



Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen kunnen bepaalde situaties juist beoordelen als “gezond” of “niet gezond”.
- ⊙ De leerlingen zien in dat voldoende lichaamsbeweging essentieel is om er goed uit te zien, je goed in je vel te voelen en gezond te blijven.

Wie wil er goed uitzien? Iedereen toch. Dat kan, op voorwaarde dat je je lichaam goed verzorgt: op tijd een wasbeurt, 2 keer per jaar naar de tandarts, gezond eten en drinken en voldoende bewegen. Wie zich hieraan houdt, voelt zich goed in zijn vel. En dan blijven complimentjes zoals “Wat zie jij er goed uit vandaag!” niet lang uit.

Regelmatig en voldoende bewegen is belangrijk om fit en gezond te blijven. Maar het biedt ook nog andere voordelen: je bent minder snel moe en je krijgt een beter uithoudingsvermogen. Je voelt je energiever, meer ontspannen en goed in je vel. Vandaar ook de uitdrukking “een gezonde geest in een gezond lichaam”. Je spieren en je botten worden sterk en je wordt minder snel ziek. Je energiebalans (energieverbruik t.o.v. energie-inname) blijft makkelijker in evenwicht waardoor je een gezond gewicht houdt. Bovendien is bewegen gewoon leuk.



**■ Materiaal**

- **Per leerling een exemplaar van het blad met 9 situatieschetsen**
(zie kopieerblad 1 bij infofiche 2)
- **Per leerling een exemplaar van de invultabel** *(zie kopieerblad 2 bij infofiche 2)*
- **Kleurpotloden en schrijfgierief**

■ Hoe gaan we te werk?

Elke leerling krijgt 9 situaties voorgelegd. Bij elke situatie staat een verkeerslicht.

Als de situatie bijdraagt tot een gezond lichaam, zet het bijhorende verkeerslicht dan op groen (kleur het juiste licht in). Zo niet, zet het dan op rood. Twijfel je, zet het dan op oranje.

Niet alle kinderen leven even gezond. Help ze terug op het goede spoor. Vul daartoe de invultabel in.

■ Klasbespreking

- Met welke kinderen kan je jezelf het best vergelijken? Waarom?
- Welke gezondheidstips kunnen ook jou verder helpen?
- Hoe kunnen we allemaal nog meer actieve momenten inbouwen in onze dagdagelijkse activiteiten? Probeer zo concreet mogelijk te zijn (bv. dansen op muziek).
- Wat heb je geleerd?



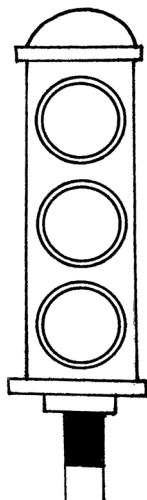
Kopieerblad 1 bij infofiche 2

■ 9 situatieschetsen

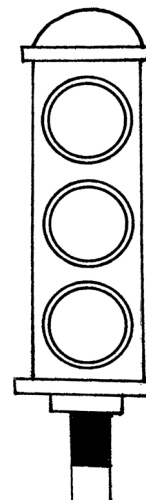
<p>Marie woont vlakbij de school. Samen met haar vriendin gaat ze elke dag te voet naar school. Ze kiest zo voor een gezonde en milieuvriendelijke verplaatsing.</p>	<p>Louis kan 's ochtends heel moeilijk uit zijn bed. Opstaan vindt hij heel lastig. Omdat hij niet ontbijt, kan hij twintig minuutjes langer in zijn bed blijven liggen. Zo komt hij toch nog iets meer uitgerust aan op school.</p>
<p>Enrico laat elke dag na schooltijd zijn hondje uit. Onderweg komt hij vaak vrienden tegen. Zijn hondje vindt het prettig om te wandelen, maar Enrico ook!</p>	<p>Laura gaat 2 maal per jaar op controle bij de tandarts. Ook als ze geen tandpijn heeft, brengt ze hem een bezoek. "Deze gewoonte kan me veel tandpijn besparen" zegt ze.</p>
<p>Simon drinkt alleen tijdens de maaltijd wat water. Anders, zo beweert hij, moet hij misschien ook tijdens de lesuren naar het toilet. En dat vindt zijn juf vast niet goed.</p>	<p>Sel woont op de derde verdieping van een mooi flatgebouw. Gelukkig zijn er moderne liften. Hij houdt ervan om de knopjes te bedienen. De trap nemen is niet hip, vindt hij.</p>

**Kopieerblad 1 bij infofiche 2**

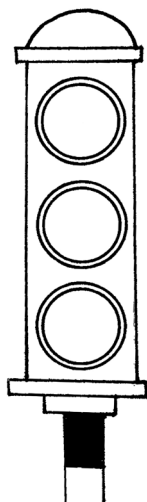
Matthias gaat graag sporten in de gym. Deze bevindt zich op de eerste verdieping. Hij neemt altijd de roltrap. Anders is hij al moe nog voor hij moet beginnen te sporten.



Bieke houdt van dansen. Het is alsof ze over straat zweeft en waar en wanneer ze maar kan, maakt ze steevast een kleine pirouette.



Bob is een hevige fan van Anderlecht. Hij verzamelt alles van zijn favoriete club en gaat naar elke match kijken. En daar horen natuurlijk telkens een cola XL en een hamburger bij. Supporter zijn slorpt al zijn vrije tijd op. Zelf voetballen zit er daarom niet meer in.





Kopieerblad 2 bij infofiche 2

■ Invultabel

Naam	Wat is zijn/haar slechte gewoonte?	Mijn gezondheidstip