

COLOFON

Uitgeverij: Edu'Actief b.v.
0522-235235
info@edu-actief.nl
www.edu-actief.nl

Auteurs: Heinnie Kieft en Edmée Warneke

Titel: Werkboek leefstijl VO leerjaar 1

ISBN: 978 90 3724 454 0

© Edu'Actief b.v. 2018

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in compilatiewerken op grond van artikel 16 Auteurswet kan men zich wenden tot de Stichting PRO (www.stichting-pro.nl). De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden. Door het gebruik van deze uitgave verklaart u kennis te hebben genomen van en akkoord te gaan met de specifieke productvoorwaarden en algemene voorwaarden van Edu'Actief, te vinden op www.edu-actief.nl.

INHOUDSOPGAVE

Thema 1 Goed begonnen is half gewonnen	3
Les 1 Prettig kennis te maken	4
Les 2 Hier staan we voor ...!	7
Les 3 Ik deel, dus ik besta	9
Thema 2 Heldere communicatie	13
Les 1 Ik hoor je	14
Les 2 Digitaal	16
Les 3 Luid en duidelijk	18
Thema 3 Sterk door gevoelens	21
Les 1 Falen en opstaan	22
Les 2 Grip op je gevoel	24
Les 3 Relax!	26
Thema 4 Goed voor mezelf	31
Les 1 Dit ben ik!	32
Les 2 Piekerpreventie	33
Les 3 SLIM online	34
Thema 5 Sterk in samenwerk	39
Les 1 Samen bereik je meer	40
Les 2 Verschillende rollen	43
Les 3 Als samenwerken stroef gaat	45
Thema 6 Opgelost!	49
Les 1 Smeulende vuurtjes	50
Les 2 Conflict? Opgelost!	51
Les 3 Een gezonde ruzie	54
Thema 7 Maak jouw keuze	59
Les 1 Waar ik voor kies	60
Les 2 Meer bewust	63
Les 3 Wensen en grenzen	67
Thema 8 De maatschappij en jij	71
Les 1 Gewoon anders	72
Les 2 Lang leve de vrijheid	74
Les 3 Geven en nemen	76

THEMA 1



GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Een goed begin is het halve werk, wordt wel eens gezegd. We gaan het schooljaar zo prettig mogelijk starten met elkaar. Samen gaan we kijken wat we nodig hebben om er een mooi schooljaar van te maken.

LES 1 Prettig kennis te maken

In les 1 vindt de eerste kennismaking plaats. Hier nemen we de tijd om aan elkaar te wennen en meer over elkaar te weten te komen.

LES 2 Hier staan we voor ...!

In les 2 gaan we een stap verder. We leren van elkaar wat we belangrijk vinden. Zo kunnen we beter rekening houden met elkaar.

LES 3 Ik deel, dus ik besta

In les 3 kijken we naar hoe we met sociale media omgaan en welke rol onze mobiele telefoon in ons leven speelt.

Prettig kennis te maken



Een nieuwe school, een nieuwe klas, een nieuw avontuur. Wie zijn al die andere leerlingen? Het is prettig om elkaar beter te leren kennen. Dat kan bijvoorbeeld door de anderen allerlei vragen te stellen. Wat wil je weten van die anderen in je klas?

1. KAARTJE TREKKEN

ALGEMENE VRAGEN (GEEL KAARTJE)

Kies een aantal vragen uit die je wilt stellen.

- | | |
|---|---|
| ☐ Wanneer ben je jarig? | ☐ Waar ben je geboren? |
| ☐ Wat is je lievelingskleur? | ☐ Welk dier vind jij leuk? |
| ☐ Hoeveel tandenborstels staan er bij jou thuis? | ☐ Wat eet jij het liefst? |
| ☐ Naar welke muziek luister je graag? | ☐ Wat is je lievelingsvak? |
| ☐ Hoe kom je naar school? | ☐ Wat vind jij een leuk spel om te spelen? |
| ☐ Hoe ziet je huis eruit? | ☐ Wat kijk jij graag op tv? |
| ☐ Wat is je favoriete kledingstuk? | ☐ Wat is je lievelingsapp? |

Bedenk zelf ook vragen (die je zelf ook wilt beantwoorden als ze aan jou worden gesteld).



PERSOONLIJKE VRAGEN (BLAUW KAARTJE)

Kies een aantal vragen uit die je wilt stellen.

- | | |
|---|---|
| ☐ Waar ben jij goed in? | ☐ Waar kun je niet vanaf blijven? |
| ☐ Wat maakt je blij? | ☐ Wat wil je aan jezelf veranderen? |
| ☐ Waar ben je bang voor? | ☐ Hoe kom je aan je naam? |
| ☐ Waar heb je een hekel aan? | ☐ Waar geef jij veel geld aan uit? |
| ☐ Wat maakt je verdrietig? | ☐ Waar krijg jij energie van? |
| ☐ Wat vind je mooi aan jezelf? | ☐ Hoe ziet jouw favoriete feest eruit? |
| ☐ Wat wil je later worden? | ☐ Hoe kom jij tot rust? |

Bedenk zelf ook vragen (die je zelf ook wilt beantwoorden als ze aan jou worden gesteld).

SPECIFIEKE VRAGEN (GROEN KAARTJE)

Kies een aantal vragen uit die je wilt stellen.

- | | |
|---|--|
| ☐ Waarom heb je voor deze school gekozen? | ☐ Wat is voor jou het beste moment van de dag? |
| ☐ Wat doe je graag op zaterdagochtend? | ☐ Welke circusartiest zou je graag willen zijn? |
| ☐ Hoe ziet je favoriete vakantie eruit? | ☐ Met wie zou jij wel eens een dag willen ruilen? |
| ☐ Welke mensen ken je al op deze school? | ☐ Wat zou je doen met een miljoen? |
| ☐ Wat doe jij om gezond te blijven? | ☐ Wat ga je missen van je vorige school? |
| ☐ Wat zou jij veranderen aan school, als je directeur was? | ☐ Hoe laat jij andere mensen lachen? |
| ☐ Met welke bekendheid wil je een drankje drinken? | ☐ Welk verhaal vertelt jouw familie altijd over je? |

Bedenk zelf ook vragen (die je zelf ook wilt beantwoorden als ze aan jou worden gesteld).

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Hier staan we voor ...!



Wanneer is het moeilijk om 'het juiste' te doen? Je weet vaak wat je zou moeten doen, maar soms valt dat niet mee. Dan word je uitgedaagd. Je komt voor een dilemma te staan. Kijk hierna naar de verschillende situaties en kruis aan wat voor jou herkenbaar is. Wat vind jij wel eens lastig om te doen?

1. DE UITDAGING

Wat vind jij wel eens lastig om te doen?

- ☐ Aardig zijn: nadat een klasgenoot stom heeft gedaan tegen je.
- ☐ Eerlijk zijn: als je weet dat je daarna toch wordt gestraft.
- ☐ Verantwoordelijk zijn: als je even geen zin hebt om volwassen te doen.
- ☐ Gezond eten: een keertje snacken is toch niet erg?
- ☐ Trouw zijn aan je vriend(in): iets persoonlijks over je vriendin doorvertellen aan iemand anders.
- ☐ Discipline hebben om op tijd naar bed te gaan: lekker chatten, gamen of appen is veel leuker toch?
- ☐ Voor iemand opkomen die het moeilijk heeft: die heeft het altijd moeilijk, deze keer lost ie het maar zelf op.
- ☐ Echt zijn: het geeft toch niet dat ik me anders voordoe op internet?
- ☐ Betrouwbaar zijn: een afspraak afzeggen omdat je liever met iemand anders iets leuks gaat doen.
- ☐ Gehoorzaam zijn: een keer iets doen wat niet mag is toch leuk?
- ☐ Sportief en fit zijn: tv-kijken is leuker dan rennen, dat weet iedereen toch?
- ☐ Contact onderhouden met familie: ik ga liever met vrienden op pad.
- ☐ Onderdeel uitmaken van een team: een keer afzeggen kan wel, ze redden zich ook wel zonder mij!

Welke andere situaties kun je nog meer bedenken?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. IN DUO'S AAN DE PRAAT

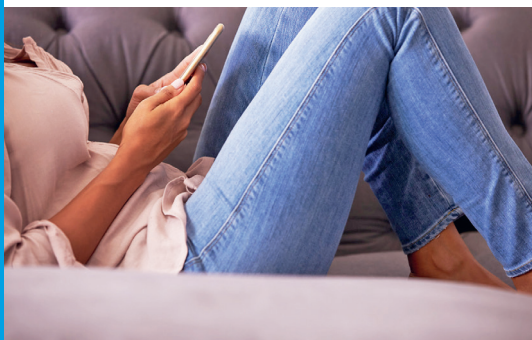
Kijk nu in tweetallen welke situaties jullie allebei lastig vinden. Bespreek met elkaar wat je er lastig aan vindt.

Welke verschillen zijn er?

Wat maakt dat je de ene situatie moeilijker vindt dan de andere? Denken jullie daar allebei hetzelfde over?



Ik deel, dus ik besta



Bijna iedereen heeft wel een mobiele telefoon tegenwoordig. Je kunt je telefoon voor heel veel verschillende dingen gebruiken. Waar gebruik jij je telefoon allemaal voor? En hoe vaak per dag doe je dat?

1. ME AND MY PHONE

Hierna vind je een lijst met dingen die je met je smartphone kunt doen. Wat doe jij er allemaal mee? Vul zo eerlijk mogelijk in hoe vaak en waarvoor jij je smartphone gebruikt.

Hoe vaak gebruik jij je smartphone voor:	... x per dag	... x per week
Berichtjes sturen		
Muziek luisteren		
Het weer bekijken		
Rekenen		
Filmpjes kijken		
Informatie opzoeken		
Agenda gebruiken		
Spelletjes spelen		
Foto's maken		
Wekker zetten		
Chatten		
Foto's delen		
Klokkijken		
Rooster en cijfers inzien		
Bellen		
Filmpjes maken		

Hoe vaak gebruik jij je smartphone voor:	... x per dag	... x per week
Notities maken		
Tv-kijken		
E-mailen		
Grappige foto's bekijken		
Filmpjes delen		
Sport-apps gebruiken		
Presentaties maken		

Bespreek vervolgens in groepen van vier de vragen hierna:

- Wat valt op?
- Waar gebruik jij je smartphone het meest voor?
- Waar zie je de grootste verschillen?
- Hoe reageer jij als je batterij leeg is en je hem niet kunt opladen?
- Hoeveel tijd denk je dat je totaal per dag op je smartphone bezig bent?
- Wat zou je eventueel kunnen missen?
- Wat zou je absoluut niet kunnen missen en waarom niet?

Welke afspraken over het gebruik van de smartphone zou jij later met jouw kind maken, als jij vader of moeder zou zijn?

Les 1 Prettig kennis te maken

Les 2 Hier staan we voor ...!

Les 3 Ik deel, dus ik besta



NOTITIES

Lined area for notes, consisting of multiple horizontal white lines on a blue background.

THEMA 2



HELDERE COMMUNICATIE

Heldere communicatie betekent moeite doen om de ander te begrijpen en zelf begrepen te worden. Dit lijkt makkelijker dan het is. Het begint bij aandacht hebben voor elkaar. En vooral ook nieuwsgierig blijven: wat wil de ander nou écht zeggen? Hiermee gaan we aan de slag.

LES 1 **Ik hoor je**

Les 1 gaat over de kunst van echt luisteren naar elkaar, luisteren met aandacht voor de ander.

LES 2 **Digitaal**

In les 2 kijken we hoe je prettig met elkaar kunt omgaan op sociale media.

LES 3 **Luid en duidelijk**

Les 3 is een les over stapsgewijs feedback geven en ontvangen.

Ik hoor je



Luisteren doe je in verschillende situaties. Soms is het heel makkelijk om naar iemand te luisteren, soms ook niet. Wat als iemand iets tegen je zegt wat je niet leuk vindt om te horen? Luister je dan nog wel echt? Of kun jij je aandacht er moeilijk bij houden, omdat je wordt afgeleid? Luisteren kan een uitdaging zijn.

1. LUISTEREN: MOEILIK OF MAKKELIJK?

Hierna staan tien situaties beschreven. Bedenk per situatie wat je ervan vindt. Denk bij elke situatie goed na: is het in dit geval moeilijk of makkelijk om te luisteren? Omcirkel het antwoord wat op jou van toepassing is. Wees zo eerlijk mogelijk. Schrijf ook op wat je er moeilijk of makkelijk aan vindt.

1. Een vriend wil je graag een geheim vertellen. Moeilijk/Makkelijk

2. Een leraar legt je iets uit, wat je nog niet begrijpt. Moeilijk/Makkelijk

3. Tijdens een gesprek met je jongere broer, ontvang je een bericht op je telefoon. Moeilijk/Makkelijk

4. Een vriend vertelt je iets, wat je allang weet. Moeilijk/Makkelijk

5. Op een druk schoolplein, vertelt een vriend jou iets heel persoonlijks. Moeilijk/Makkelijk

6. Tijdens een discussie over schoolregels, wil je heel graag je mening uiten. Iemand anders is nog aan het woord. Moeilijk/Makkelijk

7. Je hebt net dik verloren met voetbal. De coach wil bij het verlaten van het veld nog iets tegen je zeggen. Moeilijk/Makkelijk

8. Je moeder heeft kritiek op je kleren, vlak voordat je naar school gaat. Moeilijk/Makkelijk

9. Een verdrietige vriendin wil je graag spreken, maar je bent al laat voor een afspraak ergens anders. Moeilijk/Makkelijk

10. Je vriend vertelt uitgebreid over zijn weekend. Hij heeft van alles meegemaakt. Moeilijk/Makkelijk
