

Thema 6

Lekker gezond



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 7. 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 - Bewegen? Goed voor je gezondheid! Geweldig voor je humeur!

In deze les maken kinderen kennis met verschillende manieren van lichaamsbeweging. Ze doen samen warming-up oefeningen en leren hoe je blessures kunt voorkomen. Ook controleren ze of ze zelf eigenlijk wel genoeg aan beweging doen op een dag.

Les 2 - Roken schaadt de gezondheid

De titel van deze les spreekt voor zich. Hoe komt het dat zoveel mensen roken, terwijl iedereen weet dat het slecht voor je is? En vrijwel iedereen vindt dat het stinkt. Een kleine demonstratie maakt duidelijk hoeveel teer er in een enkele sigaret zit, en dat zuigen rokers dus elke dag recht hun longen in!

Les 3 - Jongens, meisjes

Deze les gaat over de verschillen en overeenkomsten tussen jongens en meisjes. Ook wordt besproken hoe kinderen veranderen in de puberteit.

Les 4 - Evalu-wat?

Kinderen spelen deze les samen een spel waarin allemaal elementen terugkomen van dingen die ze het afgelopen jaar geleerd hebben. Spelenderwijs evalueren ze zo alle onderwerpen die in een jaar de revue zijn gepasseerd.



ROKEN SCHAADT DE GEZONDHEID

Misschien lijkt een hele les over roken op deze leeftijd een beetje voorbarig, maar onderzoek wijst uit dat voorlichting juist op deze leeftijd nog een sterk preventieve werking heeft. Het is beter om aandacht aan roken te besteden voordat kinderen er daadwerkelijk mee gaan experimenteren. Dan is het vaak al te laat.

Tegelijkertijd weten we dat kinderen, de laatste jaren op steeds jongere leeftijd gaan roken. Vandaar dat we in de leefstijllessen al in groep 7 wijzen op de risico's van roken.

We kiezen daarbij bewust voor een onderzoekende in plaats van een veroordelende benadering. Iedereen weet immers wel dat roken erg slecht voor je gezondheid is.

Hoe komt het dan dat sommige mensen toch een sigaret opsteken? Bij het bespreken van deze dingen is het niet de bedoeling om het roken goed te praten, maar om kinderen er bewust van te maken dat zaken soms gecompliceerder liggen dan je denkt. Zo zijn ze later beter in staat om zelf een bewuste keuze te maken.



BOEKENTIP

WOW

Door *Jinny Johnson. Gottmer*

Uitgevers Groep.

Als je gaat puberen, is dat het begin van een spannende levensfase die vol veranderingen zit. Niet alleen je lichaam gaat er anders uitzien, je gaat je ook anders gedragen. Je verandert dus aan de buitenkant, maar ook aan de binnenkant. Je plek in het gezin wordt anders, je vrienden en vriendinnen worden steeds belangrijker en je gaat anders over seks denken. Het puberboek biedt heldere informatie over al deze veranderingen. Het is een boeiende en bijzondere handleiding voor alle (pre)pubers over zoenen, zeuren, veranderen en verliefd zijn.

Een informatief en humoristisch boek voor alle beginnende pubers.

