



**Persoonlijke Vorming
voor de Basiscyclus**

**1a thema 2 +3
Mijn eigen ik**





Persoonlijke Vorming voor de Basiscyclus

1a thema 2 +3 Mijn eigen ik

Leerboek

Auteurs

Roke Hoen (projectleider)

Mena Dirksz

Nora Eleonora

Earl Euson

Onno de Weerd

Helen van der Wielen

Illustraties

Joyce van Oorschot

Eindredactie

Afdeling Curriculumontwikkeling,

Directie Onderwijs

Eerste druk, 2004

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Jane Hooft, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, Carola Peeters, Reina Riley-Hernandis (vakconsulent), de leerlingen die meegewerkt hebben aan de foto-sessies en Jennifer Maasdamme.

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik

Werkboek 1a: Mijn eigen ik

Leerboek 1b: De ander en ik

Werkboek 1b: De ander en ik

Docentenhandleiding 1

Leerboek 2a: Mijn thuis

Werkboek 2a: Mijn thuis

Leerboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Werkboek 2b: Ik op Aruba en in de wereld

Docentenhandleiding 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



Opdrachtgever

Projectgroep SHA



VIP is tot stand gekomen in samenwerking met het Centrum Leermiddelenstudie Utrecht (CLU), Universiteit Utrecht.

ISBN: 99904-85-98-4

Copyright © 03/040426, Land Aruba, 2004

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

VIP

is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode. VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



Inhoud

Thema 2 Puberteit

Hoofdstuk 5	IK BEN SOCIAAL	6
Paragraaf 5.3	Begrijpen vereist luisteren.	6
Hoofdstuk 6	MIJN LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING EN VERZORGING	10
Paragraaf 6.1	Mijn lichaam verandert.	13
Paragraaf 6.2	Meisjes veranderen anders dan jongens.	14
Paragraaf 6.3	Help! Wat gebeurt er toch met mij?	18
Hoofdstuk 7	IK BEN GROOT...,IK BEN KLEIN...,IK WIL GRAAG VOLWASSEN ZIJN	20
Paragraaf 7.1	Ik kan het zelf.	22
Paragraaf 7.2	Mijn denken en mijn voelen	24
Paragraaf 7.3	Soms weet ik het echt niet meer.	26
Puberteit: Nog even alles op een rijtje.		28

Thema 3 Mijn leefstijl en mijn gezondheid

Hoofdstuk 8	HET IS MIJN LEVEN, DUS IK KIES HOE IK LEEF!	30
Paragraaf 8.1	Mijn gezondheid en ik.	33
Paragraaf 8.2	Mijn leefstijl is gezond.	34
Paragraaf 8.3	Ik kies om te genieten en gezond te blijven.	35
Hoofdstuk 9	NEE...IK WIL NIET ZIEK WORDEN	36
Paragraaf 9.1	Leefstijlziekten.	39
Paragraaf 9.2	Voeding en mijn uiterlijk.	40
Paragraaf 9.3	Ik ben lekker fit.	42
Hoofdstuk 10	ZO LEEF IK LEKKER	44
Paragraaf 10.1	Ik rust en slaap genoeg.	47
Paragraaf 10.2	Ik stresssssss.	48
Paragraaf 10.3	Ik werk hard , maar ontspan genoeg.	50
Mijn leefstijl en mijn gezondheid: Nog even alles op een rijtje.		52
Begrippenlijst		54

Paragraaf 5.3

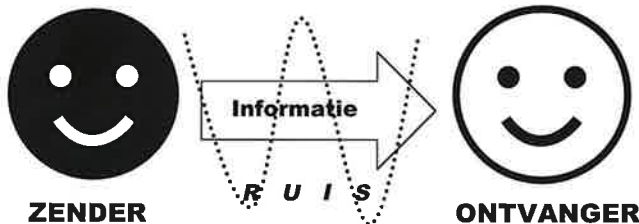
Begrijpen vereist luisteren.

Reageer jij onaardig of zelfs agressief tegen je ouders of andere volwassenen? Misschien doe je dat omdat je het gevoel hebt dat zij je niet begrijpen? Ouders of anderen hebben het soms ook moeilijk met het impulsieve gedrag en de manier van reageren van de puber. Zij begrijpen niet altijd waarom de puber bepaalde dingen zegt of doet. Soms kunnen jullie het met elkaar eens zijn, maar je kunt ook verschillen van mening. Dat is niet erg. Als je maar weet hoe je daar op een goede manier mee kunt omgaan. Een manier om elkaar beter te begrijpen is goede **communicatie**. Communicatie houdt in het 'verzenden en ontvangen' van informatie.



Communicatiemodel

Communicatie kun je definiëren als de overdracht (bewust of onbewust) van informatie vanuit de ene mens in de andere mens. In de meest simpele vorm ziet communicatie er als volgt uit:



Een zender stuurt een boodschap (informatie) naar een ontvanger. Daarbij ontstaat soms ruis (storingen) die de boodschap vervormt.

Opdracht 5.3a:

Ik hoor je wel, maar versta je niet!



Je moet in staat zijn de ander iets duidelijk te maken, maar ook de ander te begrijpen. Communicatie is altijd 'tweerichtingsverkeer'! Goede communicatie wil zeggen, dat de bedoeling van de zender precies dezelfde is als hetgeen overkomt bij de ontvanger.

Dat gaat wel eens fout. Goede communicatie houdt in actief luisteren naar de ander. Veel mensen willen alleen dat de ander naar hen luistert. Zelf luisteren zij niet actief.



Zo luister je actief



Je kijkt iemand aan als je luistert.



Je zegt ja, ja en hm als je iets begrijpt of je het er mee eens bent.

Zo luister je niet actief



Je hebt je walkman op als iemand tegen je praat.



Je praat met iemand anders terwijl iemand tegen je praat.



Je stelt vragen om degene die tegen je praat beter te begrijpen.



Je kijkt op je horloge als iemand tegen je praat.

Actief luisteren betekent dat je niet alleen luistert naar wat iemand zegt. Je probeert ook te begrijpen wat die persoon bedoelt. Zoals jij wilt dat de ander jou begrijpt, moet je je ook inleven in het verhaal van de ander.

Opdracht 5.3b:

Luister ik wel of luister ik niet?

Opdracht 5.3c:

Zo luister ik goed.

Opdracht 5.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 5.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

Luisteren is vaak moeilijker dan spreken!

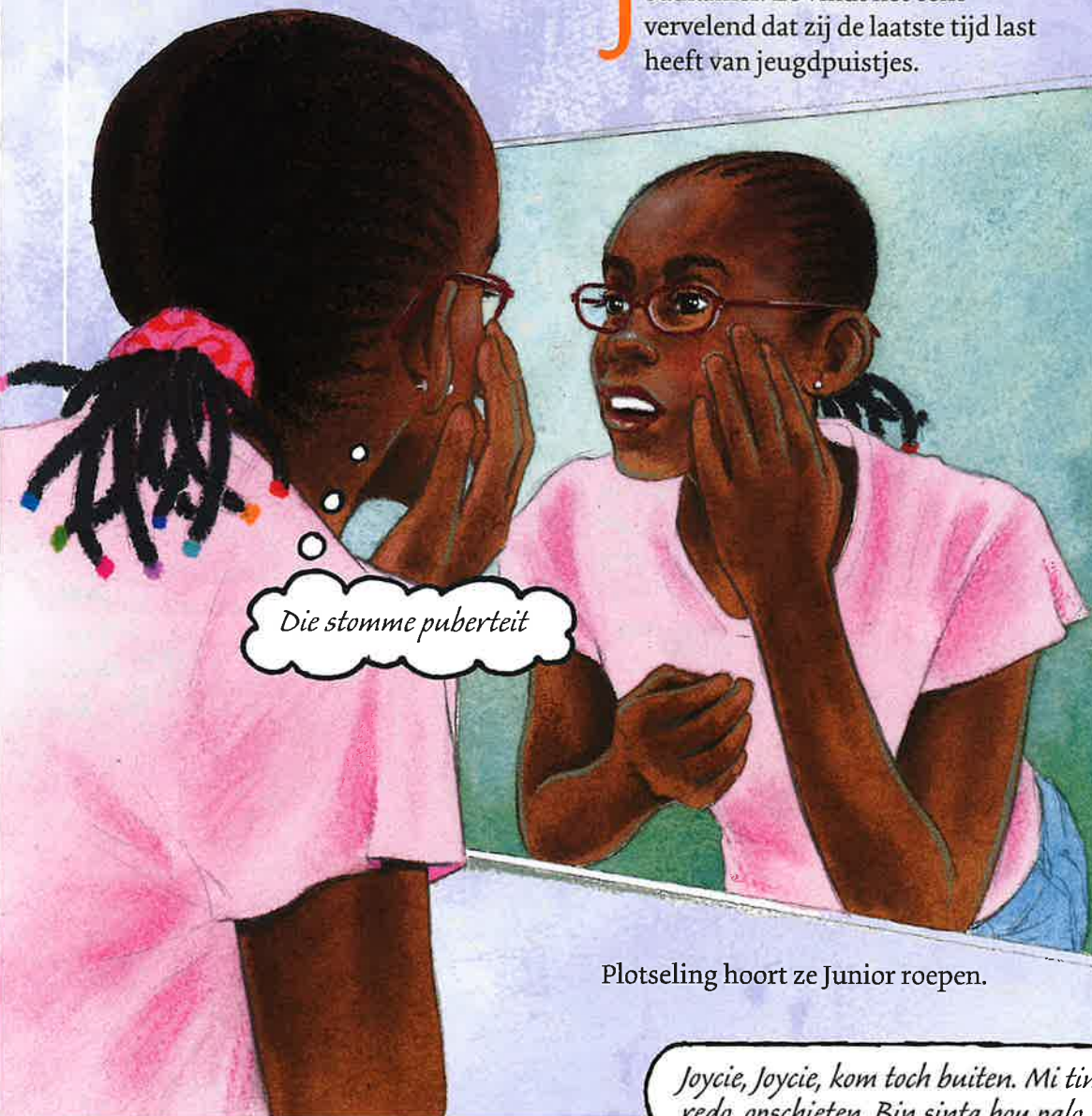


6

— MIJN LICHAAMELIJKE ONTWIKKELING EN VERZORGING —

Huiswerkopdracht:

Joyce staat voor de spiegel in de badkamer. Ze vindt het echt vervelend dat zij de laatste tijd last heeft van jeugdpuistjes.



Die stomme puberteit

Plotseling hoort ze Junior roepen.

Joycie, Joycie, kom toch buiten. Mi tin redo, opschieten. Bin sinta bou palo.

Waarover heb je het?

Ik was gisteren bij oma, en je raadt nooit wie de nieuwe buren zijn, En als je die nu ziet, geloof je je ogen niet. Zij is veranderd! Zo 'madura

Nou wie is het

Ken je Xiomara nog? Zij zat bij ons op de lagere school, Homber, zij is helemaal gevormd met borsten en brede heupen. Niet te herkennen. Ze lijkt wel een grote vrouw.

Maar Joyce, jullie zijn beiden toch even oud?

Ja, waarom vraag je dat?

Nou Junior, ik ben blij dat ik er nog niet zo uitzie!

Hi hi... Gewoon!

Ik vind die puistjes al erg genoeg.

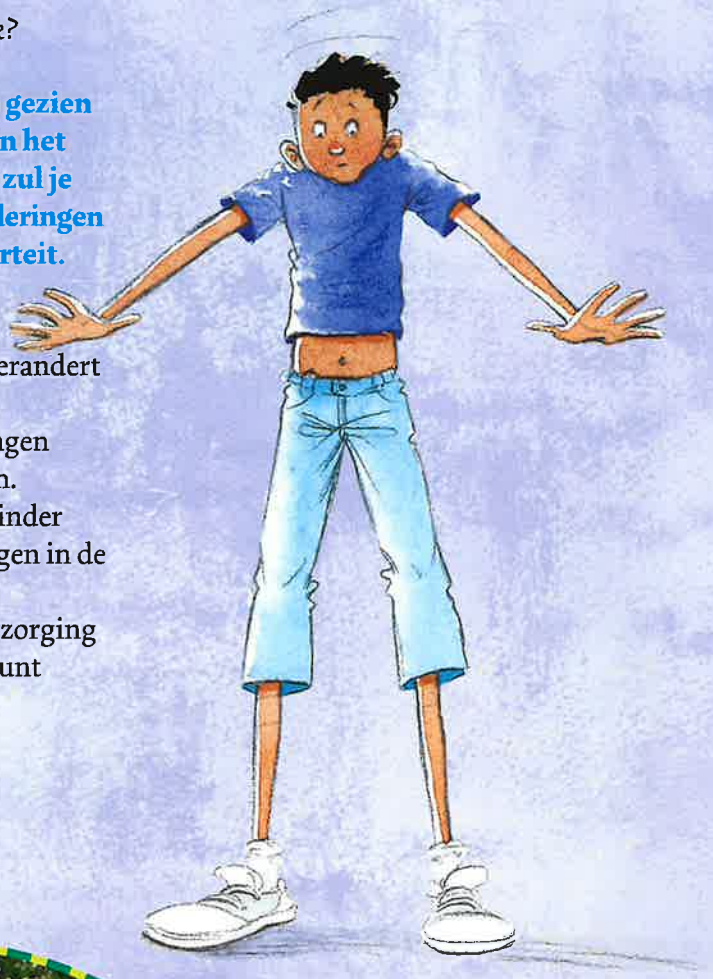
Startopdracht:

Hoe hard groei jij? Hoe hard groei ik?

In het vorige hoofdstuk heb je gezien dat je omgang met anderen aan het veranderen is. In dit hoofdstuk zul je leren welke lichamelijke veranderingen je kunt verwachten in de puberteit.

In dit hoofdstuk leer je:

- Hoe het komt dat je lichaam verandert in de puberteit.
- Welke lichamelijke veranderingen jongens en meisjes doormaken.
- Om te gaan met de leuke en minder leuke lichamelijke veranderingen in de puberteit.
- Hoe je door je lichamelijke verzorging ongemakken in de puberteit kunt tegengaan.



Paragraaf 6.1

Mijn lichaam verandert.

Junior vertelde Joyce hoe verbaasd hij was te zien hoe snel Xiomara was veranderd. Heb jij ook het idee dat je lichaam erg snel aan het veranderen is? Dat is dan niet vreemd. In de puberteit verandert er een heleboel aan je lichaam. De veranderingen ontstaan door **geslachtshormonen**. Geslachtshormonen zijn stoffen in je lichaam, die ervoor zorgen dat je je kunt voortplanten. **Voortplanten** betekent dat je kinderen kunt krijgen. Vanaf dat moment ben je echt in de puberteit. Je lichaam is geen kinderlichaam meer, maar een lichaam van een man of een vrouw. Toch voel je je vaak nog wel een kind. Het is soms iets heel raars. Je voelt je misschien nog een kind, maar je lichaam wordt volwassen.

Opdracht 6.1a:

Veranderingen en geslachtshormonen

Soms gaan de veranderingen zo snel, dat het lijkt of je ze niet eens kan bijhouden! Zo begin je heel hard te groeien. Dat noemen we een **groeispurt**. Deze snelle groei begint eerder bij meisjes dan bij jongens. Aan het eind van de basisschool en het begin van de Cyclo Basico kun je dat zien: veel meisjes zijn langer dan de jongens uit hun klas. In het eerste jaar van die spurt groei je het hardst. Daarna

gaat het langzamer. Je groeit door tot ongeveer je zestiende jaar. Pubers groeien zo'n 9 – 10 cm per jaar. Vooral de armen en benen groeien snel. Het verschilt per persoon of je vroeg bent met je snelle groei of dat je een 'laatbloeier' bent.

Niet iedereen komt op dezelfde leeftijd in de puberteit. Bij sommige meisjes begint het lichaam al te veranderen als zij tien of elf jaar zijn, bij andere pas als ze vijftien of zestien jaar zijn. Dus als meisje hoef je je geen zorgen te maken als je vriendinnen al borsten hebben en jij nog niet. Kijk maar naar het voorbeeld van Xiomara en Joyce. Als jongen is het niet erg als je vrienden zich al twee keer per dag scheren en zware stemmen hebben, terwijl jij nog niet één stoppeltje hebt. Iedereen haalt de achterstand uiteindelijk weer in.

Opdracht 6.1b:

Ieder groeit in een eigen tempo.

Opdracht 6.1c:

Wat gebeurt er met mij?



Paragraaf 6.2

Meisjes veranderen anders dan jongens.

Door de werking van geslachtshormonen verandert er nog meer aan je lichaam. Jongens maken andere veranderingen door dan meisjes.

Opdracht 6.2a:

Mijn lichaam, jouw lichaam: de jongens

Jouw jongenslichaam

Wat verandert er allemaal aan jouw lichaam als je een jongen bent?

Nou, dat is heel wat. Je lichaam wordt over het algemeen sterker. Je krijgt meer spierkracht. Je lichaam groeit verder uit tot je uiteindelijke definitieve lengte.



Je krijgt snor- en baardgroei. In het begin zijn dat nog donshaartjes. Ook krijg je duidelijke haargroei onder je oksels, op je armen en benen en rond je geslachtsorgaan.

In diezelfde tijd gebeurt er ook iets met je stem. Soms klinkt hij wat lager en dan schiet je stem ineens omhoog. Je hebt dan de "baard in de keel". Dat is een teken dat je stembanden aan het groeien zijn. Als je stembanden genoeg gegroeid zijn, blijft je stem laag. Maar dat duurt nog even. Jongens vinden dat soms erg vervelend.

Je **geslachtsorganen** ontwikkelen zich verder. Je gaat **sperma** produceren. In sperma zitten zaadcellen die nodig zijn om kinderen te maken. Vanaf dat moment kun je dus kinderen maken en vader worden.



Opdracht 6.2b:

Mijn lichaam, jouw lichaam: de meisjes

Jouw meisjeslichaam

Wat verandert er allemaal aan jouw lichaam als je een meisje bent? Dat is ook behoorlijk wat. Je lichaam wordt meestal zwaarder. Je heupen worden breder. Je borsten beginnen te groeien. Je lichaam groeit nu verder uit totdat je je definitieve lengte bereikt hebt. Het haar op je benen wordt vaak dikker. Je krijgt haargroei onder je oksels en bij je geslachtsorgaan.

Ook ga je **menstrueren**: je wordt ongesteld. Vanaf dat moment kun je zwanger worden en kinderen krijgen.



Wanneer je in de puberteit komt, word je **geslachtsrijp** of **vruchtbaar**.

Dat betekent dat je je kunt voortplanten; dat je kinderen kunt krijgen. Je lichaam is er dan dus klaar voor om kinderen te krijgen. Meisjes die al vroeg in de puberteit komen, zien er vroeg uit als een vrouw. Maar ze zijn nog geen vrouw! Ook jongens die zich snel ontwikkelen en er al mannelijk uitzien, zijn nog steeds geen man.

Opdracht 6.2c:

Kinderen ...hoezo?

**Veranderingen in de huid als gevolg van verhoogde activiteiten van de zweet- en talgklieren
acne- jeugdpuistjes**

De stem wordt een heel klein beetje lager

Okselbehairing begint

Borstontwikkeling

Menstruatie begint

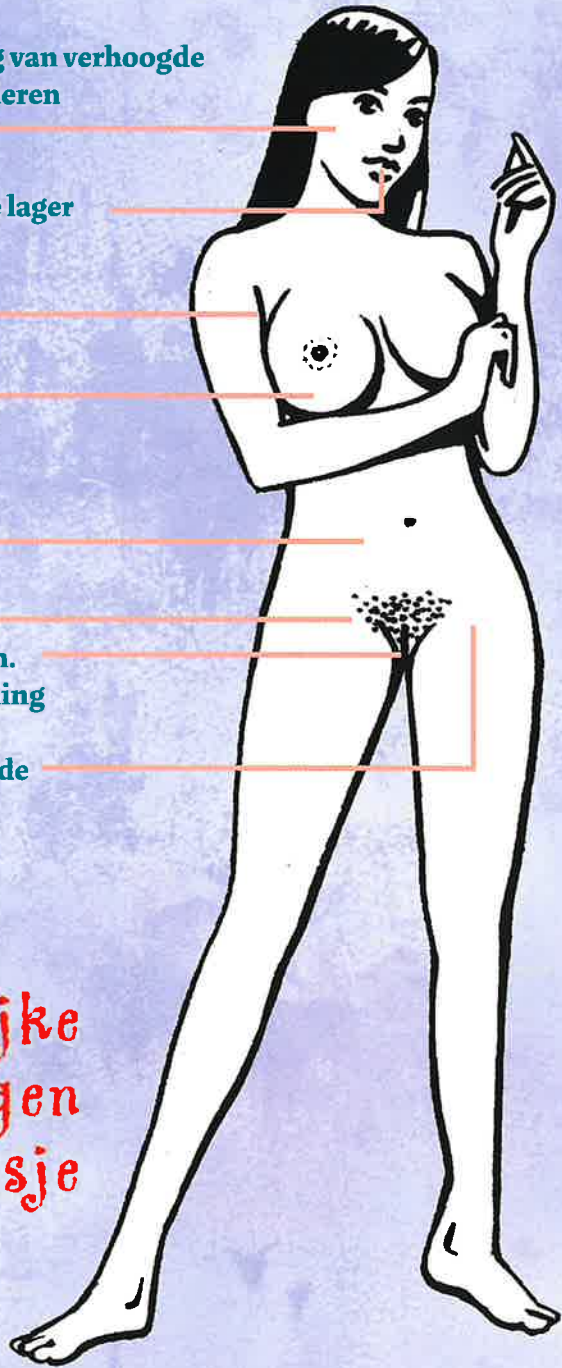
Schaamhaar groeit

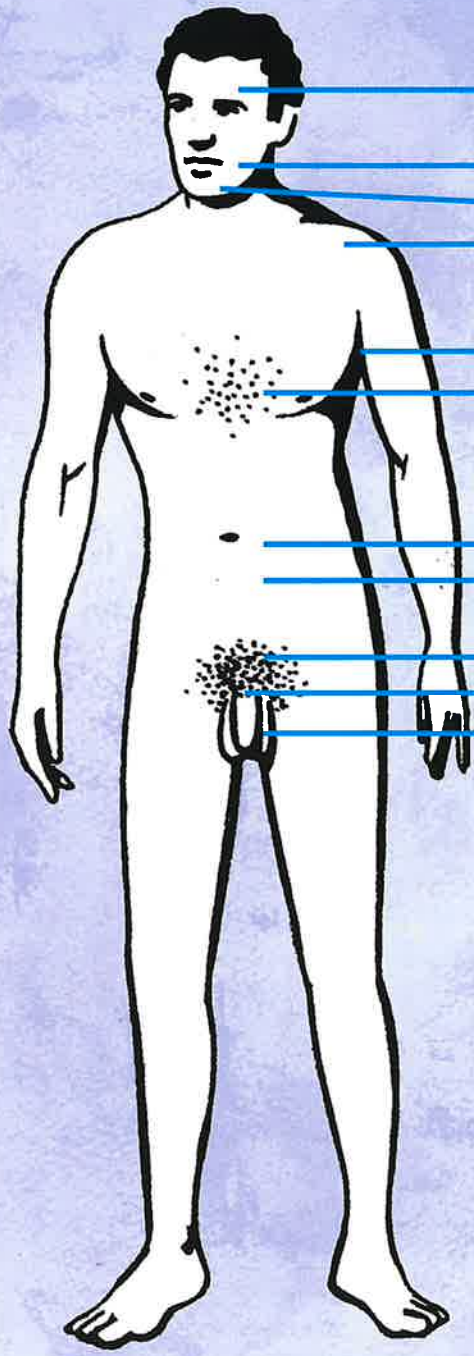
**Geslachtsorganen ontwikkelen zich.
In de vagina ontstaat meer afscheiding**

**Toename van de onderhuids vet op de
dijen en heupen**

Snelle lengtegroei

**Lichamelijke
veranderingen
bij een meisje**





Veranderingen in de huid

Baardgroei

De stem wordt lager (baard in de keel)

De schouders worden breder

De spiermassa neemt toe

Okselbehaarung begint

Langzaam ontstaat ook huidbehaarung

Zaadprocedure begint

De prostaat wordt groter

Schaamhaar groeit

Penis wordt groter

Testes (zaadballen) worden groter

Snelle lengtegroei

**Lichamelijke
veranderingen
bij een jongen**

Paragraaf 6.3

Help! Wat gebeurt er toch met mij?

In de puberteit verandert je lichaam. Wat vooral opvalt zijn de uiterlijke veranderingen: meisjes krijgen borsten, jongens krijgen baardgroei en worden gespierder. Die veranderingen helpen allemaal om jou te laten uitgroeien tot een volwassen mens. Maar wat heb je nou aan puistjes? Of aan een sterke zweetlucht?

Opdracht 6.3a:

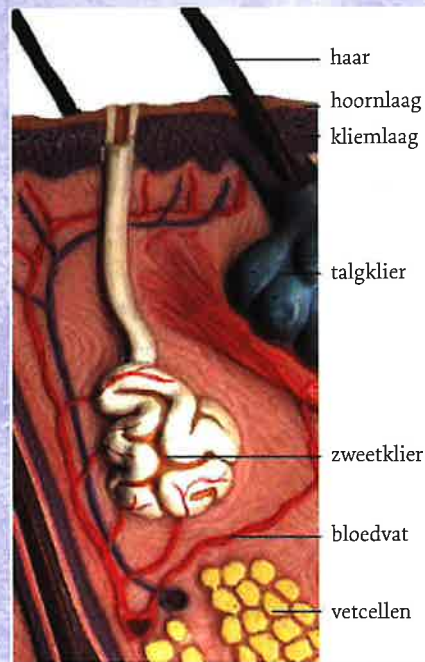
Zij lachen ons uit....

Jeugdpuistjes

Heb jij, net als Joyce, last van puistjes? Een puistje hebben we ook allemaal wel eens, maar in de puberteit kun je die extra veel hebben. Dat vind je misschien vervelend, maar het hoort ook bij de puberteit. Die puistjes heten mee-etters of **acne**. Vaak zegt men gewoon 'jeugdpuistjes'. Niet omdat alleen jongeren daar last van kunnen krijgen, maar omdat je in de puberteit meer kans hebt op deze puistjes. De ene jongere heeft er veel last van. De andere helemaal niet.

Waar komen die puistjes vandaan? Je hele lichaam is bedekt met huid. In je huid zitten onder andere **talgklieren**. De puistjes ontstaan doordat je talgklieren in de puberteit extra talg aanmaken. **Talg** is vettig wit spul dat je poriën verstoppt. **Poriën** zijn de openingen in je huid. Als de poriën

verstopt raken, krijg je mee-etters: van die zwarte puntjes op je huid. Als de mee-eter ontstoken raakt, krijg je een puistje.



Wat kun je aan je puisten doen?

- Houd je huid schoon. Het beste is je te wassen met lauw water en zo min mogelijk andere producten zoals zeep, facewash, lotion of reinigingsmelk te gebruiken. Droog je daarna zachtjes af met een schone handdoek.
- Knijp puistjes niet uit. De acne wordt door uitknijpen alleen maar erger en de kans op littekens wordt groter. Heb je erg veel last van acne, dan kun je beter eens bij een schoonheidsspecialiste langs gaan.
- Gebruik geen vette huidproducten, zoals bodymilk of dagcrème.
- Verstopt je huid niet onder een laag

make-up en gebruik geen camouflagestift. Daardoor raken de uitvoergangetjes van de talgklieren nog meer verstopt. Gebruik bij voorkeur make-up op waterbasis. Maak je gezicht voor het slapen gaan altijd schoon.

- Zoek de buitenlucht op, want zonlicht heeft een gunstig effect.

Je ziet dat je zelf veel kunt doen aan jeugdpuistjes. Praat er eventueel eens over met een schoonheidsspecialiste of je huisarts.

Veel mensen denken dat acne besmettelijk is. Dat is niet waar!



Zweet

Ruik je, weleens, erg naar zweet? Op Aruba is het altijd warm, dus zweten doen we allemaal. Dat is heel normaal. Maar in de puberteit maken de **zweetklieren** meer zweet. Je krijgt last van een sterkere transpiratie.

Transpiratie is een ander woord voor zweet.

Het wordt belangrijk je extra goed te verzorgen.



Wat kun je aan je zweetlucht doen?

- Was jezelf elke dag en gebruik eventueel zeep.
- Trek regelmatig schone kleren aan.
- Gebruik deodorant.
- Draag zoveel mogelijk katoen. Van kunststof kleding ga je sneller zweten.

Opdracht 6.3b:

Help, ik stink naar zweet! / Help, ik heb zoveel puistjes!

Opdracht 6.3c:

Lichaamsverzorging

Opdracht 6.4:

Wat heb ik geleerd.

Opdracht 6.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

De puberteit brengt leuke en minder leuke dingen. Geniet van de leuke dingen. Doe iets aan de minder leuke dingen.



Het is vrijdagmiddag en Jennifer heeft een uitnodiging bij zich voor het verjaardagsfeestje van Juan Carlos. Het is een moonlight beachparty van 19.00 tot 24.00 uur. De hele klas is uitgenodigd. Er komen ook nog wat andere vrienden van Juan Carlos. Die zijn ouder. Juan Carlos is afkomstig uit Colombia. Hij wordt vijftien.

Rond 15.00 uur komt moeder Jennifers slaapkamer binnen en ziet de uitnodiging.



Jenny, kom even, ik moet met je praten!

Jennifer komt huppelend haar kamer uit en gaat tegenover haar moeder aan tafel zitten.

Zo; ik zie dat je uitgenodigd bent voor een beachparty. Vertel even: wie gaat? Tot hoe laat denk je dat iemand van jouw leeftijd mag blijven?

Ik weet niet precies wie gaat, maar Joyce en Junior zijn ook uitgenodigd, samen met de rest van de klas.

Trouwens, heb je je kamer al opgeruimd?

Nee je bent al groot, je moet het zelf kunnen.

Ai mama kunt u dat niet voor mij doen? Ik kan het nog niet zelf.

Moeder kijkt Jennifer twijfelend aan, en loopt naar de slaapkamer waar Jennifers vader ligt te slapen.


Even later komt ze terug in de keuken waar Jennifer nog steeds aan tafel zit.



Papa en ik vinden dat je mag gaan,
maar je kast moet opgeruimd zijn.
Wij brengen je en we halen je om
22.00 uur weer op.

Maar ma, het duurt tot 24.00 uur. Ik ben
geen baby meer, ik ben al bijna dertien...

Nu geen gezeur, we halen je om
22.00 uur op en je gaat zeer
zeker niet zwemmen.



Wat kunnen ouders toch
alles verpesten.....

Jennifer loopt ontevreden weg.
Ze vindt dat ze net als iedereen
tot het einde moet kunnen blijven.

Startopdracht:

Te jong of te oud?

In de puberteit verandert niet alleen je lichaam. Ook de manier waarop je over jezelf en over allerlei dingen denkt verandert. In sommige situaties voel je je al groot, in andere nog klein. In dit hoofdstuk lees je hoe je daarmee om kunt gaan.

In dit hoofdstuk leer je:

- Wat er wordt bedoeld met de geestelijke en emotionele ontwikkeling in de puberteit.
- Dat lichamelijke volwassenheid nog niet betekent dat je geestelijk en emotioneel ook al volwassen bent.
- Hoe al die veranderingen in de puberteit je gevoelens beïnvloeden.
- Hoe je kunt omgaan met je gevoelens.



Paragraaf 7.1

Ik kan het zelf.

Opdracht 7.1a:

Welke taak hoort bij welke leeftijd?

Wil jij, net als Jennifer, graag dingen doen die volgens anderen nog niet bij jouw leeftijd passen of die je ouders niet goed vinden?

Jennifers ouders vinden bijvoorbeeld dat zij op tijd thuis moet zijn. Jennifer vindt dat maar kinderachtig.

Zij voelt zich al groot en denkt dat zij best in staat is op zichzelf te passen. Ze vindt dat zij dat nu best zelf kan beslissen.

Dit veroorzaakt soms ruzie tussen haar en haar ouders.



Veel te jong om auto te rijden.



*Mijn ouders laten mij
vast nooit op een motor*

*Was ik maar 18 jaar, dan
zou ik zeker een motor rijden*

Heb jij het ook, dat je steeds meer zelf wilt beslissen wat goed voor je is of hoe je je kleedt of gedraagt? Misschien vind je dat je nu veel meer **zelfstandig** en zonder jouw ouders kunt doen? En krijg jij ook wel eens ruzie hierover?

Opdracht 7.1b:

Hoe oud moet je zijn om dit te mogen?

Zelfstandig zijn, betekent veel meer dan zelf kiezen en beslissen.

Zelfstandig zijn betekent ook dat je helemaal voor jezelf kunt zorgen. Dat je keuzes kunt maken die jou helpen om goed te leven en een goede toekomst te

hebben. Ook dat je verantwoordelijkheid kunt dragen voor jouw keuzes en daden. Dat is op jouw leeftijd niet gemakkelijk.

Opdracht 7.1c:

Welke verantwoordelijkheden moet je kunnen dragen?

Paragraaf 7.2

Mijn denken en mijn voelen.

Opdracht 7.2a:

De opvattingen van mijn ouders

In de puberteit heb je niet alleen te maken met allerlei lichamelijke ontwikkelingen. Ook je denken en je gevoelens veranderen nu je volwassen aan het worden bent. Je denkt na over dingen waar je vroeger aan voorbij ging, bijvoorbeeld over rechtvaardigheid en eerlijkheid. Je kunt ook over meer ingewikkelde dingen nadenken dan vroeger. Dat komt allemaal omdat je hersenen, je brein het beter gaat doen. Ook je gevoelens veranderen. Je bent je **geestelijk** en **emotioneel** verder aan het ontwikkelen. Geestelijk heeft te maken met je denken. Emotioneel heeft te maken met je gevoelens.

Opdracht 7.2b:

Verborgene gedachten

In de puberteit ga je kritischer kijken naar de wereld om je heen en naar het gedrag van anderen. Je denkt ook meer over jezelf en je eigen gedrag na. Je gaat steeds meer op zoek naar je eigen identiteit. Je vormt een bepaald beeld van wie je wilt zijn, hoe je wilt zijn, of hoe je wilt dat anderen je zien. Je krijgt meer een eigen mening, een eigen stijl en een





eigen persoonlijkheid. Je gaat je anders kleden of je doet je haar anders. Je probeert misschien een bepaald gedrag uit, om te kijken wat er gebeurt als je je zo gedraagt. Op jouw leeftijd ben je meestal erg gevoelig voor wat andere leeftijdsgenoten van je denken. Sommige jongeren willen graag lijken op hun **idolen**. Een idool is iemand die je heel erg bewondert. Bijvoorbeeld je lievelingsfilmster of- zanger.

Opdracht 7.2c:

Mijn idool

Paragraaf 7.3

Soms weet ik het echt niet meer.

Ben, je net als Jennifer, wel eens opstandig, onaardig of driftig? Of voel je je vaak somber of ongelukkig? Omdat je lichaam anders wordt en omdat je anders leeft en denkt, voel je je ook anders worden. Je krijgt soms tegenstrijdige gevoelens. Al die veranderingen maken je best wel onzeker.

Misschien voel je je nog niet helemaal thuis in je nieuwe lichaam? Misschien ga je dingen voelen waar je nog geen raad mee weet. Je wordt bijvoorbeeld voor het eerst verliefd. Maar je weet niet hoe daar mee om te gaan. Je voelt je verlegen. Aan de ene kant wil je zelfstandig zijn. Aan de andere kant voel je je soms nog hulpeloos. Je wilt nog graag hulp en verzorging.

Aan de ene kant schaam je je om met je ouders op straat te lopen. Je bent daar te groot voor. Aan de andere kant wil je nog graag een knuffel, want je voelt je soms zo alleen.

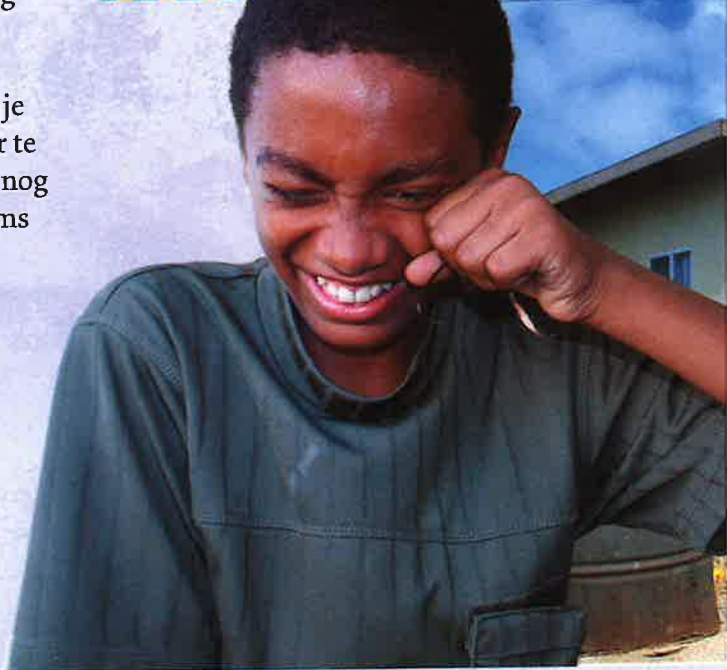
Je kunt je in de puberteit soms erg onzeker en ongelukkig voelen.

Opdracht 7.3a:

Prettige en vervelende gevoelens

Opdracht 7.3b:

Prettige gevoelens vasthouden.



Ik hoop dat
niemand mij ziet



Sommige jongeren raken door al die tegenstrijdige gevoelens wel eens met zichzelf in de knoop. Ze kunnen zich dan behoorlijk ongelukkig voelen. Sommige jongeren worden somber, verlegen of onzeker. Anderen doen plotseling heel brutaal en opvliegend. Maar maak je geen zorgen. Deze buien gaan vaak snel weer over. In de puberteit heb je niet alleen te maken met vervelende gevoelens. Je maakt ook allerlei spannende dingen mee. Daardoor voel je je goed.

Opdracht 7.3c:

Vervelende gevoelens voorkomen.

Opdracht 7.3d:

Vervelende gevoelens kwijtraken.

Opdracht 7.4:

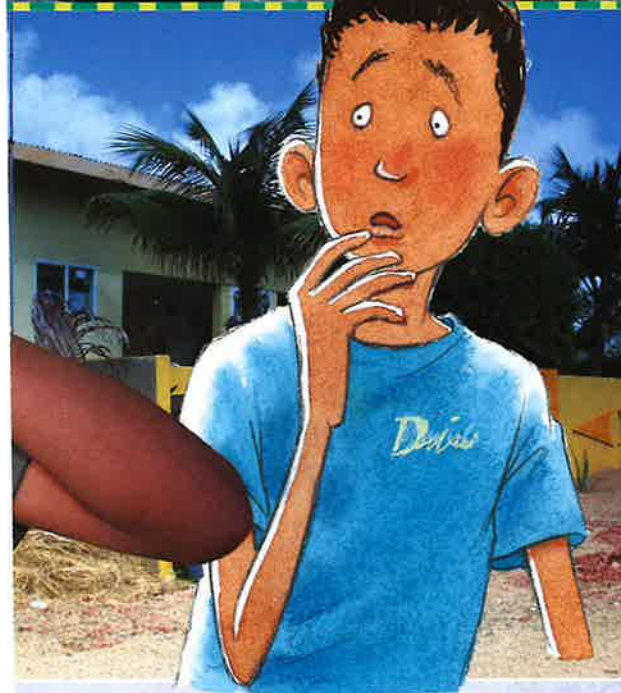
Wat heb ik geleerd?

Opdracht 7.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



- Puberteit -

Nog even alles op een rijtje:

De puberteit is een spannende periode voor jongeren en hun omgeving.

Er zijn leuke en soms minder leuke kanten aan de puberteit.

Alle veranderingen en tegenstrijdige gevoelens zijn voor jou soms moeilijk bij te houden. Je omgeving moet ook nog aan al die veranderingen wennen..

Onthoud daarom het volgende:

- Jij wil vrij en zelfstandig zijn. Je ouders vinden het best moeilijk om je los te laten.
- Jij vindt het misschien leuker om met vrienden te zijn. Het is ook wel leuk voor je ouders als je een keer met hen meegaat.
- Soms vind je dat men je niet begrijpt. Ouders of anderen hebben het ook best moeilijk met jouw veranderende denken en gedrag.
- Probeer regelmatig met je ouders te communiceren over wat je voelt of meemaakt.
- Je kunt onnodig ruzie voorkomen door een goede communicatie en door van tevoren afspraken te maken.
- Een goede communicatie betekent vooral ook actief luisteren.
- Fouten maken hoort erbij. Maar sommige fouten kun je niet meer herstellen.
- Je lichaam verandert van kind naar

volwassene. Soms moet je zelf nog wennen aan je nieuwe lichaam.

- Niet iedereen verandert even snel. Geduld... Je hebt vroegrijpers en laatbloeiers.
- Zo gauw je sperma aanmaakt of menstrueert, is je lichaam geslachtsrijp. Je kunt dus kinderen krijgen.

*De puberteit brengt leuke en minder leuke dingen.
Geniet van de leuke dingen.*



— MIJN LEEFSTIJL EN MIJN GEZONDHEID —

Junkfood, snoep, softdrinks, alcohol, sigaretten. Dat zijn allemaal dingen die op de een of andere manier ongezond zijn. Toch vinden sommige mensen deze dingen lekker.

Als je weet dat je van junkfood en veel snoepen dik wordt, kun je er voor kiezen om die dingen niet of minder te eten.

Iedereen weet dat roken slecht is voor de gezondheid. Toch zijn er mensen die er voor kiezen om te gaan roken.

Om te kiezen voor een gezonde manier van leven moet je weten welke dingen gezond, of juist ongezond kunnen zijn.

Ook moet je weten wat je wel of niet kunt doen om op een gezonde manier te leven.

In de volgende drie hoofdstukken leer je wat bedoelt wordt met gezondheid en wat je kunt doen om gezond te leven. Ook leer je wat de gevolgen kunnen zijn van een bepaalde manier van leven. Je kunt dan zelf kiezen hoe gezond of ongezond je wilt leven.

Vergeet niet dat sommige dingen niet alleen slecht zijn voor je eigen gezondheid, maar ook voor de mensen om je heen.

Je leeft niet alleen op deze wereld.

— HET IS MIJN LEVEN, DUS IK KIES HOE IK LEEF! —

Het is vrijdagmiddag. Joyce gaat dan met haar 'gang' skaten achter het Arubusstation. Daar zijn de 'ramblers' die wel voor de nodige vaart zorgen. Joyce heeft er zin in.

Joyce weet ook wel dat ze haar moeder nog moet helpen. Nog een half uurtje skaten en dan gauw naar huis. Even de taken doen. Douchen en snel omkleden.

Nu fijn skaten en vanavond naar het muzieksfestival.

Joyce, let op, kijk uit!

Met een flinke smak belandt Joyce op de grond. Ze schreeuwt het uit van de pijn.

*Au, au.
Help...breng me naar huis.*

Thuis aangekomen, gaat ze meteen op bed liggen. Haar moeder legt koude kompressen op haar bezeerde voet.

Nou mam, het spijt me, maar ik heb zo'n pijn. Ik kan u vandaag echt niet helpen met het huishouden. Het spijt me echt.

Nou, antwoordt moeder, daar kun je niets aan doen, het is een ongelukje.

Joyce blijft op bed liggen en gaat tv kijken. De telefoon gaat en het is Jenny. Jenny vraagt of Joyce mee gaat naar de 'cinema'. Joyce laat zich dit niet twee keer zeggen, stapt uit bed en gaat douchen.

Joyce, heb je geen pijn meer?

Nee, mama, het is over. Jenny komt me over een half uurtje halen om naar de 'cinema' te gaan. Mag ik gaan?

Moeder kijkt teleurgesteld naar Joyce, maar zegt niks.....

Startopdracht:

Wanneer voelen zij zich gezond?

In de vorige hoofdstukken heb je gelezen over de veranderingen die je meemaakt in de puberteitsfase. In dit hoofdstuk ga je nadenken over je leefstijl.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☛ Wat gezondheid inhoudt.
- ☛ Dat je leefstijl invloed heeft op je gezondheid.
- ☛ Hoe je eigen leefstijl is.
- ☛ Hoe je je eigen leefstijl gaat verbeteren.





Paragraaf 8.1

Mijn gezondheid en ik.

Eet je net als Junior ook heel vaak hamburgers? Ga je iedere avond laat naar bed?

Denk je dat dat ene sigaretje niet uitmaakt? Word je ook snel moe van sporten? Voel je je vaak niet fit? Wordt het dan geen tijd dat je even stilstaat bij je gezondheid? Wat is gezondheid eigenlijk?

Bij **gezondheid** denk je misschien eerst aan je lichaam. Aan hoofdpijn, spierpijn of koorts. Maar gezondheid betekent veel meer dan dat je lichaam in orde is. Gezondheid is: geestelijk, lichamelijk en sociaal welzijn. **Welzijn** is: je goed voelen. **Geestelijk** betekent: je gedachten en gevoelens. Sociaal betekent: met

andere mensen. Junior bijvoorbeeld voelt zich goed tussen zijn vrienden. Hij heeft het gevoel dat hij erbij hoort. Dat is belangrijk voor Juniors **sociaal welzijn**. Junior eet veel hamburgers en pastechi's. Hij drinkt ook iedere dag twee flessen Coca Cola. Dat vindt hij lekker. Maar hij wordt door alle 'fastfood' steeds dikker. Dat is niet goed voor zijn **lichamelijk welzijn**. Junior is sociaal gezond, maar lichamelijk neemt hij risico's.

Opgdracht 8.1a:

Wat is gezond?

Opgdracht 8.1b:

Hoe gezond voel ik mij?

Opgdracht 8.1c:

Te dik... of te dun?

Paragraaf 8.2

Mijn leefstijl is gezond.

De manier waarop je leeft, wat je eet en drinkt, hoeveel je slaapt, wat je aan beweging doet, hoe je met je lichaam en je verzorging omgaat, noemen wij **leefstijl**.

Je leefstijl heeft veel invloed op je gezondheid.

Sommige dingen zijn goed voor je gezondheid. Andere dingen zijn slecht of minder goed voor je gezondheid.

Gezonde voeding, een goede zorg voor je lichaam en voldoende lichaamsbeweging zijn bijvoorbeeld goed voor je gezondheid. Goede vrienden zijn ook goed voor je gezondheid.

Sigaretten, alcohol of weinig slapen zijn slecht voor de gezondheid. Veel ruzie of stress zijn niet goed voor de gezondheid. Je leefstijl heeft invloed op je gezondheid en welzijn. Van een ongezonde leefstijl kun je ziek worden. Soms merk je dat niet direct, maar pas na jaren.

Opdracht 8.2a:

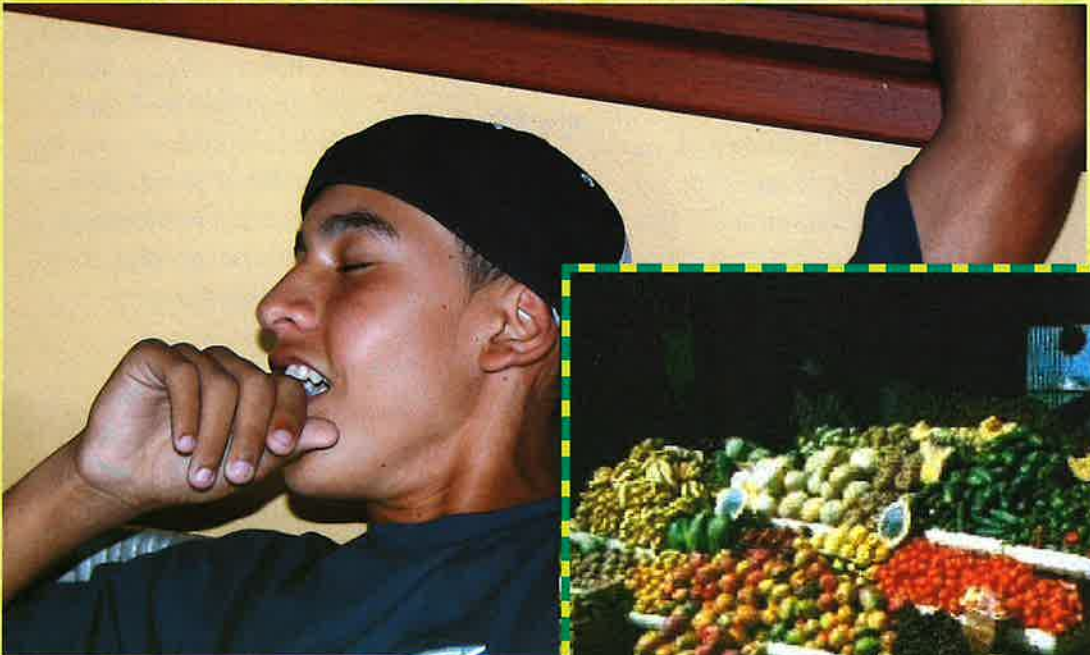
Bewegen, goed eten,

Opdracht 8.2b:

En hoe staat het met mijn leefstijl?

Opdracht 8.2c:

En de winnende leefstijl is.....!!!



Paragraaf 8.3

Ik kies om te genieten en gezond te blijven.

Tieners willen steeds meer zelf kiezen en beslissen wat zij doen of laten.

Zij willen steeds minder, dat hun ouders zeggen wat zij moeten doen of hoe zij moeten leven.

Zij luisteren soms liever naar de mening van hun vrienden of vriendinnen.

Je wilt graag **genieten** van je leven.

Lekkere dingen eten en drinken. Tot laat televisie kijken.

Genieten hoort erbij. Maar sommige dingen die lekker of leuk zijn, kunnen ook slecht zijn voor jouw gezondheid. Soms zijn het vrienden die je zover krijgen dat je meedoet met ongezonde gewoonten.

Als tiener kan je nog niet altijd goed overzien wat een gezonde manier van leven is. Ook weet je soms nog niet wat de gevolgen kunnen zijn van de manier van leven die je kiest.

Je leert soms op een pijnlijke manier dat je verantwoordelijkheid moet dragen voor jouw keuzen en gedrag. Soms kan je

een foute keuze nog veranderen. Soms kan het te laat zijn. Dan moet je de rest van je leven de gevolgen dragen. Dat is niet altijd gemakkelijk.

Opdracht 8.3a:

Dit vind ik belangrijk.



Opdracht 8.3b:

Halloween of geen Halloween?

Opdracht 8.3c:

Ja, zo kan ik kiezen.

Opdracht 8.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 8.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

Een gezonde leefstijl...daar kies je voor!



Klas 1C rent naar buiten. Heerlijk, even pauze!

Dat ASW-proefwerk zit er gelukkig ook weer op. Lekker even ontspannen. Even 'bou palo' met de vrienden kletsen. Vragen of zij het ASW proefwerk goed hebben gemaakt. Onder de kwihiboom begint het vol te raken. Jenny krijgt geen kans om rustig haar bacoba uit haar tas te halen.

Dan hoort Jenny haar naam noemen.



Jenny, Jenny

Snel, zoek een bank op.

Het is Junior. De bankjes zijn al aardig bezet. Junior komt haastig naast Jennifer zitten. Jennifer haalt de bacoba uit haar tas.

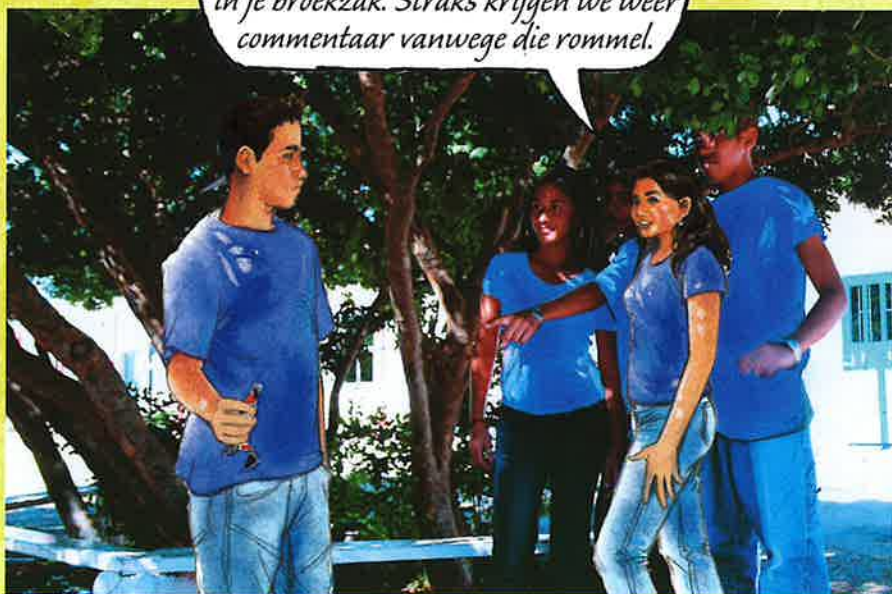
He, wat was ik duf, zeg. Ik heb vanmorgen weer geen tijd gehad om iets te eten. Gelukkig heb ik snel een reep mars in mijn tas gestopt. Ik kan tenminste mijn maag vullen.





Ze ziet Junior de mars in zijn mond stoppen.
Het papiertje gooit hij achteloos weg. Alex
en Sherwin komen ook aanslenteren.

*He, Junior, wat doe je nou, doe dat
papiertje in de prullenbak of anders
in je broekzak. Straks krijgen we weer
commentaar vanwege die rommel.*



Startopdracht:

Gezond of ongezond?

In het vorige hoofdstuk heb je kunnen aankruisen welke dingen die je doet, gezond of ongezond zijn. Waren het gezonde dingen of juist niet? Als het veel gezonde dingen waren, dan heb je over het algemeen een gezonde leefstijl en waarschijnlijk ook een goede conditie. Dit hoofdstuk gaat over de gevolgen van een ongezonde leefstijl.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☀ Wat de gevolgen zijn van een ongezonde leefstijl.
- ☀ Waarom je moet letten op je eetpatroon.
- ☀ Hoe je een betere conditie kunt krijgen.
- ☀ Vast te stellen wat jij wilt veranderen aan jouw leefstijl.



Paragraaf 9.1

Leefstijlziekten.

Je weet nu dat je leefstijl invloed heeft op je gezondheid. Mensen met een ongezonde leefstijl kunnen daar op den duur ernstig ziek van worden.

Je kunt zelfs doodgaan aan bepaalde **leefstijlziekten**.

Ziekten die je kunt krijgen door een slechte leefstijl, noemen we leefstijlziekten. Longkanker is zo'n leefstijlziekte. Door roken kun je namelijk longkanker krijgen. Maar het is niet zo dat iedereen die rookt longkanker krijgt. De kans op longkanker is bij rokers wel groter. Door te roken verhoog je het risico op longkanker (en een heleboel andere ernstige ziekten).

Alle ongezonde dingen die een leefstijlziekte kunnen veroorzaken, heten **risicofactoren**. Hieronder zie je een overzicht van bekende leefstijlziekten en de risicofactoren.

Opdracht 9.1a:

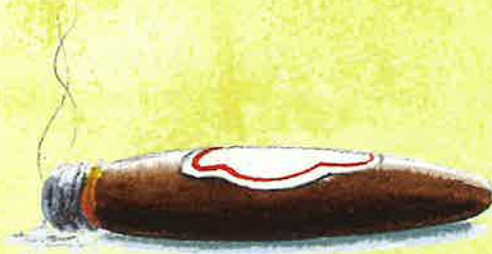
Nee, ik wil niet ziek worden!

Opdracht 9.1b:

Risico... hoezo?

Opdracht 9.1c:

Voorkomen is beter dan genezen.



Voorbeelden van leefstijlziekten zijn:

Leefstijlziekten

Slecht gebit
Leverkanker
Longkanker
Darmkanker

Ziekten aan het hart (hartaanval) en
ziekten aan je bloedvaten (aderverkalking)

Huidkanker
Overgewicht
Verslaving
Stress

Risicofactor

Snoepen, suikerrijk voedsel, slechte tandverzorging
Alcoholgebruik/-misbruik
Roken
Veel vet en weinig vezelstoffen

Vette dierlijke voedingsmiddelen (vlees, boter, olie etc.),
te weinig ontspanning en beweging
Regelmatig urenlang in de felle zon zijn
Te veel en ongezond eten en drinken
Drugs, alcohol, gokken
Te veel zorgen, het te druk hebben

Paragraaf 9.2

Voeding en mijn uiterlijk.

Je weet nu dat wat je eet en drinkt van invloed is op je gezondheid. Juist omdat eten en drinken een belangrijke plaats in het leven innemen, moeten we er extra op letten.

Voeding heb je nodig omdat daar **voedingsstoffen** in zitten.

Voedingsstoffen zijn bijvoorbeeld nodig om te groeien en om energie te krijgen. Ook beschermen voedingsstoffen je tegen bepaalde ziektes.

Het is daarom belangrijk dat je let op je **eetpatroon**. Eetpatroon is de manier waarop je jezelf voedt. Eet je veel ongezonde voeding en krijg je niet genoeg van de noodzakelijke voedingsstoffen binnen, dan heb je een ongezond eetpatroon. Je weet nu dat je ernstig ziek kunt worden door een verkeerd eetpatroon.

Een verkeerd eetpatroon heeft niet alleen invloed op je gezondheid. Het kan ook invloed hebben op je uiterlijk. Kijk maar naar de volgende voorbeelden.

Je huid:

- ✦ Je kunt puistjes krijgen door het eten van veel chocola of pinda's.
- ✦ Je krijgt uitslag wanneer je bepaalde voeding, bijvoorbeeld varkensvlees, niet kunt verdragen.
- ✦ Mensen die veel alcohol drinken kunnen op den duur een lelijke huid krijgen.
- ✦ Mensen die veel roken kunnen een doffe, grauwe huid krijgen.

Je tanden:

- ✦ Wanneer je erg veel snoept of zoetigheid eet, veroorzaakt dat gaatjes.

Je haar:

- ✦ Een tekort aan bepaalde voedingsstoffen maakt je haar dof.

Opdracht 9.2a:

Waarom eten wij?

Om je te helpen gezonde voedingsmiddelen te kiezen, heeft Directie Volksgezondheid een Voedingswijzer gemaakt; 'Nos Guia di Alimentacion di cada dia'. Alle voedingsmiddelen zijn handig ingedeeld in vakjes. Je eet gezond als je bij elke maaltijd uit ieder vakje kiest. Daardoor eet je gevarieerd. De voedingspiramide laat je zien hoe je gezonde voeding binnenkrijgt.



COME BON Y HACI MOVECION !



NOS GUIA DI ALIMENTACION DI CADA DIA

Departamento di Salubridad Publico Aruba hunto cu
Asociacion di Nutricionista y Dietista Arubano

Eet gezond; houd je aan deze tien spelregels voor goede voeding:

1. Eet gevarieerd (bij elke maaltijd iets uit ieder vakje).
2. Wees matig met vet.
3. Eet volop zetmeel en vezels.
4. Drie maaltijden en maximaal vier tussendoortjes per dag.
5. Zuinig met zout.
6. Tenminste 1,5 liter vocht (vier glazen of meer) per dag, maar matig met alcohol.
7. Houd je gewicht op peil.
8. Voorkom vergiftiging door goede hygiëne.
9. Houd rekening met de aanwezigheid van schadelijke stoffen.
10. Lees de aanwijzingen op de verpakking.

Opdracht 9.2b:

Mijn voedingspatroon

Opdracht 9.2c:

Loop ik kans om dik te worden? Test jezelf.

Paragraaf 9.3

Ik ben lekker fit.

Mensen met een gezonde leefstijl hebben een betere **conditie**. Ze voelen zich fitter. Hun spieren en hart zijn sterker. Hun ademhaling gaat beter.

Om je conditie te verbeteren of goed op peil te houden is het niet alleen belangrijk dat je gezond eet en niet rookt. Voldoende lichaamsbeweging is daarbij ook erg belangrijk.

Op Aruba lopen of fietsen jongeren nauwelijks naar school. Net als Jennifer, Joyce en Junior worden velen met de auto gebracht. Anderen komen met de bus. Ook als je uit winkelen gaat of andere activiteiten hebt, ga je met de auto of de bus. Dit betekent dat je eigenlijk heel weinig afstanden loopt.

Juist daarom is het belangrijk dat je op een andere manier zorgt voor lichaamsbeweging.

Dit kun je doen door regelmatig te sporten. Sporten en lichaamsbeweging zijn goed voor lichaam en geest. Als je een goede conditie hebt, ga je er beter uitzien. Je zult je ook beter voelen, omdat je je spanningen kwijtraakt.



Opdracht 9.3a:

Ai, ai, een betere conditie!!!

Om lichamelijk gezond te zijn, hoef je echt niet de conditie van een topsporter te hebben. Regelmatig sporten is al voldoende. Je voelt je door sporten en bewegen fit en ontspannen.

Je bent minder snel moe en je hebt meer weerstand tegen ziekten. Met sporten train je ook je spieren. Hierdoor wordt je lichaam sterker en kun je betere prestaties leveren. Door veel te bewegen, kun je je lichaam ook goed op gewicht houden. Hierdoor word je minder gemakkelijk dik. Daarnaast is sporten vaak gezellig en leer je andere jongeren kennen.

Opdracht 9.3b:

Beweeg jij voldoende?

Opdracht 9.3c:

Miss of Mister Sportief?

Opdracht 9.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 9.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:



Een gezonde geest in een gezond lichaam



Alex, telefoon, het is die vriend van je, Junior

10

— ZO LEEF IK LEKKER —



Alex neemt met tegenzin de telefoon over.

Alex wil hierop niet reageren, hij moet zijn CP voor morgen nog leren.



Hoi Alex, con bai? Ben je nog aan het leren?



Nee, ik moet studeren, ik ben nog niet klaar.

Kom nou Alex, we gaan even bodyboarden bij Arashi. Mijn vader brengt ons daarnaartoe.

Junior laat zich niet makkelijk afpoeieren.

Kom nou, ik heb een nieuw bodyboard gekregen.

Ban swa, we gaan er een uurtje naar toe. Je kunt niet de hele dag studeren. De golven zijn goed, brother. Je zal zeker genieten.





Een nieuw bodyboard.
Ja, dat klinkt anders.

Hij wil best het
nieuwe bodyboard
uitproberen



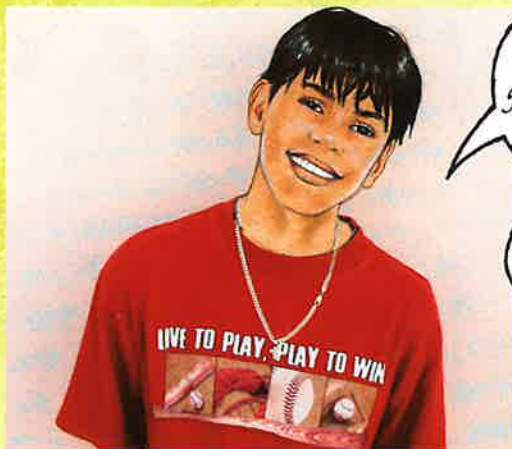
Oké, maar beloof je, dat we
maar een uurtje wegblijven?



Sigur, Ik kom
je binnen
vijf minuten
halen.



Hè, hè, dat was lekker. Alex rent lachend
naar zijn moeder.



Mamai, dat was fijn. Oh, de
golven waren grandioos. Ik voel me
heel anders. Dat was lekker.

Dit moet ik toch vaker doen.

Maar nu even een douche nemen en lekker naar de boeken.

Startopdracht:

Speel mee.

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd dat jouw leefstijl bepalend kan zijn voor jouw gezondheid. Je weet nu ook dat gezondheid niet alleen maar gaat over lichamelijk in orde zijn. Gezondheid betekent ook geestelijk en sociaal in orde zijn. Dit hoofdstuk laat zien dat je leefstijl invloed kan hebben op je geestelijk welzijn. Hoe kun je ervoor zorgen dat je je geestelijk gezond voelt?

In dit hoofdstuk leer je:

- Welke invloed je leefstijl op je geestelijk welzijn kan hebben.
- Waarom voldoende rust en slaap nodig zijn.
- Hoe je stress kunt herkennen en voorkomen.
- Hoe het dagelijks leven stress kan veroorzaken.
- Je dag zodanig te plannen dat er voldoende rust en ontspanning is.



Paragraaf 10.1

Ik rust en slaap genoeg.

Opdracht 10.1a:

Slaaptekort

Slapen is erg belangrijk voor je lichaam en je geest. Door slapen herstelt je lichaam zich van alle inspanning. Je lichaam krijgt weer nieuwe energie. Ook je geest komt door slapen tot rust.

Daardoor voel je je de volgende dag geestelijk weer fris. Je kunt weer goed nadenken. Je kunt je weer goed concentreren. Vooral om op school goed mee te kunnen doen, is dat belangrijk. Jij hebt op jouw leeftijd gemiddeld tien uren slaap nodig.

Als je regelmatig te laat naar bed gaat en te weinig slaapt, kun je op school niet goed mee doen. Dat is jammer voor je leerresultaten.



Sommige mensen kunnen van de spanning of stress niet meer goed slapen. Zij lijden dan aan slapeloosheid. Hierdoor raken zij oververmoeid of uitgeput.

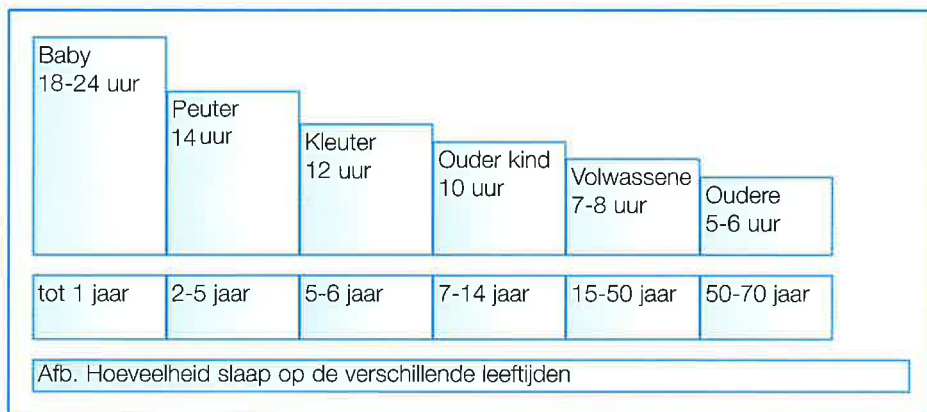
Opdracht 10.1b:

Waarom slapen?

Opdracht 10.1c:

Hoeveel slaap heb ik nodig?

Opdracht 10.1c: Hoeveel slaap heb ik nodig?



Paragraaf 10.2

Ik stresssssss.

Steeds meer mensen lijden aan **stress**. Stress betekent geestelijke en emotionele spanning.

Dit heeft te maken met hoe je denkt en voelt. Deze spanning kan, als het te lang duurt, mensen erg ziek maken.

Stel: je moet steeds onder druk prestaties leveren. Je bent bang om te blijven zitten.

Misschien heb je heel veel zorgen en je weet niet hoe die op te lossen. Misschien vechten je ouders steeds met elkaar. Of slaat je dronken vader jou regelmatig. Je bent steeds angstig om naar huis te gaan.

Je kunt die dingen niet genoeg van je afzetten. Je bent door de spanning helemaal niet meer in staat om te

ontspannen of te slapen. Dit is ongezond. Je bent dan **overspannen**. Je merkt dan

dat je prikkelbaar, lusteloos of terneergeslagen bent. Je ziet het niet meer zitten. Je krijgt hoofdpijn, je voelt je steeds moe en je kan zelfs last van je maag of darmen krijgen.

Overspannenheid kan op den duur leiden tot hart- en vaatziekten.

Vaak denkt men dat alleen volwassenen stress kunnen krijgen. Dat is niet waar. Jij kan er ook last van krijgen.

Opdracht 10.2a:

Ben jij stressbestendig?





Als je aan jezelf merkt dat je je bijna niet meer kunt ontspannen, dan wordt het tijd dat je jezelf in de gaten houdt. Misschien ben jij dan ook erg gevoelig voor stress. Juist dan is ontspanning voor jou erg belangrijk.

Opdracht 10.2b:

Ontstressen

Opdracht 10.2c:

Zo ontspan ik mij.

Paragraaf 10.3

Ik werk hard, maar ontspan genoeg.

Iedereen heeft rust en ontspanning nodig. Ook jij. Naast het maken van huiswerk en andere taken die je moet doen, moet je ook regelmatig wat tijd voor jezelf vrij maken om bijvoorbeeld te sporten of muziek te maken of iets anders leuks te doen. Op die manier kun je je ontspannen en leef je gezonder. Je komt daardoor tot rust en je kunt je dagelijkse taken beter aan.

Soms is je dag- of weekprogramma te vol. Zoveel huiswerk en praktische opdrachten. Naast Centrale Proefwerken of School-Onderzoeken heb je ook nog allerlei andere verplichtingen. Je ziet het dan even helemaal niet meer zitten. Je studeert aan één stuk door, tot 's avonds laat.

Je denkt dat er geen tijd is voor ontspanning of even een uurtje rust. Het klinkt gek, maar het leren van je proefwerken lukt beter, als je soms even een pauze neemt om te ontspannen.

Opdracht 10.3a:

Mijn dagindeling

Opdracht 10.3b:

Vergelijk maar.





Soms lijkt het alsof je zoveel te doen hebt. Maar dit komt dan door een slechte planning.

Misschien heb je al het werk tot het laatste moment gelaten? Als je vorige week al was begonnen dan had je nu meer tijd over.

Om je tijd goed in te delen moet je vooruit kijken. Pas dan kun je plannen. Dan zul je zien dat er naast je dagelijkse werk ook tijd voor ontspanning overblijft.

Opdracht 10.3c:

Een gezonde dagindeling

Opdracht 10.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 10.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Extra opdracht:

Huiswerkopdracht:

—Mijn leefstijl en mijn gezondheid—

Nog even alles op een rijtje:

- Let op je voeding!
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Zorg voor voldoende nachtrust!
- Jouw gedrag heeft invloed op jouw veiligheid en op die van anderen!
- Drink bij voorkeur geen alcoholische dranken.
- Roken en drugsgebruik is schadelijk voor je gezondheid.
- Vermijd stress!

Leefstijl is de manier waarop je leeft.
Kies voor een gezonde leefstijl!





Begrippenlijst

Acne	blz. 18
Actief luisteren	blz. 9
Communicatie	blz. 6
Conditie	blz. 42
Eetpatroon	blz. 40
Emotioneel	blz. 24
Geestelijk	blz. 24,33
Genieten	blz. 35
Geslachtshormonen	blz. 13
Geslachtsorganen	blz. 14
Geslachtsrijp	blz. 15
Gezondheid	blz. 33
Groeispurt	blz. 13
Idolen	blz. 25
Leefstijl	blz. 34
Leefstijlziekten	blz. 39
Menstrueren	blz. 15
Overspannen	blz. 48

Poriën	blz. 18
Risicofactoren	blz. 39
Sperma	blz. 14
Stress	blz. 48
Talg	blz. 18
Talgklieren	blz. 18
Transpiratie	blz. 14
Voedingsstoffen	blz. 40
Voortplanten	blz. 13
Vruchtbaar	blz. 15
Welzijn (sociaal en lichamelijk welzijn)	blz. 33
Zelfstandig	blz. 23
Zweetklieren	blz. 19

VIP is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode.

VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



ISBN: 99904-85-98-4