

Thema 6

Lekker gezond



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 4. Leefstijl is een programma dat kinderen in het basis- en voortgezet onderwijs helpt sociaal emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

De leefstijllessen zijn erop gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijlprogramma is opgebouwd uit de volgende zes thema's.

- **Thema 1** De groep? Dat zijn wij!
- **Thema 2** Praten en luisteren
- **Thema 3** Ken je dat gevoel?
- **Thema 4** Ik vertrouw op mij!
- **Thema 5** Allemaal anders, iedereen gelijk
- **Thema 6** Lekker gezond

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijl is hetzelfde. Kinderen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas, en maken opdrachten in een werkboek.

OVERZICHT VAN DE LESSEN

Lekker gezond

In dit thema staat gezondheid centraal. We gaan in op het belang van persoonlijke hygiëne, voldoende beweging en een verantwoord voedingspatroon. In hogere groepen komen de risico's van roken, alcohol en drugs aan de orde. Ook wordt aandacht besteed aan veranderingen in de pubertijd.

Les 1 - Een goed gevoel

Kinderen leren wat zintuigen zijn. In deze les staat de tastzin centraal. Er wordt in de klas gesproken over de vraag door wie je wél en door wie je niet aangeraakt wilt worden. Kinderen leren dat niemand jou mag aanraken als je dat niet wilt. Wat kun je doen als iemand je toch aanraakt op een manier die je niet prettig vindt?

Les 2 - Horen en zien

Deze les gaat over horen en zien. Kinderen maken kennis met begrippen als schutkleur, kleurenblindheid en gehoorbeschadiging. Waarom hebben mensen een bril nodig of een gehoorapparaat en hoe is het om slechthorend te zijn?

Les 3 - Ruiken en proeven

Welke geuren kun je thuisbrengen? Wat heeft eten met geur te maken? Smaakt eten dat lekker ruikt beter? Kinderen gaan op onderzoek uit.

Les 4 - Ik weet nu meer

De laatste leefstijlles van het jaar. Kinderen vertellen wat ze geleerd hebben en kijken samen terug op het afgelopen schooljaar.



BOEKENTIP

WOW

Door *Jinny Johnson. Gottmer*
Uitgevers Groep.

Ga mee op ontdekkingsreis door de wereld van de zintuigen. Met je zintuigen kun je van alles leren en doen zoals: zien, horen, proeven, ruiken, voelen en je evenwicht bewaren. Dit goed verzorgde boek staat vol prachtige en verhelderende kleurenfoto's over onze zintuigen. Achterin staan enkele knutselpagina's met proefjes om thuis of op school te doen. Zo kun je een 'voelkubus' maken, kijken naar 'het gat in je hand' en ontdekken hoe gezichtsbedrog werkt. Ook voor werkstukken en spreekbeurten is het boek heel geschikt.

Informatief en leerzaam boek over de eerste kennis-making met de zintuigen.

