

## Kerdoel 34

De leerlingen leren zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van henzelf en anderen.

## Toelichting en verantwoording

### Toelichting

Bij dit kerndoel worden de kinderen gestimuleerd een gezond gedragspatroon te verwerven dat past bij henzelf en bij de omgeving waarin ze opgroeien.

Het zonder meer aanleren van algemeen geldende regels is in de meeste gevallen ongewenst en weinig effectief. Wat voor de één gezond is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Daarvoor zijn de kenmerken, omstandigheden en opvattingen van mensen te verschillend. Door vanuit de situatie van de kinderen te vertrekken, kan aangesloten worden bij de aanwezige kennis, gevoelens en opvattingen van de kinderen. Positief gedrag dat al aanwezig is, wordt ondersteund. Nagegaan wordt waar in het gedrag en in de situatie verbeteringen wenselijk en mogelijk zijn en wat daarbij komt kijken.

Voor de psychische gezondheid is de sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen van belang. Daarbij staan twee aspecten centraal:

- Opkomen voor jezelf.  
Hierbij gaat het om het stimuleren van zelfvertrouwen, een positief en realistisch zelfbeeld, zelfstandigheid, een zelfbewuste houding en weerbaarheid. Daarnaast gaat het hierbij om het leren omgaan met eigen gevoelens, wensen en opvattingen.
- Rekening houden met anderen.  
Het betreft hier het omgaan met gevoelens, wensen en opvattingen (waar-

### Verantwoording

#### *Gezond gedrag*


Doordat leren bij dit vormingsgebied vooral ervarings- en handelingsgericht is, wordt de inhoud in belangrijke mate bepaald door de ontwikkeling van de kinderen. Voor de diverse leeftijdsgroepen wordt de keuze van de inhoud bepaald door: de rijping/ontwikkeling, kritische momenten in de ontwikkeling en risico's.

Zowel de gesignaleerde kansen als de risico's zijn indicaties voor de wenselijkheid om de betreffende aspecten een plaats te geven in het onderwijsprogramma. Als het bijvoorbeeld gaat om mondverzorging wordt de keuze bepaald door vragen als: zijn deze kinderen al in staat om hun tanden te poetsen? Is er motivatie aanwezig doordat ze bijvoorbeeld aan het wisselen zijn (kleuters) of doordat ze meer aandacht krijgen voor een frisse adem en een verzorgd uiterlijk (begin puberteit)? Lopen ze een verhoogd risico, bijvoorbeeld in de periode dat ze een beugel dragen?

#### *Sociaal-emotionele ontwikkeling*

Ook bij dit vormingsgebied is leren vooral ervarings- en handelingsgericht en wordt de inhoud in belangrijke mate bepaald door de ontwikkeling van de kinderen.

Zowel de gesignaleerde kansen als risico's zijn indicaties voor de wenselijkheid om de betreffende aspecten een plaats te geven in het onderwijsprogramma. Door het toenemende ik-besef bij kleuters, blijkt bijvoorbeeld dat



den en normen) van anderen, inleven in wat de ander voelt, waarneemt, wil en denkt, het omgaan met conflicten en het aangaan en onderhouden van relaties.

Vaak biedt de dagelijkse schoolpraktijk volop 'oefensituaties' in het omgaan met conflicten, het uitkomen voor je mening, het rekening houden met anderen, etc. In veel gevallen is echter ook aparte lestijd noodzakelijk. Dit kan bijvoorbeeld een kringgesprek over pesten zijn of een rollenspel waarin de kinderen leren omgaan met kritiek.

extra aandacht voor een realistisch en positief zelfbeeld belangrijk is. Deze aandacht voor het zelfbeeld en het zelfvertrouwen is ook weer nodig bij het begin van de puberteit, die vaak gekenmerkt wordt door een zekere emotionele instabiliteit en verminderd zelfvertrouwen.

# Inhoud

☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
<b>GEZOND GEDRAG</b>			
<b>Hygiëne</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• belangstelling en verantwoordelijkheid voor het eigen lichaam en de verzorging ervan</li> <li>• hygiënisch verantwoorde lichaamsverzorging</li> </ul>	als groep 1/2	als groep 1/2 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• basisregels voor een goede persoonlijke verzorging</li> </ul>	als groep 5/6 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• de (lichamelijke) veranderingen in de puberteit</li> </ul>
<b>Voeding</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• belang van ontbijt, pauzehap en lunch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• belang van voedsel</li> <li>• belang van brood, fruit en melk bij ontbijt, pauzehap en lunch</li> <li>• maximaal 7x per dag iets eten of drinken</li> <li>• alternatieven voor riskant snoepgedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• belang van een goed voedingspatroon</li> <li>• behoefte aan voedsel, afhankelijk van lengte, gewicht, leeftijd en activiteit</li> <li>• onderscheid tussen basisvoedingsmiddelen (inclusief drinken) en extraatjes</li> <li>• variatie in eten en drinken</li> <li>• evenwicht in energieopname en energieverbruik</li> <li>• invloed van te veel of te weinig eten op je gezondheid</li> <li>• mogelijkheden tot verandering in het eetpatroon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• basisregels voor een gezond voedingspatroon</li> <li>• voedingsmiddelen uit de vijf groepen: brood/aardappelen, groente/fruit, melk/vlees, vet en drinken</li> <li>• variatie in en tussen deze groepen</li> <li>• hoofdtaken van de voedingsstoffen: eiwit, zetmeel, vet, vezels, water, vitamines en mineralen</li> <li>• belangrijkste voedingstips</li> <li>• overeenstemming tussen eet- en bewegingspatroon</li> <li>• mogelijkheden om het eetpatroon gevarieerder te maken</li> <li>• eigen verantwoordelijkheid voor delen van het voedingspakket</li> <li>• factoren die het eetgedrag en voedselkeuze beïnvloeden</li> </ul>
		als groep 3/4	als groep 5/6



☞ groep 1 en 2	☞ groep 3 en 4	☞ groep 5 en 6	☞ groep 7 en 8
			<b>Verslaving</b>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• invloed van roken en alcohol op gezondheid en functioneren van mensen</li> <li>• factoren bij het ontstaan van verslavende gewoonten</li> <li>• standpuntbepaling ten opzichte van het zelf gebruiken van tabak en alcohol</li> <li>• eet of niet-eet verslaving (boulimia en anorexia)</li> <li>• drugsproblematiek</li> </ul>
<b>Ziekte, handicaps en gezondheidszorg</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• voorbereiding op het periodiek geneeskundig (school)onderzoek of oriëntatie op een bezoek aan de huisarts</li> <li>• ervaringen met het ziekenhuis</li> </ul>	als groep 1/2 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• voorbereiding op het onderzoek van de (school)tandarts</li> <li>• ervaringen met ziek zijn en beter worden (koorts, besmetting, medicijnen, huisarts, preventie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verschillende mogelijkheden en grenzen van het lichaam met betrekking tot prestaties</li> <li>• ervaringen met chronische aandoeningen, ongemakken en handicaps</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gebruikmaken van de diensten van de gezondheidszorg: arts, periodiek geneeskundig (school)onderzoek, geneesmiddelen</li> </ul>
		<b>EHBO</b>	
		• eenvoudige eerste-hulp vaardigheden	als groep 5/6
<b>SOCIAAL-EMOTIONELE ONTWIKKELING</b>			
<b>Opkomen voor jezelf</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• de uniciteit van ieder mens</li> <li>• uiten van gevoelens, wensen, en opvattingen</li> </ul>	als groep 1/2 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• eigen mogelijkheden, kenmerken, wensen, gevoelens, beperkingen en voorkeuren</li> </ul>	als groep 3/4 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• ontwikkeling van persoonlijke eigenschappen en vaardigheden</li> <li>• zelfbewuste houding</li> </ul>	als groep 5/6
<b>Rekening houden met anderen</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ontstaan en oplossingsmogelijkheden van conflicten in de eigen omgeving</li> <li>• wederzijdse afhankelijkheid van mensen</li> </ul>	als groep 1/2 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• oorzaken van conflicten: tegenstellingen in belangen, opvattingen en gevoelens</li> <li>• inleven in gevoelens, wensen en opvattingen van anderen</li> <li>• gelijktijdige deelname aan verschillende groepen met verschillende rollen</li> </ul>	als groep 3/4 + <ul style="list-style-type: none"> <li>• rekening houden met en openstaan voor anderen</li> <li>• voor alle partijen passende oplossingen bij conflicten in de eigen omgeving</li> <li>• samenwerking in een groep</li> </ul>	als groep 5/6

## Groep 1 en 2 - Activiteiten

### ***Wat doen de kinderen?***

- De kinderen zijn ontdekkend bezig met hun lijf met behulp van onder andere spiegels en vergrootglazen.
- Ze verkennen verschillen en overeenkomsten tussen zichzelf en andere kinderen. Ze ontdekken dat iedereen uniek is. (zie het doorkijkje).
- De kinderen oefenen in de praktijk en/of in verbeelde praktijksituaties de hygiënische verzorging van hun lichaam en een gezond wc-gebruik.
- Ze ontdekken dat ontbijt, pauzehap en lunch belangrijk zijn om je fit te voelen.
- De kinderen bereiden zich spelenderwijs voor op het bezoek aan de jeugd- of huisarts.
- Ze wisselen ervaringen uit over het ziekenhuis en spelen gevoelens daarover uit.
- De kinderen leren hun gevoelens, wensen en opvattingen onder woorden te brengen.
- Ze ervaren dat conflicten kunnen ontstaan door tegenstrijdige belangen.
- Ze doen ervaring op met het oplossen van eenvoudige conflicten.
- De kinderen ontdekken bij spelactiviteiten dat mensen van elkaar afhankelijk zijn, elkaar nodig hebben.

### ***Wat doet de leraar?***

- De leraar wekt de belangstelling voor het eigen lijf op door stimulerende activiteiten als een ontdektafel, lijfspelletjes, etc.
- De leraar oefent met de kinderen hygiënische vaardigheden, met aandacht voor verschillen in gewoonten.
- Zij stimuleert gezonde ontbijtgewoontes en gezonde tussendoortjes en gebruikt concrete ervaringen om de kinderen het nut daarvan te laten ontdekken.
- De leraar speelt de rol van dokter en laat de kinderen ervaren wat de dokter doet en waarom. De hierbij gebruikte attributen zijn daarna beschikbaar voor vrij spel in één van de hoeken.
- Zij stimuleert het uitwisselen van ervaringen met het ziekenhuis en zorgt voor de nodige attributen om gevoelens daarover uit te kunnen spelen.
- De leraar zorgt voor een goed sociaal-emotioneel klimaat en probeert de school- en thuissituatie zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.
- Zij stimuleert het zelfvertrouwen van kinderen door ze positief en respectvol te benaderen en rekening te houden met de eigenheid van ieder kind.
- De leraar stimuleert de ontdekkingstocht van de kinderen naar de eigen identiteit. En stelt hierbij vragen als:
  - Hoe zie je eruit?
  - Hoe weten anderen dat jij het bent?
  - Waaraan herken je anderen?
  - Waarin lijk je op anderen, of juist niet?
  - Wat is speciaal aan jou en anderen? En wat is gelijk?
  - Waar hou je van? En anderen?
  - Wat vind je leuk of fijn?
  - Wat zijn je hobby's?
  - Van wie hou je of wie vind je aardig?
  - Wie zijn je vriendjes?
  - Waarom vind je iemand eigenlijk aardig?
  - Wat vinden anderen aardig aan jou?



- De leraar stimuleert in gesprek en spel het uiten van gevoelens, wensen en opvattingen op een voor iedereen begrijpelijke manier en laat daarbij ruimte voor de gewenste privacy.
- Zij reflecteert met de kinderen op eenvoudige conflicten en besteedt hierbij met name aandacht aan hoe ze ontstaan zijn en op welke manier je ze weer op kunt lossen.
- De leraar gebruikt praktijksituaties om kinderen te laten ervaren dat je elkaar nodig hebt. Ze stelt hierbij vragen als:
  - Waarom heb je elkaar nodig?
  - Hoe kun je samenwerken?
  - Wat moet je dan afspreken?
  - Kun je opkomen voor jezelf?

## Groep 1 en 2 - Doorkijkjes

### Mijn lijf



Juffrouw Ilse laat de kinderen ontdekkend bezig zijn met hun lijf. Ze heeft daartoe op een aantal tafels voor diverse activiteiten materialen klaargelegd. Na een korte uitleg wat bij elke groepstafel gedaan kan worden, gaan de kinderen in kleine groepjes de tafels langs.

Bij de ontdektafel bekijken de kinderen hun lijf met het vergrootglas. Ze bekijken hun eigen vel, handpalmen, vingertoppen, nagels, etc. Ze trekken een haar uit hun hoofd om onder de loep te bekijken: zijn beide uiteinden van de haar hetzelfde? Aan welke kant zat het haartje vast? Waarom denk je dat? Daarna bekijken ze het gezicht van andere kinderen in hun groepje: hoe zien sproeten, ogen, de neus, oren, etc. er van dichtbij uit? Waar ontdek je haren? Met een stempelkussen maken de kinderen op papier vingerafdrukken van al hun vingers. Hoe ziet een vinger eruit? Welke patronen zie je erin? Ziet de vingers van iemand anders er hetzelfde uit als jouw vingers?

Een andere tafel is de kieteltafel. De kinderen zoeken bij elkaar kietelplekken. Deze plekken kleuren ze in op een kopieerblad, waarop een lichaam staat afgebeeld. Ze bepalen ook wat erger en minder erg kietelt, met voorwerpen als een veertje, een blokje, een stokje, een kam, een haartje en wat verder voorhanden is. Ook kietelen ze hard en zacht, en veel en weinig. Ze proberen ook zichzelf te kietelen. Lukt dat?

Bij de tekentafel kijken de kinderen met spiegeltjes naar hun gezicht. Ze kijken naar hun ogen, mond, oropeningen, neusgaten, vlekken, etc. Ze zoeken daarbij naar antwoorden op vragen als: welke kleur hebben je ogen? Waar zitten er haartjes op je gezicht? Kun je je eigen oor in de spiegel zien? Hoe? Wat zit er allemaal in je mond? Wat voor haar heb jij? Dan tekenen ze hun eigen gezicht zo precies mogelijk na.

Bij de blinddoektafel wordt telkens één kind geblinddoekt. Een ander kind gaat voor hem staan. Het geblinddoekte kind moet dan proberen te raden wie voor hem staat. Dit doet het door te luisteren en te voelen. Een goede vraag om te stellen: hoe wist je dat die-en-die het was?

Dan is er nog een voetentafel. De kinderen kijken hier speciaal naar hun voeten. Schoenen en sokken moeten dus uit. Hoe zien je voeten, tenen en teennagels eruit? Ze raken plekken onder elkaars voeten aan. Waar voel je het meest. Dan omlijnen ze op papier allemaal één voet, knippen de schetsen uit en leggen ze van klein naar groot.

*Bron:  
Houterman, K. e.a. (2002). Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Lijfstijl. Enschede: SLO.*

Juffrouw Bianca laat de kinderen met een aantal lijfspelletjes op een speelse manier bezig zijn met 'het lichaam'.

### **Tik, tik, tik, wie ben ik?**

Eén kind zit met zijn rug naar de rest van de groep. De juffrouw wijst een ander kind aan dat vervolgens naar het omgedraaide kind sluipt. Het kind zegt, terwijl het op de rug van het omgedraaide kind tikt: 'Tik, tik, tik, wie ben ik?' Als het kind het fout raadt, mag de tikker diens rol overnemen. Als het antwoord goed is, mag hij blijven zitten. Om het moeilijker te maken mogen de kinderen ook hun stem verdraaien.

### **Ik ben hetzelfde**

De juf laat de kinderen vrij door de speelzaal lopen. Op een teken van haar moeten ze stilstaan. Ze geeft dan steeds een opdracht: zoek iemand die net zo lang is als jij, hetzelfde haar heeft als jij, dezelfde (gym)broek heeft, dezelfde ogen, of die ook een jongen of een meisje is.

### **Hoofd, schouders, knie en teen**

De kinderen raken bij zichzelf de onderdelen van het lichaam aan tijdens het zingen van het liedje: 'Hoofd, schouders, knie en teen'.

### **Doe eens dat**

De kinderen staan in een kring. Ze klappen op de maat en zeggen tegelijk: 'Ik kan dit en ik kan dat.'

Doe eens dit en doe eens dat.'

Bij de laatste 'dat' wijst de juffrouw een kind aan. Dit kind maakt dan een beweging en de andere kinderen doe de beweging na. Dan wordt het versje weer geklapt en wordt een nieuw kind aangewezen om na te doen.

### **Erop en erin**

De kinderen staan in een kring. De juffrouw roept steeds een woord. De kinderen moeten hierop reageren door te roepen 'Erop!' of 'Erin!' en de juiste bewegingen bij te maken. Juf begint met het woord 'Brood'. Alle kinderen roepen: 'Erin!' en doen vervolgens of ze brood eten. Dan zegt de juf 'Shampoo'. De kinderen roepen 'Erop!' en doen alsof ze shampoo op hun haar smeren. De juffrouw gaat daarna nog verder met: hoestdrankje, melk, pleister, plaksel, snoepje, lippenstift, sap, appel, modder en zonnestralen.

*Bron:*

*Houterman, K. e.a. (2002) Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Lijfstijl. Enschede: SLO.*



## Groep 3 en 4 - Activiteiten

### ***Wat doen de kinderen?***

- De kinderen worden zich tijdens praktische oefeningen bewust van de wijze waarop hun lichaam functioneert en denken na over de verzorging die daarvoor nodig is: rust/ontspanning, bewegen en een verantwoorde (zit)houding.
- De kinderen ontdekken, onder meer aan de hand van praktijkproefjes met planten, dat voedsel belangrijk is om te groeien en goed te functioneren.
- Ze leren het belang onderkennen van brood, fruit/groente en melk bij het ontbijt, de pauzehap en de lunch.
- Ze ontdekken, aan de hand van bijvoorbeeld een animatie, dat een goede mondgezondheid gebaat is bij het beperken van het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 7 keer per dag. Ze verzamelen alternatieven voor riskant snoepgedrag.
- De kinderen wisselen ervaringen uit over ziek zijn en beter worden: koorts, besmetting, medicijnen, huisarts.
- Ze bereiden zich spelenderwijs voor op het bezoek aan de (school)tandarts.
- De kinderen vormen zich een duidelijk en realistisch beeld van zichzelf: kenmerken/eigenschappen, voorkeuren, beperkingen en afkomst.
- Ze leren hun gevoelens, wensen en opvattingen onder woorden te brengen.
- Ze leren zich een duidelijk beeld te vormen van oorzaken van dagelijkse conflicten: tegenstellingen in belangen, opvattingen en gevoelens. Ze breiden hun ervaring uit in het oplossen van conflicten.
- Ze leren zich steeds beter in te leven in de gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- De kinderen ontdekken dat iedereen deel uitmaakt van diverse groepen, waarin verschillende rollen worden vervuld.

### ***Wat doet de leraar?***

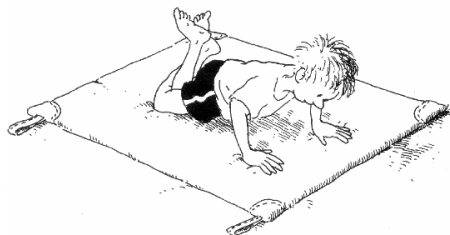
- De leraar laat de kinderen via eenvoudige praktijkproefjes ervaren hoe hun lichaam functioneert: spieren, botten, ademhaling, bloedsomloop, en dergelijke.
- Zij inventariseert bij de kinderen wat ze doen om gezond te blijven en stelt samen met de kinderen een stimulerende 'Tiplijst' op.
- Zij legt uit waar voedsel voor nodig is en waarom met name brood, fruit/groente en melk van belang zijn om 's morgens goed te functioneren.
- De leraar laat, bijvoorbeeld met behulp van animaties, zien wat er in je mond gebeurt als je iets eet of drinkt. Zij zoekt samen met de kinderen naar mogelijkheden om het gebit zo fit mogelijk te houden.
- Ze nodigt een tandarts uit of speelt zelf de rol van tandarts om duidelijk te maken wat de tandarts doet, waarom en hoe.
- Zij geeft gelegenheid om ervaringen met ziek zijn en beter worden uit te wisselen en stelt hierbij vragen als:
  - Wat gebeurt er als je ziek bent?
  - Hoe komen ziekmakers in je lichaam?
  - Wat doen ze daar?
  - Wat doet je lichaam ertegen?
  - Wat gebeurt er als je medicijnen hebt gekregen?
  - Wat kun je doen om weer beter te worden?
  - Wie helpt je daar bij?
  - Wat doen ze?
  - Wat helpt je om gezond te blijven?
  - Hoe kun je rekening houden met de gezondheid van anderen?
- De leraar zorgt voor een goed sociaal-emotioneel klimaat.
- Zij probeert de school- en thuissituatie zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.
- Zij stimuleert het zelfvertrouwen van kinderen door ze positief en respectvol te benaderen en rekening te houden met de eigenheid van ieder kind.
- Zij stimuleert de ontdekkingstocht van de kinderen naar de eigen identiteit.



- Zij stimuleert in gesprek en spel het uiten van gevoelens, wensen en opvattingen op een voor iedereen begrijpelijke manier en laat daarbij ruimte voor de gewenste privacy.
- Zij stimuleert de kinderen in gesprekjes en door middel van drama, prentenboeken, e.d. zich in te leven in gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- Zij reflecteert met de kinderen op eenvoudige conflicten en maakt gebruik van opdrachten waarin de kinderen de volgende vragen beantwoorden:
  - Heb je wel eens ruzie?
  - Waarom?
  - Waar gaan ruzies over?
  - Hoe kun je zo'n ruzie oplossen?
  - Is ruzie ook wel eens ergens goed voor?
  - Kun je ruzie voorkomen? Hoe?
- De leraar laat in spelsituaties (simulatie) de kinderen ontdekken dat iedereen een deel uitmaakt van diverse groepen, waarin verschillende rollen worden vervuld. Hierbij komen vragen aan de orde als:
  - Waar hoor je bij?
  - Hoe gedraag je je in verschillende situaties?

## Groep 3 en 4 - Doorkijkjes

### Je lichaam werkt



Meester Gijs besteedt met groep 4 tijdens deze les in de gymzaal, aandacht aan het lichaam en wat er verandert bij lichaamsactiviteit.

#### **Blokje tillen**

De kinderen zitten allemaal aan de kant en de meester stelt de volgende op het lichaam gerichte vragen: Hoe adem je nu? Tik eens hardop mee met je hartslag. Hoe klopt je hart? Hoe voelt je huid aan?

Vervolgens laat hij de kinderen een tijdje rennen door de zaal. Op een teken gaan ze weer snel aan de kant zitten. Nu stelt Gijs dezelfde vragen: Hoe adem je nu? Hoe klopt je hart? Hoe voelt je huid aan? Tik met je hartslag hardop mee. Merk je dat het na een tijdje rust weer langzamer gaat? De kinderen moeten hun vinger opsteken als ze denken dat hun adem en hartslag weer zijn zoals ze eerst waren.

Dan geeft Gijs de kinderen allemaal een blokje om op te tillen. Hij stelt daarbij de vraag: Vind je het zwaar? De kinderen moeten nu het blokje een tijdje met gestrekte arm omhoog houden. Meester Gijs vraagt dan: Wordt het blokje nu wel zwaar? Waar gaat je lijf trillen? Waar voel je je spieren? Hoe lang hou je het vol?

#### **Samen gaan staan**

In een andere oefening laat meester Gijs de kinderen rug aan rug in tweetallen op de grond zitten. Hij geeft ze de opdracht om met ineengehaakte armen weer tot stand te komen. Dan vraagt hij: Vond je het moeilijk? En waarom? Welke spieren waren bezig om je weer op te laten staan?

#### **Push-ups maken**

Tot slot legt Gijs uit hoe de kinderen zich goed op moeten drukken (push-ups maken): met rechte rug (geen uitstekende billen!) en steeds komen tot een gestrekte armstand. Hij laat goed zien hoe dit kan op een voor de kinderen veilige manier, zonder gevaar voor de rug: liggen op de grond, onderbenen naar bovenbenen vouwen en enkels dan kruisen; nu met rechte rug en gestrekte armen opkomen.

Nadat de kinderen drie push-ups hebben gedaan vraagt meester Gijs: Zou je er nog meer kunnen? Welke spieren werden hier moe van?

*Bron:  
Houterman, K. e.a. (2002). Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Lijfstijl. Enschede: SLO.*

## Ruzie

Juffrouw Kim heeft het met de kinderen gehad over ruzie en conflicten. Ze spraken over conflicten die zich recent in de groep hebben voorgedaan. Nu laat de juf de kinderen een aantal eenvoudige conflictsituaties naspelen.

De kinderen zitten in de kring. Juf Kim schetst een situatie die uitmondt in een conflict. Om beurten spelen enkele kinderen de situatie na. Ze proberen al improviserend het conflict op te lossen. De juf bespreekt de oplossingen na en stelt daarbij vragen als: Wat gebeurde er precies / Waardoor ontstond het probleem? Wat vind je van de gevonden oplossing? Was het een oplossing ten koste van één van de partijen? Wat waren de sterke kanten van de gekozen oplossing? Zijn er ook andere oplossingen mogelijk?

Na afloop van de dramaring moeten de kinderen zelf een conflictsituatie bedenken. Die gaan ze vervolgens tekenen/beschrijven in de vorm van een strip.

## Groep 5 en 6 - Activiteiten

### *Wat doen de kinderen?*

- De kinderen gaan na, bijvoorbeeld door elkaar te interviewen, in welke mate ze in hun eigen leefpatroon rekening houden met de basisregels voor een goede persoonlijke verzorging: rust, beweging, frisse lucht en hygiëne.
- Ze overwegen welke veranderingen mogelijk zijn.
- De kinderen brengen hun eigen voedingspatroon in kaart en bekijken dat op gezondheidsaspecten: basisvoedingsmiddelen, variatie, evenwicht in energieopname en -verbruik.
- De kinderen wisselen ervaringen uit over verschillen in lichamelijke prestaties en over chronische aandoeningen, ongemakken en handicaps.
- De kinderen oefenen in de (gesimuleerde) praktijk eenvoudige eerste-hulp vaardigheden: blaar, bloedneus, eenvoudige wonden, insectensteek, splinter, vuiltje in het oog, en dergelijke.
- De kinderen leren zichzelf beter kennen: mogelijkheden, kenmerken, wensen, gevoelens, beperkingen en voorkeuren.
- Ze ontdekken dat eigenschappen en vaardigheden niet vastliggen, maar zich ontwikkelen onder invloed van leeftijd, oefening en sociale omgeving.
- Ze leren bewust om te gaan met gevoelens, wensen en opvattingen en deze zo te uiten dat anderen ze begrijpen.
- Ze leren om te gaan met eigenschappen, gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- Ze oefenen in de (verbeelde) praktijk in het omgaan met conflictsituaties door voor alle partijen passende oplossingen te vinden.
- Ze leren samenwerken in een groep: taken verdelen en uitvoeren, afspraken maken en nakomen, hulp vragen en accepteren.

### *Wat doet de leraar?*

- De leraar laat de kinderen in tweetallen hun eigen persoonlijke verzorging onder de loep nemen en stelt hierbij vragen als:
  - Wat heeft je gezonde lichaam iedere dag nodig?
  - Wat heeft het nu en dan nodig?
  - Wat kun je doen om je lichaam te helpen gezond te blijven?
  - Wat doe je wel, wat doe je niet en waarom?
  - Kun je iets veranderen?
- De leraar laat de kinderen hun eigen voedingspatroon in kaart brengen en stelt vragen als:
  - Wat eet en drink je? Waarom?
  - Wie kiest er wat je eet en drinkt?
  - Kun jij ook kiezen?
  - Eet iedereen hetzelfde en evenveel?
  - Waar heeft dat mee te maken?
  - Hoe eet en drink je gezond?
  - Wat kun je aan je eetgewoonten veranderen?
- De leraar geeft gelegenheid om ervaringen uit te wisselen over chronische aandoeningen, ongemakken en handicaps en stelt vragen als:
  - Kan iedereen hetzelfde presteren?
  - Wat kan jouw lichaam allemaal?
  - Wat kan iemand die ziek of gehandicapt is?
  - Hoe voel je je als je gehandicapt bent?
  - Wat zijn allergieën?
  - Hoe voel je je als je een allergie hebt?
- De leraar oefent met de kinderen eenvoudige eerste-hulp vaardigheden.
- De leraar zorgt voor een goed sociaal-emotioneel klimaat.
- Zij probeert de school- en thuissituatie zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.
- Zij stimuleert het zelfvertrouwen van kinderen door ze positief en respectvol te benaderen en rekening te houden met de eigenheid van ieder kind.



- Zij stimuleert de ontwikkeling van de eigen identiteit met vragen als:
  - Hoe ben je veranderd sinds je een baby en peuter was?
  - Waardoor ontstaan die veranderingen?
  - Wat kun je nu wel, wat je eerder niet kon?
  - Hoe voelt het als je iets gedaan hebt wat nieuw voor je was of heel moeilijk?
  - Hoe kun je gevoelens van verlegenheid en onzekerheid steeds meer de baas worden?
- De leraar stimuleert in gesprek en spel het uiten van gevoelens, wensen en opvattingen op een voor iedereen begrijpelijke manier en laat daarbij ruimte voor de gewenste privacy.
- Zij stimuleert de kinderen in gesprekjes en door middel van drama rekening te houden met gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- Zij oefent met de kinderen in (verbeelde) situaties in het oplossen van conflicten op een voor alle partijen passende manier.
- Zij oefent met de kinderen het samenwerken in een groep: taken verdelen en uitvoeren, afspraken maken en nakomen, hulp vragen en accepteren.

## Groep 5 en 6 - Doorkijkjes

### Drinken



In de groep van juffrouw Mariël is het thema 'voeding' aan de orde. De kinderen zitten in de kring en vertellen over wat ze vaak drinken en wat ze graag drinken. Dan vraagt de juffrouw: Weet je waarom je drinkt? Ze laat de kinderen hier een poosje over praten, zonder met aanvullende informatie te komen. Vervolgens geeft ze de kinderen de opdracht om drie rondjes om de school hard te lopen en dan weer terug te keren naar de klas. Er is grote hilariteit onder de kinderen, maar ze gaan meteen aan het rennen.

Als alle kinderen weer terug zijn in de klas en in de kring zitten, stelt juffrouw Mariël de volgende vragen: Wat merk je nu aan je lichaam? (hijgen, hartgeklop, zweten) Waarom zweet je? Waar is zweet van gemaakt? Hoe verliezen we elke dag nog meer 'water'? Is dat erg? Waarom? Ze vertelt dat ieder mens een liter vocht kwijt raakt als hij slaapt. Als ze vraagt hoeveel een liter is, zegt een van de kinderen: 'wel vier bekers melk'.

Als laatste vraagt de juf: Wie heeft er nu dorst? En ze laat steeds een kind geblinddoekt een slokje uit één van de bekertjes met klaargezette dranken proeven. In de bekertjes zit: water, thee, cola, ijsthee, koffie, appelsap, sinaasappelsap en yoghurt drink. Zij vraagt de kinderen of ze in één slok kunnen proeven wat het is.

*Bron:*  
Houterman, K. e.a. (2002). *Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Lijfstijl*. Enschede: SLO.

## Samenwerken



Juffrouw Rita laat de kinderen tijdens de gymles oefenen in het samenwerken. Ze geeft daarvoor de volgende opdrachten:

### Menselijke knoop

Ongeveer tien kinderen gaan in een kring staan, strekken hun armen naar voren en pakken de handen vast van twee kinderen die niet vlak naast hen staan. Op een teken van de juffrouw probeert de groep samen de knoop te ontwarren zonder dat zij elkaars handen loslaten.

### Menselijke krakeling

Twee kinderen gaan even de zaal uit. Alle overige kinderen gaan in een kring staan en pakken elkaars handen vast. Zonder elkaars handen los te laten, gaan ze over en onder elkaar door draaien. De twee kinderen die het ontstaan van de knoop niet hebben gezien, moeten nu proberen de groep te ontwarren. De krakelinggroep mag hen helpen om erachter te komen hoe de armen en benen in elkaar verward zitten.

### Trapezium tillen

Voor dit spel wordt een trapezium gebruikt. De juffrouw haalt het bovenblad van het trapezium eraf. Zes kinderen gaan om het trapezium heen staan (vier aan de punten en twee aan de lange kanten). Dan zet Rita een kleiner kind in het trapezium. De opdracht is deze: Het kleinere kind zoekt steun aan het trapezium. De zes kinderen tillen het trapezium tegelijk op en dragen het met kind en al naar de overzijde. Daarna proberen de kinderen hetzelfde te doen met een zwaarder kind, met twee kinderen en misschien zelfs met drie kinderen.

Omdat het trapezium beugels aan weerszijden heeft die op ongelijke hoogte zitten, moet er aandacht aan het samenwerken worden besteed. Als de kinderen niets afspreken, dreigt het trapezium te gaan hellen.

### Mensenworst

Alle kinderen, op één na, gaan zij aan zij naast elkaar liggen. Het overgebleven kind laat zich liggend over alle kinderen rollen. Als het kind aan het einde is gekomen, gaat het bij de andere liggen. Ondertussen is het eerste kind opgestaan en laat zich ook over alle kinderen rollen. Juffrouw Rita laat de kinderen zelf bepalen of ze op hun rug of hun buik willen liggen. Vaak draaien iets bangere kinderen, na één ronde vanzelf van buik op rug, om een kind te kunnen zien aankomen.

Na afloop van de gymles bespreekt juffrouw Rita de activiteiten na met vragen als: Wat vond je leuk/eng/moeilijk? Wat ging er goed? wat kon beter?

*Bron:*

*Houterman, K. e.a. (2002). Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Ik, jij, wij. Enschede: SLO.*



## Groep 7 en 8 - Activiteiten

### ***Wat doen de kinderen?***

- De kinderen gaan na welke veranderingen de puberteit met zich meebrengt en wat dit betekent voor de verzorging van hun lichaam.
- De kinderen gaan na in welke mate hun voedingspatroon overeenstemt met de basisregels voor een gezond voedingspatroon.
- Ze onderzoeken welke veranderingen mogelijk zijn.
- De kinderen zoeken naar antwoorden op vragen die te maken hebben met roken en drinken.
- Ze oriënteren zich op het gebruik en de risico's van geneesmiddelen.
- De kinderen 'oefenen' hoe ze beter met de dokter kunnen omgaan.
- Ze oefenen in de (gesimuleerde) praktijk eenvoudige eerste-hulp vaardigheden.
- De kinderen oefenen in (verbeelde) praktijksituaties in het op een zelfbewuste manier verzoeken te doen/te weigeren, complimenten te geven/aan te nemen, kritiek te geven/te ontvangen.
- Ze leren bewust om te gaan met gevoelens, wensen en opvattingen.
- Ze leren gebruik te maken van hulpverlenende instanties (kindertelefoon, en dergelijke).
- Ze leren rekening te houden met eigenschappen, gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- Ze leren hoe sekserollen ontstaan en worden aangeleerd.
- Ze oefenen in de (verbeelde) praktijk in het omgaan met conflictsituaties door voor alle partijen passende oplossingen te vinden.
- Ze leren bij het uitvoeren van taken in een groep plannen te maken en de uitvoering te organiseren.

### ***Wat doet de leraar?***

- De leraar laat de kinderen informatie verzamelen over de puberteit met vragen als:
  - Hoe zal mijn lichaam de komende tijd veranderen?
  - Wat is er nu al aan het veranderen?
  - Verlopen die veranderingen bij jou hetzelfde of anders dan bij je klasgenoten?
  - Hoe kunnen jongens en meisjes hun veranderende lichaam goed verzorgen?
- De leraar laat de kinderen het eigen voedingspatroon onder de loep nemen en stelt hierbij vragen als:
  - In welke groepen kun je voedingsmiddelen indelen?
  - Wat doen de volgende voedingsstoffen voor jou: eiwit, vet, koolhydraten, vezels, water, vitamines en mineralen?
  - Hoe moet je variëren tussen deze groepen?
  - Wat zijn de belangrijkste tips op het gebied van voeding?
  - Klopt wat en hoeveel je eet, drinkt en beweegt daarmee?
  - Wil en kun je je eetpatroon nog wat gevarieerder maken?
  - Groei je de laatste tijd hard en raak je sneller vermoeid?
  - Welke relatie bestaat er tussen snelle groei, energieverbruik/ vermoeidheid, rust/ontspanning, houding en beweging?
  - Op welke manier besteed je hier aandacht aan?
- De leraar laat de kinderen, onder andere via interviews, antwoorden zoeken op vragen als:
  - Wat doet roken met je gezondheid?
  - Wat voor invloed heeft alcohol op je lichaam en je doen en laten?
  - Hoe ontstaat een verslaving?
  - Wat gebeurt er als je verslaafd wordt?
  - Waarom gaan jonge mensen roken of alcohol drinken?
  - Hoe denk je over roken of alcohol drinken?
  - Hoe denk je over drugs?
- De leraar oefent met de kinderen eenvoudige eerste-hulp vaardigheden.



- De leraar geeft gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met geneesmiddelen en dokters. Ze laat kinderen antwoorden zoeken op vragen als:
  - Waar kun je met gezondheidsvragen terecht?
  - Wat doet de dokter?
  - Wat doet de jeugdarts/jeugdverpleegkundige?
  - Waarom doet hij/zij dat?
  - Hoe kun je de dokter helpen?
  - Hoe moet je de dokter vragen stellen?
  - Wat zijn geneesmiddelen?
  - Hoe werken ze? Hoe zien ze eruit? Hoe kom je eraan?
  - Wat zijn de risico's van geneesmiddelen?
  - Hoe kun je die risico's zoveel mogelijk beperken?
- De leraar zorgt voor een goed sociaal-emotioneel klimaat.
- Zij probeert de school- en thuissituatie zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen.
- Zij stimuleert het zelfvertrouwen van kinderen door ze positief en respectvol te benaderen en rekening te houden met de eigenheid van ieder kind.
- En door te oefenen in het zelfbewust omgaan met tal van situaties.
- Zij stimuleert in gesprek en spel het uiten van gevoelens, wensen en opvattingen op een voor iedereen begrijpelijke manier en laat daarbij ruimte voor de gewenste privacy.
- Zij heeft hierbij bijzondere aandacht voor emotionele veranderingen bij het begin van de puberteit en stelt hierbij vragen als:
  - Wat vind je van de veranderingen die er in en aan jouw lichaam en dat van anderen optreden?
  - Verlopen die veranderingen bij jou hetzelfde of anders dan bij je vriend(inn)en?
  - Waar maak je je zorgen over?
  - Wat zijn je toekomstverwachtingen?
  - Wie kun je om hulp vragen als je met problemen rondloopt?
  - Hoe kun je vriendschappen in stand houden en versterken?
  - Wat kun je doen als je je buitengesloten voelt?
  - Zijn je houding en je gevoelens ten opzichte van meisjes of jongens aan het veranderen? Hoe komt dat?
- De leraar stimuleert de kinderen in gesprekjes en door middel van drama rekening te houden met gevoelens, wensen en opvattingen van anderen.
- Zij oefent met de kinderen in (verbeelde) situaties in het oplossen van conflicten op een voor alle partijen passende manier; oefent met de kinderen het samenwerken in een groep.

## Groep 7 en 8 - Doorkijkjes

### Op bezoek bij de dokter

De kinderen spelen kleine probleemsituaties uit om zich zekerder op te kunnen stellen bij de dokter. Meester Rinze speelt daarbij voor arts. Hij vertelt de kinderen dat ze gaan oefenen hoe ze beter met de dokter om kunnen gaan.

Meester Rinze geeft steeds een specifieke vraag of kenmerkend probleem.

Telkens speelt een kind dat het hiermee bij de arts (meester Rinze) komt. De groep bespreekt elke situatie kort na aan de hand van vragen als: Hoe ging het? Snapte de dokter wat hij/zij wilde weten/zeggen? Wat zou jij doen? Hoe zou het beter kunnen? Wil je dat voordoen?

De gespeelde situaties zijn:

- Jij hebt de laatste tijd vaak pijn in je buik. Je moeder neemt het niet serieus. Ze zegt: 'Je moet je gewoon niet zo druk maken'. Maar jij maakt je zorgen. Nu ben je opgeroepen door de jeugdarts. Dit is je kans. Je wilt het eigenlijk aan hem vragen (Rinze speelt een arts die hier ook niet al te serieus op in gaat).
- Jij hebt vaak hoofdpijn de laatste tijd. Je denkt dat het komt omdat je op school alles zo moeilijk vindt, maar dat durf je niet tegen je moeder te zeggen. Je moeder vindt dat de hoofdpijnen nu te lang duren. Ze neemt je mee naar de dokter (de dokter vraagt erg door: over waar de hoofdpijn zich precies bevindt, de momenten waarop het kind ze krijgt en hoelang ze duren).
- Jij bent gevallen en je voet doet erg zeer. Je hoopt dat er niets ernstigs aan de hand is, want je hebt een belangrijke voetbalwedstrijd volgende week. Je vader neemt je mee naar het ziekenhuis om er naar te laten kijken. Je wilt graag weten wat er is, maar ook of je volgende week kunt voetballen (Rinze speelt een specialist die steeds door de vraag van het kind heen praat en wegloopt als hij begint te praten).
- Je hebt een grote splinter in je hand die er maar niet uit gaat. Na drie dagen begint je hand zelfs dik te worden. Je moeder besluit met je naar de huisarts te gaan. Je bent erg bang dat de dokter je pijn zal doen, en je bedenkt je dat als hij in je vinger gaat porren, je een spuitje wil tegen de pijn. (De meester speelt een arts die het een beetje kinderachtig vindt, dat een kind voor zoiets onbenuiligs een spuitje wil).

*Bron:  
Houterman, K. e.a. (2002). Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Lijfstijl. Enschede: SLO.*

## Kritiek geven en ontvangen

De kinderen van de klas van meester Jan in spel aan het werk met het geven van kritiek en het ontvangen van kritiek en hoe ze hiermee kunnen omgaan.

In tweetallen spelen kinderen de volgende situaties uit:

- Tijdens de rekenles zit de jongen naast je steeds je aandacht te trekken. Jij wilt graag verder werken, maar hij houdt je steeds van het werk. Wat zou jij tegen hem kunnen zeggen?
- Voor een schoolvoetbalteam worden meestal jongens uitgekozen. Irma vind dat niet eerlijk. Zij vindt dat meisjes net zo goed kunnen voetballen als jongens. Younes mag dit jaar het team samenstellen. Er zitten weer geen meisjes in. Wat zou Irma tegen Younes kunnen zeggen?
- De meester is jarig. Alle kinderen komen verkleed op school, behalve Arjan; die houdt daar niet van. Verschillende kinderen vinden dat maar stom en zeggen dat ook tegen Arjan. Wat zou Arjan in deze situatie kunnen doen?

Na afloop probeert meester Jan samen met de kinderen richtlijnen te formuleren die kunnen helpen bij het omgaan met kritiek, zoals:

- Als je kritiek geeft, begin dan altijd met 'Ik vind het vervelend...', 'Ik vind het niet leuk...' of iets dergelijks.
- Vaak helpt het als je kritiek verpakt in een positieve opmerking, bijvoorbeeld: 'Ik vind het leuk om met je naar school te lopen, maar ik vind het vervelend dat ik altijd zo lang op je moet wachten.'
- Als je het met de kritiek eens bent, moet je dat ook laten merken, bijvoorbeeld: 'Ik denk dat je gelijk hebt. Ik zal er de volgende keer aan denken.'
- Als je het niet met de kritiek eens bent, of je begrijpt die niet, kun je beter vragen wat er precies bedoeld wordt, bijvoorbeeld: 'Waarom vind je dat ik het fout heb gedaan?'

*Bron:  
Houterman, K. e.a. (2002). Sociale redzaamheid en gezond gedrag: Ik, jij, wij. Enschede: SLO.*