

Thema 6

Lekker gezond



BESTE OUDERS EN VERZORGERS

Dit is het ouderblad bij het leefstijlwerkboek voor groep 8. 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 staat een thuisopdracht 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 - Alcohol, drugs en medicijnen

Een les over verslavende middelen. De invloed hiervan is op jongeren nog veel sterker dan op volwassenen. We besteden hier in deze groep al aandacht aan, omdat onderzoek uitwijst dat preventie twee à drie jaar voordat jongeren daadwerkelijk gaan v experimenteren het meest effectief is.

Les 2 - Tot hier en niet verder

Door in een open sfeer te praten over ongewenste intimiteiten worden kinderen weerbaarder gemaakt tegen seksueel misbruik. Kinderen leren dat je

persoonlijke ruimte moet respecteren. Ook spreken ze samen over wat je kunt doen tegen ongewenste aanrakingen.

Les 3 - De beuk erin!

Een les over zinloze vernielingen. Vandalisme komt vooral veel voor bij jongeren onder de zestien. Groepsdruk speelt daarbij vaak een belangrijke rol. In deze les staat de vraag centraal hoe je weerstand kunt bieden aan groepsdwang.

Les 4 - De volgende stap

De allerlaatste leefstijlles van de basisschool. Kinderen spreken verwachtingen, zorgen en voornemens uit voor het nieuwe schooljaar. Ook neemt de school afscheid van groep 8 en groep 8 neemt afscheid van de school.



Les 4

Een stapje hoger

Op school heb je het gehad over de overstap naar het voortgezet onderwijs. Wat weten je ouders nog van hun overgang van groep 8 naar het voortgezet onderwijs? Vraag ze naar hun ervaringen.

Wat leek je leuk?

Wat leek je niet leuk?

Wat vond je spannend?

Welke goede voornemens had je?



BOEKENTIP

EEN NIEUWE KANS

Door Ellen Tjisinger.

Uitgeverij Ploegsma.

Door allerlei problemen thuis zwerft Mikey veel alleen op straat.

Daar ontmoet hij Sven en Gert, die hem dwingen om mee te doen met winkeldiefstallen. Mikey durft niet te weigeren ...

Als hij met zijn 'vrienden' na een voetbalwedstrijd in een rel terecht komt, wordt Mikey klemgereden door een agent te paard. Hij wordt opgepakt en naar een internaat gestuurd. Mikey vindt het er in het begin vreselijk. Al die regels ...

Bij het internaat is een manege. Mikey moet als corvee de stallen uitmesten, terwijl hij doodsbang is voor paarden. Maar dan raakt hij bevriend met Tess. Zij helpt hem zijn angst te overwinnen. Langzaam leert Mikey voor zichzelf op te komen. Hij krijgt een nieuwe kans. Grijpt hij die?

Over groepsdwang, criminaliteit en leren opkomen voor jezelf.

