

# Thema 6

## Lekker gezond



### BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 6. 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 leefstijlles 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. Op dit ouderblad staan thuisopdrachten die u samen met uw kind kunt maken of waar u samen over kunt praten.

### 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 de groepen 6, 7 en 8 komen de risico's van roken, alcohol en drugs aan de orde. Ook wordt aandacht besteed aan veranderingen in de pubertijd.*

#### Les 1 - Gezond van binnen

Hoe ziet je lichaam er vanbinnen uit en welke functies hebben al je organen? Daar gaat deze eerste les over. Ook staan kinderen stil bij de vraag wat je allemaal kunt doen voor je eigen gezondheid.

#### Les 2 - Lekker gezond

Wat is gezonde voeding en hoe kom je erachter wat gezond is, en wat niet? Kinderen bedenken of ze zelf gezond eten.

#### Les 3 - Narcissus

Deze les gaat over liefde en verliefd zijn. Kinderen bespreken welke gevoelens er een rol spelen bij verliefdheid en denken na over het geven en ontvangen van liefde.

#### Les 4 - De laatste les

In de laatste leefstijlles maken kinderen plezier door samen muziek te maken. Ook kijken ze, op speelse wijze, terug op de lessen van het afgelopen jaar. Wat hebben ze geleerd?

# Het drieminutenspel

Op school heb je het gehad over de binnenkant van je lichaam en hoe je gezond blijft. Als extra opdracht heb je misschien het drieminutenspel gespeeld. Speel dit spel ook thuis.

Maak voor iedereen die meespeelt een papiertje met een schema zoals hierboven. Prik een letter uit een stuk tekst in een krant of tijdschrift. In het schema vult iedereen bij iedere categorie een woord in dat begint met die letter. Als de eerste persoon klaar is, is de tijd om. Na drie minuten is de tijd in ieder geval om. Voor ieder goed antwoord krijg je tien punten. Als je de enige bent met dat antwoord krijg je twintig punten. Prik dan een nieuwe letter en herhaal het spel. Wie heeft er na een aantal rondes de meeste punten?

	meisjes- naam	jongens- naam	lichaams- deel	gezond eten	sport of beweging
<b>T</b>	<b>Tamara</b>	<b>Tarkan</b>	<b>teen</b>	<b>tomaat</b>	<b>tennis</b>
	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....
	.....	.....	.....	.....	.....

# Mijn menu

Weet je nog welk menu je zelf hebt samengesteld? Wat is lekker én gezond?  
Vraag je ouders of jij dit menu een keer mag eten.

Ontbijt: .....

.....



Tussendoor: .....

.....

Tussen de middag: .....

.....

Tussendoortjes: .....

.....



's Avonds: .....

.....

Voor ik naar bed ga: .....

.....





## BOEKENTIP

### WINKLER PRINS KINDER- ENCYCLOPEDIE VAN HET MENSELIJK LICHAAM

*Redactie Penny Smith, met tekeningen van Peter Bull.*  
*Uitgeverij Het Spectrum.*

Weet jij wat er allemaal in je lichaam gebeurt? Het zit fantastisch in elkaar. In deze encyclopedie kun je zien hoe jouw lichaam werkt, van buiten en van binnen. In dit boek vind je prachtige plaatjes, tekeningen en uitvergrotingen van het menselijk lichaam. Het zit boordevol weetjes, feiten en achtergrondinformatie over onze hersenen, longen, het hart, het skelet, de levenscyclus, ziektebestrijding en nog veel meer. Ook kun je je eigen lichaam testen met 'Doe dit eens', of je kunt 'Specialist worden' door op andere bladzijden verder te zoeken naar informatie. De quizvragen onderaan de bladzijde zijn een echte uitdaging!

Een boek vol verborgen informatie over het veelzijdige menselijk lichaam.

