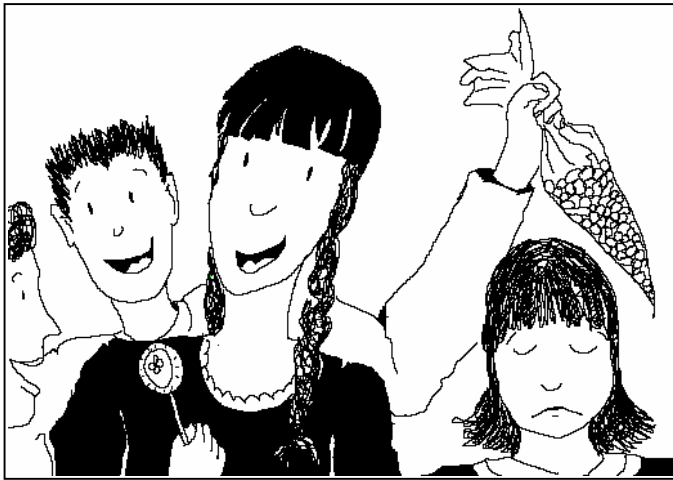


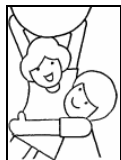


GEZONDHEIDSRISICO'S

1^e graad lager onderwijs

weet je ook waarom?







weet je ook waarom?

ET WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen binnen het thema voeding, risico's, drugs, vrije tijd, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden dat sommige gewoonten zoals snoepen, roken en alcoholgebruik gezondheidsrisico's inhouden.

Materiaal

Werkblad 'weet je ook waarom'.
Krantenartikels over de gevolgen van alcoholgebruik in het verkeer.

Mogelijke activiteiten

* Bespreking van de werkbladen

De werkbladen worden aan de leerlingen uitgedeeld en klassikaal besproken.

Prent 1

Een kind dat geen snoep heeft, wordt uit een vriendengroep uitgestoten.

Mogelijke discussiepunten:

Het bezitten en uitdelen van snoep heeft vaak gevolgen op de interactie tussen kinderen. Sommige kinderen zijn populair omdat ze veel snoep hebben, terwijl

anderen worden uitgestoten omdat ze nooit iets hebben om te verdelen.

Snoep is echter niet de ideale basis voor vriendschap want eens de snoepzak leeg is, zijn de vrienden ook gauw verdwenen. De leerlingen kunnen vanuit het verhaal manieren zoeken hoe het uitgestoten kind in deze situatie kan reageren.

De leerlingen die geen snoep van thuis meekrijgen kunnen vertellen welke alternatieven zij hebben als tussendoortjes.

Prent 2

In een omgeving waar wordt gerookt, rookt iedereen passief mee.

Mogelijke discussiepunten:

De leerlingen kunnen vertellen over hun ervaringen in berookte ruimten, thuis en in publieke plaatsen. Ze kunnen verwoorden hoe het voelt om er als niet-roker aanwezig te zijn.

De leerkracht peilt naar wat leerlingen weten over de risico's van roken en vult aan met informatie waar nodig. De leerlingen verwoorden waarom volwassenen zoal roken (*om te ontspannen, om iets om handen te hebben, uit verveling, omdat ze niet meer kunnen stoppen, ...*). Het verband tussen het snoepen van kinderen en het roken van de volwassenen kan hier duidelijk worden gemaakt.

Prent 3

Op feestjes wordt vaak alcohol gedronken. Het kan gevaarlijk zijn om dan met de auto te rijden.

Mogelijke discussiepunten:

De leerlingen kunnen vertellen of zij reeds dronken mensen zagen. Hoe wisten ze dat deze mensen dronken waren? Wat denken ze hierover?

Vanuit hun reactie hierop kunnen ze nadenken over het effect van alcohol op de mensen. Sommige mensen worden agressief, anderen plezierig, slaperig, misselijk, ...

Wanneer/waarom drinken volwassenen?
De link kan gelegd worden met het gebruik van snoep en frisdrank bij kinderen.

De gevaren van alcohol kunnen aan de hand van krantenartikels besproken worden.

De leerkracht vraagt de leerlingen onder elke prent op het werkblad de verschillende aspecten van het probleem te beschrijven:

- Wie is er de oorzaak van?
- Wie ondervindt er hinder van?
- Waarom gebeurt het?
- Zijn er oplossingen?

* Dramatiseren van de verhalen

De leerlingen worden in drie groepjes ingedeeld. Elke groep krijgt één van de drie situaties toegewezen. Bij de prent bedenken de leerlingen een verhaal waarin het centrale idee (het probleem) een belangrijke rol speelt. Nadien wordt dit verhaal voor de anderen gedramatiseerd.

Na elk verhaal volgt een klassikale bespreking waarin de problematiek naar de leefwereld van de kinderen wordt vertaald en waarbij de leerkracht informatie aanbrengt die nodig is om duidelijker verbanden te zien tussen de oorzaken van risicogewoonten en de mogelijke gevolgen.

Eveneens kan gezocht worden naar mogelijke oplossingen. Belangrijk is dat de leerlingen hun indrukken en gevoelens weergeven, ook al lijken die onlogisch of overdreven.

Aandachtspunt

- De leerlingen kunnen een paar dagen een snoepboekje bijhouden. Hierin kunnen ze tekenen, plakken en eventueel schrijven wat ze snoepen. Dit werkboekje kan als materiaal

gebruikt worden om het eigen snoepgebruik te bespreken.

- De leerkracht moet zich bewust zijn van de grote invloed van zijn voorbeeldgedrag.
- Bij het dramatiseren van de situaties moet het voor de toeschouwers duidelijk zijn wie welke rol speelt. Het moet vooraf duidelijk gesteld worden dat de leerlingen niet zichzelf spelen, maar zich inleven in een rol. Bij de bespreking van het spel moeten de leerlingen afstand kunnen nemen van hun rol.



haast en spoed

ET WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen binnen het thema stress, vermoeidheid, ...

Doelstelling

De leerlingen kunnen verwoorden wat ze voelen, denken en doen in stresserende situaties.

De leerlingen bekijken reacties van anderen in stresssituaties.

De leerlingen vinden oplossingen om die bepaalde situaties minder drukkend te maken.

Materiaal

Verhaal: haast en spoed.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De leerkracht vertelt het verhaal van Karel:

Haast en spoed ...

*Karel wordt 's morgens door zijn grote broer wakker gemaakt.
Acht uur al! Vlug in de badkamer.
Maar Karel slaagt er niet in zich snel te wassen en aan te kleden. Zijn sokken zijn*

onvindbaar en waar heeft hij gisteren zijn trui toch gelaten ...

Moeder roept: "Schiet op Karel, je broer moet zich nog wassen, je moet nog eten en je boekentas is nog niet klaar."

Aan tafel lukt het Karel niet om snel zijn boterham op te eten. Hij voelt een krop in zijn keel en drinkt zoveel mogelijk melk om zijn boterham door te spoelen.

Natuurlijk stoot hij de melkfles om wanneer hij een appel wil meenemen. Moeder schrikt en begint te gillen. Dat maakt Karel nog zenuwachtiger. "Ik kan het toch niet helpen dat die melkfles daar nu stond. 't Is altijd allemaal mijn schuld!" denkt Karel. Vlug nog mijn boekentas.

In zijn haast komt er een scheur in zijn huiswerkblad. Straks krijgt hij daar vast voor op zijn kop van de leraar. Karel is al moe van al dat gejaag en de dag moet nog beginnen. Twintig over acht, hij komt vast te laat op school ...

* Analyse van de situatie

De leerkracht tracht door gerichte vragen te stellen de situatie te verduidelijken en te analyseren.

Mogelijke vragen:

- Wat overkomt Karel?
- Wat doet hij?
- Wat roept moeder?
- Wat voelt Karel bij het eten?
- Wat overkomt hem aan tafel?
- Wat doet moeder?
- Hoe reageert Karel op het schrikken van moeder.
- Hoe vertrekt Karel naar de school?
- Vindt hij dat prettig?

Het is de bedoeling dat de leerlingen dieper ingaan op de gevoelens van Karel om deze daarna te toetsen aan hun eigen gevoelens wanneer ze een eenzelfde situatie meemaken. Zo leren ze hun eigen

gevoelens in de stresssituatie en hun gedrag en reacties op de stress kennen.

Het is belangrijk dat alle leerlingen de kans krijgen om over hun gevoelens te praten. Hierdoor kunnen ze hun eigen ervaringen en gevoelens ordenen. Dit is een belangrijke stap in het zoeken naar oplossingen.

Het is eveneens belangrijk de gevoelens en ervaringen van anderen te kennen. Het kan een geruststelling zijn te weten dat je niet alleen zit met een bepaald probleem. Kinderen kunnen voor elkaar bruikbare oplossingen vinden.

Probleemdefinitie

Wat loopt er fout in de situatie?

Hoe komt het dat het fout loopt?

Het is belangrijk dat kinderen ontdekken dat de 'fout' niet bij één of meer individuen ligt. De samenloop van omstandigheden is vaak de oorzaak van de moeilijkheden.

Signaleren

Het signaleren of mededelen aan anderen van wat je in de situatie voelt kan een oplossing zijn voor het probleem.

- Weten de anderen hoe ik mij voel?
- Kan het belangrijk zijn dat de anderen weten wat ik voel?
- Wat kan ik erover zeggen?
- Hoe kan ik dat zeggen?

Oplossen

De leerlingen zoeken in hun situatie naar concrete mogelijkheden om hun gevoelens te signaleren.

Enkele gevonden oplossingen worden gespeeld en besproken op doeltreffendheid.

Dé oplossing bestaat niet.

De oplossingen zijn afhankelijk van:

- de aard van de situatie
- de personen in de situatie
- het tijdstip



presteren

ET WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen binnen het thema stress, vermoeidheid, relaties, ...

Doelstelling

De leerlingen kunnen verwoorden wat ze voelen, denken en doen in stresserende situaties.

De leerlingen bekijken reacties van anderen in stresssituaties.

De leerlingen vinden oplossingen om die bepaalde situaties minder drukkend te maken.

Materiaal

Verhaal: prestatiedrang.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De leerkracht vertelt volgend verhaal:

Prestatiedrang

*Hans zit in de tweede klas.
Gisteren kreeg hij een moeilijke huistaak.
Hans vindt de leerstof erg moeilijk en heeft de les niet goed begrepen.
Thuis verstaat hij er helemaal niets meer van.*

Hoe hij het ook probeert, hij brengt er niets van terecht. Moeder en vader hebben het

*te druk om zich met het huiswerk van Hans bezig te houden.
“Je moet op school maar beter opletten!”
zeggen ze.*

*Ten einde raad besluit Hans morgenvroeg voor de les aan Lien uitleg te vragen.
Toch kan Hans niet meer slapen.
Hij droomt voortdurend van een boze juf die hem achterna zit. Daarom is hij de volgende morgen zo zenuwachtig dat hij geen hap door zijn keel kan krijgen.*

*Moeder is erg boos als ze ziet dat Hans zijn boterham in de vuilbak wil gooien.
Hans voelt zich erg verdrietig en alleen.
Ze begrijpen me niet, denkt hij.*

*Hans heeft krampen in zijn buik en moet voortdurend naar de wc. Daardoor mist hij de bus en komt te laat op school.
De juf kijkt vragend naar Hans wanneer hij de klas binnen stapt. Hans wordt vuurrood en stottert: “Bus gemist, Juf”.*

*Alle huistaken zijn reeds opgehaald.
Daarom moet Hans zijn taak persoonlijk aan de juf afgeven: een wit blad.
De juf fronst het voorhoofd: “En Hans?”
Hans weet niet wat hij nu moet zeggen. Hij begint te beven en te huilen.
Hij kan geen woord meer uitbrengen.*

* Analyse van de situatie

De leerkracht tracht door gerichte vragen te stellen de situatie te verduidelijken en te analyseren.

Mogelijke vragen:

- Wat voelt Hans in zijn lichaam?
- De leerlingen noemen enkele lichamelijke verschijnselen op.
- Wat doet hij?
- De leerlingen vertellen welke zichtbare dingen Hans doet in de gegeven situatie.
- Wat denkt hij?
 - Wat doen de anderen?
 - Wat had Hans nog kunnen doen?
 - Hoe zouden de anderen hierop reageren?

* Inleving in het probleem

De leerkracht laat de leerlingen per twee werken. Ze nodigt de leerlingen uit zich één concreet stresserend voorval uit hun eigen leefwereld voor te stellen. De leerlingen mogen dit voorval aan elkaar vertellen. Om te vermijden dat de leerlingen te veel uitweiden en fantasierijke verhalen vertellen is het nuttig de verhalen te beperken tot één per leerling.

Mogelijke situaties

- Je ziet 's morgens de schoolbus voor je neus wegrijden.
- Je moet naar de dokter.
- Een klasgenoot heeft je niet gevraagd op zijn verjaardagsfeest.
- De buurman heeft een hond gekocht.
- Je gaat naar huis en er is niemand thuis.
- Je vader zegt dat je niet naar je favoriete tv-programma mag kijken.

* Analyse van de situatie

De leerkracht helpt de leerlingen bij hun verhaal door gerichte vragen te stellen om de situatie te verduidelijken en te analyseren.

Mogelijke vragen:

- Wat voel ik in mijn lichaam?
De leerlingen noemen enkele lichamelijke verschijnselen op die zij ervaren in de stresssituatie zoals buikpijn, hoofdpijn, ...
- Wat doe ik?
De leerlingen vertellen welke zichtbare dingen ze doen in de gegeven situatie.
- Wat denk ik?
- Wat doen de anderen? Hoe ervaren de anderen die situatie? Vinden de anderen dit prettig? Hoe laten ze dit merken?
- Vind ik dit prettig?

Het is de bedoeling dat de leerlingen dieper ingaan op hun eigen gevoelens in de stresssituatie en dat ze hun eigen gedrag en reacties op de stress leren kennen.

Het is belangrijk dat alle leerlingen de kans krijgen om over hun gevoelens te praten. Hierdoor kunnen ze hun eigen ervaringen en gevoelens ordenen.

Dit is een belangrijke stap in het zoeken naar oplossingen. Het is eveneens belangrijk de gevoelens en ervaringen van anderen te kennen. Het kan een geruststelling zijn te weten dat je niet alleen zit met een bepaald probleem.

Kinderen kunnen voor elkaar bruikbare oplossingen vinden.

Probleemdefinitie

Wat loopt er fout in de situatie?
Hoe komt het dat het fout loopt?
Het is belangrijk dat kinderen ontdekken dat de 'fout' niet bij één of meer individuen ligt.
De samenloop van omstandigheden is vaak de oorzaak van de moeilijkheden.

Signaleren

Het signaleren of mededelen aan anderen van wat je in de situatie voelt kan een oplossing zijn voor het probleem.

- Weten de anderen hoe ik mij voel?
- Kan het belangrijk zijn dat de anderen weten wat ik voel?
- Wat kan ik erover zeggen?
- Hoe kan ik dat zeggen?

Oplossen

De leerlingen zoeken in hun situatie naar concrete mogelijkheden om hun gevoelens te signaleren. Enkele gevonden oplossingen worden gespeeld en besproken op efficiëntie.

Dé oplossing bestaat niet.
De oplossingen zijn afhankelijk van

- de aard van de situatie
- de personen in de situatie
- het tijdstip



rook en reuk

ET WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen in de lessen milieu, na een bezoek aan een industrieterrein of stadswandeling, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden dat bepaalde milieufactoren gezondheidsrisico's inhouden.

Materiaal

Werkblad 'rook en reuk' per leerling.

Mogelijke activiteiten

* Bespreking van de werkbladen

De werkbladen worden aan de leerlingen uitgedeeld en klassikaal besproken.

Prent 1

Fabrieken vervuilen de lucht en het water.

Mogelijke discussiepunten:

Waar vind je fabrieken in onze omgeving, wat merk je daar?

Is er iets tegen vervuiling te doen? Zowel het eigen gedrag op kleine schaal, als protest tegen vervuiling en mogelijke vormen van zuivering kunnen hier besproken worden.

De gevolgen van de vervuiling voor de gezondheid kunnen aan bod komen.

Prent 2

Een groep kinderen wil spelen in de stad. Ze worden geconfronteerd met druk stadsverkeer, uitlaatgassen en gebrek aan speelruimte.

Mogelijke discussiepunten:

De leerkracht gaat na of het stadsbeeld de leerlingen bekend is.

Wanneer is het zo druk, waarom?

Hoe zit het met de fietspaden en het openbaar vervoer?

Waar kunnen kinderen nog spelen in de stad? Wat is er aan te doen?

Waar zijn speelpleinen, groen, speelstraten, ...?

De leerkracht vraagt de leerlingen onder elke prent op het werkblad de verschillende aspecten van het probleem te beschrijven:

- Wie is er de oorzaak van?
- Wie ondervindt er hinder van?
- Waarom gebeurt het?
- Zijn er oplossingen?

* Dramatiseren van de verhalen

De leerlingen worden in vier groepjes ingedeeld. Elke groep krijgt één van de twee situaties toegewezen. Bij de prent bedenken de leerlingen een verhaal waarin het centrale idee een belangrijke rol speelt.

Nadien wordt dit verhaal voor de anderen gedramatiseerd.

Bespreking van de problematiek:

Na elk verhaal volgt een klassikale bespreking waarin de problematiek naar de leefwereld van de kinderen wordt vertaald en waarbij de leerkracht informatie aanbrengt die nodig is om duidelijker verbanden te zien tussen milieuvervuiling en de mogelijke gevolgen voor de gezondheid. Eveneens kan gezocht worden naar mogelijke oplossingen.

Belangrijk is dat de leerlingen hun indrukken en gevoelens weergeven, ook al lijken die onlogisch of overdreven.

*** Rubriceren van geluiden**

De leerlingen sommen een aantal geluiden (uit hun omgeving) op.
Spelende kinderen, wekkergerinkel, boormachine, verschillende soorten muziek, vrachtwagen, stofzuiger, ...

De leerkracht maakt aan het bord volgende rubrieken:

- aangenaam
- vervelend
- niet om uit te houden

De leerlingen worden gevraagd de geluiden onder te brengen in de verschillende rubrieken. Daarbij wordt besproken welke elementen bepalen of een geluid al dan niet aangenaam overkomt b.v. afstand, tijdstip, kracht, duur van het geluid, ...

De leerlingen zoeken bij de irriterende geluiden wie/wat ervoor verantwoordelijk is en hoe deze geluiden kunnen vermeden worden.

rook en reuk

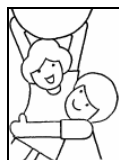
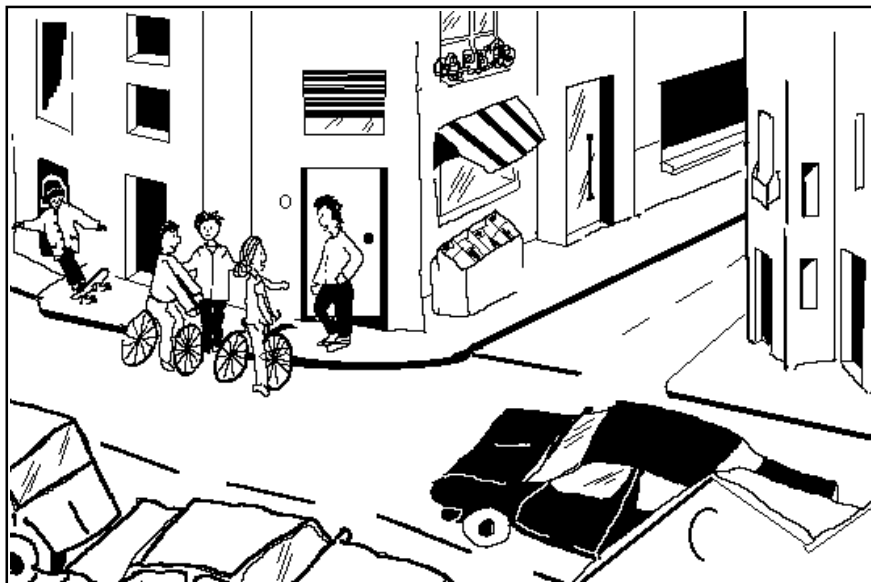


.....

.....

.....

.....





ruzie

ET WO 1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

Integratie

Kan passen binnen het thema stress, vermoeidheid, milieu, ...

Doelstelling

De leerlingen kunnen verwoorden wat ze voelen, denken en doen in stresserende situaties.

De leerlingen bekijken reacties van anderen in stresssituaties.

De leerlingen vinden oplossingen om die bepaalde situaties minder drukkend te maken.

Materiaal

Verhaal: ruzie.

Mogelijke activiteiten

* Verhaal

De leerkracht vertelt het verhaal van Lisa:

Ruzie

Lisa is acht jaar.

Ze voelt zich niet lekker vandaag.

Ze heeft de hele nacht gehuild en slecht geslapen.

Gisteren hadden vader en moeder ruzie om haar.

Lisa had een klein poesje meegebracht van een vriendje op school.

Moeder wil geen dier in huis en vond dat Lisa de poes moest teruggeven.

Vader vond dat de poes er best lief uitzag en dat ze mocht blijven.

Eerst leek het niet zo erg tussen vader en moeder. Lisa stond gespannen met de poes in haar armen te wachten hoe het zou aflopen.

Maar al gauw begon moeder luider te praten en gooide ze in haar woede een kopje stuk. Dan begon vader te roepen. De ruzie ging nu niet meer over de poes maar over dingen van vroeger, de kinderen, ...

Lisa begon te beven en te huilen.

Het was alsof ze aan de grond was vastgenageld.

“Het is allemaal mijn schuld,” dacht ze.

“Sta daar niet zo te janken,” riep vader,

“Het is allemaal om jou begonnen!” en hij liep kwaad weg.

Lisa kon 's avonds geen brok meer door haar keel krijgen en moest vroeg naar bed.

Vandaag lijkt het weer goed tussen vader en moeder en over de poes wordt niets meer gezegd, dus voorlopig blijft die wel!

* Analyse van de situatie

De leerkracht tracht door gerichte vragen te stellen de situatie te verduidelijken en te analyseren.

Mogelijke vragen:

- Hoe voelt Lisa zich?
- Waarom voelt ze zich zo?
- Wat denkt ze?
- Wat doen vader en moeder?
- Wie heeft dat ook eens meegemaakt?

Het is de bedoeling dat de leerlingen dieper ingaan op hun eigen gevoelens in een gelijkaardige stresssituatie en dat ze hun eigen gedrag en reacties op de stress leren kennen.

Alle leerlingen krijgen de kans om over hun gevoelens te praten. Hierdoor kunnen

ze hun eigen ervaringen en gevoelens ordenen. Dit is een belangrijke stap in het zoeken naar oplossingen. Het is eveneens belangrijk de gevoelens en ervaringen van anderen te kennen. Het kan een geruststelling zijn te weten dat je niet alleen zit met een bepaald probleem. Kinderen kunnen voor elkaar bruikbare oplossingen vinden.

Probleemdefinitie

Wat loopt er fout in de situatie?

Hoe komt het dat het fout loopt?

Het is belangrijk dat kinderen ontdekken dat de 'fout' niet bij één of meer individuen ligt. De samenloop van omstandigheden is vaak de oorzaak van de moeilijkheden.

Signaleren

Het signaleren of mededelen aan anderen van wat je in de situatie voelt kan een oplossing zijn voor het probleem.

- Weten de anderen hoe ik mij voel?
- Kan het belangrijk zijn dat de anderen weten wat ik voel?
- Wat kan ik erover zeggen?
- Hoe kan ik dat zeggen?

Oplossen

De leerlingen zoeken in hun situatie naar concrete mogelijkheden om hun gevoelens te signaleren.

Enkele gevonden oplossingen worden gespeeld en besproken op doeltreffendheid.

Dé oplossing bestaat niet.

De oplossingen zijn afhankelijk van:

- de aard van de situatie.
- de personen in de situatie
- het tijdstip