

Boom beroepsonderwijs.
0522-235235
info@boomberoepsonderwijs.nl
www.boomberoepsonderwijs.nl

Auteur(s): Heinnie Kieft en Edmée Warneke

Titel: Leefstijl Werkboek VSO deel 1

Bronvermelding: Gerd Altmann from Pixabay

ISBN: 978 90 372 5641 3

Eerste druk/Eerste oplage
© Boom beroepsonderwijs 2021

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 (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.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 Boom beroepsonderwijs., te vinden op www.boomberoepsonderwijs.nl.

WERKBOEK VSO DEEL 1

Inhoud

Thema 1	Goed begonnen is half gewonnen	3
Les 1	Aangenaam kennis te maken	4
Les 2	Een leuke klas!	5
Les 3	Vriendschap	7
Thema 2	Heldere communicatie	9
Les 1	Luisteren met aandacht	10
Les 2	Luisteren naar elkaar	14
Les 3	Ik kan luisteren...!	15
Thema 3	Sterk door gevoelens	17
Les 1	Over fijne en nare dingen	18
Les 2	Met gevoel spelen	20
Les 3	Mijn gebruiksaanwijzing	23
Thema 4	Goed voor mezelf	25
Les 1	Jij bent bijzonder!	26
Les 2	Vallen en opstaan	28
Les 3	Wij zijn bijzonder!	31
Thema 5	Sterk in samenwerk	33
Les 1	Samenwerken, hoe doe je dat	34
Les 2	Samenwerken doe je zo	36
Les 3	Verschillende rollen	38
Thema 6	Opgelost!	41
Les 1	Stress de baas	42
Les 2	Conflicten onderzoeken	44
Les 3	Eerste hulp bij conflicten	47
Thema 7	Maak jouw keuze	49
Les 1	Eigen keuzes maken	50
Les 2	Bewust online	52
Les 3	Relaties en seksualiteit	54
Thema 8	De maatschappij en jij	57
Les 1	Gewoon anders	58
Les 2	Lang leve de vrijheid	59
Les 3	Geven en nemen	61



THEMA 1

GOED BEGONNEN IS HALF GEWONNEN

Aan het begin van het schooljaar ga je kennismaken met elkaar. Het is fijn om te weten bij wie je in de klas zit. Ook ga je afspraken maken, zodat iedereen zich prettig voelt in de klas.

Les 1 - Aangenaam kennis te maken

In les 1 kom je van alles over elkaar te weten.

Les 2 - Een leuke klas!

In les 2 bepaal jij samen met je klasgenoten hoe je dit schooljaar met elkaar wilt omgaan. Je maakt daarvoor afspraken.

Les 3 - Vriendschap

In les 3 gaat het over vriendschap.

LES 1

AANGENAAM KENNIS TE MAKEN

Om goed met elkaar om te kunnen gaan, is het belangrijk dat je dingen van elkaar weet. Maak zinnen over jezelf. Zo bereid jij je alvast voor op het kennismaken.



Opdracht 1 Aangenaam kennis te maken

- a. Mijn naam is: _____
- b. Ik woon in _____
- c. Mijn verjaardag is op _____
- d. Ik ben geboren te _____
- e. Ik eet graag _____
- f. Mijn lievelingsmuziek is _____
- g. Mijn hobby's zijn _____

LES 2

EEN LEUKE KLAS!

Afspraken maken met elkaar in de klas hoort bij een goed begin van het schooljaar.

Het is belangrijk om vooral te kijken naar wat je prettig vindt. Dan kun je straks samen afspraken maken. Die afspraken zorgen ervoor dat iedereen zich lekker voelt in de klas.



Opdracht 1 Vervelend of leuk

Lees de zinnen van kopieerblad 3.

Plak dingen die je leuk vindt in de klas, bij de lachende smiley.

Plak dingen die je vervelend vindt in de klas, bij de huilende smiley.





Opdracht 2 Afspraken maken

Waarover wil jij graag afspraken maken met je klasgenoten, zodat iedereen zich fijn voelt in de klas? Om je te helpen met het bedenken van afspraken, staat hieronder een aantal vragen.

Vragen die kunnen helpen bij het bedenken van goede afspraken:

- a. Wat wil je graag dat er gebeurt in de klas?
- b. Wat is er nodig om iedereen met plezier naar school te laten gaan?
- c. Hoe zorg je ervoor dat iedereen zijn mening kan vertellen?
- d. Hoe zorg je ervoor dat iedereen plezier heeft in de klas?
- e. Wat betekent respect voor jou?
- f. Hoe wil je dat klasgenoten met jou omgaan?
- g. Voorlopige afspraken:

Afsprakenlijst voor onze klas.

Schrijf op een groot vel papier jullie voorstellen (voorlopige afspraken) zodat de hele klas kan zien wat jullie belangrijk vinden!

LES 3

VRIENDSCHAP

Er zijn veel woorden die bij vriendschap horen. Zoals gezelschap: met een vriend ben je niet alleen. Ook is het belangrijk dat je een vriend of vriendin kunt vertrouwen.



Opdracht 1 Vriendschap is...

Bedenk zoveel mogelijk dingen die volgens jou bij een vriendschap horen.

Je mag woorden schrijven, tekeningen maken of afbeeldingen uit een tijdschrift plakken.

Vriendschap:





THEMA 2

HELDERE COMMUNICATIE

Aandacht hebben voor elkaar betekent dat je goed naar elkaar kunt luisteren. Dat geeft een fijn gevoel.

Les 1 - Luisteren met aandacht

Les 1 is een les over luisteren naar de omgeving. Je leert dat je kunt luisteren naar geluid en gesproken taal. Om goed te leren luisteren is het nodig aandacht te hebben voor de omgeving. Verder gaat het over het gebruik van emoticons en wat die voor jou en de ander betekenen.

Les 2 - Luisteren naar elkaar

Les 2 is een les over de verschillen tussen goed en slecht luisteren. Je oefent eerst met slecht luisteren om zodoende de stap te maken naar goed luisteren.

Les 3 - Ik kan luisteren..!

Les 3 gaat in op feedback krijgen over luisteren. Je werkt aan een positieve luisterhouding.

LES 1

LUISTEREN MET AANDACHT

Luisteren is meer dan alleen geluiden horen. Als je echt naar iemand luistert, zie je ook van alles.

Bij het roddelverhaal ga je kijken hoe er geluisterd wordt. Wat zie je allemaal? Wat valt je op? Er zijn verschillende dingen waar je op kunt letten.



Opdracht 1 De roddel

Wat valt er op aan het gezicht? Wat valt er op aan het lichaam? Wat gebeurt met het verhaal? Vul je antwoorden hieronder in.

Persoon 1

a. Gezicht
