

# Zorgen voor jezelf en anderen

Gezondheid vindt iedereen belangrijk. Hoe zorg je niet alleen voor lichamelijk welbevinden, maar ook voor psychisch en sociaal welbevinden van jezelf en anderen?

De leeromgeving: supermarkt, diëtiste, lichamelijk gehandicapte, tandarts, opticien,



## Groep 1-2 Wassen en eten

"We gingen heel veel koken. Soep en broodjes gezond maken. De groenteboer kwam langs. We mochten alles proeven. Rauwe groenten vind ik lekker. Daarna maakten we groente- en fruitspiesjes. We hebben ook een spa gemaakt met een voetbadje, hoofdmassage en ligbedden."



Maak soep



Leer over je lichaam



## Groep 3-4 Zuinig op tanden en zintuigen

"We deden een smaaktest met zout, zuur, zoet en bitter. Dat was best spannend. We deden ook een poetstest. Mijn tanden waren achterin blauw. De mondhygiëniste zei dat ik daar langer moet poetsen. We leerden ook over hoofdluis. Ik heb daarna zelf haargel gemaakt."



Maak een kalender over eten



Sportdag

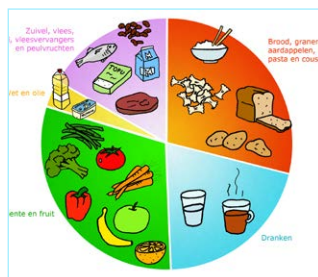


## Groep 5-6 Wijzer sporten

“Iedereen ging zijn conditie testen, hartslag meten en body mass index berekenen. We moesten toen allemaal een plan maken om fitter te worden. Een judoleraar hielp ons daarbij. We mochten elke dag ook buiten daaraan werken. Ik heb een folder gemaakt over fit blijven. Veel bewegen en veel water drinken is heel belangrijk.”



Meet je BMI



De schijf van 5



## Groep 7-8 Gezonder leven

“We hebben veel geleerd over ons lichaam. In het gezondheidscentrum kregen we uitleg van een arts. We leerden ook over ons gedrag. Nu snap ik waarom mijn broer toch ging roken terwijl hij het vies vond. De beloning is dat hij er vrienden bij kreeg. Dat heet groepsdruk. Ik heb er met 6 klasgenoten een toneelstuk over gemaakt.”



De puberteit



Leefstijlziektes

## Steeds grotere scope in project Zorgen voor jezelf en anderen

Leerlingen krijgen elke 2 of 3 jaar een leerroute met een steeds grotere scope. Zo leren zij steeds meer over dit maatschappelijk relevante onderwerp.

- Van wassen tot werken aan de conditie: kinderen leren over lichaamsverzorging, hygiëne, verzorging van zintuigen, hun conditie en de invloed van hun leefstijl op hun lichaam.
- Van snoepen tot gezonde voeding: kinderen leren over het verschil tussen eten en snoepen, over de schijf van vijf en de hoeveelheid voeding en drinken.
- Van lichamelijke tot geestelijke en sociale gezondheid: kinderen leren over infectieziektes, leefstijlziektes en zonder stress omgaan met elkaar.
- Van opkomen voor jezelf tot opkomen voor anderen: kinderen leren nee zeggen en samen sociale problemen, zoals pesten, oplossen.
- Van eenvoudige tot complexe planningen maken: kinderen maken een kalender voor zichzelf, een plan voor een groepje of zelfs een plan voor een hele klas of school.