

# LEEFSTIJL VOORTGEZET ONDERWIJS - KLAS 1

Dit boek is van

Jaar



Uitgeverij: Uitgeverij Edu'Actief b.v., Meppel  
Auteurs: José Banens, Erwin Tielemans  
Redactie: Robert Slagt  
Inhoudelijke redactie: Alje Heinkens; Willem Oudehand  
Vormgeving: DTP-Studio Joke Wensing, Apeldoorn  
Illustraties: Mirèn Alphen, Breda; Bart Kranenburg, Haarlem  
Drukwerk: Ten Brink, Meppel

Titel boek: Werkboek Leefstijl Voortgezet onderwijs klas 1

ISBN: 978 90 3720 955 6  
NUR: 130  
Trefwoord: leermiddelen; voortgezet onderwijs, sociale en emotionele ontwikkeling

Copyright © 2012 Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel  
Postbus 1056  
7940 KB Meppel  
Tel.: 0522-235235  
Fax: 0522-235222  
E-mail: [info@edu-actief.nl](mailto:info@edu-actief.nl)  
Internet: [www.edu-actief.nl](http://www.edu-actief.nl)

Eerste druk / eerste oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.  
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

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.



# Leefstijl

# 1

# Klas



**LEEFSTIJL**  
voortgezet onderwijs

# Inhoudsopgave

## Leefstijl Voortgezet Onderwijs - klas 1

<b>Thema 1 - les 1</b>	<b>Kennismaken met elkaar</b>	<b>5</b>
les 2	Afspraken maken voor een fijn schooljaar	7
les 3	Vriendschap	10
les 4	Samenwerken	13
<b>Thema 2 - les 1</b>	<b>Luisteren is spreken met je oren</b>	<b>15</b>
les 2	Communicatie: zenden en ontvangen	18
les 3	Een presentatie, hoe doe je dat?	21
<b>Thema 3 - les 1</b>	<b>Over prettige en onprettige gevoelens</b>	<b>23</b>
les 2	Gevoelens in woorden	26
les 3	De ik-boodschap	29
les 4	Gevoelens, hoe zeg je dat?	34
les 5	Gevoelens, een hele dag door	37
<b>Thema 4 - les 1</b>	<b>Zelfvertrouwen: zeker van mezelf</b>	<b>39</b>
les 2	Persoonlijke keuzes maken	41
les 3	Nee is NEE!	44
les 4	Ik kom op voor mezelf!	47
<b>Thema 5 - les 1</b>	<b>Verschillende rollen</b>	<b>49</b>
les 2	Beleefdheid: meer dan magie	52
les 3	De gouden regel	54
les 4	Mijn thuis	56
<b>Thema 6 - les 1</b>	<b>Creatief denken</b>	<b>58</b>
les 2	Conflict? Oplossen!	62
les 3	Pesten? Afgelopen!	65
<b>Thema 7 - les 1</b>	<b>Meer bewust</b>	<b>67</b>
les 2	Puberteit: geen probleem!	70
les 3	Relaties en seksualiteit	71
les 4	Omgaan met tegenslag en verlies	74
les 5	Maatschappelijke stages	76
les 6	Een jaartje wijzer	78
	Bijlage	80

Een nieuwe school, een nieuwe klas. Wie zijn al die andere leerlingen? In de eerste twee lessen van Leefstijl kom je daar achter. Jullie maken nader kennis met elkaar en spreken af welke afspraken voor een prettige samenwerking jullie nodig vinden.

**1**

Er is er maar één zoals jij!  
Tekenen in deze vakken iets over jezelf.

Teken hier je eigen gezicht of vraag een medeleerling om een portret van je te maken.

Als ik een dier was, zag ik er zo uit...

Een landschap dat ik mooi vind, ziet er zo uit...

Als ik alleen maar kleur en vorm was, zag ik er zo uit...

Een voertuig dat ik mooi vind, ziet er zo uit...



2

Vul de volgende vragen in. Ga aan de hand van je antwoorden in gesprek met je medeleerlingen.

Wat ik graag doe als het vakantie is:

Wat ik lekker vind:

Waar ik een hekel aan heb:

Wat ik leuk vind op school:

Wat ik belangrijk vind aan een vriend(in):

Wat ik later wil worden:

Mijn lievelingsprogramma op TV:

Mijn lievelingsboek/-strip:

Mijn lievelingsdier:

Muziek die ik graag hoor:

Wat ik doe op zaterdagochtend:

Welke kleding ik graag draag:

Mijn lievelingskleur is:

Wat ik zou doen als ik veel geld had:

Waar ik van droom:

Waar ik heel tevreden over ben:

Wat ik graag zou willen veranderen:

3

Een aantal vragen die je aan klasgenoten kunt stellen.

**Algemene vragen**

- Wat is je naam?
- Waar en wanneer ben je geboren?
- Waar woon je?
- Heb je broers of zussen?
- Hoe kom je naar school?
- Welke hobby's heb je?

(Bedenk zelf nog enkele vragen)




**Persoonlijke vragen**

- Wat vind je fijn aan jezelf?
- Wat zou je doen als je heel rijk bent?
- Wat maakt je blij?
- Wat maakt je verdrietig?
- Waar heb je een hekel aan?
- Wat vind je van onze school?

(Bedenk zelf nog enkele vragen)