



Thema Ik en gezondheid

Lekker in je vel

Schooljaar 2013 – 2014





Lekker in je vel



Soms zeggen mensen: 'Ik zit niet zo lekker in mijn vel'. Daarmee bedoelen ze dan: 'Het gaat niet zo goed met me'. Mensen kunnen zich dan lichamelijk of geestelijk niet zo goed voelen. Maar hoe slecht voelen mensen zich dan? Voor de een is een kleine teleurstelling al bijna een ramp en een ander haalt de schouders er een keer voor op.

Hoe zit dat bij jou?

Deze lesbrief bestaat uit 5 activiteiten. Samen met de docent kies je een of meer activiteiten om te doen.

In de eerste activiteit ga je onderzoeken wat een mascotte of talisman met je goed voelen te maken kan hebben en maak je een mascotte of talisman. In de tweede activiteit oefen je met 'nee' zeggen op momenten dat dit nodig is. In de derde activiteit ga je onderzoeken wat de GGD kan doen voor mensen die niet lekker in hun vel zitten en maak je een informatiekaart over de GGD. In de vierde activiteit ga je iets moois maken of doen voor een klasgenoot die een lange tijd alleen in het ziekenhuis ligt. En in de laatste activiteit ga je aan de slag met de begrippen identiteit, vooroordelen en empathie en laat je in een voorwerp of actie zien hoe jij 'jouw eigen plekje in de klas' ziet.

Je werkt in de activiteiten individueel, in tweetallen en viertallen, en klassikaal.

Wat kun je en wat weet je na deze lesbrief?

- je weet wat een mascotte en een talisman is;
- je kunt een mascotte of talisman ontwerpen en maken;
- je kunt een tentoonstelling inrichten;
- je weet hoe belangrijk op tijd 'nee' zeggen is;
- je kunt een script schrijven;
- je kunt een toneelstukje opvoeren over 'nee' zeggen;
- je weet wat groepsdruk is;
- je kunt omgaan met groepsdruk;
- je kunt een juryrapport opstellen;
- je weet wat geestelijke gezondheid is;
- je weet waar je terecht kunt voor hulp;
- je weet wat de GGD voor jongeren kan doen;
- je kunt een informatiekaart maken over de GGD;
- je kunt aangeven hoe jij je geestelijk voelt;





- je weet hoe een ziekenhuis is ingericht;
- je weet hoe een dagindeling kan zijn in een ziekenhuis;
- je weet hoe een vergadering verloopt;
- je kunt meedoen aan een vergadering;
- je kunt een product maken of een activiteit doen voor een klasgenoot die langere tijd in een ziekenhuis verblijft;
- je kunt anderen helpen binnen je eigen grenzen;
- je kunt aangeven hoe jij je geestelijk voelt;
- je kent het begrip identiteit en empathie;
- je kunt een kunstuiting maken om te laten zien of horen wie of wat jij bent.

Uit welke activiteiten bestaat de lesbrief?

Activiteit	Een mascotte of talisman maken
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over mascotte en talisman. Onderzoek wat mascotte en talisman met geestelijke gezondheid te maken hebben. Brainstorm over een ontwerp voor een mascotte of talisman. Bedenk de mascotte of talisman.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp de mascotte of talisman.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een mascotte of een talisman.
Stap 4 Reflecteren	Richt samen een tentoonstelling in. Schrijf een artikel over de tentoonstelling.

Activiteit	Nee zeggen
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over 'nee' zeggen. Oriënteer je op 'nee' zeggen. Brainstorm over een script. Bedenk een script.
Stap 2 Voorbereiden	Oefen met 'nee' zeggen. Schrijf een script.
Stap 3 Uitvoeren	Speel mee in een situatie over: Ik zeg: "Nee!"
Stap 4 Reflecteren	Maak een juryrapport.



Activiteit	Wat doet de GGD ?
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over de GGD. Brainstorm over het ontwerp van een informatiekaart. Bedenk de informatiekaart.
Stap 2 Voorbereiden	Ontwerp de kaart. Denk na over de presentatie ervan.
Stap 3 Uitvoeren	Maak een informatiekaart.
Stap 4 Reflecteren	Richt een informatiewand in. Bedenk een slogan bij de kaart.

Activiteit	Alleen in het ziekenhuis
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over het ziekenhuis, de afdelingen en de dagindeling. Brainstorm over een activiteit of product voor zieke klasgenoot. Bedenk een activiteit of product.
Stap 2 Voorbereiden	Bereid de vergadering voor. Voer een klassengesprek. Ontwerp je activiteit of product.
Stap 3 Uitvoeren	Werk de activiteit of het product uit. Houd de vergadering.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je activiteit of product.

Activiteit	Iedereen een plekje in de klas
Stap 1 Oriënteren	Verzamel informatie over 'een eigen plekje in de klas'. Brainstorm over een activiteit of product. Bedenk een activiteit of product.
Stap 2 Voorbereiden	Onderzoek de begrippen identiteit, vooroordelen en empathie. Oefen met vooroordelen voorkomen en empathie uiten. Ontwerp je activiteit of product.
Stap 3 Uitvoeren	Maak je kunstvoorwerp of activiteit. Denk na over de presentatie activiteit of product.
Stap 4 Reflecteren	Presenteer je kunst: activiteit of product. Reflecteer op wat je ziet.



Wat ga je doen?

Welke activiteiten ga je doen?

Schrijf in je eigen woorden op wat je in deze lesbrief gaat doen, alleen of met anderen:

Evaluëren

Helemaal aan het eind van de lesbrief kijk je terug naar wat je van de lesbrief hebt geleerd. Wat vind je zelf? En wat vindt je docent?