



Gezondheid!

Wat is "gezondheid"?
Maak hiernaast met
jouw buur jullie
woordspin

GEZONDHEID



(TOmn3 – SErv2)



Zoek in het woordenboek de betekenis op van "gezondheid" en noteer het hieronder.

Gezondheid = _____



O jee, die Latijnen met hun Romein... Ik bedoel, die Romeinen met hun Latijn. Wat betekent deze zin van de schrijver Juvenalis en wat bedoelde hij ruim 2100 jaar geleden?

(TOtn2)



Hij bedoelde daarmee dat _____

(TOtg2 – lvgv1)



Wij weten nu wat "gezondheid" betekent. Tijd om dit eens wat beter te onderzoeken op de volgende pagina's.

- Veiligheid
- Fysieke gezondheid
- Mentale gezondheid
- Sociale gezondheid

(IVgv1)



Héhé, buikje vol en rond gegeten. Dan kunnen we er weer invliegen en onze spieren laten **bewegen**.

Ja, en je hoeft niet altijd te werken. Lekker ontspannen sporten mag ook regelmatig. Hopla, wij lopen alvast nog een toertje.



OPDRACHT

Verzin met je buur enkele bewegingsoefeningen en noteer ze hieronder.

Op je stoel...



In de klas...



Op de speelplaats...



En nu gaan we dat allemaal samen doen...



(IVgv1 - TOmn3 – SErv2 – OWru2)



Wauw, dat ging vlot. Hier zitten duidelijk enkele sporters in de klas! Zorg dat je elke dag minstens _____ minuten beweegt om soepel en sterk te blijven.

Als je niet van sport houdt, kan je ook nog yoga doen, of pilates...

Zwijg mij a.u.b. van Pilatus...

OPDRACHT




Teken hieronder jouw favoriete houding(en) van yoga of pilates.

OPDRACHT

Héhé, dat deed deugd. Na zoveel inspanningen heb ik wel nood aan een flink stukje **slaap**.



Noteer deze week om hoe laat je in jouw bed kruipt.
 Noteer ook om hoe laat je bent opgestaan.
 Bereken jouw gemiddelde aantal uren slaap per nacht.

	 In bed	 Opstaan	 Uren
MAANDAG			u
DINSDAG			u
WOENSDAG			u
DONDERDAG			u
VRIJDAG			u
ZATERDAG			u
ZONDAG			u

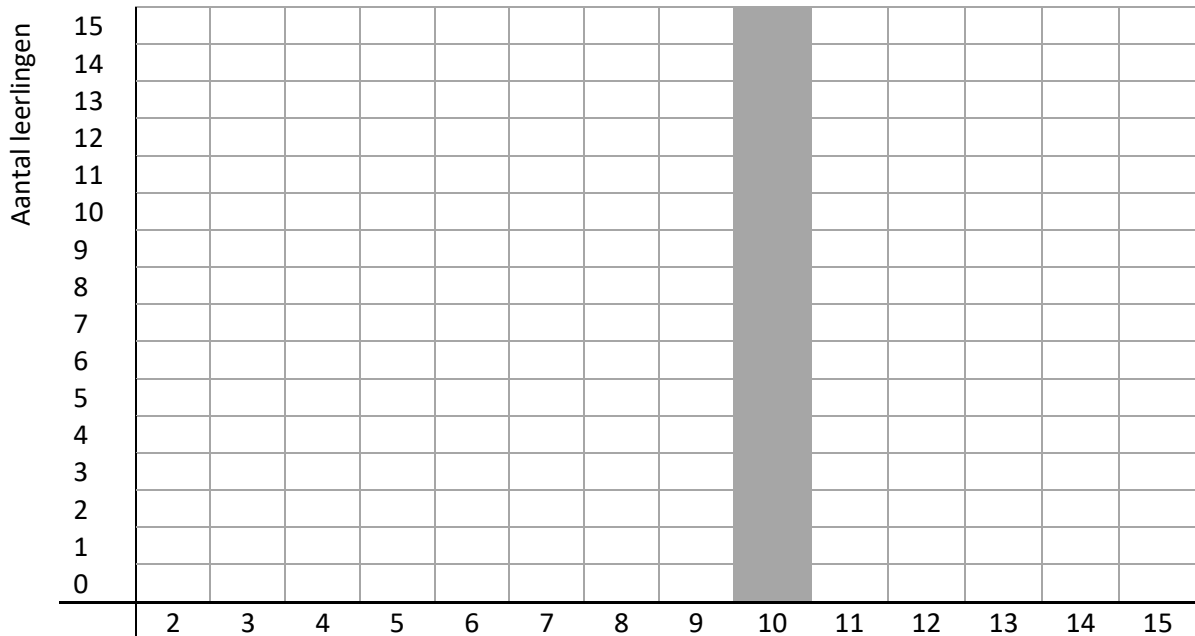
(IVgv1 – WDmm3)

Gemiddelde = _____

(WDlw2)



Zo saai!!! Ik bedoel: "Hoe interessant!!!"
 We gaan al deze gegevens eens in een duidelijk staafdiagram zetten.
 Dan kunnen we deze eens negeren... Ik bedoel: "Onderzoeken!"
 Zet een kruisje in jouw kolom.



Gemiddeld aantal uren slaap per nacht

(WDlw5)

Grijze kolom = _____
 Ik slaap minder / evenveel / meer. Ik voel me vaak moe / wakker.
 Vanaf nu ga ik minder / evenveel / meer slapen om me beter te voelen.



(IVgv1 – Ivgv2 – IV gv3)

Hik ben zo trots dat hik jullie de geheimen van honze **hygiëne** mag verklappen.

Het sal een seer leerrijke pladzijde worden. Wassen, poetsen, schroppen... We gaan jullie echt alles fertellen wat wij nooit doen.



OPDRACHT

Maak met jouw klas een mind-map rond hygiëne.
Gebruik woorden en tekeningen.



Haha, af en toe een beetje gek doen is super.
 Let wel op! Ik doe dan wel een beetje gek... Ik ben niet gek hoor. Bij mij is nog alles in orde met mijn **mentale gezondheid!**

OPDRACHT

Praat eens rustig met een vriend of vriendin over jezelf.
 Gebruik de vragenkaartjes om het gesprek te starten.
 → Ik kan moeilijk/makkelijk over mezelf vertellen.

(SErv2 – SEgb1 – Ikid1 – Ikid2 – Ikid3)

Voor geluk bestaat er helaas geen toverdrank.
 Niemand kan gelukkig zijn! Eum, ik bedoel: "Iedereen kan gelukkig zijn." Maak je vooral niet boos als er iets misloopt, maar wordt razend... Ik bedoel: **"Blijf steeds kalm!"**



OPDRACHT

Bekijk de volgende situaties met onze hinkelbaan.

	ACTIE Wat ik nu meteen ga doen. VERZOEK	
VRAAG aan mezelf VERZOEK	VRAAG aan iemand anders VERZOEK	VRAAG aan anderen VERZOEK
	BEHOEFTE Ik vertel wat ik nodig heb.	
	GEVOELENS Ik vertel wat ik voel.	
	WAARNEMING Ik vertel wat er gebeurd is.	
	JAKHALS	
	START	

Lander is niet goed in wiskunde en heeft morgen een test. Hij is heel zenuwachtig.

Robbe is nieuw op school en ziet een groepje kinderen staan kijken en lachen. Hij weet niet goed hoe hij moet reageren.

Mama heeft beloofd om frietjes te bakken. Ward had zich erop verheugd, maar plots gaat het frietjes eten niet door. Hij wil niet meer eten.

Lotte zou een dag naar zee gaan, maar net vandaag regent het. Ze denkt dat naar de zee gaan helemaal niet leuk zal zijn.

Het is Kerstmis. Onder de kerstboom ligt een pakje voor Daan. Als hij het opent, ziet hij een dikke trui. Daan vindt kledij geen cadeau! Moet hij hier nu echt "Dank u!" voor zeggen.



(SErv2 – RKlg2)

Waaaaaaah! Al die berichtjes, muziekfilmpjes, televisiebeelden, huistaken, lessen, mijn kamer opruimen... Ik word er gewoon gek van!

Mijn hart slaat op hol, mijn hoofd en spieren doen pijn en ik maak de ene stom fout na de andere omdat ik me niet kan concentreren.

Tijd voor **relaxatie**...



OPDRACHT

Zoek in het woordenboek de betekenis op van "relaxatie" en noteer het hieronder.

Relaxatie = _____

(TOtn2)



Halleluja!!! Nu kan ik relaxen overdag en 's nachts slapen... Ik geloof dat ik droom!

Proberen jullie het ook maar eens uit. Veel genot!

Mijn favoriete relaxatieoefening = _____

(IKid2 – lvgv1)

Relaxatie kan je tussendoor doen, kort en krachtig...

Of je kan het altijd wat rustiger aandoen. Je kan wat meer tijd nemen voor alles en het meer ontspannen aanpakken. Lang leve **de onthaasting**.



Herman Van Veen: Opzij, opzij, opzij

Opzij, opzij, opzij,
maak plaats, maak plaats, maak plaats,
Ik heb ongelofelijke haast.
Opzij, opzij, opzij,
want ik ben haast te laat,
Ik heb maar een paar minuten tijd.

Ik moet rennen, springen, vliegen, duiken, vallen,
opstaan en
weer doorgaan.
Ik kan nu niet blijven, ik kan nu niet langer blijven
staan.

Een andere keer misschien
dan blijf ik wel staan
en kan dan misschien als het echt moet,
wat over koetjes, kinderen en de mannen praten,
nou dag tot ziens, adieu het gaat je goed.

OPDRACHT

Welk stuk herken je uit je eigen leven?
Fluoresceer dit.

Noteer hieronder hoe het anders kan.

(IKid2 – lvgv1)

Oe oe oe oe oeoe. Oe oeoe oe oe oe oeoe. Oe
oe oe **oeoeoe oeoe** oeoe! *



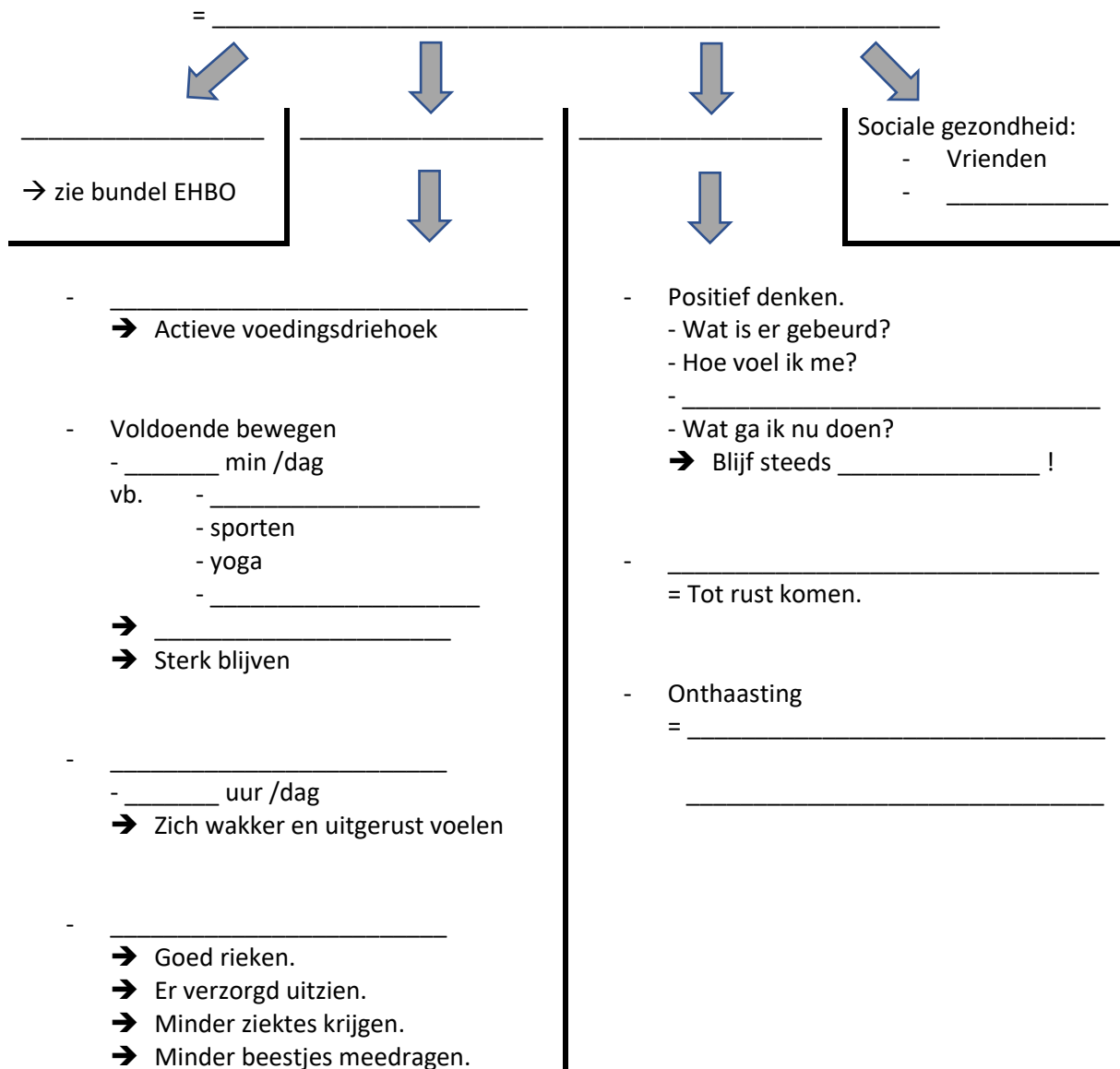
Maak hier een fotocollage van mensen die belangrijk zijn in jouw dagelijkse leven.
Schrijf er telkens bij waarom ze belangrijk zijn.

* *Al die tips zijn super. We kunnen dit wel niet alleen. Hou ook je **sociale leven** gezond!*



Sjonge, wat een makkie! Ik bedoel... "Dat is moeilijk!" We gaan dit allemaal mooi in een schema zetten. Zo hebben we een mooi overzicht.

GEZONDHEID



(TOsn4)

Als je deze vraagjes kan beantwoorden, ben je klaar voor de toets!



0 Wat betekent "Gezondheid"?

0 Wat betekent "Relaxatie"?

0 wat betekent "Onthaasting"?

0 Wat betekent "Een gezonde geest in een gezond lichaam"?

0 Ik kan de actieve voedingsdriehoek lezen en gebruiken.

0 Hoeveel tijd moet je per dag bewegen?

0 Hoeveel tijd moet je per nacht slapen?

0 Wat zijn de voordelen van een gezonde fysiek?

0 Met welke drie houdingen kan ik mentaal gezond blijven?

0 Ik kan situaties op een positieve manier bekijken en beoordelen met behulp van het schema.

0 Ik kan voorbeelden geven van yoga – pilates – relaxatie – onthaasting.

0 Ik kan zeggen wat ik beter kan doen om gezonder te worden.