

COLOFON

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

Auteur(s): Heinnie Kieft en Edmée Warneke

Titel: Werkboek leefstijl VO leerjaar 2

Vormgeving: Coco Hoeksema, YUNOCOCO, Utrecht

ISBN: 978 90 3724 4557

© Edu'Actief b.v. 2019

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 Daar zijn we weer!	4
Les 2 #Respect	6
Les 3 Met open blik	9
Thema 2 Heldere communicatie	13
Les 1 Weet wat je zegt	14
Les 2 De kracht van plustaal	16
Les 3 Zeg het maar	18
Thema 3 Sterk door gevoelens	23
Les 1 Tips tegen dips	24
Les 2 Sterker dan stress	26
Les 3 Mijn keuze	28
Thema 4 Goed voor mezelf	33
Les 1 Groeien geeft vertrouwen	34
Les 2 Jezelf zijn is goud waard	36
Les 3 In or out of control?	37
Thema 5 Sterk in samenwerk	41
Les 1 #DTV	42
Les 2 Denken in zes kleuren	44
Les 3 Samenwerken als een team	48
Thema 6 Opgelost!	51
Les 1 Denken in oplossingen	52
Les 2 Samen voor een goede sfeer	54
Les 3 Wrijving geeft glans	58
Thema 7 Maak jouw keuze	65
Les 1 Wikken en wegen	66
Les 2 Bewust online	70
Les 3 Liefdesperikelen	72
Thema 8 De maatschappij en jij	77
Les 1 Samenleven	78
Les 2 Samen verantwoordelijk	80
Les 3 Mijn invloed	82

THEMA 1



GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Daar zijn we weer! Oude bekenden en nieuwe gezichten, samen in een klas. We nemen de tijd om meer over elkaar te weten te komen. We checken onze eerste indrukken en nemen onze vooroordelen onder de loep. Samen nemen we verantwoordelijkheid voor een respectvolle omgang met elkaar. Zo kan het voor iedereen weer een goed jaar worden.

LES 1 Daar zijn we weer!

In de eerste les maken jullie kennis met de nieuwe leerlingen in de klas en leer je je klasgenoten van het vorige schooljaar nog beter kennen.

LES 2 #Respect

In les 2 zoomen we in op het woord 'respect'. En maken we afspraken over hoe we op een respectvolle manier met elkaar om kunnen gaan in de klas.

LES 3 Met open blik

In les 3 nemen we onze vooroordelen onder de loep. Door open en eerlijk te zijn over onszelf en nieuwsgierig te zijn naar de anderen, kunnen we beter rekening met elkaar houden.

LES 1

Daar zijn we weer!



Daar zijn we weer! De vakantie is voorbij en school begint weer. Sommige leerlingen ken je van vorig jaar. Anderen zijn nieuw voor je. Om meer over elkaar te weten te komen, gaan jullie elkaar interviewen. Door open te zijn en elkaars vragen te beantwoorden, leer je elkaar beter kennen.

1. WAARDEREND INTERVIEW

Stel de ander de volgende vragen en schrijf de reacties kort op in je werkboek. Ben je binnen de tijd klaar? Bedenk dan zelf nog een vraag. Wat wil je verder graag van de ander weten?



INTERVIEW MET ...

1. Wat was een topmoment uit jouw zomervakantie?

2. Wat is iets positiefs wat jij onlangs voor een ander gedaan hebt?

3. Wat vind jij prettig in de omgang met klasgenoten?

4. Wat waardeer jij aan een goede vriend of vriendin?

5. Wie is belangrijk voor jou binnen je familie en waarom?

6. Wat waardeer jij aan een goede docent?

7. Hoe ziet jouw ideale dag eruit?

8. Wie is een voorbeeldfiguur voor jou en leg uit waarom?

9. Welke drie wensen heb jij voor deze klas voor het komende schooljaar?

10. Wat wil jij verder graag van de ander weten? Bedenk zelf nog een laatste vraag!

Mijn vraag:

LES 2

#Respect



Respect is een woord dat je vaak hoort. Je kunt respect hebben of tonen. Je kunt respect krijgen of verdienen. In de klas willen we graag respectvol met elkaar omgaan. Maar wat is respect eigenlijk precies? Voor wie heb je respect en hoe ziet respect eruit?

1. RESPECT ONDER DE LOEP

Hierna staan enkele vragen rondom het begrip 'respect'. Geef zo eerlijk mogelijk antwoord op deze vragen. Straks gaan jullie in kleine groepen hierover in gesprek. Jij bepaalt zelf welke antwoorden je wel of niet wilt delen met je groepsleden.



1. Respect: wat is dat volgens jou?

2. Voor wie heb jij écht respect? Leg uit waarom.

3. Hoe laat jij merken dat je respect voor iemand hebt? Wat doe je dan wel of juist niet?

4. Wat is het effect van respect tonen?

5. Waaraan merk jij dat iemand respect heeft voor jou?

6. Waardoor kun je respect verdienen? Of verliezen?

7. Op welke manier toon jij respect voor jezelf?

8. Hoe respectvol ben jij in reacties op sociale media?

9. Hoe toon jij respect voor je omgeving (lokaal, gebouw, eigen of andermans spullen)?

10. Op welke manier houd jij rekening met de natuur en het milieu?

Het antwoord op vraag 1 delen jullie straks met elkaar. Kies zelf nog drie antwoorden die je met je groepje wilt delen.

- | | |
|--|---|
| ☐ antwoord op vraag 1 | ☐ antwoord op vraag 6 |
| ☐ antwoord op vraag 2 | ☐ antwoord op vraag 7 |
| ☐ antwoord op vraag 3 | ☐ antwoord op vraag 8 |
| ☐ antwoord op vraag 4 | ☐ antwoord op vraag 9 |
| ☐ antwoord op vraag 5 | ☐ antwoord op vraag 10 |

2. IN GESPREK OVER RESPECT

1. **Deel in de groep wat jullie verstaan onder het woord respect en kom samen tot een definitie.**
2. **Deel jullie antwoorden op drie zelfgekozen vragen.**
3. **Bedenk met elkaar drie woorden of korte zinnen die volgens jullie belangrijk zijn als het gaat over respect.**

Onze definitie van respect:

Drie woorden of korte zinnen over respect:
