



Leefstijl op CBS De Fontein



Op De Fontein gebruiken we de methode Leefstijl. De leefstijllessen zijn er op gericht om kinderen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn. Zo geven we de kinderen handvatten om op te groeien tot zelfstandige, sociaal vaardige en betrokken mensen. De methode sluit aan bij onze identiteit en de kerndoelen van ons onderwijs. De methode is opgebouwd uit zes thema's per leerjaar en elk thema bestaat uit minimaal 4 lessen.

Thema 1: De groep? Dat zijn wij!

In dit thema besteden we vooral aandacht aan de sfeer in de groep. Als de sfeer goed is, voelen kinderen zich beter op hun gemak: zowel bij elkaar als bij hun leerkracht. Dit is goed voor hun persoonlijke ontwikkeling en de creativiteit binnen de groep. In alle klassen maken de leerkrachten afspraken over wat zij belangrijk vinden en daarnaast is er veel aandacht voor activiteiten die het samen spelen en leren en de onderlinge vriendschap bevorderen.

Dit thema sluit goed aan bij onze 'Gouden Weken'.

Thema 2: Praten en luisteren

Dit thema gaat over communicatie: over praten, luisteren en stil zijn, actieve vaardigheden die kinderen gaandeweg leren. Volwassenen kunnen daarin het goede voorbeeld geven. Zo leert uw kind dat vragen stellen en luisteren net zo leuk zijn als zelf iets vertellen.

Thema 3: Ken je dat gevoel?

De mens kent veel verschillende emoties en iedere taal beschikt over een groot scala aan woorden om deze emoties te benoemen. Toch zijn vrijwel alle gevoelens te herleiden tot vier basisemoties. Dat zijn boosheid, angst, blijdschap en verdriet. Deze emoties staan centraal in dit thema.

Een kind kan meestal nog niet uit zichzelf aangeven wat het voelt, denkt of vindt. Om gevoelens te kunnen delen moet je deze eerst leren herkennen en begrijpen. Het doel van deze lessen is om kinderen meer bewust te maken van hun eigen gevoelens en ze te leren die van anderen te herkennen. Daarnaast beschikken kinderen vaak nog niet over juiste woordenschat om precies aan te kunnen geven hoe ze zich voelen. Ze weten wel of ze blij of boos zijn, maar het exacte gevoel dat achter die blijdschap of boosheid schuilgaat, kunnen ze niet verwoorden. In dit thema breiden kinderen hun emotionele woordenschat uit.

Thema 4: Ik vertrouw op mij

Dit thema gaat over zelfvertrouwen. Dat is meer dan enkel het vertrouwen van kinderen en volwassenen in hun eigen kunnen. Zelfvertrouwen heeft ook te maken met een realistische inschatting van de eigen mogelijkheden. Kinderen ontwikkelen zelfvertrouwen door te werken aan een positief én een realistisch zelfbeeld: jezelf kennen, weten wat je kunt en wilt, maar ook wat je (nog) niet kan. Om zelfvertrouwen op te bouwen is het belangrijk dat kinderen zich geborgen weten en eerlijke waardering krijgen uit hun directe omgeving.



Thema 5: Iedereen anders, allemaal gelijk

De titel dekt de lading van de inhoud van de lessen heel goed: kinderen worden zich bewust van het feit dat ze allemaal verschillend zijn en leren die verschillen te waarderen. We benadrukken daarnaast dat ieder kind gelijkwaardig is.

In dit thema wordt *expliciet* aandacht besteed aan eventueel pestgedrag. Maar eigenlijk zijn alle leefstijllessen *impliciet* een weerbaarheidstraining tegen pesten. In de voorafgaande thema's is gewerkt aan een goede groeps sfeer, die beschermend is tegen pesten. Er zijn afspraken gemaakt over omgang met elkaar, er was aandacht voor communicatie, emotionele intelligentie en zelfvertrouwen. Allemaal ingrediënten om pestgedrag tegen te gaan.

Thema 6: Lekker gezond

In dit thema staan gezondheidsvaardigheden centraal. We besteden daarbij aandacht aan het belang van persoonlijke hygiëne, van voldoende beweging en een verantwoord voedingspatroon.

In hogere groepen komen risico's van alcohol, drugs en tabak aan de orde, en wordt aandacht besteed aan veranderingen in de pubertijd.