

W.O. A



Ik zie, ik zie ...



Dit kun je al

Je weet dat niet iedereen even snel groeit.
Dit mag geen aanleiding tot pesten zijn of tot uitsluiting leiden.



Dit kun je straks

Je kunt in groep praten over lichamelijke veranderingen en gebreken.
Je respecteert iedereen, ondanks uiterlijk verschillen.

Vul in.

Uiterlijke verschillen of hulpmiddelen maken dat je er anders uitziet dan de meeste mensen.
Heb jij zo'n verschillen? Omcirkel.

bril – beugel – steunzolen – baard – rode haren
– sproeten – andere huidskleur – loensen –
stotteren – snor – overgewicht – flaporen – ...

Indien ja: ben je er al eens mee gepest?

Indien nee: zijn er andere uiterlijke kenmerken waarvoor ze
jou al eens hebben gepest?

2 Ben je al gepest?

Wat zeiden of deden de pesters toen?

4 Uiterlijke verschillen zijn
tijdelijk, andere aangeboren.
Geef voorbeelden.

Aangeboren:

Tijdelijk:

3 Heb jij al iemand om zijn/haar
uiterlijk gepest?

Waarom wel / niet?

5 Sommige verschillen kunnen verholpen
worden. Weet je hoe? Geef voorbeelden.

Zou jij dit willen en waarom?



Ik leef gezond!



Dit kun je al

Je kunt je lichaam verzorgen. Je weet waarvan je ziek kunt worden.
Je kunt een gezond ontbijt samenstellen. Je kent de voedingsdriehoek.
Je kent de symptomen en oorzaken van allergie.



Dit kun je straks

Je weet dat je gezond eten moet combineren met sporten.

1 Test: leef ik gezond?

Verbeter de uitspraken die niet gezond zijn.
Kleur de passende cirkeltjes.

	WAAR	NIET WAAR
1 Van sporten word je fitter.	☐	☐
2 Het avondmaal is de belangrijkste maaltijd van de dag.	☐	☐
3 Water is de beste dorstlesser.	☐	☐
4 Van sporten kan ik beter studeren.	☐	☐
5 Ik slaap het best 9 tot 10 uur per dag om fit te blijven.	☐	☐
6 Tussendoortjes zijn altijd ongezond.	☐	☐
7 Frisdranken zorgen voor veel energie.	☐	☐
8 We eten minstens 2 à 3 stuks fruit en 250 à 300 g groenten per week.	☐	☐
9 De beste manier om na het sporten te ontspannen zijn videogames en computerspelletjes.	☐	☐
10 Snoep en chips kunnen, maar met mate!	☐	☐

Ik laat me elke dag met de auto naar school brengen.

© 2014 Pearson Education, Inc. or its affiliate(s). All rights reserved.

1. 本表为空白表格，请根据实际需要填写。如不需要填写，请填“无”。

THE UNIVERSITY OF THE SOUTH ALABAMA LIBRARY
SERIALS ACQUISITION DEPARTMENT
LIBRARY BUILDING
MOBILE, AL 36688-3000
TEL: 251/934-2100
FAX: 251/934-2100
E-MAIL: SERIALS@USA.SU.EDU

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000



Proper en veilig!



Dit kun je al

Je weet hoe je vermijdt dat ziektekiemen en luizen zich verspreiden.
Je weet hoe je ongevallen met huisdieren en geknelde lichaamsdelen kunt vermijden.
Je weet hoe je snij- en brandwonden kunt voorkomen.



Dit kun je straks

Je weet hoe je jezelf moet verzorgen en hoe je ongevallen kunt vermijden in het zwembad en op speeltuigen.
Je gaat veilig op weg met een fietshelm en een fluohesje.

1 Hygiëne in het zwembad.

Noteer drie tips om wratten te vermijden.

Teken bij elke tip een pictogram dat in de kleedkamer van het zwembad kan worden opgehangen.

TIPS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

pictogram bij tip 1	pictogram bij tip 2	pictogram bij tip 3



2 Ongevallen in zwembad en speeltuin.

Veel ongevallen kun je vermijden.

Noteer hoe dit kan.

Voorbeeld:

Als je een net rond een trampoline plaatst, dan kun je er ook niet afvallen.

En nu jij!

- 1 Als _____,
dan _____.
- 2 Als _____,
dan _____.
- 3 Als _____,
dan _____.
- 4 Als _____,
dan _____.

3 Het fluohesje en de fietshelm: superveilig!

	
Waarom draag ik een fluohesje?	Waarom draag ik een fietshelm?
_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____



Contactgegevens in noodgevallen



Dit kun je al

Je kent in elke noodsituatie het noodnummer dat je moet bellen.
Je kunt een duidelijk gesprek voeren met iemand van de hulpdiensten.



Dit kun je straks

Je kent de belangrijkste noodnummers.
Je weet wie je kunt contacteren in geval van nood.

- 1 Teken de personen die je contacteert in geval van nood.
Schrijf de naam en het telefoonnummer erbij.
Doe dit ook bij de pictogrammen van de hulpdiensten.**

1ste persoon

Naam: _____



2de persoon

Naam: _____



3de persoon

Naam: _____





Naam: _____



Naam: _____



Naam: _____

en _____



Naam: _____



Naam: _____





EHBO: neusbloedingen en brandwonden



Dit kun je al

Je kent de verschillende brandwonden en je weet hoe je de eerste hulp moet toedienen.



Dit kun je straks

Je weet wat te doen bij een neusbloeding en een brandwonde.

- 1 Ik verzorg een neusbloeding.
Nummer de zinnen in de juiste volgorde.



1



2



3



4

- ☐ Bel een arts als de bloeding niet stopt.
- ☐ Laat het slachtoffer zitten, met het hoofd lichtjes voorovergebogen.
- ☐ Stelp de bloeding: knijp de neusvleugels tien minuten dicht.
- ☐ Blijf rustig en stel het slachtoffer gerust.



2 Brandwonden

Los de rebus op.



– v + st

fel = ter

– n

ka = re

g = k + t

w = l

Ik onthoud:

Eerst _____, de rest komt later!

Geen _____ verwijderen!



Pictogrammen



Dit kun je al

Je kunt je eigen klas beoordelen op het gebied van veiligheid en hygiëne.
Je kunt jezelf beoordelen op het gebied van veiligheid, hygiëne en zuinigheid.



Dit kun je straks

Je kent enkele pictogrammen i.v.m. veiligheid, hygiëne en zuinigheid.
Je kunt zelf pictogrammen ontwerpen om te gebruiken in de klas.

1 Wat betekenen deze pictogrammen?

Vul in.



.....



.....



.....



.....



.....



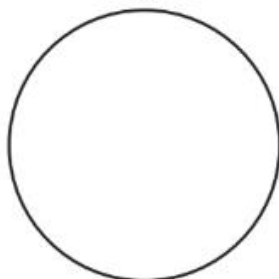
.....

2 Ontwerpen

Ontwerp drie pictogrammen die je in de klas kunt gebruiken.

Schrijf de betekenis van elk bord op.

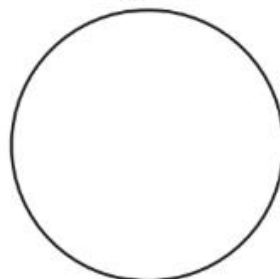
veiligheid



.....

.....

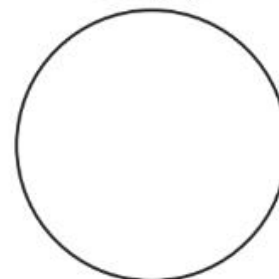
hygiëne



.....

.....

zuinig zijn



.....

.....



Om in te kaderen



Dit kun je al

Je kunt beschrijven wat jezelf en anderen voelen in bepaalde situaties.
Je weet dat er in één situatie meerdere tegengestelde gevoelens aan bod kunnen komen.



Dit kun je straks

Je kunt je inleven in gevoelens van anderen.

- 1 **Bekijk aandachtig de foto's. Denk na over de gevoelens die erbij horen. Wat roept dit bij jou op?**



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2 Teken of beschrijf zelf situaties die een schuldgevoel, angst, ontgoocheling en ontlading oproepen.**





Pesten? We hebben er de pest aan!

Dit kun je al

Je ziet in dat mensen op verschillende manieren met elkaar omgaan.

Dit kun je straks

Je weet waarom er soms wordt gepest en hoe erop wordt gereageerd.

1 Lees het gedicht. Herken jij jezelf?

Pestkop

Sommige dagen wil ik pesten
zomaar, 'k weet zelf niet waarom.
Liefst die kleine met haar vlechten
of Toon die niet goed leren kan.

Als ik me rot voel ga ik pesten.
In schelden ben ik dan heel goed.
Domkop, kleine, schele, stinkerd...
Hé, je moeder heeft rood haar.

Sommige dagen ga ik pesten,
dan ben **IK** bij 't spel de baas.
Ik beslis wie niet mag meedoen,
da's dan pech, voor hem of haar.

Als 'k me rot voel ga ik pesten,
maar wie heeft daar dan wat aan.
Wie voelt zich nadien het slechtst?
Jij of ik? Vraag ik me af.

Rit Verboven



A



B

2 Bekijk de tekeningen en schrijf je eerste gedacht op.

Wie is volgens jou het mooist?

☐ meisje A

☐ meisje B

☐

Wie kan het best voetballen?

☐ meisje A

☐ meisje B

☐

Wie is het leukst om mee te spelen?

☐ meisje A

☐ meisje B

☐

Wie is het slimst?

☐ meisje A

☐ meisje B

☐

Stel dat er wordt gepest. Wie is dan de pestkop?

☐ meisje A

☐ meisje B

☐

Bespreek samen met de andere kinderen je antwoorden. Tot welk besluit komen jullie?

.....

.....



3 Ben je een pestkop?

Is er een verschil tussen plagen en pesten?
Geef een voorbeeld van elk.

Plagen:

.....

Pesten:

.....

Heb je zelf wel eens gepest? Waarom? Wat deed je dan? Was je alleen of in groep?

.....

.....

Welk gevoel had je daarbij?

.....

Heb je het daarna weer goedge maakt? Hoe? Omdat je het moest of omdat je dat zelf wilde?

.....

.....

Werd je zelf al eens gepest? Wat gebeurde er dan?

.....

.....

Welk gevoel gaf dat?

.....

Heb je het aan iemand verteld? Waarom wel/niet?

.....

.....

.....

Heb je het achteraf weer bijgelegd?

.....

.....

Dit onthoud ik voor mezelf.

