

Inhoudsopgave

Thema 1 Dit is zorg en welzijn	11
1.1 Inleiding	11
1.2 Ontbijt op school	11
1.3 Wat ga ik leren?	12
1.4 Zorg en welzijn bij jou op school	13
1.5 Ontbijt	15
1.6 Trends en ontwikkelingen	18
1.7 Thema's in dit boek	23
1.8 Begrippen	25
 Thema 2 Ik zorg voor mezelf	 27
2.1 Inleiding	27
2.2 Ontbijt op school	27
2.3 Wat ga ik leren?	28
2.4 Handen wassen en ontsmetten	29
2.5 Ochtendroutine	34
2.6 Kleding	36
2.7 Omgeving	38
2.8 Was	45
2.9 Droomkamer	50
2.10 Begrippen	53
 Thema 3 Ik zorg voor anderen	 55
3.1 Inleiding	55
3.2 Ontbijt op school	55
3.3 Wat ga ik leren?	56
3.4 Beroepen in de zorg	56
3.5 Gezond en ziek	60
3.6 EHBO	63
3.7 Het alarmnummer 112	68
3.8 Mantelzorg	71
3.9 Werken in de zorg	73
3.10 Wat heb je in dit thema geleerd?	79
3.11 Begrippen	80

Thema 4 Ik zorg voor goede voeding	81
4.1 Inleiding	81
4.2 Ontbijt op school	81
4.3 Wat ga ik leren?	81
4.4 Welkom in de keuken	82
4.5 Gezonde leefstijl	90
4.6 Fastfood achter de schermen	93
4.7 Gezonde muffins maken	99
4.8 Verjaardagen vieren	101
4.9 Maaltijden en tussendoortjes	105
4.10 Appelbloemen maken	111
4.11 Begrippen	114
 Thema 5 Ik zorg voor een gezonde leefstijl	 115
5.1 Inleiding	115
5.2 Ontbijt op school	115
5.3 Wat ga ik leren?	115
5.4 Bewegen is goed voor je	116
5.5 Mentale gezondheid	121
5.6 Sporten en bewegen	125
5.7 Gezond eten	129
5.8 Genotsmiddelen en verslaving	133
5.9 Begrippen	146
 Thema 6 Ik ga goed om met anderen	 147
6.1 Inleiding	147
6.2 Ontbijt op school	147
6.3 Wat ga ik leren?	147
6.4 Verbale en non-verbale communicatie	149
6.5 Sociale media	156
6.6 Contact met cliënten	161
6.7 Je bent goed zoals je bent	166
6.8 Omgaan met anderen	169
6.9 Elkaar vertrouwen	175
6.10 Begrippen	180
 Thema 7 Ik organiseer activiteiten	 181
7.1 Inleiding	181
7.2 Ontbijt op school	181
7.3 Wat ga ik leren?	181
7.4 Plannen	183
7.5 Organiseren	188
7.6 Draaiboek	193
7.7 Doelgroepen	198
7.8 Activiteit voor de klas	202
7.9 Recept met één ingrediënt	207
7.10 Begrippen	214