



Thema Ik en mijn omgeving

Startles

Schooljaar 2013 – 2014



Startles



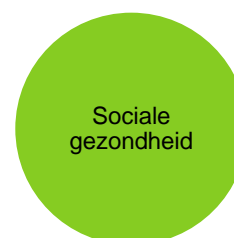
Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het is belangrijk om fit en gezond te blijven. Je wilt tenslotte nog heel wat jaren lekker genieten van het leven. Een leuke baan zoeken, je eigen huis gezellig inrichten. Je wilt met vrienden leuke dingen doen. Om dit alles te bereiken heb je een gezond en fit lijf nodig.

Je gaat ontdekken hoe jij ervoor kunt zorgen dat je zo gezond mogelijk blijft. Bijvoorbeeld door het koken van een gezonde maaltijd, sporten en het doen van ontspanningsoefeningen. Je lichaam moet niet alleen gezond blijven. Ook je geestelijke gezondheid en je omgeving spelen een belangrijke rol, als het gaat over hoe jij je voelt. Hoe dit nu allemaal precies in elkaar zit, gaan jullie ontdekken in dit thema.

Jongleren met drie ballen

Als je het over gezondheid hebt, dan heb je het over geestelijke, sociale en lichamelijke gezondheid.

Je gaat oefenen met jongleren. Jongleren doe je met drie ballen. Elke bal staat voor één van de drie soorten gezondheid. Als je alle drie de ballen in de lucht kunt houden, zorg je goed voor je geestelijke, sociale en lichamelijke gezondheid.



Op www.balletjesgooien.nl staat hoe je kunt leren jongleren.



Jongleren leer je in drie stappen:

- a. Pak eerst de bal die symbool staat voor sociale gezondheid.
Gooi deze van links naar rechts over. Sociale gezondheid is heel belangrijk. Dus oefen deze stap heel goed.
- b. Pak de bal die symbool staat voor geestelijke gezondheid. Nu ga je met deze twee ballen overgooien. Kijk goed hoe je dit moet doen. Sociale en geestelijke gezondheid zijn erg belangrijk.
- c. Als je goed kunt gooien en vangen, mag je de derde bal erbij pakken. Deze staat symbool voor de lichamelijke gezondheid. Je start met twee ballen in één hand en met één van deze twee gooi je het eerst. Kijk goed hoe het moet.

Jongleren is goed voor je gezondheid. Elke dag een half uurtje oefenen traint je hersenen. Onderzoek lijkt uit te wijzen dat jongleren goed is voor je coördinatie en voor je zelfvertrouwen. Even ontspannen met een oefening jongleren op school zorgt ervoor dat je weer goed verder kunt leren. Jongleren is dus goed voor je sociale, geestelijke en lichamelijke gezondheid!

Gezond of ongezond?

Heeft iemand één van de drie soorten gezondheid niet? Dan zou je kunnen zeggen dat iemand niet gezond is, hij of zij is dus ziek. Met 'geestelijk' bedoelen we ons denken. Dus iemand die veel problemen heeft en veel piekert, is niet helemaal gezond.

GEZOND: alles is in evenwicht, je zit lekker in je vel.

- a. Welke plaatjes passen bij 'gezond' volgens jou? Zoek drie plaatjes waaruit blijkt dat iemand gezond is. Je mag ze ook tekenen. Plak ze hieronder op.





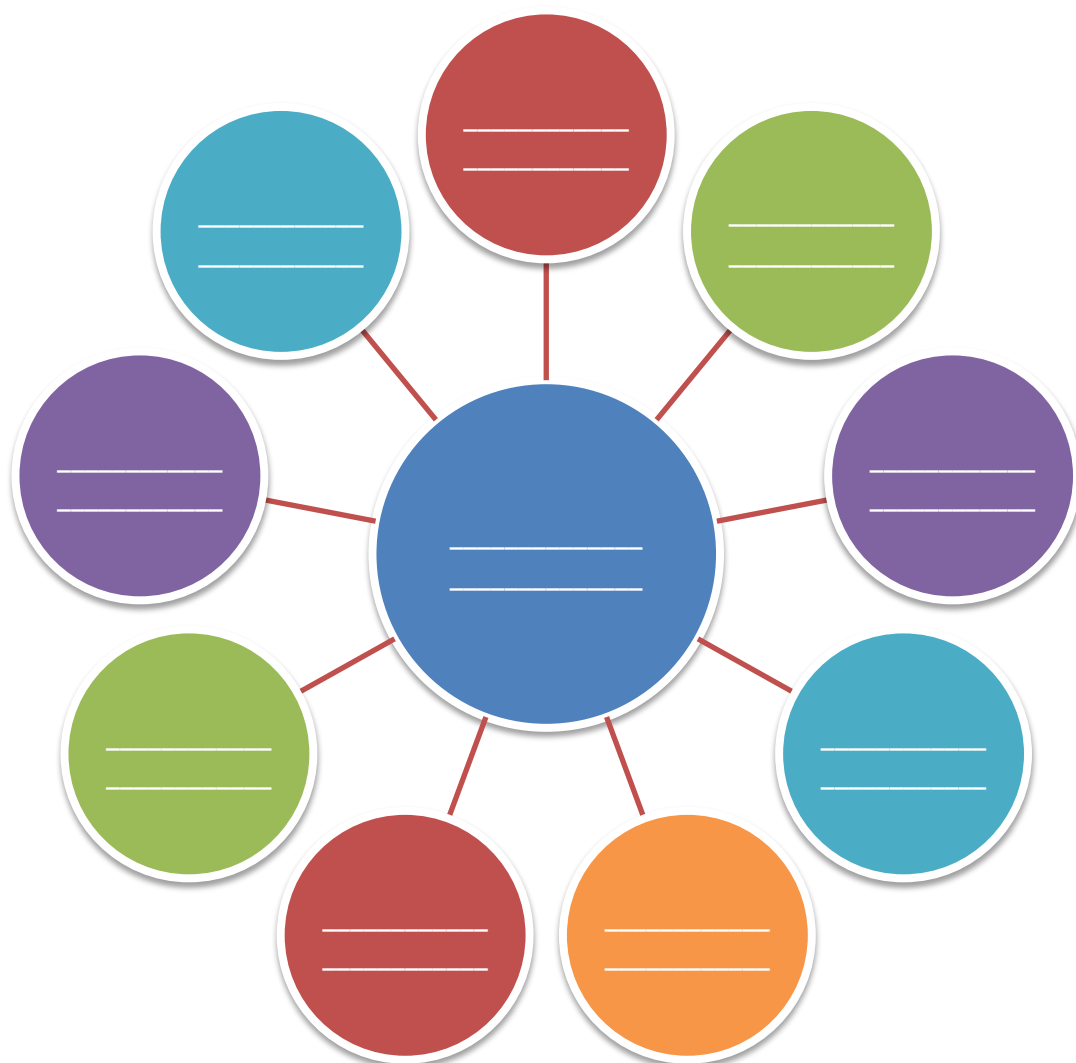
ONGEZOND: Je hebt ergens last van. En dit heeft invloed op hoe of je je voelt, dus op je gezondheid.

- b. En welke plaatjes passen bij 'ongezond'? Plak ook weer drie plaatjes op die je gezocht of getekend hebt.

Stress en ontspanning

Mensen die veel stress hebben, voelen zich vaak niet al te lekker.

- a. Wat is 'stress' eigenlijk? Schrijf om de cirkel zoveel mogelijk woorden op waar jij gestrest van wordt.





Jullie doen nu 2 oefeningen. Raak jij (snel) gestrest?

b. Oefening 1:

Leg een vel papier op tafel. Op het papier teken je een grote cirkel.

Neem een pingpongballetje en een rietje.

Probeer het balletje met het rietje in de cirkel te blazen en te houden.

- Vond je het moeilijk om het balletje in de cirkel te krijgen? Ja / Nee

- Raakte je hierdoor gestrest? Ja / Nee

Waarom wel of niet?

c. Oefening 2 doe je met de hele klas.

Je docent kiest of jullie naar de gymzaal gaan, naar buiten of dat jullie de tafels en de stoelen aan de kant gaan zetten.

1. Ga in een kring staan.
2. Op een teken van de docent gaan jullie kriskras door elkaar lopen.
3. Als de docent op de trommel slaat, vorm je zo snel mogelijk een groepje.
4. Je groepje is net zo groot als het aantal trommelslagen dat de docent heeft gegeven.
5. Heb jij GEEN groepje gevonden? Blijf dan op je plek staan en kijk naar de mensen die wel een groepje hebben gevormd.
6. Heb jij WEL een groepje? Dan doe je dit:
7. Tel het aantal mensen in je groepje. Je gaat op net zoveel handen en voeten staan met elkaar. Dus... als je met 3 bent, sta je samen op 3 handen en voeten. Slaat de docent 2 keer op de trommel, dan mag je met 2 personen bijvoorbeeld maar op 2 voeten of 2 handen staan.

- Was je tijdens oefening 2 gespannen of ontspannen?

Ik was Gespannen / Ontspannen.

- Hoe komt dit?





- Maakt het iets uit of je de mensen van je groepje goed kent?

Ben je meer gespannen als je mensen niet zo goed kent? Of maakt het niet uit?

- Vind je deze oefening een ontspanningsoefening? Ja / Nee

Leg je antwoord uit:
