

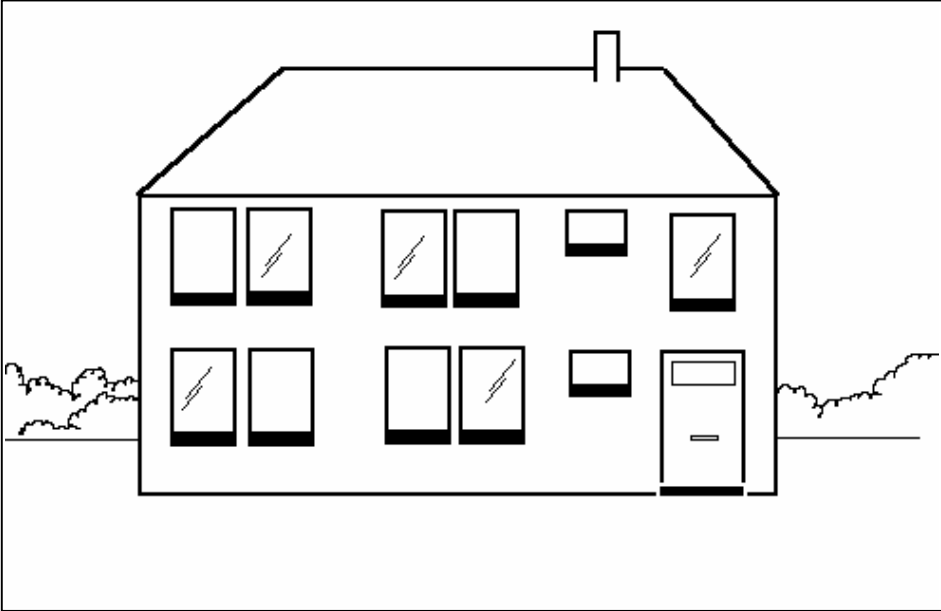


GEZONDHEIDSRISICO'S

2^e graad lager onderwijs

activiteiten

Noteer in het huis de activiteiten die je binnenshuis doet.
Noteer rond het huis de activiteiten die je buitenshuis doet.

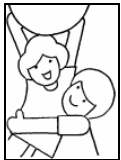


◇ Welke activiteiten genieten jouw voorkeur?
◇
.....
.....
.....

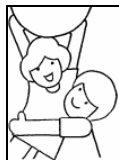
◇ Waarom?
◇
.....
.....
.....

◇ Welke activiteiten doe je alleen?
◇
.....
.....
.....

◇ Welke activiteiten doe je met anderen?



◇
.....
.....
.....





alcohol

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 het thema voeding, riskante gewoonten, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden waarom alcohol gebruiken een risico kan zijn voor hun gezondheid.

Materiaal

Werkblad 'alcohol'.
Reclames van alcoholische dranken.
Documentatie door leerlingen meegebracht.

Mogelijke activiteiten

* Informatieve leestekst

Deze leestekst kan als oefening begrijpend lezen gebruikt worden. Daarna kan de inhoud klassikaal besproken worden.

Alcohol

De Belgen behoren tot de grootste bierdrinkers in de wereld. Gemiddeld drinkt elke Belg bijna 100 liter bier per jaar. Naast bier zijn er ook nog andere dranken die alcohol bevatten zoals wijn, whisky, jenever en aperitieven.

Geen belangrijke gebeurtenis gaat voorbij zonder een glaasje. Ook de reclame weet dat.

Daarom stellen reclame-affiches meestal feestjes voor waar het prettig en gezellig is dankzij het glaasje alcohol.

Wanneer je drinkt komt de alcohol in het bloed en verspreidt zich door het lichaam.

Als de alcohol via het bloed de hersenen bereikt, vermindert het reactievermogen en wordt het gezichtsvermogen minder scherp.

Dronken mensen reageren trager en onhandiger en zien minder duidelijk.

Er zijn grote verschillen tussen mensen die alcohol drinken: sommigen nemen af en toe een glaasje, anderen drinken regelmatig en nog anderen drinken dagelijks grote hoeveelheden alcohol. Zelfs af en toe een glaasje drinken kan gevaarlijk worden. Het is net als bij roken. Je vindt het lekker en drinkt steeds meer. Zo geraak je verslaafd.

Bespreking van de tekst.

Mogelijke vragen:

- Waarom kan je beter niet te veel alcohol drinken?
- Waarom drinken mensen alcohol?
- Zelfs af en toe een glaasje drinken kan gevaarlijk worden. Wat wordt hiermee bedoeld?
- ...

* Muurkrant

De leerlingen vormen groepen. Ze krijgen artikels over risicogewoonten en wisselen hun meegebrachte documentatie uit.

Eerst wordt binnen de groep de documentatie gelezen en besproken. Uit de slogans kiezen ze diegene die bij hun onderwerpen passen.

De leerlingen stellen een muurkrant samen waarin op een aantrekkelijke

manier informatie gegeven wordt over het gekozen thema.

De muurkranten worden nadien opgehangen, zodat elke groep de gelegenheid krijgt alle kranten te bekijken.

De leerlingen zoeken voor de muurkranten een plaatsje buiten de eigen klas op zodat ook anderen zich kunnen informeren over alcohol.

alcohol

De Belgen behoren tot de grootste bierdrinkers in de wereld. Gemiddeld drinkt elke Belg bijna 100 liter bier per jaar.

Naast bier zijn er ook nog andere dranken die alcohol bevatten zoals wijn, whisky, jenever en aperitieven.

Geen belangrijke gebeurtenis gaat voorbij zonder een glaasje. Ook de reclame weet dat.

Daarom stellen reclame-affiches meestal feestjes voor waar het prettig en gezellig is dank zij het glaasje alcohol.

Wanneer je drinkt komt de alcohol in het bloed en verspreidt zich door het lichaam.

Als de alcohol via het bloed de hersenen bereikt, vermindert het reactievermogen en wordt het gezichtsvermogen minder scherp.

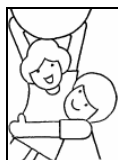
Dronken mensen reageren trager en onhandiger en zien minder duidelijk.

Er zijn grote verschillen tussen mensen die alcohol drinken: sommigen nemen af en toe een glaasje, anderen drinken regelmatig en nog anderen drinken dagelijks grote hoeveelheden alcohol.

Zelfs af en toe een glaasje drinken kan gevaarlijk worden.

Het is net als bij roken. Je vindt het lekker en drinkt steeds meer.

Zo geraak je verslaafd.





frisdrank

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 het thema voeding, riskante gewoonten, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden waarom frisdrank een risico kan zijn voor hun gezondheid.

Materiaal

Werkblad 'frisdrank'.
Reclames van frisdrank.
Documentatie over allerlei frisdranken, door de leerlingen meegebracht.

Mogelijke activiteiten

* Informatieve leestekst

Deze tekst kan als oefening begrijpend lezen gegeven worden en daarna klassikaal besproken.

Frisdrank

Onder frisdrank verstaan we limonade zoals citroenlimonade, tonic en cola. Deze dranken bestaan vooral uit water, suiker en andere toevoegsels. De grote hoeveelheid suiker zorgt ervoor dat je slechte tanden krijgt. Ook kan je er dik van worden.

Wat zijn nu die andere toevoegsels?

Eerst en vooral de kleurstof die een mooi kleurtje geeft aan de frisdrank. Denk maar aan cola. Cola met minder kleurstof zou er grijs uitzien.

Frisdrank dankt zijn frisheid aan de zuren die eraan toegevoegd worden. Deze zuren kunnen je ziek maken. Maar wat moet je dan doen als het warm is en je dorst hebt?

Daarvoor zijn er oplossingen: water lest de dorst en vers groenten- of vruchtensap is lekker, gezond en verfrissend.

Bespreking van de tekst.

Mogelijke vragen:

- Welke soorten frisdrank kennen jullie?
- Wat zit er zoal verwerkt in frisdrank?
- Waarom is frisdrank niet zo gezond?
- Welke drank is wel gezond?
- ...

* Muurkrant

De leerlingen vormen groepen. Ze krijgen artikels over frisdranken en wisselen hun meegebrachte documentatie uit.

Eerst wordt binnen de groep de documentatie gelezen en besproken. Uit de slogans kiezen ze diegene die hen het meest aanspreken.

De leerlingen stellen een muurkrant samen waarin op een aantrekkelijke manier informatie wordt gegeven over allerlei frisdranken.

De muurkranten worden nadien opgehangen, zodat elke groep de gelegenheid krijgt alle kranten te bekijken.

De leerlingen zoeken voor de muurkranten een plaatsje buiten de eigen klas op zodat ook anderen zich kunnen informeren over frisdrank.

frisdrank

Onder frisdrank verstaan we limonade zoals citroenlimonade, tonic en cola.

Deze dranken bestaan vooral uit water, suiker en andere toevoegsels. De grote hoeveelheid suiker zorgt ervoor dat je slechte tanden krijgt. Ook kan je er dik van worden.

Wat zijn nu die andere toevoegsels?

Eerst en vooral de kleurstof die een mooi kleurtje geeft aan de frisdrank.

Denk maar aan cola. Cola met minder kleurstof zou er grijs uitzien.

Grijs ziet cola er echter veel minder aantrekkelijk uit.

Frisdrank dankt zijn frisheid aan de zuren die eraan toegevoegd worden.

Deze zuren kunnen je ziek maken.

Maar wat moet je dan doen als het warm is en je dorst hebt?

Daarvoor zijn er oplossingen: water lest de dorst en vers groenten- of vruchtensap is lekker, gezond en verfrissend.





juist / niet juist

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 ziek zijn, geneesmiddelen, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden hun eigen medicijngebruik en dat in hun omgeving.

Materiaal

Rode en groene kaartjes, evenveel als er leerlingen zijn.
Werkblad 'zoek iemand die ...' per leerling.

Mogelijke activiteiten

* Stellingenspel

Iedere leerling krijgt een rood en een groen kaartje. De leerkracht legt uit dat de leerlingen het groene kaartje omhoog moeten steken telkens ze akkoord gaan met een uitspraak. Het rode kaartje staat symbool voor niet akkoord.

De leerkracht leest de stellingen voor en bespreekt ze telkens kort. Ze kan hierbij naar de ervaringen en/of meningen van de leerlingen vragen

Stellingen:

- Sommige mensen nemen geen medicijnen. Zij gebruiken liever natuurlijke of alternatieve remedies voor hun kwalen.
- Sommige ziekten moeten gewoon hun tijd hebben. Medicijnen kunnen daar niet aan helpen.
- Sommige mensen hebben medicijnen nodig om zich goed te voelen.
- Medicijnen mag je enkel nemen op voorschrift van een arts.
- Je kan ook genezen zonder medicijnen te slikken.
- Sommige medicijnen nemen enkel de pijn weg, anderen bestrijden de oorzaak van de ziekte.
- Medicijnen worden uitvoerig getest voor ze op de markt gebracht worden.
- Medicijnen hebben bijwerkingen die onaangenaam en zelfs levensbedreigend kunnen zijn.
- Medicijnen zijn drugs.
- Een drug is een product dat je inneemt en dat de wijze waarop je lichaam werkt of hoe je je voelt verandert.
- Medicijnen stellen mensen in staat langer en gezonder te leven.
- Medicijnen kunnen onder velerlei vormen genomen worden: drankjes, pillen, zetpillen, inspuitingen, pleisters.

Bespreking

Mogelijke vragen:

- Wat heb je vandaag over medicijnen bijgeleerd?
- Wat is belangrijk als je medicijnen wil innemen?
- Moet je voor elk kwaaltje een medicijn nemen?
- ...

* Bingo

De leerlingen krijgen elk het werkblad 'zoek iemand die ...' en proberen in drie opeenvolgende vakjes namen en ervaringen van medeleerlingen te noteren. Wie daar het eerst in slaagt roept 'Bingo!'. De verschillende beweringen en

ervaringen worden achteraf klassikaal overlopen.



kijk uit ... reclame

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 het thema reclame, drugs, ...

Doelstelling

De leerlingen relativeren het beeld dat de reclame voorspiegelt.
De leerlingen bespreken een aantal technieken die de reclame gebruikt om de consument te beïnvloeden.

Materiaal

Reclames over snoep, roken, alcohol en frisdranken.

Mogelijke activiteiten

* Analyse van een reclameboodschap

De meegebrachte reclames worden verzameld en gerangschikt volgens onderwerp: snoep, tabak, alcohol en frisdrank.
Eén reclame wordt klassikaal besproken.

Dit gebeurt aan de hand van volgende vragen:

- Welke personen zie je in de reclame? (wie)
- Hoe gedragen deze personen zich? (gedrag)
- Waar wordt het product in de reclame voorgesteld? (waar)

- Wat wordt over het product gezegd om de verkoop ervan aan te moedigen? (waarom)

* Rubriceren

Er worden 3 groepen gevormd met telkens één thema ter bespreking.

Elke groep kiest vijf favoriete reclames en tracht elementen te ontdekken die hun keuze beïnvloed hebben.

Mogelijke factoren die hun keuze beïnvloed hebben:

- bekende persoon
- product is 'in'
- toffe kleuren
- ...

Deze keuzes kunnen klassikaal besproken worden.

De vijf gekozen reclames worden geanalyseerd aan de hand van de vragen gebruikt bij het klasvoorbeeld.
De verschillende groepen brengen hun gegevens samen in een bordschema.

	snoep	roken	alcohol	frisdrank
wie				
gedrag				
waar				
waarom				

De leerlingen vergelijken de onderwerpen met elkaar, zoeken gelijkenissen en verschillen in het naar voor brengen van producten.

Voorbeeld:

- personen:
welke personen: man, vrouw, vrienden, ...
kleding: sportief, gekleed, ...
bekende figuren: sport, film, tv, ...
- gedrag: gelukkig, gezond, tevreden, ...

- waar:
ontspanningsmomenten: vakantie,
feestje, sportbeoefening
interieur, uitzicht, ...
- waarom:
meest voorkomende adjectieven:
gezellig, gezond, sfeer, ...

Aan de hand van deze gegevens wordt een synthese gemaakt van het beeld dat de reclame ons voorspiegelt: zorgeloze, jonge, mooie gezonde mensen in een mooie, gezellige sportieve omgeving.

De leerlingen stellen zich vragen als:

- Komt deze voorstelling overeen met mijn omgeving?
- Herken ik deze situatie?

Het is de bedoeling dat de leerlingen tot de conclusie komen dat de reclame een schijnwereldje opbouwt dat duidelijk verschilt van de alledaagse werkelijkheid.

De argumenten die de reclame gebruikt worden nader bekeken.

- Welke informatie over het product wordt gegeven?
- Welke zijn de argumenten die ons moeten overtuigen het product te kopen?
- Waarom gebruikt de reclame deze argumenten?
- Wat zegt de reclame over de samenstelling, fabricage en schadelijkheid van deze producten?

De leerlingen vertellen over eigen ervaringen met reclame.

verzamelen van prentjes, kroonkurken, stickers, ...



kriebels in je buik

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 bij het thema rust, ons lichaam, ...

Doelstelling

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

De leerlingen kunnen oplossingen vinden die bepaalde situaties minder drukkend maken.

Materiaal

Werkblad 'kriebels in je buik'.

Mogelijke activiteiten

*** Benoemen van gevoelens**

De leerkracht leest de verschillende situaties voor. De leerlingen duiden op het werkblad aan welke gevoelens er bij hen in de voorgelezen situaties het sterkst naar voor komen.

Nadien worden deze gevoelens per situatie klassikaal verzameld en besproken.

Leerlingen kunnen hierbij vertellen wat ze doen en welk gevoel het bij hen oproept.

Situaties:

1. Je ziet 's morgens de schoolbus voor je neus wegrijden.
2. Je moet naar de dokter.
3. Een klasgenootje heeft je niet gevraagd op zijn verjaardagsfeestje.
4. Je moet morgen een spreekbeurt geven.
5. Je gaat naar huis en er is niemand thuis.
6. Je vader zegt dat je niet naar je favoriete TV programma mag kijken.
7. Het meisje dat naast je zit, speelt weer haantje-de-voorste.

*** Oplossingen zoeken**

Voor elke situatie wordt een groepje gevormd. Zo kan rond elke situatie een verhaal verzonnen en eventueel uitgebeeld worden.

Daarna kunnen de toeschouwers aanduiden waar het fout gaat in het verhaal en hoe zij zouden kunnen reageren in die situatie om zo tot een oplossing te komen.

kriebels in je buik

Noteer welke gevoelens er bij jou in de volgende situaties het sterkst naar boven komen.

Je ziet 's morgens de schoolbus voor je neus weggrijden.

.....
.....

Je moet naar de dokter.

.....
.....

Een klasgenootje heeft je niet gevraagd op zijn verjaardagsfeestje.

.....
.....

Je moet morgen een spreekbeurt geven.

.....
.....

Je gaat naar huis en er is niemand thuis.

.....
.....

Je vader zegt dat je niet naar je favoriete TV programma mag kijken.

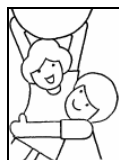
.....
.....

Het meisje dat naast je zit, speelt weer haantje-de-voorste.

.....
.....



**Kies een situatie. Vorm een groepje en probeer over die situatie een verhaal te verzinnen.
Beeld dit verhaal uit.**





oplossingen zoeken

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 het thema leren leren, plannen, stress, ...

Doelstelling

De leerlingen signaleren stress en maken stresserende situaties minder drukkend.

Materiaal

Werkblad 'oplossingen zoeken' per leerling.

Mogelijke activiteiten

* Werkblad

De leerlingen krijgen het werkblad. De eerste situatie wordt klassikaal gelezen en besproken. De leerlingen vullen individueel aan. Nadien volgt een bespreking waarbij vertrokken wordt van de beschreven situatie op het werkblad, die nadien wordt verruimd en aangevuld met de eigen belevingen van de leerlingen.

De leerkracht probeert steeds aanknopingspunten te vinden bij de situaties die door de leerlingen als stresserend beleefd worden en laat hen hiervoor oplossingen zoeken.

Situatie 1

Maak een driehoekje zwart waar volgens jou de fout zit.

's Morgens moet ik mij zo haasten om op tijd op school te zijn. Dit komt omdat:

- ik te laat opsta
- moeder mijn kleren nog moet zoeken
- ik mijn werk nog moet afmaken
- mijn broer niet op tijd klaar is
- er geen brood in huis is
- ik speel bij het wassen
- de koffie niet klaar is
- ik treuzel bij het ontbijt
- ik niet vlug genoeg kan eten
- ...

Bespreking

Hoe komt het dat het fout loopt?

De leerkracht moet hier vooral duidelijk krijgen dat 'de fout' niet bij één of meerdere individuen ligt maar dat een samenloop van omstandigheden oorzaak kan zijn van de moeilijkheden.

Verder kunnen bij wijze van oplossing concrete voorstellen gedaan worden die het haastig zijn 's morgens kunnen vermijden:

- kleren 's avonds klaarleggen
- boekentas klaarzetten
- opstaan bij het eerste teken

Elke leerling vult situatie 2 individueel aan.

Situatie 2

Greet vergat haar schoolagenda te laten tekenen. Wat kan er gebeuren wanneer de leerkracht dit komt nazien?

De leerkracht vraagt ...

Greet zegt ...

De leerkracht

Greet voelt zich

Bespreking

Ook hier probeert de leerkracht steeds aanknopingspunten te vinden bij de leefwereld van de leerlingen.

Wanneer de leerlingen deze situatie als stresserend ervaren, kan gezocht worden naar mogelijke oplossingen voor het probleem: het signaleren (meedelen, zeggen aan anderen) van wat je voelt in de situatie kan een oplossing zijn.

- Weten de anderen (andere leerlingen, de leerkracht) hoe Greet zich voelt?
- Kan het belangrijk zijn dat anderen weten hoe ze zich voelt?
- Wat kan Greet erover zeggen?
- Hoe (op welke manier)?
- Wanneer (situatie bekijken)?

* **Rollenspel**

De oplossingen voor deze situatie kunnen in een rollenspel uitgetest worden. Indien de leerlingen de gegeven situatie als niet-stresserend ervaren, kan de leerkracht deze situatie verruimen tot een stress-situatie of een andere stresserende situatie uit de klas bespreken.

De leerlingen noteren voor zichzelf een drietal oplossingen die bij de bespreking van de situaties naar voren kwamen en die zij kunnen gebruiken in situaties waarin ze zelf stress ervaren.

Aandachtspunt

- Het is zinvol en noodzakelijk deze analyse tot probleemoplossing met de leerlingen te herhalen met andere onderwerpen die problematisch voor hen zijn, om hen eigen te maken met deze manier van denken, als aanzet tot zelfstandig probleemoplossend gedrag.
- Over elke situatie kan een groep leerlingen een verhaal opbouwen en dramatiseren. Daarna kunnen de anderen aanduiden waar het fout gaat in het verhaal en hoe zij zouden reageren in die situatie om tot een oplossing te komen.

oplossingen zoeken

Situatie 1

Maak een driehoekje zwart waar volgens jou de fout zit.

's Morgens moet ik mij zo haasten om op tijd op school te zijn. Dit komt omdat:

- ▽ ik te laat opsta
- ▽ moeder mijn kleren nog moet zoeken
- ▽ ik mijn werk nog moet afmaken
- ▽ mijn broer niet op tijd klaar is
- ▽ er geen brood in huis is
- ▽ ik speel bij het wassen
- ▽ de koffie niet klaar is
- ▽ ik treuzel bij het ontbijt
- ▽ ik niet vlug genoeg kan eten

Situatie 2

Greet vergat haar schoolagenda te laten tekenen.

Wat kan er gebeuren wanneer de leerkracht dit komt nazien?

De leerkracht

vraagt.....

Greet

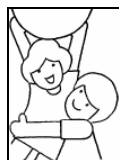
zegt.....

De

leerkracht.....

Greet voelt

zich.....





roken

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 het thema voeding, riskante gewoonten, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden waarom roken een risico is voor hun gezondheid.

Materiaal

Werkblad 'roken'.
Reclames van rookartikelen.
Documentatie en krantenknipsels door leerlingen meegebracht.

Mogelijke activiteiten

* Informatieve leestekst

Deze leestekst kan als tekst voor begrijpend lezen aangeboden worden. Na het lezen wordt de inhoud klassikaal besproken.

Tabak

Als je ademt komt er lucht via neus of mond, door de luchtpijpvertakkingen naar de longen. De wanden van deze luchtingangswegen zijn bedekt met een fijne slijm laag en trilhaartjes.

Die zijn noodzakelijk want ze houden het stof en de ziektekiemen tegen die zich in de ingeademde lucht bevinden.

Giftige stoffen uit de tabaksrook beschadigen deze trilhaartjes. Het stof en de ziektekiemen worden niet meer tegengehouden en dringen verder het lichaam binnen.

De kans om ziek te worden is dan ook groter. Je lichaam heeft zuurstof nodig om te leven, te bewegen en te denken. Door de giftige dampen van de tabaksrook krijg je minder zuurstof binnen. Daardoor ga je je minder fit voelen.

Waarom roken mensen dan?

Je begint vaak te roken om 'te doen zoals iedereen' of omdat het 'groot staat'. Op de reclame zie je jongens of meisjes die veel plezier hebben bij het roken. Het begint met een eerste sigaret ... al vlug volgt een tweede een derde ... en zo word je een roker.

Je rookt als je moe bent, wanneer je wacht, wanneer je alleen bent, wanneer je onder vrienden bent. Voor je het weet, ben je het gewoon, ben je verslaafd.

Bespreking van de tekst.

Mogelijke vragen:

- Waarom kan je beter niet roken?
- Waarom roken mensen?
- Je begint vaak te roken om 'mee te doen'. Wat wordt hiermee bedoelt?
- ...

* Muurkrant

De leerlingen vormen groepen. Ze krijgen artikels over roken en wisselen hun meegebrachte documentatie uit.

Eerst wordt binnen de groep de documentatie gelezen en besproken. Uit de slogans kiezen ze diegene die bij hun onderwerp passen.

De leerlingen stellen een muurkrant samen waarin, op een aantrekkelijke manier informatie gegeven wordt over roken.

De muurkranten worden nadien opgehangen, zodat elke groep de gelegenheid krijgt alle kranten te bekijken.

De leerlingen zoeken voor de muurkranten een plaatsje buiten de eigen klas op zodat ook anderen zich kunnen informeren over de behandelde onderwerpen.

roken

Als je ademt komt er lucht via neus of mond, door de luchtpijpvertakkingen naar de longen.

De wanden van deze luchtingangswegen zijn bedekt met een fijne slijm laag en trilhaartjes.

Die zijn noodzakelijk want ze houden het stof en de ziektekiemen tegen die zich in de ingeademde lucht bevinden.

Giftige stoffen uit de tabaksrook beschadigen deze trilhaartjes.

Het stof en de ziektekiemen worden niet meer tegengehouden en dringen verder het lichaam binnen.

De kans om ziek te worden is dan ook groter.

Je lichaam heeft zuurstof nodig om te leven, te bewegen en te denken.

Door de giftige dampen van de tabaksrook krijg je minder zuurstof binnen. Daardoor ga je je minder fit voelen.

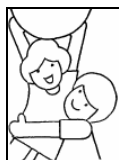
Waarom roken mensen dan?

Je begint vaak te roken om 'te doen zoals iedereen' of omdat het 'groot staat'.

Op de reclame zie je jongens of meisjes die veel plezier hebben bij het roken. Het begint met een eerste sigaret...al vlug volgt een tweede, een derde, ... en zo word je een roker.

Je rookt als je moe bent, wanneer je wacht, wanneer je alleen bent, wanneer je onder vrienden bent.

Voor je het weet, ben je het gewoon, ben je verslaafd.





snoep

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 het thema voeding, riskante gewoonten, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden waarom snoepen een risico kan zijn voor hun gezondheid.

Materiaal

Werkblad 'snoep'.
Reclames van snoep.
Kranten en tijdschriften, door leerlingen meegebracht.

Mogelijke activiteiten

* Informatieve leestekst

Deze tekst kan worden aangeboden als oefening begrijpend lezen en daarna klassikaal worden besproken.

Snoep

De meeste mensen vinden snoep erg lekker. Sommigen houden van zuur, anderen van zoet. Snoepen is ongezond omdat in snoep suiker, kleurstof en vetten zitten.

Dat er kleurstof in zit zie je aan de mooie kleuren. De kleurstof is er niet om de snoep lekkerder te maken.

De fabrikant kleurt zijn snoep alleen om hem aantrekkelijker te maken.

Zo kopen mensen meer snoep en ... zo verdient de fabrikant meer geld.

Dat er suiker in snoep zit, smaak je zo. Daarom is het ook zo lekker.

Maar suiker maakt snoep ook erg kleverig. Van suiker krijg je bovendien slechte tanden.

Dat er vetten in snoep zitten zie je of smaak je niet.

Soms staat het wel in kleine lettertjes op de verpakking. Die heb je vaak al lang weggegooid voor je er erg in hebt.

Niet alleen zoet snoepgoed is ongezond ook hartige snoep bevat meestal te veel vetten en te veel zout.

Van te veel vetten, suiker en zout word je ziek, daarom zeggen vader en moeder wel eens nee tegen borrelhapjes, een stuk taart of een praline.

Trouwens als je veel snoept, heb je ook minder zin in gezond eten zoals groenten, brood en vlees. Nochtans zou je daar niet zo vlug dik van worden.

Als je houdt van tussendoortjes, kan je ook een stuk fruit, een blokje kaas of ongezouten nootjes eten.

Bespreking van de tekst.

Mogelijke vragen:

- Welke soorten snoep kennen jullie?
- Wat zit er zoal verwerkt in snoep?
- Waarom is snoep niet zo gezond?
- Hoe kan je snoepen gezond houden?
- ...

*** Muurkrant**

De leerlingen vormen groepen.
In kranten en tijdschriften zoeken ze foto's en reclame over snoep.

Eerst wordt binnen de groep de documentatie gelezen en besproken.
Dan maken ze zelf een slogan. Deze wordt de basis van de muurkrant die ze nu gaan samenstellen. Daarop wordt op een aantrekkelijke manier informatie gegeven over het snoepen.

De muurkranten worden nadien opgehangen, zodat elke groep de gelegenheid krijgt alle kranten te bekijken.

De leerlingen zoeken voor de muurkranten een plaatsje buiten de eigen klas op zodat ook anderen zich kunnen informeren over snoepen.

*** Klasgesprek**

Gesprek over het bestaan van een snoepkraam op school: voor en tegen argumenten worden besproken.
Eventueel kan een strategie ontworpen worden om de aanwezigheid van een snoepkraam bespreekbaar te maken op school en in vraag te stellen (in overleg met directie, leerkrachten, ouders en leerlingen). Er kan gezocht worden naar alternatieven voor snoep: cornflakes (zonder suiker), wortelen, appelen, ...

Aandachtspunt

- Het meebrengen van snoep als traktatie voor een verjaardag kan in deze les in vraag gesteld/besproken worden.

snoep

De meeste mensen vinden snoep erg lekker.
Sommigen houden van zuur, anderen van zoet.
Snoepen is ongezond omdat in snoep suiker, kleurstof en vetten zitten.

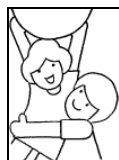
Dat er kleurstof in zit zie je aan de mooie kleuren.
De kleurstof is er niet om de snoep lekkerder te maken.
De fabrikant kleurt zijn snoep alleen om hem aantrekkelijker te maken.
Zo kopen mensen meer snoep en ... zo verdient hij meer geld.

Dat er suiker in snoep zit, smaak je zo. Daarom is hij ook zo lekker.
Maar de suiker maakt hem ook erg kleverig.
Van suiker krijg je bovendien slechte tanden.

Dat er vetten in snoep zitten zie je of smaak je niet.
Soms staat het wel in kleine lettertjes op de verpakking.
Die heb je vaak al lang weggegooid voor je er erg in hebt.

Niet alleen zoet snoepgoed is ongezond ook hartige snoep bevat
meestal te veel vetten en te veel zout.
Van te veel vetten, suiker en zout word je ziek, daarom zeggen vader en
moeder wel eens nee tegen borrelhapjes, een stuk taart of een praline.

Trouwens als je veel snoept, heb je ook minder zin in gezond eten zoals
groenten, brood en vlees.
Nochtans zou je daar niet zo vlug dik van worden.
Als je houdt van tussendoortjes, kan je ook een stuk fruit, een blokje
kaas of ongezouten nootjes eten.





stress !

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 bij het thema rust, ons lichaam, ...

Doelstelling

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

Materiaal

Lied 'Opzij' van Herman van Veen op CD.
CD-speler.
Werkblad 'stress'.

Mogelijke activiteiten

* Inleving

Er zijn verschillende mogelijkheden om de leerlingen te laten inleven in een bepaalde situatie die als stresserend ervaren wordt.

Lied

Stoelen en tafels worden aan de kant gezet en elke leerling krijgt een stukje krijt. Tijdens het lied 'Opzij' van Herman van Veen lopen de leerlingen vrij rond in het lokaal en kunnen op het bord losse woorden noteren die het lied bij hen oproept.

Opzij (H. Van Veen)

*Opzij, opzij, opzij,
maak plaats, maak plaats, maak plaats,
we hebben ongelofelijke haast.*

*Opzij, opzij, opzij,
want wij zijn haast te laat,
we hebben maar een paar minuten tijd.*

*We moeten rennen, springen, vliegen,
duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.
We kunnen nu niet blijven, we kunnen nu
niet langer blijven staan.*

*Een andere keer misschien,
dan blijven we wel slapen
en kunnen dan misschien als het echt
moet,*

*wat over koetjes, voetbal
en de lotto praten
nou dag, tot ziens, adieu, het ga je goed.*

*We moeten rennen, springen, vliegen,
duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.*

*We kunnen nu niet blijven,
we kunnen nu niet langer blijven staan.*

Een andere keer misschien ...

Het lied wordt een tweede maal gespeeld. De leerlingen krijgen de tekst van het lied en volgen mee.

Wie het lied kent, mag meezingen.

De leerkracht vraagt de leerlingen concrete situaties (die ze zelf meegemaakt hebben) te koppelen aan de woorden die zij op het bord noteerden.

Beschrijving

De leerkracht beschrijft één of meerdere stresssituaties.

Mogelijke situaties die voor veel kinderen als stresserend ervaren worden zijn:

- zich haasten 's morgens
- rennen naar de bus
- toetsen en proeven
- schrik hebben om iets te zeggen
- spreken in een grote groep

Het zijn vooral de gevoelens van angst, paniek, onzekerheid ... die deze situaties stresserend maken.

De leerlingen proberen zich in de situatie in te leven en vullen ze aan met eigen ervaringen zoals: als gevolg van het zich haasten belangrijke dingen vergeten, kledingstukken verkeerd aantrekken, ...

stress

Opzij
(Herman Van Veen)

Opzij, opzij, opzij,
maak plaats, maak plaats, maak plaats,
we hebben ongelofelijke haast.

Opzij, opzij, opzij,
want wij zijn haast te laat,
we hebben maar een paar minuten tijd.

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer
doorgaan.

We kunnen nu niet blijven, we kunnen nu niet langer blijven staan.

Een andere keer misschien,
dan blijven we wel slapen
en kunnen dan misschien als het echt moet,
wat over koetjes, voetbal
en de lotto praten
nou dag, tot ziens, adieu, het ga je goed.

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer
doorgaan.

We kunnen nu niet blijven,
we kunnen nu niet langer blijven staan.

Een andere keer misschien ...





tv kijken

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 het thema ontspanning, tv, hygiëne, verslaving, ...

Doelstelling

De leerlingen verwoorden hoe ze hun tijd zinvol kunnen doorbrengen en nemen een kritische houding aan ten opzichte van tv-kijken.

Ze maken een bewuste keuze van het soort programma en de kijkduur.

Materiaal

Overzicht van de tv-programma's voor de komende week.

Werkblad 'tv kijken', werkblad 'activiteiten'.

Blanco weekoverzicht.

Mogelijke activiteiten

* Groepsopdrachten

De klas wordt in zes groepen verdeeld. De leerlingen die vaak tv kijken vormen één of meerdere groepjes en stellen een lijst samen van zes populaire tv-programma's.

De niet-kijkers vormen eveneens groepjes en maken een lijst van zes activiteiten die prettig zijn om te doen. *Voetballen, lezen, knutselen, ...*

Elke groep krijgt een aangepast werkblad en vult dit in na overleg.

De resultaten worden klassikaal besproken.

1. Bespreking van de tv-programma's

- Welke programma's genieten de voorkeur?
- Waarom zijn deze programma's zo populair? *Hier kunnen de leerlingen vertellen wat hen specifiek aantrekt in deze programma's: spanning, sensatie, ontspanning, informatie.*
- Wanneer (tijdstip) worden deze programma's uitgezonden? *Hieruit kunnen de leerlingen conclusies trekken in verband met het te laat naar bed gaan door tv kijken.*
- Waarom kan onmiddellijk gaan slapen na een spannend programma nadelig zijn voor je nachtrust?

2. Bespreking van de activiteiten

Hier wordt een onderscheid gemaakt in:

- Activiteiten binnenshuis en buitenshuis.
 - Activiteiten die je alleen doet, samen met anderen of zowel alleen als met anderen.
 - Activiteiten waarbij je zit of beweegt.
- Bij de bespreking wordt ook hier gezocht wat er aantrekkelijk is aan deze activiteiten. Hierbij komen wellicht een aantal gelijklopende en verschillende kenmerken met tv kijken naar voor.

Een goed boek kan ook gelezen worden voor de spanning, informatie en ontspanning.

3. Discussie pro en contra

De voor- en nadelen van tv kijken en van de andere activiteiten worden op een rijtje gezet en afgewogen. De invloed van ouders en omgeving kan ook hier ter sprake komen.

De leerlingen komen voor zichzelf tot een besluit. Dit kan bijvoorbeeld zijn: een goede afwisseling tussen rust en beweging 's avonds zorgt voor een gezonde nachtrust.

* Programma

De leerkracht overloopt met de leerlingen het tv-programma van de komende week en bespreekt welke programma's leuk of interessant kunnen zijn en waarom.

Hieruit maken de leerlingen een keuze voor de komende week, rekening houdend met het feit dat kinderen van 8 of 9 jaar maximaal 1 uur per dag tv kijken en liefst niet te laat naar bed gaan.

Daarnaast zoeken de leerlingen activiteiten voor de vrijgekomen tijd en bespreken waarom ze leuk of interessant zijn en welke de invloed ervan is op hun fitheid.

De leerlingen stellen voor zichzelf een weekoverzicht op. Daarop vullen ze in wat ze zoal in hun vrije tijd zullen doen en hoe laat ze zullen gaan slapen.

Ze proberen met de keuze van hun avondactiviteiten rekening te houden met voldoende afwisseling tussen rust en beweging.

Dit weekoverzicht kan meegegeven worden naar huis om met de ouders te bespreken.

De leerlingen proberen zich zoveel mogelijk te houden aan hun voornemens. Iedere dag wordt het schema eventjes aangehaald door de leerkracht.

Na een week wordt geëvalueerd:

- Wat was het moeilijkste?
- Wat was leuk?
- Wat zou je de volgende keer anders doen?
- ...

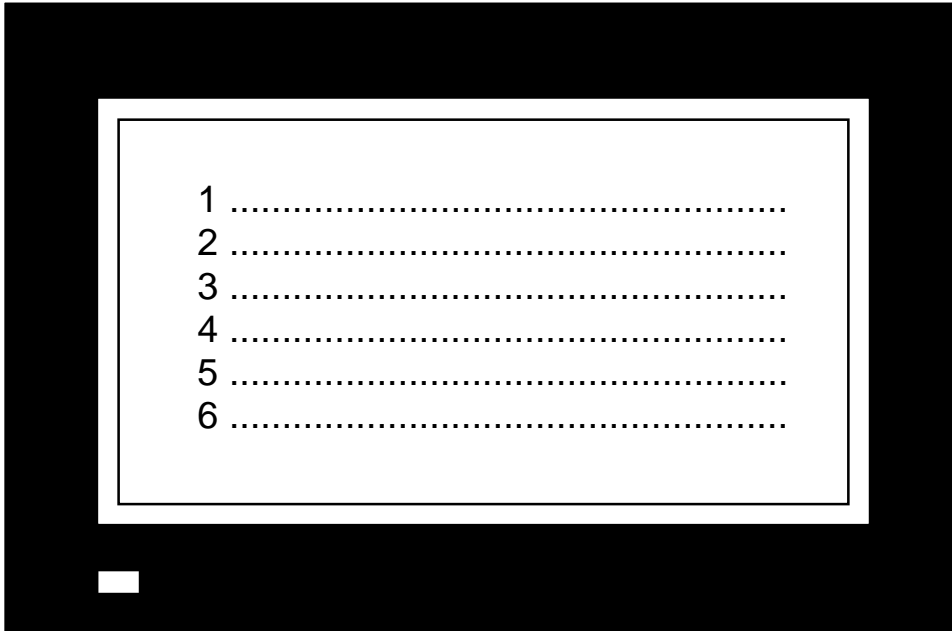
Het is niet de bedoeling dat ze door hun verhalen over populaire programma's elkaar stimuleren om nog meer tv te kijken.

Aandachtspunt

- De leerkracht moet er in de discussie over waken dat het thema gezondheid centraal staat. De bedoeling is dat de leerlingen beseffen dat tv kijken geen verslavende gewoonte mag worden maar een bewuste keuze moet blijven.

tv kijken

Noteer in het televisietoestel je 6 favoriete TV programma's.



1

2

3

4

5

6

◇ Welke soort programma's genieten jouw voorkeur?

◇

.....

◇ Waarom vind je deze programma's zo leuk?

◇

.....

◇ Wanneer (tijdstip) worden deze programma's uitgezonden?

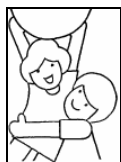
◇

.....

◇ Ze zeggen dat onmiddellijk gaan slapen na een spannend programma nadelig kan zijn voor je nachtrust. Vind jij dat ook?



◇
.....
.....
.....



zoek iemand die...

	namen	ervaring
Iemand die nog nooit een medicijn genomen heeft		
Iemand die iemand kent die dagelijks medicijnen neemt		
Iemand die een medicijn geprobeerd heeft zonder het iemand te vragen		
Iemand die de naam kent van zijn huisarts		
Iemand die naar de apotheker ging voor een medicijn zonder voorschrift van de arts		
Iemand die het medicijn van iemand anders ingenomen heeft		



	namen	ervaring
<p>lemand die vertelt dat hij zonder medicijnen kon genezen</p>		
<p>lemand die een medicijn heeft genomen om zijn pijn te stillen</p>		
<p>lemand die neveneffecten heeft gehad bij het innemen van medicijnen</p>		
<p>lemand die een medicijn heeft genomen op aanraden van een familielid</p>		
<p>lemand die een medicijn heeft genomen op aanraden van een apotheker</p>		
<p>lemand die een medicijn heeft genomen op aanraden van zijn arts</p>		

