



# Zorgen voor jezelf en anderen

## Waarom dit project?

Gezond zijn en blijven is belangrijk. Hoe zorg je dat je je lichamelijk fit voelt? Dat je goed in je vel zit en blijft met jezelf? En hoe zorg je dat jijzelf en anderen zich prettig voelen in de groep?

Het doel van het project is dat kinderen leren over hun lichamelijke, psychische en sociale gezondheid. Ze leren ook dat je er wat aan moet doen als je je niet goed voelt: niet in een hoekje blijven zitten, maar in actie komen.

## Competenties als rode draden

In elk project werken groep 1 tot en met 8 aan hun competenties: samenwerken, zorgen, maken, onderzoeken, leren en presenteren. De rode draden zijn:

- 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.

## Leren in en met de omgeving

De GGD, een lifestyle coach of een sportinstructeur verzorgt een activiteit over gezond eten en meer bewegen. Kinderen bezoeken een gezondheidscentrum, waar een huisarts, diëtist of fysiotherapeut vertelt over de werking en de verzorging van het menselijk lichaam. Een trainer sociale vaardigheden of een instantie tegen pesten verzorgt een workshop over het opkomen voor jezelf en anderen.

1-2



Wassen en eten

3-4



Zuinig op tanden en zintuigen

5-6



Wijzer sporten

7-8



Gezonder leven