

Methode voor Wereldoriëntatie & Kunstzinnige Vorming

# Whizz-Art

Leerjaar 1



3

Wak con mi ta crece

Kijk eens hoe ik groei!

## Colofon

Titel:	Whizz-Art - Leerjaar 1 – Thema 3 - Kijk eens hoe ik groei!
Vak:	Wereldoriëntatie/Kunstzinnige Vorming
Ontwikkelaar:	Laura Tonk
Projectleider:	Carola Peeters
Met dank aan:	Miriam Baiz, Amely Bennaars, Dirk-Jan Boerwinkel, Nishenou Felix, Ruthlyn Fradll, Daisy Franken, Adrielle Geerman, Juanita Gomez-Rasmijn, Esther den Hartog, Niurca Herrera, Ludwina Koolman, Marietje Martinus, Wiljan Megens, Selena Rodriguez, Gislène Semerel, Rino Wentwoord
Eindredactie:	Departamento di Enseñansa Aruba Audrey Tromp - Wouters (Nederlands)
Inhoud:	Activiteitenboek voor Wereldoriëntatie/Kunstzinnige Vorming
Uitgever:	Departamento di Enseñansa Aruba, Seccion Desaroyo di Curiculo



In opdracht van: Scol Arubano Multilingual



## Voorwoord

Whizz-Art is de methode Wereldoriëntatie en Kunstzinnige vorming voor het primair onderwijs, ontwikkeld door de Afdeling Curriculumontwikkeling van de Directie Onderwijs Aruba. Wereldoriëntatie is een verzamelnaam voor onderwijs gericht op kennis van de wereld en omvat verscheidene leergebieden die in samenhang worden aangeboden zoals: Mens & Maatschappij, Natuur & Techniek, Persoonlijke Vorming en Gezondheidseducatie.

Binnen de methode Whizz-Art worden Wereldoriëntatie en Kunst op geïntegreerde wijze in thema's aangeboden en gaat het om de persoonlijke ontwikkeling in relatie tot de natuur, de samenleving, kunst en cultuur.

Er is gekozen voor de Engelse naam Whizz-Art omdat 'Translanguaging' gedurende de hele methode een plek heeft en omdat de methode zowel in het Papiamentu als het Nederlands ontwikkeld is. De naam Whizz-Art is opgesplitst in twee woorden; namelijk 'Whizz' en 'Art'. Een Whizz is iemand die heel slim en vaardig is. Het woord 'Art' is om aan te geven dat 'Arte' (kunst) zowel als doel en als middel een plek heeft in de methode. De methode Whizz-Art focust zich niet zozeer op het leren van kennis, maar vooral op het aanleren van vaardigheden. Deze vaardigheden worden op een geïntegreerde wijze met behulp van verschillende thema's en in verschillende situaties door de leerlingen toegepast.

## Inhoudsopgave

Colofon .....	2
Voorwoord .....	3
Inhoudsopgave .....	4
Inleiding.....	6
Overzicht van activiteiten .....	9
Startactiviteit: Oei, ik groei ★.....	10
Deelvraag 1: Uit welke onderdelen bestaat je lichaam?.....	12
Activiteit 1.1 Simon Says .....	14
Activiteit 1.2 Een monster schetsen .....	16
Activiteit 1.3 Mijn skelet.....	18
Activiteit 1.4 Een röntgenfoto maken.....	20
Activiteit 1.5 Mijn spieren .....	22
Activiteit 1.6 Je hart, longen en bloed.....	25
Deelvraag 2: Wat heb je nodig om te groeien en je te ontwikkelen?.....	27
Activiteit 2.1 Het grote griepspel .....	28
Activiteit 2.2 Vaccineren .....	30
Activiteit 2.3 Genoeg beweging .....	33
Activiteit 2.4 Genoeg ontspanning .....	35
Activiteit 2.5 Slaap kindje slaap .....	37
Deelvraag 3: Hoe verandert jouw lichaam tijdens het groeien?.....	39
Activiteit 3.1 Zelfportret .....	41
Activiteit 3.2 Ik groei.....	44
Activiteit 3.3 Nieuwe schoenen .....	47
Activiteit 3.4 Van jong tot oud.....	49
Activiteit 3.5 Wat een baby nodig heeft .....	51
Activiteit 3.6 Nieuwe kleren .....	53
Deelvraag 4: Waarom is gezonde voeding belangrijk voor je gezondheid?.....	55
Activiteit 4.1 Te veel van het goede .....	57
Activiteit 4.2 Ontbijt: een goed begin van de dag.....	59
Activiteit 4.3 Het voedingsbootje .....	61
Activiteit 4.4 Houd je botten gezond! .....	63
Activiteit 4.5 Van graan tot brood.....	66
Deelvraag 5: Waarom is hygiëne belangrijk voor je gezondheid en dus ook je groei? .....	68
Activiteit 5.1 Ziekte voorkomen: handen wassen!.....	69
Activiteit 5.2 Mijn oren .....	72

Activiteit 5.3 Mijn ogen .....	75
Activiteit 5.4 Elke dag douchen en schone kleren.....	78
Activiteit 5.5 Een schone klas .....	80
Slotactiviteit De gezondheidsmarkt ★ .....	82
Bijlage 1 Brief voor ouders.....	84
Bijlage 2 Benodigde materialen.....	85
Bijlage 3 Kopieerbladen .....	88
Bijlage 4 Informatiebladen .....	111

# Inleiding

## Over dit thema

Dit thema gaat over groeien en hoe je je lichaam moet verzorgen en beschermen. Gedurende je leven verandert je lichaam steeds. Het is dan ook belangrijk dat je van kleins af aan je lichaam leert kennen en de ontwikkeling ervan ziet. In klas 1 komen de leerlingen in aanraking met het Wit Gele Kruis en het werk van de schoolarts. Hierbij gaat het vooral om het bijhouden van gegevens omtrent groei (lengte, gewicht, schoenmaat) en de ontwikkeling van je lichaam (Wat kun je allemaal?). De leerlingen leren zelf metingen uit te voeren volgens een stappenplan (bijvoorbeeld gewicht en lengte). Ook leren ze de namen van lichaamsonderdelen en de functie ervan. Ze leren op welke manier hun lichaam optimaal de kans krijgt om goed te groeien en ontwikkelen en hoe ze hier zelf aan kunnen bijdragen: door bijvoorbeeld genoeg slaap, gezond eten, genoeg beweging, de juiste ontspanning, door het hebben van regelmaat in je dag en door jezelf en je omgeving schoon te houden, et cetera...

Alles komt samen tijdens de slotactiviteit: een gezondheidsmarkt.

## Vakgebieden en kerndoelen (Cyclus 1)

Beweging & Gezondheid:	1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3c, 1.4, 1.4a, 1.5, 1.5a, 1.6, 1.6a, 1.6b, 1.7, 1.7a, 1.8, 1.8a, 1.10, 1.10a, 1.10b, 2.1, 2.1c, 3.1, 3.1a, 3.2, 3.2a, 3.2b, 3.2c, 3.3, 3.3a, 3.3b, 3.3c, 3.5, 3.5a, 5.6, 5.6a, 6.6, 6.6a 1.3a (cyclus 2)
Kunstzinnige Vorming:	1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 4.2, 4.2a, 5.1, 5.1a, 5.1b, 5.2, 5.2a, 5.3, 5.3a, 6.1, 6.1a, 6.1b, 6.1c, 6.1d, 6.2, 6.2a
Mens & Maatschappij:	1.1, 1.1a, 1.2, 1.2c, 2.2a, 2.3, 2.3a, 2.4, 2.4a
Natuur & Techniek:	1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3d, 1.5, 1.5a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 2.4, 2.4a, 2.5, 2.5a, 2.5b, 3.1, 3.1a, 3.8, 3.8a, 4.3, 4.3a, 7.1, 7.1a, 7.6, 7.6a 2.3, 2.3a (cyclus 2)
Persoonlijke Vorming:	1.1, 1.1a, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 3.1, 3.1a, 3.1b, 3.3, 3.3a, 4.1, 4.1a, 4.2b, 5.1, 5.1a
Rekenen & Wiskunde	4.1, 4.1a, 4.2, 4.2a, 4.2b, 4.2c, 4.2d, 4.2e, 4.5, 4.5a, 4.5b, 4.5c, 4.5d, 4.5e

## 21<sup>e</sup>-eeuwse vaardigheden

- Communiceren.
- Computational Thinking.
- Creatief denken.
- ICT-vaardigheden.
- Informatievaardigheden.
- Kritisch denken.
- Mediawijsheid.
- Probleem oplossen.
- Samenwerken.
- Sociale en culturele vaardigheden.
- Zelfregulering.

## **Vorbereiding**

- Stuur een mail naar de ouders, om hen te informeren over dit thema. In bijlage 1 vindt u een conceptbrief die u hiervoor kunt gebruiken.
- Zorg voor de materialen die nodig zijn bij de activiteiten die u gekozen heeft.
- Begin op tijd met de voorbereidingen (locatie, vervoer, hulpouders) van het bezoek aan de schoenmaker (activiteit 3.3), de bakkerij (activiteit 4.5) en Aruba Aloë Factory (activiteit 5.1).
- Begin op tijd met het voorbereiden van het bezoek van een yogadocent (activiteit 2.4), een schoenmaker (activiteit 3.3), een gastspreker van FEPO (activiteit 5.2) en een gastspreker van FAVI (activiteit 5.3).

## **Startvoorwerp**

Een envelop met foto's van de leerkracht als baby, kind en tiener.

## **Startactiviteit: Oei, ik groei!**

Tijdens deze activiteit ontdekken de leerlingen middels een klassengesprek en een meetactiviteit dat groeien samengaat met gezond leven en dat gezond leven meer inhoudt dan alleen gezonde voeding. Tijdens het kringgesprek over wat je nodig hebt om te groeien, komen misschien ook onderwerpen naar voren die niet genoemd worden in dit thema. Voel u vrij om deze onderwerpen toe te voegen aan dit thema. Het is belangrijk dat er aangesloten wordt bij wat bij de leerlingen op dat moment speelt.

## **Kernactiviteit:**

De leerlingen verzamelen tijdens dit thema allerlei informatie over hun lichaam, groeien en gezondheid. Deze informatie komt in de vorm van opdrachten, filmpjes, liedjes, dansjes, kringgesprekken, excursies, spelletjes, et cetera. Houd een camera/telefoon en schriftje bij de hand om bijzondere momenten en uitspraken tijdens dit thema te documenteren. Deze kunnen gepresenteerd worden tijdens de gezondheidsmarkt.

## **Slotactiviteit: Gezondheidsmarkt**

Aan het einde van dit thema organiseren de leerlingen een gezondheidsmarkt. De leerlingen geven informatie over het lichaam, gezond leven en groeien aan de bezoekers van de gezondheidsmarkt. In verschillende kraampjes laten de leerlingen alles zien wat ze geleerd hebben en delen ze dat met de bezoekers, zoals:

- Tekeningen van monsters (activiteit 1.2);
- Tekeningen van gezichten (activiteit 1.2);
- Levensgrote skeletten (activiteit 1.3);
- Röntgenfoto's van pasta (activiteit 1.4);
- Bewegende handen (activiteit 1.5);
- Collages van bewegingsactiviteiten (activiteit 1.6);
- Nagemaakte longen (activiteit 1.6);
- Bacteriemonsters (activiteit 2.2);
- Zelfportretten (activiteit 3.1);
- Schoenen (activiteit 3.3);
- Generatieposters (activiteit 3.4);
- T-shirts (activiteit 3.6);
- Gezond ontbijt (activiteit 4.2);

- Voedselbootje (activiteit 4.3);
- Borden (activiteit 4.3);
- Pastakunstwerken (activiteit 4.5);
- Zonnebrillen (activiteit 5.3).

Ook presenteren ze alle liedjes, dansjes en films die ze gedurende het thema gemaakt en ingeoeft hebben, zoals:

- Het lied 'Growing Song' (startactiviteit);
- Het lied 'Simon Says' (activiteit 1.1);
- Bewegingsfilmpjes (activiteit 2.3);
- Slaapliedjes (activiteit 2.5);
- De 'Skeleton Dance' (activiteit 4.4);
- Het lied 'Handen wassen' (activiteit 5.1);
- Het proefje 'Trommelvlies' (activiteit 5.2);
- De dans 'Persoonlijke verzorging' (activiteit 5.4);
- De film en foto's 'Schoonmaken' (activiteit 5.5).

### **Maatschappelijke organisaties/bedrijven**




- Een yogaleraar of leraar (activiteit 2.4).
- Een schoenmaker (activiteit 3.3).
- Een bakkerij of supermarkt met bakkerij (activiteit 4.5).
- Aruba Aloe Factory (activiteit 5.1).
- FEPO (activiteit 5.2).
- FAVI (activiteit 5.3).

### **Deelvragen in dit thema**


1. Uit welke onderdelen bestaat je lichaam?
2. Wat heb je nodig om te groeien en je te ontwikkelen?
3. Hoe verandert jouw lichaam tijdens het groeien?
4. Waarom is gezonde voeding belangrijk voor je gezondheid?
5. Waarom is hygiëne belangrijk voor je gezondheid en dus ook je groei?



## Overzicht van activiteiten

Startactiviteit: Oei, ik groei ★				
<b>Deelvraag 1: Uit welke onderdelen bestaat je lichaam?</b>				
1.1 Simon Says ...	1.2 Een monster schetsen	1.3 Mijn skelet	1.4 Een röntgenfoto maken	1.5 Mijn spieren
1.6 Je hart, longen en bloed				
<b>Deelvraag 2: Wat heb je nodig om te groeien en je te ontwikkelen?</b>				
2.1 Het grote griepspel	2.2 Vaccineren	2.3 Genoeg beweging	2.4 Genoeg ontspanning	2.5 Slaap kindje slaap
<b>Deelvraag 3: Hoe verandert jouw lichaam tijdens het groeien?</b>				
3.1 Zelfportret	3.2 Ik groei	3.3 Nieuwe schoenen	3.4 Van jong tot oud	3.5 Wat een baby nodig heeft 
3.6 Nieuwe kleren				
<b>Deelvraag 4: Waarom is gezonde voeding belangrijk voor je gezondheid?</b>				
4.1 Te veel van het goede ...	4.2 Ontbijt: een goed begin van de dag	4.3 Het voedingsbootje 	4.4 Houd je botten gezond!	4.5 Van graan tot brood
<b>Deelvraag 5: Waarom is hygiëne belangrijk voor je gezondheid en dus ook je groei?</b>				
5.1 Ziekte voorkomen: handen wassen!	5.2 Mijn oren	5.3 Mijn ogen	5.4 Elke dag douchen en schone kleren	5.5 Een schone klas 
Slotactiviteit: De gezondheidsmarkt ★				

★ verplichte activiteiten

 (online) thuisactiviteiten

## Startactiviteit: Oei, ik groei ★

Tijdens deze activiteit ontdekken de leerlingen middels een klassengesprek en een meetactiviteit dat groeien samengaat met gezond leven en dat gezond leven meer inhoudt dan alleen gezonde voeding.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Communiceren
Soort kunstactiviteit:	Muziek
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.1b N&T: 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3d, 2.4, 2.4a, 3.1, 3.1a B&G: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3c, 1.7, 1.7a, 1.8, 1.8a, 3.1, 3.1a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat een mens groeit; zowel lichamelijk maar ook als persoon;
- wat je lichaam nodig heeft om goed te groeien;
- een voorspelling te doen (schatten);
- meten met verschillende attributen;
- klappen in een ritme.

### Wat heb je nodig?

- Een envelop met hierin foto's van u als baby, kind en tiener.
- Een doos met hierin wc-rolletjes, tekenblaadjes, potloden, gummen en een meetlint.
- Het lied 'Growing Up Song' (zie website Whizz-Art) (1.51 minuten).

### De activiteit:

- Haal de foto's van u als baby, kind en tiener uit de envelop.

Vraag aan de leerlingen of zij weten wie dit zijn.

- *Wie is dit op deze foto?*
- *Is het dezelfde of telkens een andere persoon op iedere foto?*

Leg uit dat we in dit thema leren over groeien en wat belangrijk is om gezond te leven zodat we goed blijven groeien. Start een gesprek over groeien.

- *Wat groeit er allemaal?*
- *Groeit een bloem/steen/puppy/baby?*
- *Waarom groeien we?*

- Vraag vervolgens aan de leerlingen wat belangrijk is om goed te groeien. Maak een mindmap op het bord van alles dat de leerlingen opnoemen. (Denk aan: gezond eten, bewegen, rust, lichamelijke verzorging, et cetera...) Deze mindmap kan gedurende het thema aangevuld worden.

Vertel de leerlingen dat ze aan het einde van dit thema een gezondheidsmarkt gaan organiseren. Daar kunnen de leerlingen aan andere kinderen, familie en andere volwassenen laten zien wat ze geleerd hebben in dit thema, over het belang van gezond leven en groeien.

- Laat het lied 'Growing Up Song' zien en vraag de leerlingen het ritme mee te klappen en de tekst van het refrein mee te zingen:

#### *Growing Up Song*

*Growing up, growing up.  
Yeah, we are growing up. (2x)*

*Have you noticed as you get older, you really begin to change?  
Growing taller, not smaller, teeth falling out, it's strange.  
But it's so exciting growing up, it happens to us all.  
One minute you're a baby, next you're a big boy or girl.*

*Growing up, growing up.  
Yeah we are growing up.*

*As we get older and wiser, we try out new things.  
Learning how to do stuff by ourselves, tying laces or buttoning.  
Riding bikes around the park, you're doing really fine.  
Learning a musical instrument, practicing all the time.*

*Growing up, growing up.  
Yeah, we are growing up. (2x)*

#### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat zien hoe lang u was toen u werd geboren aan de hand van de voorwerpen uit de doos. (Bijvoorbeeld vier wc-rolletjes lang). Vraag aan de leerlingen hoe lang (hoeveel wc-rolletjes) ze denken dat u nu bent.
  - *Hoeveel wc-rolletjes/potloden/gummen/tekenblaadjes lang?*
  - *Wat als je het tekenblaadje horizontaal houdt?*
  - *Heb je er dan meer nodig of minder? Waarom?*
- Laat de leerlingen elkaar meten met wc-rolletjes/potloden/tekenblaadjes/gummen. Laat de leerlingen eerst schatten en daarna pas opmeten met de verschillende voorwerpen uit de doos.

#### **Didactische tips:**

- Bespreek na iedere activiteit met de leerlingen op wat voor manier het geleerde gepresenteerd kan worden op de gezondheidsmarkt. Voeg dit telkens toe aan de mindmap. Op deze manier ontstaat er gedurende het thema een duidelijk overzicht van hoe de gezondheidsmarkt eruit gaat zien.
- Laat de leerlingen het lied 'Growing Up Song' presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** groeien, baby, kind, tiener, volwassenen, meten, lengte.

## Deelvraag 1: Uit welke onderdelen bestaat je lichaam?

### Doel:

De leerlingen kunnen hun lichaamsdelen benoemen en leren de bijbehorende functies door middel van spelletjes en liedjes. Ze ervaren wat ze allemaal met hun lichaam kunnen doen en waarom dat zo is. Verder leren de leerlingen dat hun lichaam is opgebouwd uit een skelet en dat het skelet beweegt met behulp van de spieren eromheen. Ook leren ze over lichaamsdelen die je van buitenaf niet ziet: de spieren, het hart en de longen.

### Aan deze deelvraag zijn de volgende activiteiten gekoppeld:

#### - Activiteit 1.1. Simon Says...

*N&T & KV (Dans)*  
*Kritisch denken*  
*30 minuten*

Aan de hand van het lied 'Simon Says...' leren de leerlingen de namen van de verschillende lichaamsdelen. Ze ervaren waar deze lichaamsdelen voor dienen. De leerlingen gebruiken de genoemde lichaamsdelen tijdens het lied.

#### - Activiteit 1.2. Een monster schetsen

*N&T & KV (Beeldende vorming)*  
*Creatief denken*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen een monster schetsen. Daarbij leren ze de namen van lichaamsdelen.

#### - Activiteit 1.3. Mijn skelet

*N&T & KV (Beeldende vorming)*  
*ICT-vaardigheden*  
*45 minuten*

Deze activiteit staat in het teken van het teken van het skelet. De leerlingen leren dat het skelet uit botten bestaat en ze leren waar het skelet en de botten voor dienen. In groepjes maken ze een puzzel van een levensgroot skelet.

#### - Activiteit 1.4. Een röntgenfoto maken

*N&T & KV (Beeldende vorming)*  
*Kritisch denken*  
*45 minuten*

Door middel van het filmpje 'het skelet' leren de leerlingen over röntgenfoto's. Ze zien wat er gebeurt als je een bot breekt en proberen dieren te herkennen aan de hand van een röntgenfoto. Tot slot maken ze met ongekookte pasta een eigen röntgenfoto van een dierenskelet.

#### - Activiteit 1.5. Mijn spieren

*N&T, B&G & KV (Beeldende vorming)*  
*Zelfregulering*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen aan de hand van een filmpje over de functie van spieren en hoe deze de botten laten bewegen. Vervolgens maken ze een eigen beweegbare hand.

- **Activiteit 1.6. Je hart, longen en bloed**

*N&T, B&G & KV (Beeldende vorming)*

*Kritisch denken*

*60 minuten*

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen ervaren waar het hart en de longen zich in het lichaam bevinden en wat de functies van het hart en de longen zijn. Ze gaan verschillende bewegingsactiviteiten uitvoeren en zullen ervaren wat dit met hun lichaam doet.

## Activiteit 1.1 Simon Says ...

Aan de hand van het lied 'Simon Says...' leren de leerlingen de namen van verschillende lichaamsdelen. Ze ervaren waar deze lichaamsdelen voor dienen. De leerlingen gebruiken de genoemde lichaamsdelen tijdens het lied.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Dans
Kerdoelen:	N&T: 2.1, 2.1a, 2.3, 2.3a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- de namen van uitwendige lichaamsdelen herkennen en benoemen;
- overeenkomsten en verschillen tussen jongens en meisjes herkennen en benoemen;
- waar de verschillende lichaamsdelen voor dienen;
- welke bewegingen verschillende lichaamsdelen kunnen maken.

### Wat heb je nodig?

- De videoclip 'Simon Says...' (zie webpagina Whizz-Art) (2.41 minuten).
- Kopieerblad 1: Mijn lichaam.

### Vorbereiding:

- Kopieer de afbeelding 'Mijn lichaam' van de jongen en het meisje (kopieerblad 1) zo groot mogelijk en hang ze op een duidelijk zichtbare plek in de klas.

### De activiteit:

- Laat de leerlingen de videoclip van het lied 'Simon Says...' zien en vraag ze de bewegingen na te doen.

*Simon says, Simon says: step your feet, step your feet, step your feet.  
To the beat, to the beat.  
Simon says: roll your hands, roll your hands.  
As fast as you can.*

*Simon says, Simon says: shake your hip, shake your hip, shake your hip.  
Now touch your neck, now touch your neck.  
Simon says: bend your knees, bend your knees.  
And now freeze.*

*Simon says, Simon says: move your hips, move your hips, move your hips.  
Now touch your lips, now touch your lips.  
Simon says: Clap your own bones, clap your own bones.  
Now touch your nose.*

*Simon says, Simon says: do the twist, do the twist, do the twist.  
Just like this, just like this.  
Simon says: turn around, turn around.  
And then sit down.*

Stel na afloop vragen aan de leerlingen.

- *Over welke lichaamsdelen wordt gezongen?*
- *Welke lichaamsdelen ken je nog meer?*

● Schrijf de lichaamsdelen die de leerlingen noemen op de juiste plaats bij de afbeelding van het lichaam van de jongen en het meisje (kopieerblad 1). Vul vervolgens de afbeelding van het lichaam aan met de lichaamsdelen die de leerlingen niet hebben genoemd. Denk aan: hoofd, mond, neus, oog, oor, kin, wang, nek, schouders, onderarm, bovenarm, elleboog, pols, hand, vingers, borst, buik, rug, heup, bovenbeen, onderbeen, knie, enkel, voet, teen, bil. Concludeer dat jongens en meisjes veel dezelfde lichaamsdelen hebben.

- *Wat zijn de overeenkomsten tussen jongens en meisjes?*
- *Wat zijn de verschillen?* (Haren, piemel, spleetje, borsten.)

Het kan zijn dat de leerlingen al weten dat een jongen een piemel heeft en een meisje borsten en een spleetje. Als de leerlingen het niet zelf ter sprake brengen, dan hoeft u er nog geen aandacht aan te besteden.

● Noem een lichaamsdeel en laat de leerlingen dit lichaamsdeel bij zichzelf aanwijzen. Vraag ook:

- *Wat kun je met dit lichaamsdeel doen?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Gebruik het versje 'Simon Says...' en kies steeds een leerling die een beweging met het lichaamsdeel verzint, bijvoorbeeld 'Simon says: knipper met je ogen'. De rest van de klas doet deze beweging na.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Welke lichaamsdelen kende je al?*
- *Welke zijn nieuw voor jou?*

### **Didactische tips:**

- Herhaal gedurende het thema verschillende keren 'Simon Says...'. Zo leren de leerlingen de lichaamsdelen onthouden.
- Laat de leerlingen het liedje 'Simon Says ...' presenteren tijdens de gezondheidsmarkt. Breid uit door enkele leerlingen een lichaamsdeel te laten noemen met een bijpassende beweging. Laat de bezoekers van de gezondheidsmarkt mee bewegen.
- Hang de posters met de namen van de lichaamsdelen op, bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** lichaamsdeel, hoofd, mond, neus, oog, oor, kin, wang, nek, schouders, onderarm, bovenarm, elleboog, pols, hand, vingers, borst, buik, rug, heup, bovenbeen, onderbeen, knie, enkel, voet, teen, bil, voorkant, achterkant, beweging.

## Activiteit 1.2 Een monster schetsen

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen een monster schetsen. Daarbij leren ze de namen van lichaamsdelen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Creatief denken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.1, 2.1a KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.3, 5.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- de uitwendige lichaamsdelen herkennen en benoemen;
- wat een romp is;
- hoe je iets kunt schetsen;
- zelf iets bedenken en uitwerken.

### Wat heb je nodig?

- Een dobbelsteen.
- Kopieerblad 2: Dobbelsteen met lichaamsdelen.
- Tekenpapier, A4-formaat.
- Potloden, kleurpotloden en gum.
- Kopieerblad 3: Make a Face.

### Vorbereiding:

- Knip de dobbelsteen (kopieerblad 2) uit en plak de randen aan elkaar.

### De activiteit:

● Schets het lichaam van een monster op een vel papier. Bekijk het af en toe van een afstand, gum iets uit en ga verder met schetsen.

- *Wat ben ik aan het doen?*

Leg, terwijl u aan het schetsen bent, de leerlingen uit wat schetsen is.

*Duw niet te hard op het potlood. Een schets is bedoeld als eerste opzet van een tekening. Daarom is het belangrijk dat je lichtjes tekent als je begint met schetsen en veel kleine, korte potloodlijntjes gebruikt. Dit maakt het makkelijker om snel te tekenen, verschillende dingen uit te proberen en het is makkelijker om deze lijntjes en gemaakte foutjes uit te gummen. Als het klaar is en je bent tevreden over het resultaat, zet je wat dikkere lijnen en gum je de rest uit.*

● Vertel de leerlingen dat ze vandaag een monster gaan schetsen. Hoe het monster eruit komt te zien, wordt door henzelf bepaald, maar ook door de dobbelstenen. Leg het 'schetsspel' uit:



1. Eerst schetst iedereen een romp in het midden van het tekenblaadje, zodat er genoeg plaats over is voor de andere lichaamsdelen. Hoe de romp en de lichaamsdelen eruit komen te zien, bepalen de leerlingen zelf.
2. Dan worden de beide dobbelstenen gegooid. Een gewone en de dobbelsteen van kopieerblad 2.
3. De leerlingen schetsen de combinatie van de dobbelstenen in hun tekening, bijvoorbeeld vier neuzen, drie benen, zes armen.
4. Als de schets klaar is trekken ze de lijnen die ze willen gebruiken wat dikker over. De rest wordt uitgegumd.
5. De leerlingen kleuren hun monster in met kleurpotloden.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

De leerlingen spelen het spel 'Make a Face'. Ze mogen de dobbelsteen vier keer gooien. Bij de eerste keer gooien tekenen ze de vorm van het gezicht dat op kopieerblad 3 bij het corresponderende aantal ogen staat. Bij de tweede keer gooien tekenen ze de soort ogen. Bij de derde keer gooien tekenen ze de neus en de mond en tot slot (de vierde keer gooien) het haar. Laat de leerlingen weer eerst schetsen en vervolgens hun tekening definitief maken met dikkere lijnen.

- *Wie heeft hetzelfde gezicht getekend?*

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Is je tekening geworden zoals je had bedacht?*
- *Heeft het schetsen geholpen?*
- *Wanneer zou je deze techniek nog meer gebruiken?*

### **Didactische tips:**

- Loop tijdens deze activiteit rond en laat de leerlingen van elkaars tekeningen leren door af en toe een tekening van een leerling omhoog te houden en positieve feedback erover te geven.
- Laat de leerlingen de tekeningen van de monsters en gezichten presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** schetsen, dik, dun, gummen, monster, romp, dobbelsteen, combinatie, lichaamsdeel.

## Activiteit 1.3 Mijn skelet

Deze activiteit staat in het teken van het skelet. De leerlingen leren dat het skelet uit botten bestaat en ze leren waar het skelet en de botten voor dienen. In groepjes maken ze een puzzel van een levensgroot skelet.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	ICT-vaardigheden
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.1, 2.1.a (2.3, 2.3a cyclus 2) KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- hoe een skelet van een mens eruitziet;
- dat een skelet uit verschillende botten bestaat en dat deze botten verschillende namen hebben;
- dat botten groeien als je groter wordt;
- de functie van het skelet te benoemen;
- hoe ze informatie kunnen opzoeken via google.com;
- samen te werken.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 1: Het skelet.
- Kopieerblad 4: Puzzel levensgroot skelet.
- Per groepje: lijm, plakband en stiften.
- De film:
  - o 'E show di Dr. Binocs/Weso' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (4.15 minuten).
  - o 'Bones/The Dr. Binocs' (Engels) (zie webpagina Whizz-Art) (4.16 minuten).

### Vorbereiding:

- Voor meer informatie over het skelet kunt u informatieblad 1 doornemen.
- Kopieer voor iedere groep de afbeelding van de puzzel van het skelet (kopieerblad 4) zo groot mogelijk.

### De activiteit:

● Laat de leerlingen botten bij zichzelf voelen. Overal waar het hard voelt, zit een bot.

- *Wat denk je dat er met je lichaam zou gebeuren als je geen botten had?*

Leg uit dat het skelet bestaat uit 206 botten. Het zorgt voor stevigheid, het zorgt ervoor dat je lichaam kan bewegen en het beschermt je hart, longen, hersenen (organen).

Laat de leerlingen de film 'E show di Dr. Binocs/Weso' zien.

● Beschrijf de volgende botten en laat de leerlingen op zoek gaan naar deze botten bij zichzelf.

Verdeel de klas in groepjes en laat de leerlingen in deze groepjes de puzzel maken van het levensgrote skelet (kopieerblad 4). Geef daarbij de volgende instructies:

- De schedel is het grote bot in je hoofd. Het bestaat uit verschillende botten aan elkaar. Het beschermt je hersenen. Kleur de schedel blauw.
- De wervelkolom bestaat uit 33 wervels. De wervelkolom zorgt dat je lichaam rechtop blijft staan en dat de bovenkant van je lichaam kan buigen. Kleur de wervelkolom groen.
- De ribben beschermen je hart en je longen. Kleur de ribben rood.
- Het bekken verbindt de wervelkolom met de benen. Het bekken draagt het bovenlichaam van de mens. Ook beschermt het de organen die in het bekken liggen, bijvoorbeeld de blaas. Kleur het bekken geel.

Vervolgens knippen de leerlingen (in groepjes) alle botten uit en plakken ze het skelet aan elkaar.



### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- De leerlingen zoeken in groepjes van drie uit wat het grootste en kleinste bot van een menselijk lichaam is.
  - *Waar kun je die informatie vinden? (Google.)*
  - *Is dat bot bij je leerkracht groter of kleiner?*
  - *Hoe kan dat?*

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Dacht je dat je meer/minder botten in je lijf had?*
- *Hoe verliep het maken van de puzzel?*
- *Wat ging goed?*
- *Wat zou je anders gedaan hebben een volgende keer?*

### **Didactische tip:**

De levensgrote skeletten kunnen worden opgehangen bij de gezondheidsmarkt. De leerlingen kunnen aan de bezoekers uitleggen welke botten zich in hun lijf bevinden aan de hand van deze posters.

---

**Begrippen:** skelet, botten, schedel, wervelkolom, ribben, bekken, organen.

## Activiteit 1.4 Een röntgenfoto maken

Door middel van het filmpje 'het skelet' leren de leerlingen over röntgenfoto's. Ze zien wat er gebeurt als je een bot breekt en proberen dieren te herkennen aan de hand van een röntgenfoto. Tot slot maken ze met ongekookte pasta een eigen röntgenfoto van een dierenskelet.

Waar:	In de klas/Op de speelplaats
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.1, 2.1.a, (2.3, 2.3a van cyclus 2) KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- wat een röntgenfoto is;
- wat er gebeurt als je een bot breekt;
- dat het skelet van een dier anders is dan het skelet van een mens;
- het skelet van een dier na te bouwen met verschillende soorten pasta;
- zelf tot een conclusie komen door het geleerde toe te passen.

### Wat heb je nodig?

- De film 'Het skelet' (zie webpagina Whizz-Art) (15.32 minuten).
- Kopieerblad 5: Gebroken bot.
- De link: Röntgenfoto's van mensen en dieren (zie webpagina Whizz-Art).
- Röntgenfoto: Zwart papier en verschillende soorten ongekookte pasta.

### Vorbereiding:

- Print voor iedere groep een aantal röntgenfoto's van mensen en dieren uit (zie link).

### De activiteit:

● Laat het filmpje 'Het skelet' zien. Bespreek het filmpje en praat over eigen ervaringen. Laat de leerlingen vragen aan elkaar stellen.

- *Wie heeft er ooit iets gebroken?*
- *Kreeg je toen ook gips?*
- *Hoe was dat?*
- *Wat mocht je wel?*
- *Wat mocht je niet?*

Laat de afbeeldingen van kopieerblad 5 zien en vertel dat deze botten gebroken zijn.

- *Welk bot is dit?*
- *Hoe kun je een bot breken?*

● Laat de leerlingen in groepjes de röntgenfoto's van mensen en dieren bekijken en bedenken of het een foto van een mens of een dier is.

- *Welke röntgenfoto's zijn van een mens? Noem het lichaamsdeel. (Hand, onderarm, voet en hoofd.)*
- *Welke röntgenfoto's zijn van een dier? Noem het dier. (Kat, kikker, vis, hond, slang.)*

● Laat de leerlingen een röntgenfoto namaken van een dier. Dit doen ze met verschillende soorten pasta op zwart papier. Eerst zoeken ze een plaatje van een dier en dan bedenken ze zelf hoe het skelet eruit zou kunnen zien.



### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen in groepjes een skelet van het menselijk lichaam namaken op de speelplaats. Een leerling ligt op de grond en wordt omgetrokken met krijt. De leerlingen leggen vervolgens met takjes, steentjes (of satéprikkers) het skelet in het lichaam.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wat heb je geleerd?*
- *Wat vond je interessant?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

### **Didactische tip:**

Hang de röntgenfoto's van pasta op bij de gezondheidsmarkt en laat de bezoekers onder leiding van de leerlingen zelf een röntgenfoto maken van pasta.

---

**Begrippen:** röntgenfoto, een bot breken, gips, skelet, botten.

## Activiteit 1.5 Mijn spieren

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen aan de hand van een filmpje over de functie van spieren en hoe deze de botten laten bewegen. Vervolgens maken ze een eigen beweegbare hand.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Zelfregulering
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3d, 1.5, 1.5a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a B&G: 6.6, 6.6a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- wat de functies van de spieren zijn;
- hoe spieren eruitzien;
- dat spieren automatisch of aangestuurd werken;
- instructies volgen om tot een goed resultaat te komen;
- een proefje uitvoeren.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 2: Spieren.
- De film:
  - o 'Siña conoce e sistema muscular' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (2.23 minuten).
  - o 'A Fun Intro to The Muscular System.' (zie webpagina Whizz-Art) (2.08 minuten).
- De film 'Awesome Muscle System Hand Craft.' (zie webpagina Whizz-Art) (2.57 minuten).
- De hand: gekleurd A4 papier, potlood of stift, schaar, lijm of dubbelzijdige tape, 3 plastic rietjes, draad of wol (per leerling).

### Vorbereiding

- Voor meer informatie over spieren kunt u informatieblad 2 doornemen.

### De activiteit:

● Laat de leerlingen het interactieve filmpje 'Siña conoce e sistema muscular' over spieren zien. Laat de leerlingen op verschillende momenten meedoen en bepaalde spieren bewegen.

● Laat de leerlingen zien hoe de gecontroleerde spieren werken door ze opdrachten te geven die ze moeten uitvoeren.

- *Raak met je duim één voor één al je vingers aan!*
- *Raak je elleboog aan!*
- *Steek je tong uit!*

- *Kun je uitleggen wat er in je lichaam gebeurt?*

Bespreek met de leerlingen het verschil tussen een spier die je kan controleren en een spier die automatisch werkt.

- *Welke spier werkt automatisch; je hart of een armspier?*
- *Ken je nog meer spieren die automatisch werken?*
- *Wat is het verschil tussen een spier die je kunt controleren en een spier die automatisch werkt?*

● Doe samen met de leerlingen het proefje 'Zwevende armen'. Leg uit dat je je spieren gebruikt om je armen te bewegen. Je weet meestal heel goed wanneer je je armen beweegt, want je doet het bewust.

- *Kunnen je armen ook uit zichzelf bewegen?*

Dat gaan we onderzoeken. Volg met de leerlingen de volgende stappen:

- 1) *Ga in de deuropening staan.*
- 2) *Laat je armen langs je lijf hangen.*
- 3) *Houd de bovenkant van je handen links en rechts tegen de deurpost.*
- 4) *Druk 30 tellen met je handen tegen de deurpost aan.*
- 5) *Stap weg bij de deuropening.*
- 6) *Laat je armen ontspannen langs je lijf hangen.*

Stel de vragen:

- *Wat gebeurt er?*
- *Hoe denk je dat dit komt?*

Uitleg: Bij dit proefje hou je je hersenen een beetje voor de gek. Na 30 tellen, denken ze namelijk dat het duwen met je armen normaal is. Wanneer je je armen langs je lijf laat hangen, dan bewegen ze een stukje omhoog. Je hersenen zijn nog niet gewend aan de nieuwe situatie en zorgen ervoor dat je spieren nog even gespannen blijven.

● De leerlingen maken vervolgens zelf aan de hand van het filmpje 'Awesome Muscle System Hand Craft' een hand die beweegt. Deze hand demonstreert hoe de spieren in je hand werken als ze worden aangestuurd door je hersenen.

1. De leerlingen trekken hun eigen hand om, op stevig papier en knippen deze uit.
2. De rietjes worden in veertien stukjes geknipt van ongeveer een cm. Deze stukjes symboliseren de botten in je vingers, iedere vinger heeft drie botjes, behalve de duim; die heeft twee botjes. De 14 stukjes worden op de vingers geplakt.
3. Daarna knippen de leerlingen nog vijf langere stukken. Deze worden naast elkaar op de hand geplakt.
4. Vervolgens knippen de leerlingen vijf lange draden van ongeveer dertig cm. De draden worden door de rietjes gehaald en bovenaan de vinger vastgemaakt met bijvoorbeeld plakband.
5. De vijf uiteinden worden bij elkaar gebonden. De draad symboliseert de spier. Trek aan deze draad en de hand beweegt.



### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

De leerlingen nemen hun zelfgemaakte hand mee naar huis en leggen thuis uit hoe spieren werken. Vervolgens doen ze verslag hiervan terug in de klas.

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Werkt je hand? Waarom wel/niet?*
- *Wat vond je interessant?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

**Didactische tip:**

Laat de leerlingen hun bewegende hand demonstreren tijdens de gezondheidmarkt.

---

**Begrippen:** spieren, controleren, automatisch, hersenen, signaal.



## Activiteit 1.6 Je hart, longen en bloed

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen ervaren waar het hart en de longen zich in het lichaam bevinden en wat de functies van het hart en de longen zijn. Ze gaan verschillende bewegingsactiviteiten uitvoeren en zullen ervaren wat dit met hun lichaam doet.

Waar:	In de gymzaal/In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.2, 2.2a B&G: 6.6, 6.6a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- waar het hart en de longen zitten en hoe ze dat kunnen voelen;
- wat er gebeurt met het hart en de longen als je sport/beweegt;
- dat het hart bloed rondpompt;
- dat er in de longen zuurstof zit (lucht) die je lichaam nodig heeft.

### Wat heb je nodig?

- Kopieerblad 6: Bewegingsactiviteiten.
- De film:
  - o 'E curpa humano/E curason' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (2.12 minuten).
  - o 'The Human Body, The Heart' (Engels) (zie webpagina Whizz-Art) (2.01 minuten).
- De link: Make Your Own Paper Bag Lungs. (zie webpagina Whizz-Art).
- Longen: twee papieren zakken, twee rietjes, plakband en een stift.

### De activiteit:

● Begin met een eenvoudige warming-up oefening. Vraag de leerlingen om in de ruimte rond te lopen. Leg uit dat als u roept 'handen', ze moeten stoppen en tegenover de leerling gaan staan die het dichtst bij hen staat. Ze kijken die leerling in de ogen, strekken beide handen uit en raken hun partners handen aan. Laat de leerlingen weer rondlopen en verander dan het commando naar een ander lichaamsdeel (bijvoorbeeld elleboog, knie, voet). De leerlingen moeten met deze lichaamsdelen elkaar aanraken.

● Laat de leerlingen vervolgens allemaal zitten. Bespreek welke lichaamsdelen aan bod zijn gekomen en vraag naar suggesties voor de volgende keer.

- *Welke lichaamsdelen zouden we ook voor deze activiteit kunnen gebruiken?*
- *Met welke lichaamsdelen kun je deze activiteit niet doen?*
- *Welke lichaamsdelen kun je niet aanraken?*

Wanneer het hart wordt genoemd, vraagt u aan de leerlingen waar hun hart zit. Laat ze staan en op zoek gaan naar hun hart in hun borstkas. Laat de leerlingen 20 keer op en neer springen. Na deze oefening gaan

de leerlingen weer op zoek naar hun hart. De meeste leerlingen kunnen hun hart nu wel voelen. Leg uit dat wat ze voelen kloppen het hart is.

- *Waarom kun je je hart nu wel voelen?*

Leg uit dat springen een grote beweging is en dat we veel energie nodig hebben om dat te doen. Als we springen moet ons hart sneller en sterker pompen om ons lijf genoeg energie te geven.

- *Voor welke activiteiten heb je veel energie nodig?*

Leg uit dat als je voetbal speelt, vooral je benen en voeten veel energie nodig hebben. Het hart moet hard werken om het bloed naar de benen en voeten te pompen. Laat de leerlingen de volgende zinnen afmaken:

- *Ik huppel, mijn hart moet bloed pompen naar mijn .....*
- *Ik zwaai, mijn hart moet bloed pompen naar mijn ....*
- *Ik moet een moeilijke som oplossen, mijn hart moet bloed pompen naar mijn.....*

● Het hart pompt de hele dag bloed door ons lichaam. Bij beweging moet het hart harder werken.

- *Heb je nog meer veranderingen in je lichaam gemerkt tijdens het springen?*

Attendeer de leerlingen erop dat hun ademhaling, gecontroleerd door de longen, ook veranderde. Vraag de leerlingen om op hun rug te gaan liggen en op hun ademhaling te letten. Laat ze hun hand op hun borst en buik leggen en vraag wat er gebeurt als je in- en uitademt. Vervolgens springen ze weer 20 keer op en neer en gaan liggen.

- *Wat is er veranderd aan je ademhaling?*
- *Hoe lang duurt het voor je longen weer 'normaal' ademen?*

Leg uit dat als je beweegt je dieper gaat ademen en je hart harder moet werken.

● De leerlingen maken een collage van plaatjes uit tijdschriften of kopieerblad 6, van allerlei bewegingsactiviteiten. Ze beoordelen de activiteiten met sterren, van 1 tot 5 sterren. Vijf sterren geven ze een activiteit waarbij het hart en de longen heel hard moeten werken.

- *Bij welke activiteit moeten het hart en de longen harder werken?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de film 'E curpa humano/E curason' zien.
- Laat de leerlingen hun eigen longen namaken om zo een beter idee te krijgen van hoe de longen werken. Gebruik hiervoor de link 'Make Your Own Paper Bag Lungs'.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Kun je aanwijzen waar je hart zit?*
- *Hoe kun je dat voelen?*
- *Waar zitten je longen?*
- *Hoe kun je dat voelen?*

### **Didactische tip:**

Hang de collages van bewegingsactiviteiten en de gemaakte longen op in een van de kraampjes van de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** hart, longen, bloed, borstkas, pompen, energie, zuurstof.

## Deelvraag 2: Wat heb je nodig om te groeien en je te ontwikkelen?

### Doel:

De leerlingen kunnen aangeven wat een lichaam nodig heeft om goed te groeien en zich te ontwikkelen. Ze leren over hun longen en hart en hoe je deze gezond houdt. Ook leren ze dat je lichaam voldoende beweging nodig heeft, maar dat ontspanning en slaap ook belangrijk zijn. Ze leren wat een immuunsysteem is, hoe het werkt en hoe je het extra kunt beschermen, door je bijvoorbeeld te laten vaccineren.

### Aan deze deelvraag zijn de volgende activiteiten gekoppeld:

#### - Activiteit 2.1. Het grote griepspel

*B&G*  
*Kritisch denken*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen aan de hand van een filmpje hoe hun immuunsysteem werkt. De leerlingen gaan een spel spelen waarbij ze ontdekken hoe griep zich verspreidt.

#### - Activiteit 2.2. Vaccineren

*M&M, PV, B&G & KV (Beeldende vorming)*  
*Informatievaardigheden*  
*60 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen over het doel van vaccinaties. Ze ervaren dit zelf aan de hand van een onderzoek dat ze doen met hulp van hun ouders, grootouders en overgrootouders. In de klas wordt alle informatie verzameld en er worden samen conclusies getrokken.

#### - Activiteit 2.3. Genoeg beweging

*PV, B&G & KV (Dans/Media)*  
*Mediawijsheid/Samenwerken*  
*60 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waarom bewegen belangrijk voor je is. De leerlingen gaan zelf bewegen en ook een eigen bewegingsfilmpje maken.

#### - Activiteit 2.4. Genoeg ontspanning

*PV & B&G*  
*Zelfregulering*  
*30 minuten*

Tijdens deze activiteit ervaren de leerlingen de negatieve effecten van spanning en stress en hoe 'Guided imagery' of yoga kan helpen om dit te verminderen.

#### - Activiteit 2.5. Slaap kindje slaap

*PV, M&M, B&G & KV (Muziek)*  
*Sociale en culturele vaardigheden/Communiceren*  
*30 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe belangrijk slaap is voor het lichaam en dat de hoeveelheid slaap die het nodig heeft, verandert als je ouder wordt. Ze ervaren dat slaapliedjes op een bepaalde manier gezongen moeten worden, willen ze werken. De leerlingen houden zelf hun slaap bij in een slaapdagboek gedurende een week en krijgen tips hoe ze hun slaapritme kunnen verbeteren.

## Activiteit 2.1 Het grote griepspel

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen aan de hand van een filmpje hoe hun immuunsysteem werkt. De leerlingen gaan een spel spelen waarbij ze ontdekken hoe griep zich verspreidt.

Waar:	In de klas/In de gymzaal/Op de speelplaats
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Niet van toepassing
Kerdoelen:	B&G: 1.5, 1.5a, 1.6, 1.6a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- wat een immuunsysteem is;
- waarom het immuunsysteem belangrijk is;
- hoe een virus zich verspreidt.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 3: Het griepspel.
- De film:
  - o 'Sistema inmunologico pa mucha' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (2.53 minuten).
  - o 'Human Immune System For Kids' (Engels) (zie webpagina Whizz-Art) (tot 2.38).
- De film:
  - o 'Con bo sistema inmunologico ta funciona' (zie webpagina Whizz-Art) (7.24 minuten).
  - o 'How Your Immune System Works' (zie webpagina Whizz-Art) (7.25 minuten).
- Het griepspel: Tien rode en tien witte wasknijpers en een smalle hoge doos (optioneel confetti).

### Vorbereiding:

- Voor meer informatie over de spelregels en ronden van het griepspel kunt u informatieblad 3 doornemen.

### De activiteit:

● Voer een toneelstukje op om deze les over het immuunsysteem te introduceren. Doe net of u heel verkouden bent en kom hoestend en proestend binnen. Zeg dat u een beetje koorts heeft en hoofdpijn.

Begin een gesprekje:

- *Had ik thuis moeten blijven? Waarom?*
- *Kunnen jullie nu ook ziek worden?*

Leg aan de leerlingen uit dat ze niet zomaar ziek kunnen worden. Ze hebben een immuunsysteem, het verdedigingssysteem van je lichaam. Dit immuunsysteem zorgt ervoor dat indringers (ziektes en griep) niet binnenkomen.

● Laat aan de hand van de film 'Sistema inmunologico pa mucha' zien hoe dit immuunsysteem (afweersysteem) werkt. Leg uit wat immuun zijn betekent, met als voorbeeld de waterpokken:

*Veel kinderen hebben weleens waterpokken gehad. Meestal ben je zo jong dat je het je later niet meer herinnert, maar dan moet je het maar eens aan je moeder vragen. Van waterpokken ga je niet dood, ze gaan weer over. Gaan waterpokken dan vanzelf over? Nee, dat niet. Waterpokken gaan over omdat je een immuunsysteem hebt dat je beschermt tegen virussen en bacteriën. Als je de waterpokken krijgt duurt het even voordat je immuunsysteem het virus heeft opgeruimd. In die tijd ben je ziek en mag je ook niet naar school, zodat je andere kinderen niet kunt besmetten. Als je de waterpokken een keer hebt gehad dan krijg je ze daarna nooit meer. Je immuunsysteem beschermt je tegen een nieuwe infectie: je bent immuun.*

- Speel het grote griepspel in de gymzaal of op de speelplaats. Dit spel lijkt op 'tikkertje'. De tikkers krijgen een rode wasknijper (die de 'griepneus' symboliseert). Leerlingen met een witte wasknijper zijn geen tikkers en kunnen ook niet getikt worden. Zij mogen wel mee rennen. Het spel duurt vijf rondes. De tikker gooit eventueel confetti over zijn 'slachtoffer' heen nadat deze getikt is. De confetti symboliseert spetters snot en speeksel met virusdeeltjes erin.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen de film 'Con bo sistema inmunologico ta funciona' zien.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wat doet je immuunsysteem?*
- *Wat gebeurt er als je immuunsysteem niet goed werkt?*
- *Wat kun je het beste doen als je ziek bent? Thuisblijven of naar school gaan? Waarom?*

---

**Begrippen:** immuunsysteem, verdedigen, immuun, virus, doorgeven, waterpokken.

## Activiteit 2.2 Vaccineren

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen over het doel van vaccinaties. Ze ervaren dit zelf aan de hand van een onderzoek dat ze doen met hulp van hun ouders, grootouders en overgrootouders. Ze maken bacterie-monsters.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Informatievaardigheden
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	M&M: 1.1, 1.1a, 2.2a PV: 3.1, 3.1a, 5.1, 5.1a B&G: 1.5, 1.5a, 1.6, 1.6a, 1.6b KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- wat vaccineren inhoudt;
- wat het doel is van een vaccinatie;
- belangrijke gebeurtenissen uit het eigen leven en die van de ouders te vertellen;
- hoe je informatie kunt verzamelen door vragen te stellen.

### Wat heb je nodig?

- Kopieerblad 7: Onderzoekformulier ziektes.
- Bacterie-monsters: Tekenpapier, rietjes, ecoline of water met een paar druppels foodcoloring, kleine zwarte ronde stickertjes (ogen).

### De activiteit:

- Vertel of lees het verhaal van Nikkie voor aan de leerlingen.

#### Het verhaal van Nikkie

Nikkie was nog maar vijf jaar oud toen zij de mazelen kreeg. Ze was die week al de vijfde leerling uit haar klas die ziek werd. Haar moeder dacht dat ze een verkoudheid had, totdat ze met een van de andere moeders gesproken had die haar vertelde dat er een mazelenuitbraak in de klas was.

Nikkie moest binnen blijven van haar moeder en kon niet met andere kinderen spelen. Nikkie werd die nacht wakker door een nachtmerrie. Ze was gloeiendheet en haar moeder probeerde haar met een nat washandje af te laten koelen. De volgende dag verschenen de eerste rode plekken achter op haar nek. Al snel verspreidden de plekken zich naar haar buik, benen en naar haar voeten. Ze had ook plekken in haar mond en kon daardoor niks eten. Nikkie voelde zich heel ziek.

De dokter kwam langs en zei dat de plekken op Nikkies lichaam mazelen zijn. De dokter zei dat Nikkie een week lang rustig aan moest doen en niet met andere kinderen mocht spelen. Nikkie vroeg de dokter om een medicijn tegen de mazelen, maar dat bestaat niet. Wel kreeg Nikkie een hoestdrankje van de dokter.

De rest van de week was verschrikkelijk. Nikkie's lichaam deed pijn en de mazelen jeukten verschrikkelijk. Ze werd er chagrijnig van. Ze was boos dat ze niet met andere kinderen mocht spelen. Zelfs niet met haar kleine

broertje. Ze wilde niet eten of drinken en haar moeder probeerde haar telkens over te halen om toch kleine slokjes water te drinken. Nikkie's moeder was heel bang dat haar kleine broertje Samuel ook de mazelen zou krijgen, maar gelukkig gebeurde dat niet.

Aan het einde van de week begon Nikkie zich beter te voelen en de plekken gingen langzaam weg, net als haar hoest. Ze mocht weer op pad. Een paar dagen later ging ze weer naar school. In haar klas waren nog steeds zes kinderen ziek.

Nikkie is nu een moeder en heeft zelf kinderen. Ze weet hoe belangrijk het is om gevaccineerd te zijn tegen besmettelijke ziektes. Al haar kinderen hebben, toen ze oud genoeg waren, bij de dokter de vaccinatie tegen mazelen gekregen. Daarmee hoopt ze dat haar kinderen nooit de mazelen zullen krijgen. En dat is wat ze haar dochter Cora vertelt: *'Ik had gewild, dat toen ik een baby was, er een vaccinatie tegen mazelen was geweest. Dan was ik nooit zo ziek geweest. Want ik zal nooit vergeten hoe verschrikkelijk het was om de mazelen te hebben.'*

Stel vragen over het verhaal en breng een discussie op gang.

- *Hoe krijg je de mazelen?*
- *Waarom kreeg Samuel geen mazelen?*
- *Ben je zelf gevaccineerd of ken je iemand die is gevaccineerd?*

● Leg uit hoe een vaccinatie werkt:

*Iedere dag opnieuw kom je duizenden ziekmakers tegen. Tegen de tijd dat je volwassen bent, heeft je immuunsysteem de kans gehad om er ongelooflijk veel in het geheugen op te slaan. De vaccinaties die je als baby en peuter gehad hebt, worden ook in dat geheugen opgeslagen zodat je immuunsysteem ze kan herkennen. Ze bevatten namelijk een verzwakte vorm van de ziekteverwekker, zodat je afweer gaat werken en je er niet ziek van wordt, ook niet wanneer je ze later 'in het echt' tegenkomt.*

● Introduceer het onderzoek dat de leerlingen thuis gaan uitvoeren. Hierbij vragen ze de ouders, grootouders en eventueel overgrootouders welke ziekten zij hebben gehad. Dit vullen ze in op het onderzoekformulier (kopieerblad 7). Voorspel eerst wat de leerlingen verwachten.

- *Denk je dat je ouders of grootouders meer of minder ziektes hebben gehad dan jij?*
- *Waarom denk je dat?*

Terug in de klas bespreekt u de bevindingen.

- *Welke groep heeft de meeste ziektes gehad? Jij, je ouders, je grootouders of je overgrootouders?*
- *Welke ziektes hebben je grootouders/ouders wel gehad en jij niet?*
- *Hoe komt dat denk je?*

Kies een ziekte uit waarbij duidelijk naar voren komt dat deze ziekte nauwelijks nog voorkomt (bijvoorbeeld mazelen). Zet de bevindingen in een grafiek en bespreek dit met de leerlingen.

● Laat de leerlingen kleine bacterie-monsters blazen. Met een rietje druppelen ze een druppel ecoline op het papier. Ze blazen de druppel alle kanten uit, zo ontstaat het bacterie-monster. Doe dit verschillende keren, voeg oogjes toe en klaar.

**Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Speel het grote griepspel (zie activiteit 2.1) nog een keer. Deel tijdens de eerste ronde zes witte wasknijpers uit. Dit zijn de leerlingen die gevaccineerd zijn. Speel het spel en bespreek wat er gebeurt.
- Laat de leerlingen nagaan welke vaccinaties ze al hebben gehad tot nu toe en hoe oud ze waren toen ze deze vaccinatie kregen.

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Ben je zelf gevaccineerd?*
- *Waar beschermt een vaccinatie je tegen?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

**Didactische tips:**

- Vaccineren kan gevoelig liggen, niet zo zeer bij de leerlingen, maar wel bij de ouders. Houd hier rekening mee.
- Laat de leerlingen de bacterie-monsters presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** vaccinatie, kinderziekte, grafiek, onderzoek, blazen, bacterie.



## Activiteit 2.3 Genoeg beweging

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waarom bewegen belangrijk voor je is. De leerlingen gaan zelf bewegen en ook een eigen bewegingsfilmpje maken.

Waar:	In de klas/In de gymzaal
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Mediawijsheid/Samenwerken
Soort kunstactiviteit:	Dans/Media
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.1b B&G: 1.3, 5.6, 5.6a, 6.6, 6.6a, (1.3a cyclus 2) KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.1, 5.1a, 5.1b, 5.2, 5.2a, 5.3, 5.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- aan te geven waarom bewegen belangrijk is;
- zijn/haar eigen bewegingspatroon in kaart te brengen;
- vaardigheden die hij/zij nodig heeft bij het samenwerken;
- zelf een dansje/bewegingen te maken op muziek;
- met een digitale camera/telefoon een film te maken.

### Wat heb je nodig?

- De film 'Why Excercise?' (zie webpagina Whizz-Art) (1.36 minuten).
- De videoclip 'Welcome to My Gym' (zie webpagina Whizz-Art) (3.37 minuten).
- Een digitale camera of telefoon.
- Kopieerblad 8: Logboek bewegen.

### De activiteit:

- Laat de leerlingen de film 'Why Excercise?' zien en voer een klassengesprek over bewegen.

- *Wat is bewegen?* (Van plaats veranderen, niet stilstaan of stilzitten.)

Laat de kinderen voorbeelden geven van bewegen. Denk aan lopen, rennen, schoonmaken, post halen, dansen, voetballen, et cetera.

- *Waarom is het belangrijk om veel te bewegen?*

Concludeer samen met de leerlingen dat bewegen om verschillende redenen goed voor je is:

- *Beweging is goed voor je hart. Het helpt je hart om het bloed door je lijf te pompen. Je hart kan nooit rusten, daarom moet het sterk zijn. Gezond eten en beweging helpen hierbij.*
- *Van beweging krijg je goede zin. Als je beweegt maakt je lichaam een stofje, dat heet endorfine. Van dit stofje word je blij.*
- *Beweging zorgt ervoor dat je op een gezond gewicht blijft. Voedsel dat je eet is energie dat je in je lichaam stopt. Deze energie wordt ook calorieën genoemd. Om op gezond gewicht te blijven, moet je de energie die je eet ook gebruiken. Bewegen helpt daarbij. Als je de energie niet gebruikt, blijft het in je lichaam en heb je extra gewicht dat je niet nodig hebt. Extra gewicht is niet goed voor je hart, spieren en botten.*

Laat de leerlingen nadenken over hoeveel ze wekelijks bewegen en hoe ze dit zouden kunnen verbeteren.

- *Beweeg jij veel?*
- *Wat doe jij aan beweging?*

● Laat de videoclip 'Welcome to My Gym' zien en laat de leerlingen meebewegen. Laat de leerlingen in groepjes een bewegingsfilmpje maken. Ze kiezen een liedje en bedenken daarbij bewegingen op de muziek. Dit moeten bewegingen zijn waarbij al hun lichaamsdelen aan bod komen. Nadat de leerlingen hun dansje een aantal keren geoefend hebben, maken ze er een filmpje van.

#### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Iedere dag wordt er een (zelfgemaakt) filmpje in de klas bekeken en bewegen alle leerlingen mee.
- Laat de leerlingen gedurende een week bijhouden wat ze aan beweging doen in een logboek (kopieerblad 8) en bespreek de resultaten.

#### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Hoe ging het samenwerken?*
- *Was het moeilijk om bewegingen te verzinnen?*

#### **Didactische tips:**

- Let erop dat de samenwerking binnen de groepjes goed verloopt. Geef aan dat niet een persoon bepaalt, maar dat je allemaal een voorstel kunt doen. Als de rest er mee eens is, dan ga je er mee verder. Geef de leerlingen ook mee dat het belangrijk is dat je om de mening van een ander vraagt.
- Laat de bewegingsfilmpjes die de leerlingen maken, zien tijdens de gezondheidsmarkt. Laat de bezoekers meebewegen met de filmpjes.

---

**Begrippen:** bewegen, endorfine, calorieën, bewegingen, lichaamsdeel, hart, gezond, video, filmen, dans.

## Activiteit 2.4 Genoeg ontspanning

Tijdens deze activiteit ervaren de leerlingen de negatieve effecten van spanning en stress en hoe 'Guided imagery' of yoga kan helpen om dit te verminderen.

Waar:	In de klas of in de gymzaal
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Zelfregulering
Soort kunstactiviteit:	Niet van toepassing
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.1b. B&G: 1.7, 1.7a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat het lichaam ook rust en ontspanning nodig heeft om goed te kunnen functioneren;
- de techniek van 'Guided Imagery' om hun lichaam en geest rustig te krijgen;
- gevoelens herkennen en uitbeelden.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 4: Guided Imagery.
- Een elastiekje.

### Vorbereiding:

- Voor meer informatie over Guided Imagery kunt u informatieblad 4 doornemen.

### De activiteit:

- Demonstreer het negatieve effect dat stress of spanning kan hebben op ons lichaam op twee manieren.
  1. Laat de leerlingen hun hele lichaam aanspannen en dit een tijdje aanhouden.
    - *Hoe lang kun je dit volhouden? De hele dag?*
  2. Gebruik een elastiekje. Rek het elastiekje zover mogelijk uit en vertel dat dit elastiekje gaat knappen als er te lang spanning op staat. Leg uit dat hetzelfde geldt voor de mens. Je moet kunnen ontspannen, relaxen en rusten om het vol te houden.
- Vertel dat het ontspannen van je lichaam ook belangrijk is en dat je de leerlingen gaat leren hoe ze dit kunnen doen.
  - Neem een comfortabele positie aan. Zittend of liggend. Bedenk hoe je je nu voelt.
  - Haal diep adem door je neus en blaas de adem uit door je mond.
  - Herhaal dit nog een keer en voel je lichaam rustig worden.
  - Blijf rustig ademen.
  - Adem rust in en adem al je zorgen uit.
  - Denk nu aan een plek waar je je fijn voelt. Dit kan een plek zijn waar je ooit geweest bent of een plek die je ooit hebt gezien. Het kan ook een plek zijn die niet bestaat. Je mag het zelf bedenken.
  - Stel je deze plek voor waar je gelukkig en rustig bent.
  - Begin met het toevoegen van details: Wat zie je? Wat hoor je? Hoe ruikt deze fijne rustige plek?

- Beeld je in hoe je lichaam voelt in deze plek. Je ligt of zit op je gemak.
- Geniet van hoe je je voelt op deze plek.
- Je voelt je kalm en veilig hier.
- Blijf op deze plek en oefen om rustig en kalm te zijn.
- Bekijk nog een keer hoe deze rustige plek eruitziet waar je je fijn voelt. Adem rustig in en uit. Nog even en je gaat deze plek verlaten. Maar weet dat je altijd op deze plek in je gedachte terug kunt komen. Wees kalm, rustig en veilig.
- Ik tel zo tot drie. Je wordt wat meer wakker en hebt energie op de derde tel. Een..... haal diep adem, adem rustig uit. Twee... haal nog een keer diep adem, adem uit. Drie... je voelt je kalm, zelfverzekerd en je kunt er weer tegenaan.

- *Hoe voel je je nu?*
- *Voel je je anders dan voordat je de oefening begon?*
- *Ken je nog andere manieren om je te ontspannen?*

● Vertel de leerlingen dat je kunt zien aan iemand of hij/zij gespannen is of stress heeft. Laat ze terugdenken aan de oefening en vraag aan verschillende leerlingen om uit te beelden hoe ze zich voelden toen ze ontspannen/gespannen waren.

- *Zie je een verschil?*
- *Hoe zou dat komen?*

#### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de leerlingen thuis oefenen met deze ontspanningsoefening.
- Nodig een yoga lerares/leraar uit om een yogales aan leerlingen te komen geven.

#### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Heb je kunnen ontspannen?*
- *Zo ja, wat hielp?*
- *Zo nee, waardoor ging het mis?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

---

**Begrippen:** rust, ontspanning, spanning, stress, kalm, rustig, veilig, yoga, uitbeelden.

## Activiteit 2.5 Slaap kindje slaap

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe belangrijk slaap is voor het lichaam en dat de hoeveelheid slaap die het nodig heeft, verandert als je ouder wordt. Ze gaan slaapliedjes zingen en een slaaplogboek bijhouden om hun eigen slaappatroon in kaart te brengen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Sociale en culturele vaardigheden/Communiceren
Soort kunstactiviteit:	Muziek
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.1b. M&M: 1.2, 1.2c, 2.4, 2.4a B&G: 1.8, 1.8a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat slaap belangrijk is voor de ontwikkeling van lichaam en geest;
- over slaapliedjes van vroeger;
- slaapliedjes te zingen;
- een onderzoekje uit te voeren;
- luisteren en praten over gevoelens, ideeën van anderen uit de eigen omgeving.

### Wat heb je nodig?

- Het digitale prentenboek:
  - o 'Mag ik in jullie bed?' (Nederlands) (zie webpagina Whizz-Art) (3.45 minuten).
  - o 'Mi por drumi band'i boso?' (Papiamentu) (zie webpagina Whizz-Art) (4.18 minuten).
- De videoclip 'Liedje over slapen' (zie website Whizz-Art) (1.50 minuten).
- Kopieerblad 9: Logboek slapen.

### De activiteit:

● Laat de leerlingen het digitale prentenboek 'Mag ik in jullie bed?' zien. Controleer of de kinderen het verhaal begrepen hebben door vragen te stellen.

- Voer een kringgesprek over het onderwerp slaap.
  - *Hoeveel uur slaap heeft een mens nodig denk je?*
  - *Heeft een jong kind net zo veel slaap nodig als iemand van 15? (Richtlijnen zijn: 3 tot 10 jaar oud: 12 uur slaap, 11 en 12 jaar oud: 10 uur slaap, 13 tot 17 jaar oud: 9 uur slaap.)*
  - *Heb jij moeite met in slaap komen?*
  - *Hoe laat sta jij 's ochtends op?*
  - *Hoe laat moet je dan naar bed gaan om genoeg slaap (12 uur) te krijgen?*
  - *Waarom hebben kinderen zo veel slaap nodig?*

Laat de leerlingen over het antwoord op deze vraag speculeren, maar zorg ervoor dat de volgende redenen duidelijk zijn:

- *Slaap is belangrijk voor een gezonde groei en ontwikkeling. Je lichaam heeft de diepe rust nodig tijdens de slaap om je botten en spieren de gelegenheid te geven om zich te herstellen van de inspanningen van de dag.*
- *Slaap helpt je ook om te herinneren wat je hebt geleerd, je kan je beter concentreren, problemen oplossen en nieuwe ideeën bedenken.*
- *Door genoeg slaap voel je je gedurende de dag beter.*

● Vraag de leerlingen om deze week (samen met hun ouders) een logboek bij te houden van de hoeveelheid slaap die ze krijgen. Hier vullen ze in hoe laat ze naar bed gaan en hoe laat ze opstaan en rekenen ze uit hoelang ze in totaal hebben geslapen.

- *Slaap je voldoende? (12 uur is de richtlijn.)*
- *Zo nee, kun je aangeven waar dat aan ligt?*
- *Zo nee, hoe zou je ervoor kunnen zorgen dat je wel voldoende slaapt?*

● Zing met de leerlingen voor hen bekende slaaplidjes. Bespreek hoe deze liedjes gezongen moeten worden.

- *Zing je een slaaplidje snel of langzaam? Waarom?*
- *Zing je een slaaplidje hard of zacht? Waarom?*

Demonstreer steeds het verschil en zing met de leerlingen de slaaplidjes op de manier die het best bij het soort liedje past.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de videoclip 'Liedje over slapen' zien en laat de leerlingen meezingen met het refrein.

*Ik lig met mijn beide ogen dicht.  
Nu is het tijd om te slapen.  
Gordijnen dicht, lekker donker zonder licht.  
Mijn batterij wordt opgeladen.*

- Laat de leerlingen thuis navragen of hun ouders/grootouders vroeger slaaplidjes voor hen zongen.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waarom is slaap belangrijk?*
- *Nu je dit allemaal over slapen weet, ga je iets veranderen in je slaapritme?*

### **Didactische tip:**

Laat de leerlingen het slaaplidje presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** slaap, rust, belangrijk, moe, zingen, hard, zacht.

## Deelvraag 3: Hoe verandert jouw lichaam tijdens het groeien?

### Doel:

De leerlingen kunnen aangeven hoe een lichaam verandert tijdens het groeien van baby naar opa en wat de consequenties hiervan zijn. Ze leren hoe ze het verloop van hun groei kunnen vastleggen (cm, m, kg) en dit aflezen in een grafiek. Verder ontdekken ze dat door te groeien ook de maat van hun kleren en schoenen verandert en staan ze stil bij hoe deze gemaakt worden.

### Aan deze deelvraag zijn de volgende activiteiten gekoppeld:

#### - Activiteit 3.1. Zelfportret

*PV, N&T, M&M & KV (Beeldende vorming)*  
*Computational Thinking*  
*60 minuten*

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen zichzelf vergelijken met hoe ze eruitzagen als baby. Ze gaan zelfportretten maken van zichzelf nu en als baby. Ook gaan ze zelfportretten van Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo analyseren en leren ze meer over deze twee grote kunstenaars.

#### - Activiteit 3.2. Ik groei

*PV, N&T, B&G & R&W*  
*Informatievaardigheden*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit wordt het groeiboekje geïntroduceerd. De leerlingen meten zichzelf, wegen zichzelf en vullen een grafiek in. Ze leren over centimeters en meters, kilo's en (kilo)grammen.

#### - Activiteit 3.3. Nieuwe schoenen

*N&T & KV (Beeldende vorming)*  
*Creatief denken*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit ervaren de leerlingen dat hun voeten groeien en dat ze om de zoveel tijd nieuwe schoenen nodig hebben. Er wordt besproken hoe een schoen wordt gemaakt, vervolgens krijgen ze een filmpje te zien hoe een schoen op de traditionele manier wordt gemaakt. De leerlingen gaan hun eigen schoen (2D) ontwerpen.

#### - Activiteit 3.4. Van jong tot oud

*PV, N&T & KV (Theater)*  
*Sociale en culturele vaardigheden*  
*30 minuten*

Tijdens deze activiteit bekijken de leerlingen de kenmerken van verschillende generaties (van jong naar oud). Ze ervaren door bewegingsspel en een kringgesprek dat je verschillende fases doorloopt als je groeit.

#### - Activiteit 3.5. Wat een baby nodig heeft

*PV, N&T, B&G & KV (Dans)*  
*Communiceren*  
*60 minuten*



Tijdens deze activiteit leren de leerlingen dat een baby veel verzorging en aandacht nodig heeft. Ze ontmoeten een ouder met een baby en gaan de ouder vragen stellen. Er wordt samen een mindmap gemaakt over de verzorging van een baby.

- **Activiteit 3.6. Nieuwe kleren**

*N&T, M&M, B&G & KV (Beeldende vorming)*

*Probleem oplossen*

*30 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen dat kleding in verschillende maten komt. Ze leren van een te groot T-shirt een passend kledingstuk te maken en ze leren wat ze kunnen doen met kleding die te klein geworden is. Ook leren ze over de historie van kleding.



## Activiteit 3.1 Zelfportret

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen zichzelf vergelijken met hoe ze eruitzagen als baby. Ze gaan zelfportretten maken van zichzelf nu en als baby. Ook gaan ze zelfportretten van Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo analyseren en leren ze meer over deze twee grote kunstenaars.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Computational Thinking
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	PV: 1.1, 1.1a, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a N&T: 2.4, 2.4a M&M: 2.3, 2.3a, 2.4, 2.4a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 4.2, 4.2a, 6.1, 6.1a, 6.1b, 6.1c, 6.1d, 6.2, 6.2a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat groeien lichamelijke veranderingen met zich meebrengt;
- zijn/haar eigen verleden kennen;
- een zelfportret te tekenen aan de hand van instructies;
- kunst te beschouwen.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 5: Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo.
- Een babyfoto van de leerlingen.
- Zelfportret: Spiegels, A4-tekenpapier, potloden en gummen.
- Kopieerblad 10: Zelfportret Rembrandt van Rijn.
- Kopieerblad 11: Zelfportret Frida Kahlo.

### Vorbereiding:

- Voor meer informatie over Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo kunt u informatieblad 5 doornemen.
- Laat de leerlingen babyfoto's van zichzelf meenemen.

### De activiteit:

- De leerlingen bekijken elkaars babyfoto.
- *Bij welke leerling hoort welke babyfoto?*

Laat een leerling zichzelf in een spiegel bekijken en beschrijven hoe hij/zij veranderd is. Laat de leerlingen deze opdracht in duo's uitvoeren. Ze vergelijken zichzelf met hun eigen babyfoto en benoemen de veranderingen die ze zien in hun lichaam en hun eigen gezicht.

- *Wat zie je?*
- *Ben je veranderd ten opzichte van toen je een baby was?*
- *Is je lichaam veranderd?*

- *En je gezicht?*
- *Wat kun je nu wel wat je toen niet kon?*

● De leerlingen gaan nu een zelfportret maken met potlood. Daarbij volgen ze de volgende stappen:

**Stap 1**

*Schets eerst de vorm van je gezicht. Begin met een ovaal (een omgekeerd ei) en kijk dan goed naar de vorm van je gezicht. Is het ronder, langer, breder? Pas de vorm van je gezicht aan. Schets dit met dunne lijnen zodat je het kunt uitgummen.*

**Stap 2**

*Teken daarna een horizontale lijn in het midden van het gezicht, om het gezicht in tweeën te delen. Teken 3 cm daaronder nog een horizontale lijn. Teken een verticale lijn van het midden van de horizontale lijn naar beneden. Schets de onderkant van je neus.*

**Stap 3**

*Schets de ogen, kijk goed naar de vorm. De onderste lijn loopt door het midden van de ogen. Schets onder de lijn van de neus, de lijn waar je de mond gaat tekenen. Kijk goed waar je haar begint, schets deze lijn ook.*

**Stap 4**

*Maak de tekening af, kijk steeds goed in de spiegel. Teken de lijnen die je ziet. Gum de overige lijnen uit. Denk aan je wenkbrauwen, wimpers, oren. Denk aan de achtergrond.*

Laat vervolgens een door de leerlingen gemaakt zelfportret zien en vraag of de leerlingen weten wie het is.

- *Wie is dit?*
- *Waarom kun je dat zien?*

● Bekijk met de leerlingen vervolgens de zelfportretten van twee beroemde kunstenaars en vertel iets over de kunstenaars (zie informatieblad 5).

Het zelfportret van Rembrandt van Rijn, uit 1689, een beroemde Nederlandse schilder.

Het zelfportret van Frida Kahlo, uit 1933, een beroemde Mexicaanse schilderes.

Bekijk en bespreek de portretten een voor een:

Eerste indruk

- *Wie wil wat vertellen over dit kunstwerk?*
- *Waar doet dit kunstwerk je aan denken?*
- *Heb jij ooit zoiets eerder gezien?*

Wat zie je?

- *Wat stelt het werk voor?*
- *Welke kleuren zie je?*
- *Wat kun je vertellen over de vormen?*
- *Hoe is het gemaakt?*

Wat betekent het?

- *Zien ze er in het echt ook zo uit?*
- *Wat wil de maker met dit werk vertellen?*

Eigen mening

- *Wat vind je van het kunstwerk?*

Vergelijk daarna de twee kunstwerken met elkaar.

- *Welke verschillen zie je?*
- *Welk kunstwerk zou jij in je huis hangen? Waarom?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen aan de hand van de babyfoto ook een zelfportret maken van zichzelf als baby. Vergelijk daarna de twee zelfportretten met elkaar.

- *Welke verschillen zie je?*
- *Welke overeenkomsten zie je?*

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wat vond je moeilijk/makkelijk?*
- *Herken je jezelf op de tekening?*
- *Wat zou je nog willen weten of leren over de kunstenaars Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo?*

### **Didactische tips:**

- Bij het tekenen van het zelfportret beschrijft u iedere stap duidelijk. U kunt op het bord uw eigen zelfportret mee tekenen, zodat de leerlingen snappen wat u bedoelt. Na iedere stap laat u de leerlingen de opdracht uitvoeren, alvorens u overgaat naar de volgende stap.
- Laat de leerlingen de zelfportretten presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** baby, schetsen, gezicht, groeien, verandering, zelfportret, schetsen, kunstbeschouwing.

## Activiteit 3.2 Ik groei

Tijdens deze activiteit gaan de leerlingen zichzelf meten en wegen en vullen een grafiek in. Ze leren over centimeters en meters, kilo's en (kilo)grammen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Informatievaardigheden
Soort kunstactiviteit:	Niet van toepassing
Kerdoelen:	PV: 1.1, 1.1a, 3.1 N&T: 2.3, 2.3a, 2.4, 2.4a B&G: 3.1a R&W: 4.1, 4.1a, 4.2, 4.2a, 4.2b, 4.2c, 4.2d, 4.2e, 4.5, 4.5a, 4.5b, 4.5c, 4.5d, 4.5e

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- gegevens verzamelen en deze gestructureerd weer te geven;
- over maten die je gebruikt om iets te meten (centimeter, meter);
- over maten die je gebruikt om iets te wegen (gram, kilogram);
- waarom het belangrijk is dat je je lengte en gewicht in de gaten houdt.

### Wat heb je nodig?

- Een liniaal.
- Een meetlat/meetlint van minstens 180 cm lang.
- Weegschalen, een pak suiker.
- Kopieerblad 12: Grafieken.

### Vorbereiding:

- Maak een meetlat/meetlint vast tegen de deur.

### De activiteit:

- Geef de leerlingen de opdracht om een rij te maken van alle jongens/meisjes van klein naar groot.
  - *Wie is 5 jaar? Wie is 6 jaar? Wie is 7 jaar? Wie is 8 jaar?*
  - *Wat valt je op? (Iemand van 7 jaar kan kleiner zijn dan iemand van 5 jaar)*
  - *Zijn jongens groter dan meisjes?*
  - *Wie is de grootste/kleinste van de klas? Hoeveel scheelt het?*
- Introduceer het meetlint (of de meetlat) en leg uit dat een meetlint verdeeld is in centimeters. Laat zien hoe groot een centimeter is, laat de leerlingen verschillende voorwerpen in de klas op lengte schatten en meet dan het voorwerp om te kijken of het klopt.
  - *Hoe lang denk je dat jezelf bent?*
  - *Heeft iemand weleens gezegd dat je zo gegroeid bent sinds ze je voor het laatst zagen?*

- *Heeft iemand je weleens gemeten?*
- *Hoe werd je gemeten?*
- *Waarom is het belangrijk dat iemand je groei in de gaten houdt?*

Laat de leerlingen in drietallen elkaar meten en hun bevindingen opschrijven.

● Introduceer de weegschaal en leg uit dat deze weegschaal gewicht weergeeft in kilogrammen. Laat voelen hoe zwaar een kilo is aan de hand van een pak suiker, laat de leerlingen verschillende voorwerpen in de klas op gewicht schatten en weeg dan het voorwerp om te kijken of het klopt.

- *Hoe zwaar denk je dat jezelf bent?*
- *Heeft iemand je weleens gewogen?*
- *Hoe werd je gewogen?*

Laat de leerlingen in drietallen elkaar wegen en hun bevindingen opschrijven. Vraag ook aan de leerlingen wat opvalt als ze de lengte en het gewicht van andere leerlingen met elkaar vergelijken.

- *Zijn de leerlingen die langer zijn, ook zwaarder?*

● Als alle gegeven verzameld zijn gaan de leerlingen dit weergeven in een grafiek (kopieerblad 12). Leg de leerlingen goed uit hoe ze dit moeten doen. Er is een apart blad voor jongens en meisjes. Laat iedere leerling het juiste blad voor zich nemen en geef dan de volgende instructies:

*Neem de bovenste grafiek voor je. Helemaal links zie je onder elkaar getallen staan die het gewicht weergeven. Zet je liniaal op de lijn die je gewicht aangeeft. Kijk dan naar de getallen bovenaan de grafiek. Deze getallen geven je lengte in centimeter weer. Check nu waar de lijn van jouw lengte kruist met je liniaal. Op dat punt plaats je een puntje.*

- *Wat laat het puntje zien? (Wat jouw gewicht in combinatie met jouw lengte is.)*

De onderste grafiek op het kopieerblad geeft de lengte in combinatie met de leeftijd weer. Begeleid de leerlingen wederom in het invullen van hun gegevens in deze grafiek.

*Neem de onderste grafiek voor je. Helemaal links zie je onder elkaar getallen staan die je lengte in centimeter weergeven. Zet je liniaal op de lijn die je lengte aangeeft. Kijk dan naar de getallen onderaan de grafiek. Deze getallen geven je leeftijd weer. Check nu waar de lijn van jouw leeftijd kruist met je liniaal. Op dat punt plaats je een puntje.*

- *Wat laat het puntje zien? (Wat jouw lengte in combinatie met jouw leeftijd is.)*

Leg vervolgens uit dat je goed groeit en een gezond gewicht hebt, als je binnen de gekleurde lijnen van de grafiek valt (+1 tot -1 bij gewicht-lengte) (+2 tot -2 bij lengte-leeftijd).

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- De leerlingen downloaden een gratis app 'I Grow' en houden hier hun lengte en gewicht bij. De app zet deze gegevens in een grafiek, een groeidiagram lengte en gewicht. Verder wordt er een eindvoorspelling gedaan over de lengte van het kind en geeft de app informatie over een gezond gewicht.
- Maak een klassengrafiek, door de gegevens van alle jongens in 1 grafiek te zetten en de gegevens van alle meisjes in de andere grafiek.
  - *Hoeveel jongens/meisjes vallen binnen/buiten de lijnen van de grafiek?*
  - *Wat betekent dat?*

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Kun je nu jezelf meten/wegen?*
- *Hoe doe je dat?*
- *Waarom is het belangrijk om je lengte/gewicht een of twee keer per jaar bij te houden?*

**Didactische tip:**

Gewicht en lengte kan een delicaat onderwerp zijn bij kinderen. Houd hier rekening mee.

---

**Begrippen:** lengte, gewicht, meten, wegen, centimeter, meter, kilo, gram, grafiek, gezond gewicht.

## Activiteit 3.3 Nieuwe schoenen

Tijdens deze activiteit ervaren de leerlingen dat hun voeten groeien en dat ze om de zoveel tijd nieuwe schoenen nodig hebben. Er wordt besproken hoe een schoen wordt gemaakt, vervolgens krijgen ze een filmpje te zien hoe een schoen op de traditionele manier wordt gemaakt. De leerlingen gaan hun eigen schoen (2D) ontwerpen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Creatief denken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.4, 2.4a KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.2, 5.2a, 5.3, 5.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat voeten ook meegroeien;
- dat er verschillende soorten schoenen zijn;
- hoe en waar schoenen van gemaakt worden;
- creatief denken en zijn/haar ideeën uitwerken in een tekening.

### Wat heb je nodig?

- Verschillende maten en soorten schoenen.
- De film 'How Dr. Martens Are Made' (zie webpagina Whizz-Art) (7.23 minuten).
- De film 'Design Your Own Snazzy Sneakers' (zie webpagina Whizz-Art) (2.28 minuten).

### De activiteit:

● Kom de klas binnen met te kleine schoenen en spreek het ongemak uit. Ook voeten groeien. Schoenen worden te klein en de kinderen hebben regelmatig een nieuwe maat schoenen nodig. Leg de schoenen in de kring en bekijk ze samen.

- *Welke schoenen zie je hier?*
- *Welke soorten schoenen heb je en voor welke gelegenheid?*
- *Wat voor soort schoenen heeft je zusje/vader/oma aan?*
- *Waar komen schoenen vandaan?*
- *Hoe worden schoenen gemaakt?*

Laat de leerlingen de schoenen op volgorde leggen: van klein naar groot.

● Laat de leerlingen het filmpje 'How Dr. Martens' Are Made' zien, over hoe schoenen worden gemaakt. Vraag aan de leerlingen waarom schoenen eigenlijk nodig zijn en aan welke voorwaarden zij vinden dat schoenen moeten voldoen.

- *Waarom draag je schoenen?*
- *Wartegen beschermen schoenen je voeten?*

- *Wat als je een bijzondere schoen mocht ontwerpen, de schoen van de toekomst. Alles kan.*
- *Hoe zou die schoen eruitzien en wat moet die schoen allemaal kunnen?*

Laat de leerlingen hun eigen schoen van de toekomst ontwerpen in 2D en erbij schrijven wat de schoen allemaal kan.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de leerlingen een afdruk maken van hun voet in gips.
- Nodig een schoenmaker uit in de klas.
- Laat de leerlingen het filmpje 'Design Your Own Snazzy Sneakers' zien en vraag ze een schoen te maken die je buiten zou kunnen dragen. Ze maken deze schoen van verschillende materialen.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wist je dat het zoveel werk was om schoenen te maken?*
- *Als je nu naar de schoenenwinkel gaat, let je dan voordat je schoenen koopt, op andere dingen dan eerst?*

### **Didactische tip:**

Laat de leerlingen de ontworpen schoenen presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** schoen, schoenmaker, voet, ontwerp, groeien, bescherming, ontwerpen.



## Activiteit 3.4 Van jong tot oud

Tijdens deze activiteit bekijken de leerlingen de kenmerken van verschillende generaties (van jong naar oud). Ze ervaren door bewegingsspel en een kringgesprek dat je verschillende fases doorloopt als je groeit.

Waar:	In de klas/In de gymzaal
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Sociale en culturele vaardigheden
Soort kunstactiviteit:	Theater
Kerdoelen:	PV: 1.3, 1.3a, 3.3, 3.3a N&T: 2.4, 2.4a, 3.1, 3.1a, 3.8, 3.8a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat je als mens verschillende fases doorloopt als je groeit: baby, kind, tiener, volwassen (jong-middelbaar-bejaard);
- dat je bepaalde basisbehoeften nodig hebt om te groeien;
- luisteren en praten over gevoelens, ideeën van anderen uit de eigen omgeving;
- zich verplaatsen in een verhaal of persoon en dit uitbeelden.

### Wat heb je nodig?

- Plaat 1: 'Van jong naar oud' (zie webpagina Whizz-Art).
- Een plantje in een pot met bloemen en zaadjes.
- Kopieerblad 13: Verschillende generaties.

### De activiteit:

● Laat de leerlingen een plek in de gymzaal zoeken waar ze in elkaar gedoken op de vloer kunnen zitten/licgen. Vraag ze naar het verhaaltje te luisteren en uit te beelden.

*Stel je voor je bent een klein zaadje dat net in een pot met aarde is geplant. De aarde is precies goed. Het is vochtig en warm. Je begint te groeien. Langzaam komt je kopje boven de aarde uit. De zon schijnt. Je voelt de warmte. Je krijgt af en toe water, niet te veel, niet te weinig, maar precies genoeg. Je wordt groter, groter en groter. Na een tijdje ben je volgroeid. Bloemen beginnen te groeien. Ze worden groter en openen een beetje. Je krijgt een mooi plekje in het raam met de hele dag zon. Je bloemen gaan helemaal open staan. Je bent trots. Je bent een prachtige plant geworden.*

Laat de leerlingen op de grond zitten en laat het plantje zien.

- *Wat heeft een plantje nodig om te groeien?* (Licht, water, zuurstof.)
- *Wat heeft een mens nodig om te groeien?* (Eten, onderdak, warmte en liefde.)

Vergelijk de basisbehoeften van een plant met die van de mens.

● Vraag vervolgens aan de leerlingen of deze behoeftes veranderen naarmate je ouder wordt. Benadruk dat een mens als hij/zij volwassen is, voor zichzelf kan zorgen, een plant in huis niet.

Bespreek de volgende vragen samen:

- *Groeien en veranderen alle levende wezens? Hoe?*
- *Groeit een steen/de maan/een stoel/een baby/een zaadje?*
- *Groeit iedereen op hetzelfde moment en dezelfde manier?*
- *Stopt het groeien ooit? Wat gebeurt er dan?*
- *Hoe groot wil jij worden?*

● Bekijk en bespreek de plaat 'Verschillende generaties'.

- *Wat zie je hier?*
- *Waar zie je de baby, kind, tiener, volwassene, bejaarde?*
- *Waar zie je jezelf/je vader/je oma?*
- *Wie heeft hier verzorging/hulp nodig van iemand anders?*
- *Waarom loopt oma met een stok denk je?*

● Bespreek met de leerlingen hoe de verschillende generaties bewegen.

- Laat het de leerlingen voordoen en uitleggen waarom ze het zo doen. Hierbij komen de baby, het kind, de tiener, de jongvolwassene en de bejaarde aan bod.
- Kies een leerling uit, deze leerling beeldt een generatie uit en de rest van de klas moet raden welke generatie dit is en doet het na.
- De leerlingen lopen rond in de ruimte. Tik een leerling aan en hij wordt een baby, kleuter, tiener, volwassene of bejaarde. De leerling moet de rol spelen die u geeft.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Kopieer het kopieerblad 13 voor iedere leerling. Knip alle personen uit en laat de leerlingen ze in de juiste volgorde plakken (van jong naar oud).
- Laat de leerlingen een foto meenemen van hun familie, waarop verschillende generaties zichtbaar zijn (bijvoorbeeld een foto van de leerling samen met zijn ouders en/of grootouders/overgrootouders).

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Hoe noem je de fase/generatie waar je nu in zit?*
- *Wat kwam ervoor/erna?*
- *Welke generatie lijkt je het leukst/minst leuk? Waarom?*

### **Didactische tip:**

Hang de generatieposter op bij de gezondheidsmarkt en spoor de leerlingen aan om uitleg te geven bij deze poster.

---

**Begrippen:** generaties, basisbehoeften, baby, kind, tiener, volwassenen, bejaard, uitbeelden.

## Activiteit 3.5 Wat een baby nodig heeft

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen dat een baby veel verzorging en aandacht nodig heeft. Ze ontmoeten een ouder met een baby en gaan de ouder vragen stellen. Er wordt samen een mindmap gemaakt over de verzorging van een baby.

Waar:	In de klas/In de gymzaal
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Communiceren
Soort kunstactiviteit:	Dans
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.3, 3.3a N&T: 2.4, 2.4a B&G: 1.1, 1.1a, 1.3, 1.3b, 1.8, 1.8a KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.1a, 5.1b, 5.2a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- wat een baby nodig heeft;
- het concept van lineaire tijdsopvolging te herkennen (vroeger en nu);
- luisteren en praten over gevoelens, ideeën van anderen uit de eigen omgeving;
- bewegingen verzinnen op muziek.

### Wat heb je nodig?

- Gastouder (met baby).
- Babyspullen: een fles, luiers, babywipes, slabber, Maxi Cosi of kinderwagen, een speen, schone kleertjes et cetera.
- Het lied 'Hey Baby' (zie webpagina Whizz-Art) (3.40 minuten).
- Instructieblad 1 (voor ouders).

### Vorbereiding

- Laat de leerlingen spulletjes verzamelen en meenemen van toen zij een baby waren, bijvoorbeeld foto's, kleertjes, kaarten en speelgoed.

### De activiteit:

● Vertel de leerlingen dat vandaag een ouder met een baby in de klas komt.

- *Wat zou je graag willen vragen aan de ouder met baby?*

Stel samen met de leerlingen vragen op die zij straks aan de ouder kunnen stellen.

● Bespreek met de leerlingen de spulletjes die ze hebben meegenomen. Laat ze uitleggen wat het is en hoe je het kunt gebruiken.

- *Kun jij je nog wat herinneren van toen je baby was?*
- *Hoe was jij als baby?*
- *Wat vond je toen leuk? Vind je dat nog steeds leuk?*

- *Vind je het leuk om ouder te worden of spannend?*

● Vertel de leerlingen dat ze een verrassing (als bedankje) gaan maken voor de gastouder en baby. Maak samen met de leerlingen een dansje op het liedje 'Hey Baby'. Laat eerst het lied horen. Laat de leerlingen danspasjes bedenken die dan gezamenlijk ingestudeerd worden. Vertel de leerlingen dat ze dit dansje laten zien aan het einde van het bezoek voor de baby en de ouder.

● Stel de gasten voor en laat de ouder iets over zichzelf en de baby vertellen. De ouder demonstreert een of meer handelingen die nodig zijn bij de verzorging van een baby, bijvoorbeeld de baby de fles geven, verschonen, in badje doen. Laat de leerlingen de vragen stellen die ze van tevoren hebben opgesteld.

● Laat de leerlingen het dansje presenteren aan de gasten.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Bespreek wat een baby nodig heeft en maak samen een mindmap. (Denk aan: liefde en aandacht, moet regelmatig gevoed worden met de juiste voeding, de juiste kleding, regelmatige slaapmomenten in een veilig bedje, schoonhouden (wassen, verschonen, schone kleding), constante supervisie, medische check-ups, et cetera.)

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Is het zorgen voor een baby moeilijker of makkelijker dan je had verwacht?*
- *Wat lijkt je leuk/niet leuk aan het verzorgen van een baby? Waarom?*

### **(Online) thuisactiviteit:**

Instructieblad 1 geeft informatie aan de ouders hoe zij thuis met hun kinderen met het thema 'Ik als baby' aan de slag kunnen.

---

**Begrippen:** baby, verzorging, groeien, fles, speen, badje, kinderwagen, veiligheid.

## Activiteit 3.6 Nieuwe kleren

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen dat kleding in verschillende maten komt. Ze leren van een te groot T-shirt een passend kledingstuk te maken en ze leren wat ze kunnen doen met kleding die te klein geworden is. Ook leren ze over de historie van kleding.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Probleem oplossen
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.4, 2.4a, 7.1, 7.1a, 7.6, .76a M&M: 2.3, 2.3a B&G: 1.10 KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.2a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat er verschillende maten kleren bestaan;
- waar kleren vroeger en nu van gemaakt worden;
- wat de juiste volgorde is van de verschillende maten;
- dat je kleding ook kunt hergebruiken;
- wat zijn/haar eigen maat is.

### Wat heb je nodig?

- Verschillende soorten kleren in verschillende maten.
- Een XXL T-shirt en een schaar.
- De film:
  - o 'Historia di paña' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (3.31 minuten).
  - o 'History of Clothing' (Engels) (zie webpagina Whizz-Art) (3.27 minuten).

### De activiteit:

● Leg de verschillende maten kleren in de kring. Bespreek eerst met de leerlingen wat voor kleren ze nodig hebben op een dag, bijvoorbeeld schoolkleren, een pyjama, een zwembroek et cetera.

Bekijk daarna de kleren in de kring.

- *Welke kleren passen wel, welke niet?*
- *Hoe zie je dat?*
- *Welke maat is het?*
- *Welke maten bestaan er allemaal?*
- *Welke maat heb jij?*

Laat de leerlingen de kleren in de juiste volgorde qua maat liggen.

Bespreek ook met de leerlingen wat je kunt doen met een kledingstuk dat te klein geworden is.

- *Kun je een te klein kledingstuk groter maken? Hoe dan?*
- *Wat kun je doen met de kleding die jou te klein geworden is? (Weggeven of in een kledingcontainer doen.)*

- *Waarom moet je kleding niet weggoeien? (Beter voor het milieu om het te hergebruiken.)*
- Laat het te grote T-shirt zien en vraag aan de leerlingen hoe je dit te grote T-shirt passend kunt maken. Pas de suggesties van de leerlingen toe en maak het shirt door te verknippen of knopen passend voor een leerling.

**Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- *Heb je weleens nagedacht over waar kleren van gemaakt zijn en hoe kleren er vroeger uitzagen?*
- Laat de leerlingen het filmpje 'Historia di paña' zien.

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waar moet je op letten als je kleding past?*
- *Wat kun je doen als kleding te klein/te groot is?*

**Didactische tip:**

Laat de leerlingen de verknipte T-shirts presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** te klein, te groot, nieuw, de maat, vermaken.

## Deelvraag 4: Waarom is gezonde voeding belangrijk voor je gezondheid?

### Doel:

De leerlingen kunnen aangeven welke voeding goed en minder goed is voor hun lichaam en waarom. Verder leren ze dat iets gezond kan zijn, maar dat te veel van diezelfde voeding ongezond is. De functie van voeding en het tijdstip waarop je eet heeft ook met elkaar te maken. Met deze kennis evalueren ze hun eigen eetpatroon. Ook onderzoeken ze waar verschillende producten van gemaakt worden en waar die ingrediënten vandaan komen.

### Aan deze deelvraag zijn de volgende activiteiten gekoppeld:

#### - Activiteit 4.1. Te veel van het goede ...

*N&T, B&G & KV (Beeldende vorming/Theater)*  
*Kritisch denken/Samenwerken*  
*60 minuten*

Aan de hand van een klassengesprek over party food leren de leerlingen dat voeding met suiker je energie geeft, maar dat als je er te veel van eet het slecht voor je is. Samen onderzoeken ze in welk eten suiker zit. Dit doen ze door de etiketten op voedsel uit de supermarkt te bekijken en te vergelijken.

#### - Activiteit 4.2. Ontbijt: een goed begin van de dag

*B&G & KV (Theater)*  
*Kritisch denken*  
*45 minuten*

Deze activiteit maakt de leerlingen bewust van het feit dat het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden is van de dag. Het wordt geïntroduceerd door het prentenboek 'Rupsje Nooitgenoeg'. De leerlingen beelden uit wat ze als ontbijt kunnen eten. Ze plannen samen een ontbijt voor de volgende dag. Een ontbijt dat vol gezonde energie zit.

#### - Activiteit 4.3. Het voedingsbootje

*B&G & KV (Beeldende vorming)*  
*Kritisch denken*  
*30 minuten*



Tijdens deze activiteit leren de leerlingen welke voedselgroepen belangrijk zijn in een gebalanceerd dieet. Ze leren over het voedingsbootje. Ze tekenen/knippen/plakken hun eigen menu voor een gebalanceerde maaltijd. Vervolgens vergelijken ze dat met wat zij gewend zijn om te eten.

#### - Activiteit 4.4. Houd je botten gezond!

*N&T & KV (Muziek/Dans)*  
*Kritisch denken*  
*2 x 30 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waar botten uit bestaan. Met een proefje ontdekken ze wat er gebeurt als je een van deze stoffen weghaalt. Ook leren ze hoe ze zelf goed voor hun botten kunnen zorgen door calciumrijke voeding te eten. Ze zingen het lied 'The Skeleton Dance' en dansen erbij.

- **Activiteit 4.5. Van graan tot brood?**

*N&T, B&G & KV (Beeldende vorming)*

*Computational Thinking*

*45 minuten*

Aan de hand van een filmpje zien de leerlingen hoe graan groeit en in welke producten het verwerkt wordt. De leerlingen bakken een brood en gaan gummen met brood. Tot slot maken ze een kunstwerk van pasta.



## Activiteit 4.1 Te veel van het goede ...

Aan de hand van een klassengesprek over party food leren de leerlingen dat voeding met suiker je energie geeft, maar dat als je er te veel van eet het slecht voor je is. Samen onderzoeken ze in welk eten suiker zit. Dit doen ze door de etiketten op voedsel uit de supermarkt te bekijken en te vergelijken.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken/Samenwerken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming/Theater
Kerdoelen:	N&T: 1.3a B&G: 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3c, 3.1, 3.1a, 3.2c, 3.5, 3.5a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat voeding met suiker je energie geeft en dat teveel suiker slecht voor je is;
- suiker herkennen in voeding aan de hand van een etiket;
- onderzoek te doen;
- wat de negatieve gevolgen van te veel suiker eten zijn;
- met klei te werken;
- een verhaal na te spelen.

### Wat heb je nodig?

- Verpakkingen uit de supermarkt van gezonde en ongezonde producten. (Kies ook producten waar suiker in zit, maar wat niet voor de hand ligt, zoals pastasaus.)
- Het digitale prentenboek:
  - o 'Het smulparadijs' (Nederlands) (zie webpagina Whizz-Art) (2.01 minuten).
  - o 'E paraiso di cuminda' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (2.11 minuten).
- Klei in verschillende kleuren (en klei-gereedschappen).
- De film 'Challenge. What If You Stopped Eating Sugar for a Month' (zie webpagina Whizz-Art) (2.56 minuten).

### De activiteit:

● Bespreek met de leerlingen welke etenswaren ze eten als ze naar een feestje gaan. Schrijf deze op het bord. Onderstreep de voeding waar suiker in zit. Leg uit dat suiker energie geeft. Je lichaam heeft energie nodig om te kunnen rennen, spelen, opletten in de klas en nog meer.

Bespreek de volgende vragen:

- *Kinderen op een verjaardagsfeestje hebben altijd veel energie. Hoe denk je dat dat komt?*
- *Wat gebeurt er als je te veel 'party food' eet?*
- *Ben je weleens ziek geweest na een feestje? Waarom denk je dat dat kan gebeuren?*
- *Wat denk je dat er gebeurt als je iedere dag alleen maar 'party food' eet?*

- Laat het digitaal prentenboek 'Het smulparadijs' zien en leg uit dat iets van suiker eten goed is, maar te veel suiker weer slecht voor je is:

*Iets van suiker geeft je energie, maar te veel suiker kan je lichaam niet verwerken. Te veel suiker wordt dan geen energie, maar vet. Die vetten maken je dik. Te veel suiker is ook slecht voor je tanden. Bacteriën in je mond zetten suiker om in zuur en dat zuur tast je tanden aan. Het is belangrijk dat wat je eet, in balans is.*

- Laat een aantal verpakkingen van producten zien en wijs op de etiketten met ingrediënten. Leg uit dat je op een etiket kunt aflezen wat er allemaal in het product zit. Vertel dat suiker, ook wel sucrose, fructose of glucose wordt genoemd. Schrijf deze namen voor suiker op het bord en laat de leerlingen in tweetallen op zoek gaan naar deze namen op de etiketten. Bespreek samen wat de leerlingen hebben gevonden.

- *In welke producten zit suiker?*
- *Had je dat verwacht?*

- Verdeel de klas in twee groepen. De ene helft van de klas gaat 'Het smulparadijs' namaken van klei.

- *Wat zag je allemaal voor lekkers in het smulparadijs?*
- *Welke kleuren en vormen hadden al die lekkere dingen?*

De andere helft van de klas gaat het gezonde eten van moeder namaken.

- *Welke gezonde dingen maakte moeder allemaal?*
- *Welke kleuren en vormen hadden al die gezonde dingen?*

Laat de leerlingen in hun groep afspreken wie wat maakt.

- Als de kleiwerkstukken klaar zijn kunt u de leerlingen het verhaal 'Het smulparadijs' ermee na laten spelen.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de leerlingen in de supermarkt of thuis vijf producten zoeken waar suiker in zit en vijf producten waar geen suiker in zit. Van deze producten maken ze een foto of noteren ze de naam. In de klas hangt u twee posters op. Een poster met als titel 'Geen suiker' en een poster met als titel 'Wel suiker'. Laat de leerlingen de gevonden producten plakken of schrijven op de goede poster.
- Laat de leerlingen zien wat suiker met je doet, aan de hand van het filmpje 'Challenge. What If You Stopped Eating Sugar for a Month'.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wist je dat in zoveel producten suiker zit?*
- *Waarom is te veel suiker niet goed?*
- *Welke producten zonder suiker vind jij ook heel lekker?*

---

**Begrippen:** energie, suiker, sucrose, fructose, glucose, etiket, te veel, goed, slecht.

## Activiteit 4.2 Ontbijt: een goed begin van de dag

Deze activiteit maakt de leerlingen bewust van het feit dat het ontbijt een van de belangrijkste maaltijden is van de dag. Het wordt geïntroduceerd door het prentenboek 'Rupsje Nooitgenoeg'. De leerlingen beelden uit wat ze als ontbijt kunnen eten. Ze plannen samen een ontbijt voor de volgende dag. Een ontbijt dat vol gezonde energie zit.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Theater
Kerdoelen:	B&G: 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3c, 3.1, 3.1a, 3.2c, 3.3, 3.3a, 3.3b KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat je energie nodig hebt om goed te functioneren;
- dat je energie kunt halen uit een gezond ontbijt;
- waarom een ontbijt een goede start van de dag is;
- dat je voor het eten je handen wast;
- dat je op een hygiënische manier met eten moet omgaan;
- iets uit te beelden;
- luisteren en praten over gevoelens, ideeën van anderen uit de eigen omgeving.

### Wat heb je nodig?

- Het digitale prentenboek:
  - o 'Rupsje Nooitgenoeg' (Nederlands) (zie webpagina Whizz-Art) (6.28 minuten).
  - o 'Bichi Golos' (Papiamento) (zie webpagina Whizz-Art) (6.32 minuten).
  - o 'The Very Hungry Caterpillar' (Engels) (zie webpagina Whizz-Art) (6.47 minuten).
  - o 'La oruga muy hambrienta' (Spaans) (zie webpagina Whizz-Art) (2.31 minuten).
- Benodigdheden voor een gezond ontbijt.

### De activiteit:

● Laat de leerlingen het digitale prentenboek 'Rupsje Nooitgenoeg' zien. Bespreek daarna al het eten dat het rupsje at, bijvoorbeeld appels, peren, sinaasappels, pruimen en aardbeien. In al dit gezonde fruit zitten gezonde suikers die je energie geven. Praat daarna over al het 'junkfood' dat het rupsje at, zoals ijs, chocoladetaart en snoep.

- *Wat gebeurde er met de rups toen hij dat eten at? Waarom?*
- *Hebben jullie vanochtend ontbeten?*
- *Wat heb je als ontbijt gehad?*

● Vertel dat het ontbijt de eerste kans is van de dag om gezonde energie binnen te krijgen. Dit is belangrijk om goed te kunnen opletten op school, lekker te kunnen spelen en niet moe te zijn. Als je niet ontbijt, krijg je trek gedurende de ochtend.

- *Wat voel je als je trek hebt?*
- *Kun je dan goed opletten?*
- *Waarom is het goed om te ontbijten?*

● Beeld uit dat u ontbijt klaarmaakt (of opeet), bijvoorbeeld cornflakes met melk. Maar eerst wast u natuurlijk uw handen en vervolgens het fruit en de groente die u gaat klaarmaken. Laat de leerlingen raden wat u klaarmaakt (of eet).

- *Is het ontbijt dat ik klaargemaakt heb, gezond?*
- *Waarom wel/niet?*

Vervolgens bedenken de leerlingen zelf wat ze als ontbijt kunnen eten. Ze beelden dit uit en de rest van de klas raadt wat het is. Zorg ervoor dat ze altijd eerst uitbeelden dat ze hun handen wassen.

- *Is het ontbijt dat jij klaargemaakt hebt, gezond?*
- *Waarom wel/niet?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Stel samen met de leerlingen een gezond ontbijt op vol energie. Spreek af wie wat meeneemt en ontbijt de volgende dag gezamenlijk op school. Denk ook aan het handen wassen voordat er gegeten wordt.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waarom is het ontbijt zo belangrijk?*
- *Noem vijf gezonde dingen die je als ontbijt kunt eten.*

### **Didactische tip:**

Begin de gezondheidsmarkt met een gezond ontbijt voor genodigden of richt een kraam in met alles voor een gezond ontbijt.

---

**Begrippen:** ontbijt, honger, energie, gezond, ongezond, uitbeelden, raden.

## Activiteit 4.3 Het voedingsbootje

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen welke voedselgroepen belangrijk zijn in een gebalanceerd dieet. Ze leren over het voedingsbootje. Ze tekenen/knippen/plakken hun eigen menu voor een gebalanceerde maaltijd. Vervolgens vergelijken ze dat met wat zij gewend zijn om te eten.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	B&G: 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3c, 3.1, 3.1a, 3.2, 3.2a, 3.2b, 3.2c. KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- dat de voedselgroepen vet, vlees/melk, water, graanproducten, fruit/groente belangrijk zijn voor een gebalanceerd dieet;
- hoe een gebalanceerde maaltijd eruitziet;
- een collage te maken;
- luisteren en praten over gevoelens, ideeën van anderen uit de eigen omgeving,

### Wat heb je nodig?

- Plaat 2: Guia pa un bida saludabel (gezondheidsbootje).
- Kopieerblad 14: Gezonde en ongezonde etenswaren.
- Kopieerblad 15: Logboek: Dit eet en drink ik op een dag.
- Een papieren bord, lijm, een schaar, potlood, kleurpotloden, tijdschriften en reclamefolders (voor iedere leerling).

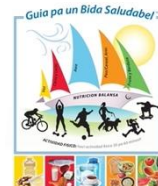
### Vorbereiding

- Laat de leerlingen van tevoren reclamefolders en tijdschriften van de supermarkt verzamelen, of kopieer kopieerblad 14.

### De activiteit:

● Laat de plaat 'Guia pa un bida saludabel' zien en bespreek met de leerlingen wat er opstaat.

- *Hoeveel zeilen heeft het bootje?*
- *Wat stelt het gele/rode/blauwe/oranje/groene zeil voor?*
- *Wat doen die mensen? Waarom staan ze ook op de poster?*



● Noem verschillende etenswaren en laat de leerlingen aangeven bij welke kleur/welk zeil het hoort: vis, appel, watermeloen, ui, boter, thee, brood, yoghurt, pasta, et cetera.

Leg uit dat het bootje aangeeft dat je gevarieerd moet eten om een gezond leven te leiden en goed te groeien.

- *Waarom zijn niet alle zeilen even groot denk je?*

- *Waar moet je op een dag veel van eten/drinken?*
- *Waar moet je op een dag weinig van eten?*

● Voer een gesprek over het aantal eetmomenten op een dag. Geef aan dat naast de drie maaltijden op een dag (ontbijt, lunch en avondeten) je ook nog tussendoortjes kunt eten, maar niet te vaak op een dag.

- *Hoe vaak eet jij iets op een dag?*
- *Wat is het verschil tussen een maaltijd en een tussendoortje?*
- *Is er bij jou verschil tussen maaltijden en tussendoortjes?*
- *Wat eet jij als tussendoortje? Hoe vaak?*

● Laat de leerlingen hun eigen gebalanceerde maaltijd samenstellen, door plaatjes uit reclamefolders, tijdschriften of kopieerblad 14 te knippen en op hun bord te plakken (of tekenen). Ze mogen zelf kiezen of het een ontbijt, lunch of avondmaaltijd is. Laat ze ook rekening houden met de hoeveelheid die ze op hun bord leggen. De leerlingen vergelijken hun bord met wat ze normaal gesproken eten.

- *Wat eet je te veel?*
- *Wat eet je te weinig?*
- *Hoe kun je dat veranderen?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen een logboek bijhouden van wat ze zoal eten en drinken op een dag. Gebruik hiervoor kopieerblad 15. De leerlingen schrijven op wat ze bij ieder eetmoment eten en geven aan of ze er een beetje, genoeg of te veel van eten. Ook geven ze aan hoe ze zich voelen na dat eetmoment. Bespreek de resultaten in de klas en trek samen met de leerlingen conclusies.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wat heb je geleerd?*
- *Wat deed je goed/fout?*
- *Ga je veranderen wat je eet op een dag? Waarom wel/niet?*

### **Didactische tip:**

Hang de poster van het voedselbootje op in een kraam met daarbij de gemaakte borden en laat de kinderen dit presenteren bij de gezondheidsmarkt.

### **(Online) thuisactiviteit:**

Instructieblad 2 geeft informatie aan de ouders hoe zij thuis met hun kinderen met het thema 'Voedingsmiddelen' aan de slag kunnen.

---

**Begrippen:** gebalanceerd, dieet, gezond, portie, voedselgroep, variatie, vet, vlees, melk, water, graanproducten, groente, fruit, ontbijt, lunch, avondeten, tussendoortjes.

## Activiteit 4.4 Houd je botten gezond!

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waar botten uit bestaan. Met een proefje ontdekken ze wat er gebeurt als je een van deze stoffen weghaalt. Ook leren ze hoe ze zelf goed voor hun botten kunnen zorgen door calciumrijke voeding te eten. Ze zingen het lied 'The Skeleton Dance' en dansen erbij.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	2 x 30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Kritisch denken
Soort kunstactiviteit:	Muziek/Dans
Kerdoelen:	N&T: 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 1.3b, 1.3d, 1.5, 1.5a, 2.4, 2.4a KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.2, 5.2a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- uit welke stoffen botten bestaan;
- een voorspelling te doen;
- hoe hij/zij een proefje moet uitvoeren;
- hoe je ervoor kunt zorgen dat je botten gezond blijven;
- een lied te zingen en gelijktijdig erop te bewegen.

### Wat heb je nodig?

- De film 'How Do Bones Grow?' (zie website Whizz-Art) (5.09 minuten).
- Kopieerblad 16: Botten breken.
- Het proefje: Twee kippenbotjes, azijn, een leeg jampotje met deksel.
- De videoclip 'The Skeleton Dance' (zie website Whizz-Art) (1.57 minuten).

### De activiteit:

● Bekijk met de leerlingen het skelet dat ze tijdens activiteit 1.3 gemaakt hebben.

- *Hebben alle mensen botten?*
- *Wat zou er met je lichaam gebeuren als je geen botten had?*

● Laat het filmpje 'How Do Bones Grow' zien. Vertel de leerlingen dat er kalk en collageen in botten zit. Kalk zorgt voor de hardheid en stevigheid. Collageen voor de elasticiteit, zodat het bot kan buigen.

- *Wat zou er gebeuren als je kalk uit een bot haalt?*

Voer samen met de leerlingen het proefje van kopieerblad 16 uit. Vertel de leerlingen dat azijn de eigenschap heeft om kalk te laten oplossen.

- *Wat denk je dat er met het botje in azijn na een week zal gebeuren?*

Laat alle leerlingen een voorspelling doen en vraag bij een aantal leerlingen waarom ze dat denken. Laat de leerlingen hun voorspellingen opschrijven, zodat ze na een week kunnen zien of ze het resultaat goed voorspeld hadden.

- Een week later bekijkt u of de voorspellingen uitgekomen zijn. U haalt het botje uit de azijn. Laat goed het verschil zien tussen het botje dat een week in azijn gelegen heeft en het botje dat niet in azijn gelegen heeft. Het botje dat een week in het potje azijn heeft gelegen, kun je buigen. Het andere botje niet.

Geef uitleg over wat er gebeurd is.

*In een bot zit kalk en collageen. De kalk zorgt voor de hardheid van een bot, het collageen zorgt voor de elasticiteit van een bot. Kalk lost langzaam op in azijn, maar collageen niet. Na een week is een groot deel van de kalk uit het bot opgelost en dus verliest het bot zijn hardheid. Collageen lost niet op in azijn en het bot verliest daardoor niet zijn elasticiteit. Je kunt het bot dat een week in de azijn heeft gezeten buigen, omdat de kalk is opgelost en het overgebleven collageen flexibel is.*

- Bespreek met de leerlingen wat je kunt doen om je botten stevig te houden.
  - Beweging: Regelmatig bewegen stimuleert de aanmaak van bottenweefsel. Ook worden de spieren die de botten op hun plek houden sterker.
  - Calcium: Eet en drink producten waar calcium inzit. Calcium zit in zuivelproducten, zoals melk, kaas en yoghurt. Het zit ook in groente, maar je moet wel veel groente eten om aan de hoeveelheid calcium te komen die je lichaam nodig heeft.
- Leer de leerlingen het lied 'The Skeleton Dance' aan en de bijbehorende bewegingen middels het filmpje.

### ***The Skeleton Dance***

*Dem bones, dem bones, dem dancing bones (3x)*

*Doing the skeleton dance*

*The foot bone's connected to the leg bone.*

*The leg bone's connected to the knee bone*

*The knee bone's connected to the thigh bone*

*Doing the skeleton dance*

*The thigh bone's connected to the hip bone*

*The hip bone's connected to the back bone*

*The back bone's connected to the neck bone*

*Doing the skeleton dance*

*Shake your hands to the left*

*Shake your hands to the right*

*Put your hands in the air*

*Put your hands out of sight*

*Shake your hands to the left*

*Shake your hands to the right*

*Put your hands in the air*

*Wiggle wiggle wiggle wiggle (14 x) your knees*

*Dem bones, dem bones, dem dancing bones (3x)*

*Doing the skeleton dance*



**Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen het proefje ook thuis doen en uitleg geven aan hun ouders. Bespreek dit later in de klas.

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Ga je iets veranderen aan je voeding?*
- *Wat vond je interessant?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

**Didactische tip:**

Oefen het dansje een aantal keer, zodat de leerlingen het dansje 'The Skeleton Dance' kunnen presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** botten, kalk, stevigheid, collageen, elasticiteit, proefje, bewegen, calcium.

## Activiteit 4.5 Van graan tot brood

Aan de hand van een filmpje zien de leerlingen hoe graan groeit en in welke producten het verwerkt wordt. De leerlingen bakken een brood en gaan gummen met brood. Tot slot maken ze een kunstwerk van pasta.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Computational Thinking
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 7.6, 7.6a B&G: 3.2, 3.2a, 3.2b, 3.2c, 3.3, 3.3a, 3.3c KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a, 5.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- waar brood van gemaakt wordt;
- in welke producten granen zitten;
- een recept stap voor stap te volgen;
- zijn/haar inspiratie te gebruiken om tot een kunstwerk te komen;
- wat abstracte kunst is;
- te presenteren aan medeleerlingen.

### Wat heb je nodig?

- Plaat 2: Guia pa un bida saludabel (gezondheidsbootje).
- De film 'Van graan tot brood' (Nederlands) (zie webpagina Whizz-Art) (11.30 minuten).
- Kopieerblad 17: Brood bakken
- Brood bakken: Tarwebloem, zout, water, gedroogde gist en olijfolie, weegschaal, maatbeker, grote kom, plasticfolie, een pan (voor in de oven), een oven.
- Proefje gummen met brood: bruinbrood, wit brood, roggebrood, een potlood, papier en gum.
- Gekleurd A5 papier, lijm en verschillende soorten ongekookte pasta.

### De activiteit:

- Smeer een boterham en start een gesprek over de oorsprong van brood.

- *Waar wordt brood van gemaakt?*
- *Waar komt het meel vandaan?*
- *Heb je brood nodig?* (Check het gezondheidsbootje.)
- *Welke soorten brood ken je? Welke is het gezondst?*

Leg uit dat brood van meel wordt gemaakt en dat meel gemalen graan is.

- Kijk met de leerlingen naar de film 'Van graan tot brood'.

- *Welk brood vind jij lekker?*
- *Wat wordt er nog meer van graan gemaakt?*

Schrijf alle producten van graan die de leerlingen opnoemen, in een mindmap GRAAN.

● Zet de ingrediënten om brood te bakken klaar en bak samen met de leerlingen een brood (zie kopieerblad 17). Besteed tijdens het bakken aandacht aan hygiëne en gezonde voeding.

- *Hoe werk je hygiënisch als je eten klaar maakt?*

● Leg verschillende soorten pasta klaar. Laat de leerlingen een kunstwerk van pasta maken op een gekleurd A5-papier. Vraag aan de leerlingen waar ze aan moeten denken als ze de vormen van de pasta zien. Wat komt in hen op? Het kan ook abstracte kunst zijn. Leg de leerlingen uit wat abstracte kunst is (iets wat niet bestaat of dat er anders uitziet dan in de werkelijkheid). Ze leggen eerst de pasta's neer op het vel papier. Als ze tevreden zijn met hun kunstwerk kunnen ze de pasta's vastlijmen. Laat hen vertellen aan hun klasgenoten hoe ze tot dit kunstwerk gekomen zijn.



### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de leerlingen een bezoekje brengen aan een bakkerij of een supermarkt (met een bakkerij).
- Doe samen met de leerlingen het proefje 'Gummen met brood'. Leg uit dat het midden van een potlood bestaat uit grafiet. Als je met een potlood over papier gaat, plakt een beetje van het potloodgrafiet aan het papier. Potloodgrafiet plakt aan papier, maar nog beter aan een gum. Dus als je met een gum over een potloodstreep wrijft, verdwijnt het grafiet van het papier en zit het op de gum. Demonstreer dit.
  - *Wat denk je dat er gebeurt als je in plaats van een gum, bruinbrood gebruikt?*  
Vertel dat brood werkt als een gum, de potloodvlekken op het papier worden veel lichter. En op het brood zie je een grafietvlek. Brood wordt gemaakt van tarwe. In tarwe zitten gluten. Deze zijn kleverig en plakken het grafiet vast. Voordat de gum werd uitgevonden, gumde iedereen met brood! Probeer het vervolgens ook met wit brood en roggebrood.
    - *Wat valt je op?*

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Wat heb je geleerd?*
- *Wat vond je interessant?*
- *Wat wist je nog niet en nu wel?*

### **Didactische tips:**

- Mocht u op school niet beschikken over een oven, dan kunt u natuurlijk ook het gerezen deeg thuis afbakken en een dag later mee naar school nemen.
- Tijdens de kunstactiviteit wordt er creativiteit van de leerlingen gevraagd. Dit is niet voor iedere leerling even makkelijk. De een kijkt naar de vormen en ziet meteen iets wat hij/zij wil maken, de ander heeft hier meer hulp bij nodig. Door het stellen van gerichte vragen en het geven van voorbeelden kunt u de leerlingen op weg helpen.
- Hang de kunstwerken van pasta op bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** graan, brood, bakker, bakken, supermarkt, boerderij, fabriek, proef, kunst, abstract.

## Deelvraag 5: Waarom is hygiëne belangrijk voor je gezondheid en dus ook je groei?

### Doel:

De leerlingen kunnen aangeven waarom hygiëne belangrijk is voor hun lichaam, gezondheid en groei. Ze leren hoe ze verschillende delen van hun lichaam kunnen verzorgen, hun handen, oren, ogen, lichaam et cetera. Verder leren de leerlingen hoe bacteriën zich verspreiden.

### Aan deze deelvraag zijn de volgende activiteiten gekoppeld:

#### - Activiteit 5.1. Ziekte voorkomen: handen wassen!

*B&G & KV (Muziek)*  
*Creatief denken*  
*60 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe ze hun handen moeten wassen. Ze luisteren naar liedjes over handen wassen en leren een lied te analyseren. Ze maken samen een lied over handen wassen.

#### - Activiteit 5.2. Mijn oren

*PV, N&T & B&G*  
*Samenwerken*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe een oor er van binnen uitziet en hoe een oor werkt. Ze leren ook over gebarentaal en hoe ze hun oren goed kunnen beschermen.

#### - Activiteit 5.3. Mijn ogen

*N&T, B&G & KV (Beeldende vorming)*  
*Zelfregulering*  
*45 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe een oog er van binnen uitziet en hoe een oog werkt. Ze leren ook waartegen en hoe ze hun ogen moeten beschermen en wat het betekent om blind te zijn. Ze gaan middels origami een zonnebril vouwen.

#### - Activiteit 5.4. Elke dag douchen en schone kleren

*PV, B&G & KV (Theater/Dans)*  
*Creatief denken*  
*30 minuten*

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waarom het belangrijk is om jezelf schoon te houden. Verder leren ze dat je dit kunt doen door te douchen, haren kammen, schone kleren aantrekken, tandenpoetsen, nagels knippen. Ook leren ze welke accessoires ze daarvoor nodig hebben.

#### - Activiteit 5.5. Een schone klas

*B&G & KV (Media)*  
*Mediawijsheid*  
*60 minuten*



Tijdens deze activiteit bekijken de leerlingen de klas kritisch op hygiëne. Samen komen ze tot een plan waarbij de hygiëne in de klas wordt verbeterd. De leerlingen poetsen samen de klas. Tot slot maken ze een film over het schoonmaken van de klas.

## Activiteit 5.1 Ziekte voorkomen: handen wassen!

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen over handen wassen. Ze leren hoe ze hun handen moeten wassen. Ze luisteren naar liedjes over handen wassen en leren een lied te analyseren. Ze maken samen een lied over handen wassen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Creatief denken
Soort kunstactiviteit:	Muziek
Kerdoelen:	B&G: 1.1, 1.1a, 1.6, 1.6a, 1.6b, 3.3, 3.3a, 3.3b KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.3, 1.3a, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.a, 2.3, 2.3a, 5.1, 5.1a, 5.1b, 5.2, 5.2a, 5.3, 5.3a.

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- waarom het belangrijk is om je handen goed te verzorgen/wassen;
- hoe je je handen moet wassen;
- wat een refrein en een couplet is;
- hoe je zelf een lied kunt maken.

### Wat heb je nodig?

- Aarde, handzeep, desinfecterende handgel (hand sanitizer), nagelschaartje, vijl, handdoek, glitter.
- De videoclip 'Handen wassen' (zie webpagina Whizz-Art) (3.02 minuten).
- Kopieerblad 18: Handen wassen.
- De videoclip 'Wash your hands' (zie webpagina Whizz-Art) (3.20 minuten).
- De videoclip 'Lavarse las manos' (zie webpagina Whizz-Art) (1.59 minuten).
- De film 'Hoe maak je desinfecterende handgel?' (zie webpagina Whizz-Art) (1.14 minuten).
- Handgel maken: Aloë Vera gel, glycerine of alcohol, trechter, kom, maatbeker, etherische olie (lavendel of tea tree), leeg knijpflesje.

### De activiteit:

- Laat het filmpje 'Handen wassen' van Dirk Scheele zien.
  - *Waarom was je je handen?* (Zelf niet ziek worden, anderen niet ziek maken.)
  - *Wanneer was je je handen?*
  - *Hoe was je je handen?*
  - *Waarom moet je ook je nagels goed schoonmaken?*
- Demonstreer dat je je handen schoner krijgt als je water en zeep gebruikt in plaats van alleen water. Laat twee leerlingen hun handen goed vies maken met aarde. De een wast zijn handen met alleen water, de ander met water en zeep. Laat ze ook goed onder de nagels wassen.
  - *Waarom is het beter om je nagels kort te houden?*
  - *Hoe houd je je nagels kort?*

● Vertel dat er in allerlei talen liedjes zijn gemaakt over handen wassen.

- *Kennen jullie liedjes over handen wassen?*

Leg uit dat liedjes uit een refrein en coupletten bestaan. Een couplet is een stukje van een lied met andere tekst maar op dezelfde melodie als andere stukjes. Een refrein zijn zinnen in een lied die steeds worden herhaald, vaak na een couplet. Laat de liedjes 'Handen wassen', 'Wash Your Hands' en 'Lavarse las manos' zien/horen. Onderzoek met de leerlingen hoe deze liedjes zijn opgebouwd.

- *Wat is het couplet?*
- *Wat is het refrein?*
- *Zit er ook een hook/iets pakkends in het liedje? Iets dat je niet kunt vergeten?*

### Handen wassen

We zijn in de tuin aan het spelen.

We zijn ons niet aan het vervelen.

We graven een grote kuil.

O, o, nu zijn mijn handen vuil.

Ik heb nog niet gegeten. En op de wc gezeten.

Ik wil snel aan tafel gaan.

Maar mijn pa zegt stop, eerst naar de kraan. En hij zegt:

#### **Refrein**

***Voor het eten en na het plassen.***

***Gaan we handen wassen, handen wassen.***

***Wrijf je handen tegen elkaar.***

***Nog even wat zeep en dan ben je klaar.***

***Handen wassen, handen wassen.***

Ik ben heel verkouden.

Ik ben niet meer de oude.

Er komt een grote nies – hatsjoe

O, o, nu zijn mijn handen vies.

Thuis heb ik een hondje. Hij rent heel graag een rondje.

En na het hondje aaien.

Begint mijn moeder aan de kraan te draaien. En ze zegt:

#### **Refrein**

Wassen, wassen, wassen ..... Zet de kraan maar aan.

Heb je wat zeep op je handen gedaan?

Wrijf je palmen, je vingers en je duimen en er tussenin.

En dit is nog maar het begin.

Van voor naar achter, van achter naar voor.

Met je nagels in je palmen, ga nog even door.

Spoel je handen dan af. Droog je handen dan af.

Dan zijn we klaar, klaar, klaar.

#### **Refrein**

### Wash Your Hands

#### **Refrein**

***Wash your hands, wash your hands.***

***Everybody come along and wash your hands. (2x)***

Show me, show me your hands everybody,

Show me, show me your hands. Are they dirty?

Show me, show me your hands everybody,

Time to wash your hands.

Rub, rub, rub your hands everybody,

Rub, rub, rub your hands. Are they soapy?

Rub, rub, rub your hands everybody,

Time to wash your hands

And we sing: **Refrein (2x)**

Dry, dry, dry your hands everybody,

Dry, dry, dry your hands. Are they dry yet?

Dry, dry, dry your hands everybody,

Time to wash your hands

Shake, shake, shake your hands everybody,

Shake, shake, shake your hands. Are they clean now?

Shake, shake, shake your hands everybody,

Time to wash your hands

And we sing: **Refrein (2x)**

Before you eat – wash your hands.

When you come home – wash your hands.

In the bathroom – wash your hands.

After you play – wash your hands.

#### **Refrein (2x)**

### Lavarse las manos

Después de jugar con mi perro, ¡au – aua!

¡Lávate las manos!

O jugar con las ranitas, ¡croac-croac!

¡Lávate las manos!

Después de una caminata, ¡pam – pam!

¡Lávate las manos!

Y antes de comer,

¡Ay qué rico!

¡Lávate las manos!

#### Refrein

*Lavarse las manos muy bien,*

*Es divertido también,*

*Con agua y jabón,*

*¡Muy limpio quedo yo! (2x)*

Después de jugar afuera, ¡agarra la pelota!

¡Lávate las manos!

O jugar con tu muñeca, ¡mami – mami!

¡Lávate las manos!

Después de hacer slime, ¡uaj – uaj!

¡Lávate las manos!

Después de ir al baño, ¡pfu – pfu!

¡Lávate las manos!

#### Refrein

● Maak samen met de leerlingen een lied over 'handen wassen'. Bespreek samen de intentie van het lied.

- *Wil je mensen leren hoe ze handen moeten wassen?*
- *Wil je laten weten waarom handen wassen belangrijk is?*

Maak eerst een mindmap over handen wassen. Vanuit de mindmap bedenkt u samen met de leerlingen zinnen en schrijft deze op. Begin met het refrein. Maak het kort en krachtig, bijvoorbeeld 'laba bo man, laba bo man'. Maak tot slot van deze songtekst een rap, door de tekst ritmisch uit te spreken of maak het couplet en refrein op een bekende melodie.

### Nog meer zelf onderzoeken/doen:

- Laat alle leerlingen aan de hand van het stappenplan op kopieerblad 19 hun handen wassen.
- Leg uit dat je vuil goed kan zien, maar dat je bacteriën of een virus niet kunt zien. Doe stiekem glitter op de deurklink voordat de dag begint en laat leerlingen in hun handen kijken of ze glitter zien.
  - *Hoe kun je ervoor zorgen dat je bacteriën of een virus niet verspreidt?*
  - *Wat doe je als je geen water of zeep in de buurt hebt? (Gebruik hand sanitizer.)*
- Laat de leerlingen zelf handgel maken aan de hand van een instructiefilmpje 'Hoe maak je desinfecterende handgel?'.
  - *Breng een bezoekje aan Aruba Aloë.*

### Reflectie en terugkoppeling:

- *Wat wist je nog niet over handen wassen?*
- *Ga je anders je handen wassen?*
- *Ga je vaker je handen wassen? Waarom wel/niet?*

### Didactische tip:

Laat de leerlingen het zelfgemaakte lied over handen wassen presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** handen wassen, nagels knippen, zeep, water, handgel, bacteriën, couplet, refrein, hook.

## Activiteit 5.2 Mijn oren

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe een oor ervan binnen uitziet en hoe een oor werkt. Ze leren ook over gebarentaal en hoe ze hun oren goed kunnen beschermen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Samenwerken
Soort kunstactiviteit:	Niet van toepassing
Kerdoelen:	PV: 4.1, 4.1a, 4.2b N&T: 1.3, 1.3b, 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.5, 2.5a, 4.3, 4.3a B&G: 1.1, 1.1a, 2.1, 2.1c

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- hoe het oor er van binnen uitziet en werkt;
- wat gebarentaal is;
- waarom je zuinig moet zijn op je oren;
- hoe je je oren goed kunt verzorgen.

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 6: Je oren.
- Plaat 3: Het oor.
- De videoclip 'Kom, gebaar je met ons mee?' (zie webpagina Whizz-Art) (0.54 minuten).
- De film 'Bosdieren' (zie webpagina Whizz-Art) (5.15 minuten).
- Proefje trommelvlies: een kom, plasticfolie, een handje ongekookte rijstkorrels.

### Vorbereiding:

- Voor meer informatie over het beschermen van je oren kunt u informatieblad 6 doornemen.

### De activiteit:

● Doe net alsof u iets hard de klas in roept, maar maak geen geluid. Ga door met geluidloos praten tot de leerlingen in de gaten krijgen dat er iets aan de hand is.

- *Heb je iets gehoord?*
- *Hoe noem je dat ook alweer als je niks kunt horen?*

● Leg uit hoe het oor werkt aan de hand van plaat 3: Het oor.

*Wijs je oor aan. Je hebt twee oren. Aan de buitenkant van je hoofd zie je de oorschelp (het buitenoor), maar dat is niet het hele oor. Het oor loopt ook nog door aan de binnenkant van je oor. Kijk maar naar de plaat. Je oorschelp (het buitenoor) vangt de hele dag geluiden op. Je ziet het niet, maar die geluiden trillen. De trillingen leggen een lange weg af. Ze gaan je oor binnen en komen eerst bij het trommelvlies en de gehoorbeentjes (het middenoor). Dit zijn de kleinste botjes in je lichaam. De trillingen komen daarna terecht in het slakkenhuis (het binnenoor). Het slakkenhuis, het lijkt ook echt op een slak, is een opgerolde buis en geeft de trillingen door aan de gehoorzenuw.*



*De zenuw geeft het signaal door aan de hersenen, waar het geluid herkend wordt en dan hoor je iets. Dit gaat allemaal heel snel.*

● Het is belangrijk om je oren goed te verzorgen.

• *Hoe doe je dat?*

Bespreek samen met de leerlingen een aantal tips:

1. Gebruik gehoorbeschermers wanneer je in een luide omgeving bent. (Denk aan carnaval.)
  - *Ben je weleens ergens dat de muziek of het geluid heel hard is? Wat doe je dan?*
2. Zet het volume van je koptelefoon/oordopjes lager.
3. Droog je oren na het douchen of zwemmen.
  - *Waarom denk je dat dit belangrijk is?*
4. Gebruik geen wattenstaafjes om je oren schoon te maken.
  - *Wie maakt zijn oor weleens schoon met een wattenstaafje?*
  - *Waarom kan dat gevaarlijk zijn denk je?*
5. Houd je oordoppen goed schoon.
  - *Wat kan er gebeuren als je dit niet doet?*

● Leg uit dat mensen die doof zijn communiceren middels gebarentaal. Het lijkt wel theater. Met hun handen beelden ze woorden uit en zo 'praten' ze met elkaar en met ons.

Laat de videoclip van het liedje 'Kom, gebaar je met ons mee?' zien.

- *Welke gebaren zag je?*
- *Wat betekenen ze?*

Laat de leerlingen nu in tweetallen met elkaar in gebarentaal communiceren.

- *Hoe denk je dat het voelt om niks te horen?*

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Laat de leerlingen een model trommelvlies maken. Trek de plasticfolie (het trommelvlies) strak over een kom. Leg een aantal rijstkorrels op de plasticfolie. Maak nu een hard geluid (bijvoorbeeld iets van metaal op een pan). Bekijk ook wat er gebeurt bij hard en zacht geluid.
  - *Wat zie je?* (De rijstkorrels bewegen.)Vertel de leerlingen dat net als de plasticfolie het trommelvlies gaat trillen als het geluid hoort. Deze trillingen worden weer doorgestuurd naar het binnenoor en zo naar de hersenen.
- Laat de leerlingen het filmpje 'Bosdieren' zien. Hier leren de leerlingen zelf gebarentaal bij de namen van dieren die in het bos leven.
- Nodig een gastspreker van FEPO uit, om te komen vertellen over de hulp en begeleiding die zij geven aan doven en slechthorenden op Aruba.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waarom zijn je oren belangrijk?*
- *Hoe kun je goed voor je oren zorgen?*

**Didactische tips:**

- Laat de leerlingen in eigen woorden kort navertellen hoe het oor werkt. Zo blijft de informatie beter hangen en kan de leerkracht checken of de leerlingen de info goed begrepen hebben.
- Laat de leerlingen het proefje van het trommelvlies presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** doof, slechthorend, oren, verzorging, trommelvlies, binnenoor, buitenoor, bescherming, gebarentaal.

## Activiteit 5.3 Mijn ogen

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen hoe een oog er van binnen uitziet en hoe een oog werkt. Ze leren ook waartegen en hoe ze hun ogen moeten beschermen en wat het betekent om blind te zijn. Ze gaan middels origami een zonnebril vouwen.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	45 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Zelfregulering
Soort kunstactiviteit:	Beeldende vorming
Kerdoelen:	N&T: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.5, 2.5a, 2.5b B&G: 1.1, 1.1a, 1.3, 2.1, 2.1c KV: 2.1, 2.1a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- hoe een oog eruitziet;
- hoe een oog werkt;
- waarom het belangrijk is om goed voor je ogen te zorgen en hoe je dit kunt doen;
- zelfstandig een zonnebril te vouwen (aan de hand van een filmpje).

### Wat heb je nodig?

- Informatieblad 7: Je ogen.
- Een zonnebril.
- Plaat 4: Het oog.
- Een blinddoek.
- De film 'How To Make Paper Sunglasses' (zie webpagina Whizz-Art) (3.06 minuten).
- Zonnebril vouwen: gekleurd A4-papier.

### Voorbereiding:

- Voor meer informatie over het beschermen van je ogen kunt u informatieblad 7 doornemen.

### De activiteit:

- Kom met een zonnebril de klas binnen.
  - *Waarom heb ik een zonnebril op?*
  - *Wie heeft er ook een zonnebril?*
  - *Wie draagt er een gewone bril? Waarom?*
- Test wat de leerlingen al weten over het oog door de volgende quizvragen te stellen:

*Hoe groot is een oog?*

- Een druif.*
- Een knikker.*
- Een tennisbal.*

d) *Een pingpongbal (Goede antwoord.)*

Onze wenkbrauwen zijn er, om:

a) *Ons gezicht mooi te maken.*

b) *Ervoor te zorgen dat er geen vocht/zweet in je ogen komt. (Goede antwoord.)*

Is het waar of niet waar?

- *Je ogen kunnen verbranden door de zon. (Waar.)*
- *Als je groene ogen hebt, dan heb je ook blond haar. (Niet waar.)*
- *Als je veel knippert en in je ogen wrijft heb je een oogprobleem. (Waar.)*
- *Als je slechtiend bent, dan kun je helemaal niets zien. (Niet waar.)*

● Laat de leerlingen in tweetallen goed naar elkaars ogen kijken.

- *Wat zie je?*

Vertel dat je maar een klein stukje van iemands oog kunt zien. Je ziet het oogwit, de iris en je ziet de pupil (het zwarte rondje).

- *Welke kleur iris heb jij?*
- *Welke kleur heeft de pupil?*

Leg vervolgens uit hoe het oog werkt aan de hand van plaat 4.

*Het oog werkt samen met de hersenen. Lichtstralen komen door de pupil naar binnen. Dan gaat het licht naar het netvlies, achter in het oog. Dit netvlies is belangrijk want het maakt van de lichtstralen beelden. Die beelden worden door de oogzenuw naar de hersenen gestuurd. Als die beelden bij de hersenen aankomen, weet je wat de beelden zijn en dan zie je iets. Het gaat allemaal heel snel.*

● Het is belangrijk om je ogen goed te verzorgen.

- *Hoe doe je dat?*

Bespreek samen met de leerlingen een aantal tips:

1. Bescherm je ogen tegen de zon.
  - *Hoe kun je je ogen tegen de zon beschermen?*
2. Kijk nooit recht in de zon.
  - *Waarom denk je dat dit slecht is?*
3. Zorg voor voldoende licht als je leest of werkt.
  - *Waarom denk je dat dit goed is?*
4. Kijk niet te lang op een scherm van de tv, computer, IPAD of telefoon en zit niet te dichtbij een scherm.
5. Knipper vaak met je ogen.
  - *Probeer eens niet met je ogen te knipperen. Wat gebeurt er dan?*
  - *Waarom knipper je met je ogen?*
6. Gezonde voeding is belangrijk. Vitamine C (sinaasappels, donkergroene groente), A (wortelen) en vitamine B2 (yoghurt, melk, champignons, eieren.)

● Laat het filmpje 'How To Make Paper Sunglasses' in z'n geheel zien. De leerlingen gaan vervolgens aan de hand van het filmpje zelf zonnebrillen vouwen. Laat ze het filmpje telkens tussentijds stilzetten, zodat ze mee kunnen vouwen. Als ze klaar zijn, kunnen ze hun papieren zonnebrillen versieren.

**Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

- Doe een leerling een blinddoek om. Vraag hem/haar om alledaagse opdrachten uit te voeren. Zorg wel dat het veilig is.
  - *Kon je iets zien?*
  - *Hoe voelt het als je niks kunt zien?*
  - *Wat kun je dan allemaal niet?*
  - *Hoe noem je dat als je niet kunt zien?*
- Nodig een gastspreker van FAVI uit, om te komen vertellen over de hulp en begeleiding die zij geven aan blinden en slechtziende mensen op Aruba.

**Reflectie en terugkoppeling:**

- *Hoe werken je ogen?*
- *Waarom is het belangrijk om goed voor je ogen te zorgen?*

**Didactische tips:**

- Laat de leerlingen in eigen woorden kort navertellen hoe het oog werkt. Zo blijft de informatie beter hangen en kan de leerkracht checken of de leerlingen de info goed begrepen hebben.
- Laat de leerlingen hun gemaakte zonnebrillen presenteren bij de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** oog, slechtziend, blind, licht, netvlies, pupil, verzorgen, beschermen, zonnebril.

## Activiteit 5.4 Elke dag douchen en schone kleren

Tijdens deze activiteit leren de leerlingen waarom het belangrijk is om jezelf schoon te houden. Verder leren ze dat je dit kunt doen door te douchen, haren kammen, schone kleren aantrekken, tandenpoetsen, nagels knippen. Ook leren ze welke accessoires ze daarvoor nodig hebben.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	30 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Creatief denken
Soort kunstactiviteit:	Theater/Dans
Kerdoelen:	PV: 3.1, 3.1a, 3.1b B&G: 1.1, 1.1a, 1.4, 1.4a, 3.3, 3.3a KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.3, 2.3a,

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- waarom jezelf verzorgen belangrijk is;
- hoe hij/zij zichzelf schoon kan houden en wat hij/zij daarvoor nodig heeft;
- wat bacteriën en virussen zijn;
- handelingen uit te beelden (in een dans).

### Wat heb je nodig?

- De film 'The Mysteries of Life with Tim and Moby – Personal Hygiene' (zie webpagina Whizz-Art) (5.09 minuten) <https://www.brainpop.com/health/personalhealth/personalhygiene/movie>.
- Een kam, tandpasta, tandenborstel, flosdraad, zeep, deodorant, wasmiddel, een spons, schone kleren, nagelschaartje, vijl, shampoo.

### De activiteit:

● Kom de klas binnen met een vuile streep op uw gezicht, uw haren in de war en vlekken op uw kleren. Vertel dat u weinig tijd had vanmorgen, maar dat u zo niet aan de les kunt beginnen. Maak uw gezicht schoon, kam uw haren en trek iets schoons aan of verwijder de vlek.

● Start vervolgens een gesprek over persoonlijke hygiëne:

- *Wat doe je iedere dag om jezelf te verzorgen?*
- *Wat doe je 's morgens?*
- *Wat doe je 's avonds?*
- *Doe je ook nog iets om jezelf schoon te houden gedurende de dag?*
- *Wat doe je niet elke dag, maar bijvoorbeeld een keer in de week of een keer in de maand?*
- *Welke spullen heb je nodig om jezelf te verzorgen?*
- *Waarom moet je jezelf schoonhouden?*

● Laat de leerlingen de film 'Brainpop Personal Health' zien en laat de leerlingen uitleggen waarom jezelf schoonhouden zo belangrijk is. Laat vervolgens verschillende attributen (kam, flosdraad, vijl, et cetera) zien en vraag steeds waarvoor en hoe je het kunt gebruiken.

- *Wat is dit?*
- *Waarvoor gebruik je het?*
- *Hoe werkt het?*

● Vraag een leerling om een handeling met betrekking tot persoonlijke hygiëne uit te beelden, laat de rest van de leerlingen raden welke handeling uitgebeeld wordt en vervolgens ook de handeling uitbeelden. Denk aan: tandenpoetsen, haren wassen, haren kammen, douchen, nagels knippen, schone kleren aantrekken, handen wassen, deodorant opdoen, tanden flossen et cetera.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen een dansje maken waarbij ze de handelingen rondom persoonlijke verzorging uitbeelden. Laat de leerlingen daarbij zelf op zoek gaan naar muziek waarop ze willen dansen.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waarom is het belangrijk om jezelf schoon te houden?*
- *Hoe houd jij jezelf schoon?*

### **Didactische tip:**

Laat de leerlingen de gemaakte dans 'Persoonlijke verzorging' presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.

---

**Begrippen:** schoon, wassen, douchen, huid, hygiëne, haren kammen.

## Activiteit 5.5 Een schone klas

Tijdens deze activiteit bekijken de leerlingen de klas kritisch op hygiëne. Samen komen ze tot een plan waarbij de hygiëne in de klas wordt verbeterd. De leerlingen poetsen samen de klas. Tot slot maken ze een film over het schoonmaken van de klas.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	60 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Mediawijsheid
Soort kunstactiviteit:	Media
Kerdoelen:	B&G: 1.1, 1.1a, 1.5, 1.5a, 1.6, 1.6a, 1.6b, 1.10, 1.10a, 1.10b KV: 1.1, 1.1a, 1.2, 1.2a, 1.2b, 1.3, 1.3a, 2.2, 2.2a, 2.3, 2.3a

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- waarom een schone ruimte om in te werken/slapen/spelen belangrijk is;
- hoe ze schoon kunnen maken en wat ze daarvoor nodig hebben;
- hoe ze het besmetten van elkaar kunnen voorkomen;
- met een digitale camera/telefoon een film te maken.

### Wat heb je nodig?

- Stickers.
- Schoonmaakspullen: emmers, poetsdoeken, bezem, dweil, spons, stofzuiger, handveger en blik, schoonmaakmiddel.
- Een digitale camera of telefoon.
- Instructieblad 3 (voor ouders).

### De activiteit:

● Loop de klas rond en plak op alles wat u die dag al heeft aangeraakt een sticker. Geef de leerlingen ook een velletje stickers en laat hen hetzelfde doen. Start een gesprek over hygiëne in de klas:

- *Wat zijn de plekken/spullen die het meeste worden aangeraakt?*
- *Zie jij ook nog andere plekken/spullen? Plak daar ook een sticker.*
- *Wat kan er gebeuren als iemand net in zijn hand heeft geniest en dan de deurklink aanraakt?*
- *Kan iemand die niet ziek is, een bacterie of virus ook verspreiden?*
- *Hoe kunnen we dit voorkomen?*

● Zet alle schoonmaakspullen klaar. Doe water in een emmer.

- *Wat werkt beter? Alleen water of water met zeep?*

Maak samen met de leerlingen alle plekken waar stickers opzitten, schoon. Bespreek welke maatregelen je kunt nemen, naast schoonmaken, om de hygiëne in de klas te verbeteren en besmettingen te voorkomen, bijvoorbeeld:

- iedereen neemt zijn eigen beker mee om water te drinken;
- als je iets hebt gebruikt, veeg je het af;



- voordat je gaat eten, maak je je tafel schoon;
- et cetera.....

● Laat de leerlingen foto's maken of een filmpje maken van hoe ze de klas opruimen en schoonmaken.

Bespreek eerst met de leerlingen hoe je het maken van een film moet aanpakken.

- *Wat heb je nodig om een film te maken? (Camera (telefoon), script (een verhaal), cameraman/vrouw.)*
- *Hoe ga je de rollen verdelen?*
- *Wat ga je allemaal filmen?*
- *Hoe zet je de camera aan/uit?*
- *Wat is inzoomen?*
- *Wanneer ga je inzoomen?*
- *Waar moet je op letten als je filmt?*

Verdeel de rollen en begeleid de leerlingen in het maken van de film.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen hun kamer thuis goed bekijken, opruimen en poetsen. Vraag de leerlingen om een voor- en na-foto te maken van hun kamer en bespreek deze foto's later in de klas.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

- *Waarom is opruimen net zo belangrijk als poetsen?*
- *Hoe kun je opruimen en poetsen leuk maken?*

### **Didactische tips:**

- Laat de leerlingen het gemaakte filmpje over schoonmaken presenteren tijdens de gezondheidsmarkt.
- Laat de leerlingen de voor- en na-foto's van hun kamer presenteren bij de gezondheidsmarkt.

### **(Online) thuisactiviteit:**

Instructieblad 3 geeft informatie aan de ouders hoe zij thuis met hun kinderen met het thema 'Schoonmaken' aan de slag kunnen.

---

**Begrippen:** schoon, bacteriën, virussen, hygiëne, besmetten, muziek maken, camera, script, rollen, cameraman/-vrouw, inzoomen.

## Slotactiviteit De gezondheidsmarkt ★

Aan het einde van dit thema organiseren de leerlingen een gezondheidsmarkt. In verschillende kraampjes laten de leerlingen alles zien wat ze geleerd hebben en delen ze dat met de bezoekers. De knutselwerkjes worden tentoongesteld. De leerlingen geven informatie over het lichaam, gezond leven en groeien.

Waar:	In de klas
Tijdsduur:	120 minuten
21 <sup>e</sup> -eeuwse vaardigheid die centraal staat:	Communiceren
Soort kunstactiviteit:	Theater/Dans/Muziek/Beeldende vorming/Media
Kerdoelen:	Alle kerndoelen die in dit thema aan bod gekomen zijn.

### Wat leren de leerlingen?

De leerling leert:

- samen te werken;
- te organiseren;
- een plattegrond te maken;
- te presenteren;
- een optreden te verzorgen.

### Wat heb je nodig?

- De uitnodiging: Knutselpullen.
- Tafels en doeken om kraampjes te creëren.
- De gemaakte werkstukken.
- Een muziekinstallatie.
- Een scherm (presenteren van film/foto's).

### De activiteit:

#### ● Vorbereiding

Besprek met de leerlingen wie ze willen uitnodigen voor de gezondheidsmarkt en laat de leerlingen een uitnodiging maken.

- *Wie wil je uitnodigen?*
- *Wat moet er op de uitnodiging komen te staan?* (Datum en tijdstip.)
- *Hoe laat je aan de uitnodiging zien dat het om een gezondheidsmarkt gaat?*
- *Wat willen we allemaal laten zien aan de gasten?* (Haal de mindmap van de startactiviteit erbij.)

● Maak samen met de leerlingen een plattegrond met hierop de kraampjes en een 'podium'. Bij de kraampjes worden de verschillende werkstukken gepresenteerd. Denk aan:

- Tekeningen van monsters (activiteit 1.2);
- Tekeningen van gezichten (activiteit 1.2);
- Levensgrote skeletten (activiteit 1.3);
- Röntgenfoto's van pasta (activiteit 1.4);
- Bewegende handen (activiteit 1.5);
- Collages van bewegingsactiviteiten (activiteit 1.6);

- Nagemaakte longen (activiteit 1.6);
- Bacteriemonsters (activiteit 2.2);
- Zelfportretten (activiteit 3.1);
- Schoenen (activiteit 3.3);
- Generatieposters (activiteit 3.4);
- T-shirts (activiteit 3.6);
- Gezond ontbijt (activiteit 4.2);
- Voedselbootje (activiteit 4.3);
- Borden (activiteit 4.3);
- Pastakunstwerken (activiteit 4.5);
- Zonnebrillen (activiteit 5.3).

● Bij het podium worden de presentaties gegeven van de ingestudeerde dansjes, liedjes en film. Maak samen met de leerlingen een programma, waarin u de volgorde van de presentaties bepaalt. Zet dit op een grote poster, zodat iedereen kan lezen wat er gaat gebeuren tijdens de gezondheidsmarkt. Denk aan:

- Het lied 'Growing Song' (startactiviteit);
- Het lied 'Simon Says' (activiteit 1.1);
- Bewegingsfilmpjes (activiteit 2.3);
- Slaapliedjes (activiteit 2.5);
- De 'Skeleton Dance' (activiteit 4.4);
- Het lied 'Handen wassen' (activiteit 5.1);
- Het proefje 'Trommelvlies' (activiteit 5.2);
- De dans 'Persoonlijke verzorging' (activiteit 5.4);
- De film en foto's 'Schoonmaken' (activiteit 5.5).

● Oefen met de leerlingen hoe ze de informatie aan de bezoekers kunnen presenteren bij hun kraampje en oefen ook de liedjes en dansjes.

### **Nog meer zelf onderzoeken/doen:**

Laat de leerlingen na de gezondheidsmarkt de klas samen opruimen en schoonmaken.

### **Reflectie en terugkoppeling:**

Bespreek na afloop van de gezondheidsmarkt hoe het verlopen is.

- *Was het een geslaagde gezondheidsmarkt?*
- *Wat verliep goed? Wat verliep minder goed?*
- *Wat moeten we de volgende keer anders doen?*
- *Wat vonden de genodigden ervan?*

---

**Begrippen:** uitnodiging, datum, tijdstip, programma, podium, kraampje, presenteren.

## Bijlage 1 Brief voor ouders

***Geachte ouder/begeleider,***

*De komende 5 weken zal uw kind op school werken aan het thema 'Kijk eens hoe ik groei!'. Gedurende dit thema zal uw kind een gezondheidsmarkt gaan voorbereiden.*

*Uw kind zal de komende weken gevraagd worden om babyfoto's en een foto van zijn/haar familie (van verschillende generaties) mee naar school te nemen. Ook babypulletjes en etenswaren voor een ontbijt worden gevraagd mee te nemen naar school.*

*Op .... (vul datum in) zal de klas van uw kind een bezoek afleggen aan een ..... Kunt u als hulpouder ondersteunen hierbij, laat dat dan even weten.*

*Op ..... (vul datum in) zal er een gezondheidsmarkt plaatsvinden. De kinderen zullen u dan een presentatie geven van wat ze in dit thema allemaal gedaan en geleerd hebben. Uiteraard zijn vader, moeder, broertjes, zusjes, opa en oma ook welkom.*

*Met vriendelijke groeten,*

*.....(naam leerkracht invullen)*

## Bijlage 2 Benodigde materialen

### Digitale prentenboeken

ACTIVITEIT 2.5:

Papiamento: Camp. L. (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *Mi por drumi band'i boso?* DEA.  
[https://youtu.be/gEP\\_gmhEjM8](https://youtu.be/gEP_gmhEjM8)

Nederlands: Camp. L. (2020). *Mag ik in jullie bed?* De voorlees oma.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Y0Trf2\\_eLGk](https://www.youtube.com/watch?v=Y0Trf2_eLGk)

Activiteit 4.1:

Papiamento: Beyers. A. (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *E paraiso di cuminda*. DEA.  
<https://youtu.be/Jx5qBGRwa5g>

Nederlands: Beyers. A. (2018). *Het smulparadijs*. NTR Beeldbank, Koekeloere.  
[https://youtu.be/xU2\\_-ofbCGc](https://youtu.be/xU2_-ofbCGc)

ACTIVITEIT 4.2:

Nederlands: Carle. E. (2017). *Rupsje Nooitgenoeg*. Illuminated Films. [https://youtu.be/G\\_FrSlruAtE](https://youtu.be/G_FrSlruAtE)

Papiamento: Carle. E. (2021). *Bichi golos*. Vertaald door Roxienne Brete. DEA.  
<https://www.ea.aw/catalog/wp-content/uploads/2021/10/Tema-2a-Bichi-Golos.mp4>

Engels: Carle. E. (2020). *The Very Hungry Caterpillar*. Fun Story Time. Read Aloud Story.  
<https://youtu.be/otYmhLWJPnE>

Spaans: Carle. E. (2012). *La oruga muy hambrienta*. Cuentos Audiovisuales.  
<https://youtu.be/g11vCMejbD4>

### Films

ACTIVITEIT 1.3:

Papiamento: Learn Videos for Kids (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *E show di Dr. Binocs/Weso*. DEA.  
<http://www.ea.aw/catalog/wp-content/uploads/2022/10/Show-di-Dr-Binocs.mp4>

Engels: Learn Videos for Kids (2015). *Bones/The Dr. Binocs*. Peekaboo Kidz.  
<https://youtu.be/ywDOiNEJvC>

ACTIVITEIT 1.4:

Nederlands: Huisje Boompje Beestje (2018). *Het skelet*. Durante Tracee. <https://youtu.be/BRJhOUK-yhw>

ACTIVITEIT 1.5:

Papiamento: Muscles for kids. (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *Siña conoci e sistema muscular*. DEA.  
<https://youtu.be/Su18ZgrEjwE>

Engels: Muscles for kids (2019). *A Fun Intro to The Muscular System for Kids*. Learn Bright.  
<https://youtu.be/OSntU6sTWI>

Engels: Kids Paper DIY. *Awesome Muscle System Hand Craft*. CraftWorks.  
<https://youtu.be/u4EtlGrUfUA>

ACTIVITEIT 1.6:

Papiamento: Educational Videos for Kids (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *E curpa humano/E curason*. DEA. <https://youtu.be/EHBEzohPtt0>

Engels: Educational Videos for Kids. *The Human Body, The Heart*. Happy Learning English.  
[https://www.youtube.com/watch?v=Vot7V7\\_2UoI](https://www.youtube.com/watch?v=Vot7V7_2UoI)

ACTIVITEIT 2.1:

Papiamento: Make Me Genius. (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *Sistema inmunologico pa mucha*. DEA. <https://youtu.be/FpWleco16lk>

Engels: Body Defense Mechanism. (2012) *Human Immune System for Kids*. Makemegenius. <https://youtu.be/gcSm38tu2zM>

Engels: (2014). *How Your Immune System Works*. Nemours KidsHealth. <https://youtu.be/24IYt5Z3eC4>

Papiamento (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *Con bo Sistema inmunologico ta funciona*. DEA. <https://youtu.be/zoq3SjWdEsU>

ACTIVITEIT 2.3:

Engels: Sid The Science Kid (2015). *Why Exercise?* The Jim Henson Company. <https://youtu.be/DOvq8OB5J7s>

ACTIVITEIT 3.3:

Engels: (2018). *How Dr. Martens' Are Made*. Insider.

<https://www.youtube.com/watch?v=rO1YAx4QW1I>

Engels: Integrated Teaching & Learning Program (2018). *Design Your Own Snazzy Sneakers*. TeachEngineering. <https://youtu.be/86CHXnehjKI>

ACTIVITEIT 3.6:

Papiamento: (2022). Vertaald door Sonia Valdes. *Historia di paña*. DEA. <https://youtu.be/G5kHFMtHONI>

Engels: (2019). *History of Clothing*. Impactail. <https://youtu.be/3fvbnTKBsqQ>

ACTIVITEIT 4.1:

Engels: (2019). *Challenge. What If You Stopped Eating Sugar for a Month*. Super Tony. <https://youtu.be/Tue9Szkq05w>

ACTIVITEIT 4.4:

Engels: Operation Ouch! (2017). *How Do Bones Grow?* CBBC.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z7I1AGGPSHs>

ACTIVITEIT 4.5:

Nederlands: Nieuws uit de natuur (2015). *Van graan tot brood*. Bakker van Vessem.

<https://www.youtube.com/watch?v=s46UlzuW5RA>

ACTIVITEIT 5.1:

Nederlands: How To? (2020). *Hoe maak je desinfecterende handgel?* MagrietNL.

<https://youtu.be/4mEyVegyZol>

ACTIVITEIT 5.2:

Nederlands: (2020). *Bosdieren*. Kindergebaren met Lotte & Max.

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_IWUkK09YLY](https://www.youtube.com/watch?v=_IWUkK09YLY)

ACTIVITEIT 5.3:

Engels: Daddy Pungz. (2020). *How to Make Paper Sunglasses*. Origami for Kids.

<https://youtu.be/B1rnhbNiiT0>

ACTIVITEIT 5.4:

Engels: Brainpop. *The Mysteries of Life with Tim and Moby – Personal Hygiene*.

<https://www.brainpop.com/health/personalhealth/personalhygiene/movie/>

## Videoclips

STARTACTIVITEIT:

Engels: LBB Songs. (2018) *Growing Up Song*. Moonbug Kids.

<https://www.youtube.com/watch?v=QQfhXJmCsLo>

ACTIVITEIT 1.1:

Engels: Kids Exercise Song (2018). *Simon Says...* Time 4 Kids TV. <https://youtu.be/OxRfqmLJCXw>

ACTIVITEIT 2.3:

Engels: Exercise Song for Kids (2017). *Welcome to My Gym*. Time 4 Kids TV.

[https://youtu.be/ju8W\\_SX\\_wy4](https://youtu.be/ju8W_SX_wy4)

ACTIVITEIT 2.5:

Nederlands: Dos Hermanos (2019). *Liedje over slapen*. Het Klokhuis.

<https://www.youtube.com/watch?v=eRRut0dL47Y>

ACTIVITEIT 4.4:

Engels: Kids Halloween Songs (2009). *The Skeleton Dance*. Super Simple Songs – Kids Songs.

<https://www.youtube.com/watch?v=e54m6XOpRgU>

ACTIVITEIT 5.1:

Nederlands: Dirk Scheele (2009). *Handen wassen*. Dirk Scheele.

[https://www.youtube.com/watch?v=LSJ8-lfGr\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=LSJ8-lfGr_I)

Engels: Music for Kids (2018). *Wash Your Hands Song*. The Singing Walrus.

<https://www.youtube.com/watch?v=dDHJW4r3eIE>

Spaans: Looloo Kids Español (2020). *Lavarse las manos*. Canciones infantiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=8LqxH8MUrCE>

ACTIVITEIT 5.2:

Nederlands: (2010). *Kom gebaar je met ons mee?* Gebaren met Lotte en Max.

<https://www.youtube.com/watch?v=JdhMp3HpQuY>

## Muziek

Het lied: Dj Otzi (2011). *Hey Baby*. <https://youtu.be/9OMHtnYMTUU> (activiteit 3.5)

## Websites/Games/Apps

De link: *Röntgenfoto's van mensen en dieren*. (activiteit 1.4)

De link: *Make Your Own Paper Bag Lungs*. [Make Your Own Paper Bag Lungs Activity \(livinglifeandlearning.com\)](https://www.livinglifeandlearning.com) (activiteit 1.6)

De app: *I Grow*. (activiteit 3.2)

## Platen

Plaat 1: Van jong naar oud. (activiteit 3.4)

Plaat 2: Guía pa un bida saludabel (gezondheidsbootje). (activiteit 4.3 en 4.5)

Plaat 3: Het oor. (activiteit 5.2)

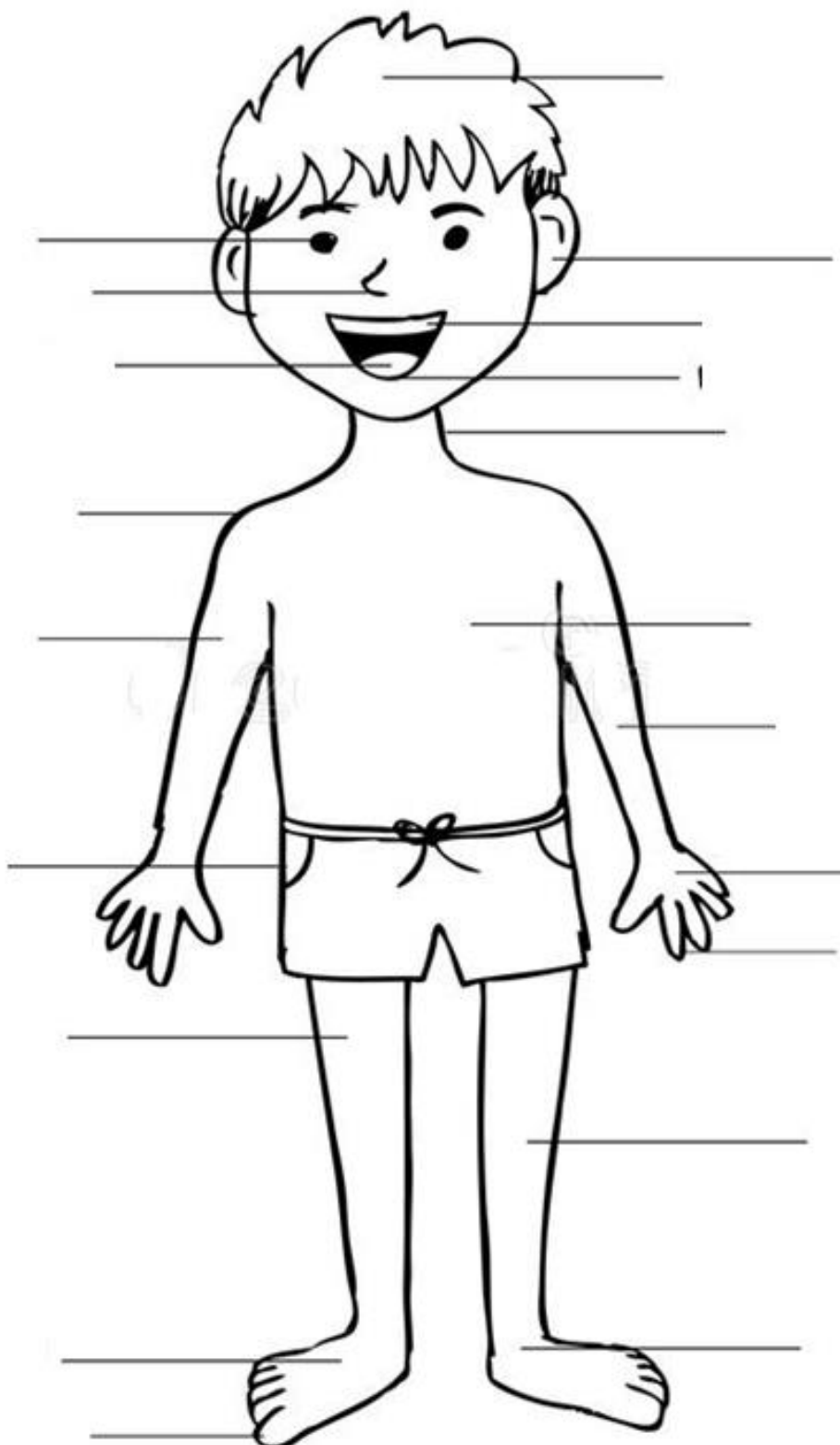
Plaat 4: Het oog. (activiteit 5.3)

## Bijlage 3 Kopieerbladen

Kopieerblad 1: Mijn lichaam	(activiteit 1.1)
Kopieerblad 2: Dobbelsteen met lichaamsdelen	(activiteit 1.2)
Kopieerblad 3: Make a Face	(activiteit 1.2)
Kopieerblad 4: Puzzel levensgroot skelet	(activiteit 1.3)
Kopieerblad 5: Gebroken bot	(activiteit 1.4)
Kopieerblad 6: Bewegingsactiviteiten	(activiteit 1.6)
Kopieerblad 7: Onderzoek formulier ziektes	(activiteit 2.2)
Kopieerblad 8: Logboek bewegen	(activiteit 2.3)
Kopieerblad 9: Logboek slapen	(activiteit 2.5)
Kopieerblad 10: Zelfportret Rembrandt van Rijn	(activiteit 3.1)
Kopieerblad 11: Zelfportret Frida Kahlo	(activiteit 3.1)
Kopieerblad 12: Grafieken	(activiteit 3.2)
Kopieerblad 13: Verschillende generaties	(activiteit 3.5)
Kopieerblad 14: Gezonde en ongezonde etenswaren	(activiteit 4.3)
Kopieerblad 15: Logboek: Dit eet en drink ik op een dag	(activiteit 4.3)
Kopieerblad 16: Botten breken	(activiteit 4.4)
Kopieerblad 17: Brood bakken	(activiteit 4.5)
Kopieerblad 18: Handen wassen	(activiteit 5.1)

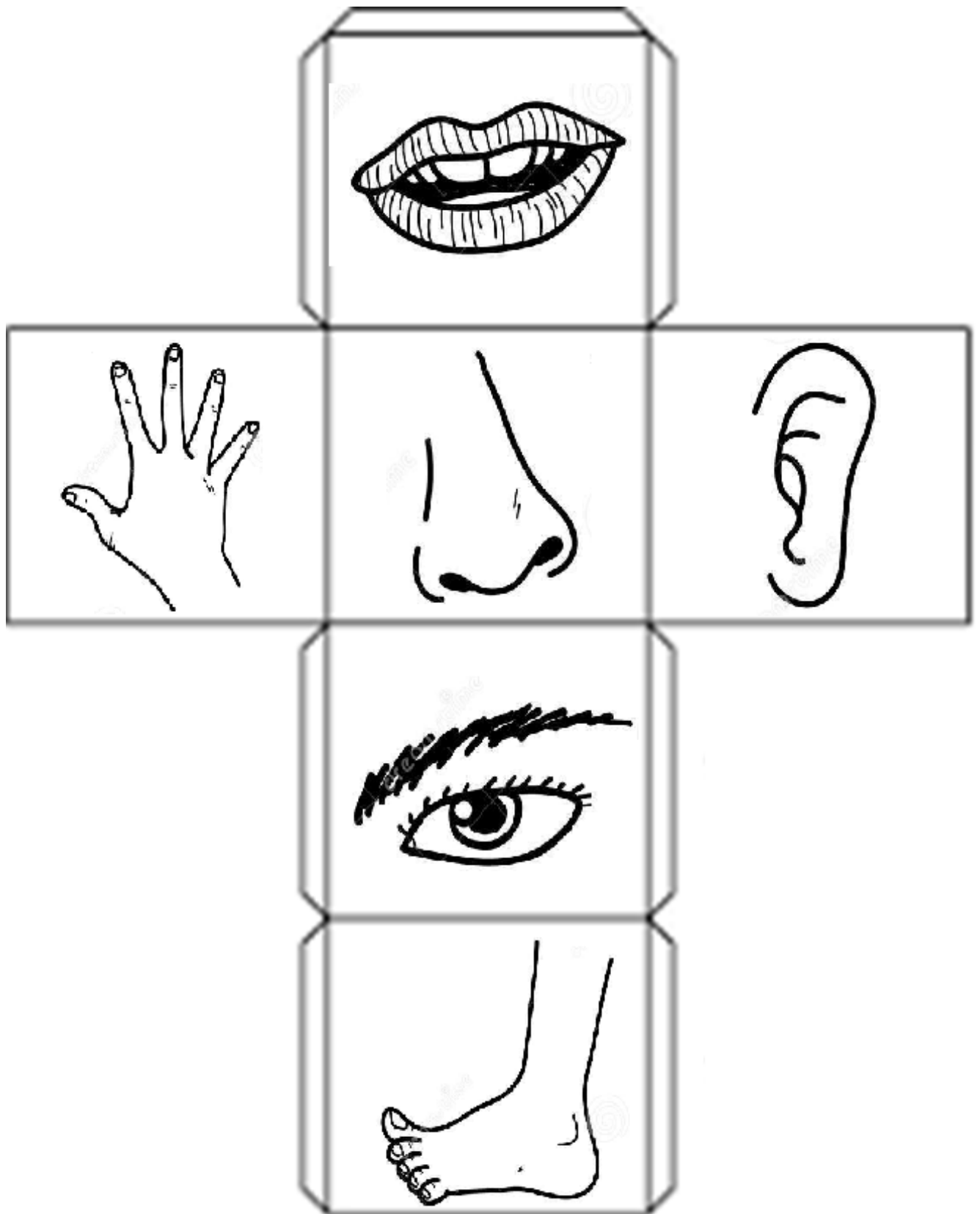


## Kopieerblad 1: Mijn lichaam

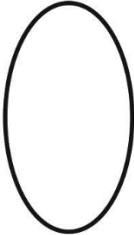



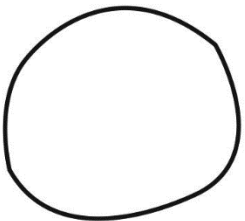

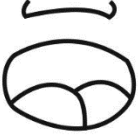
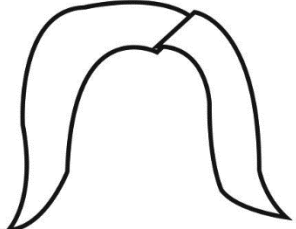
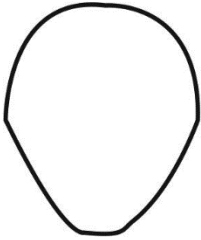
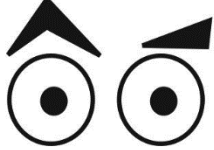


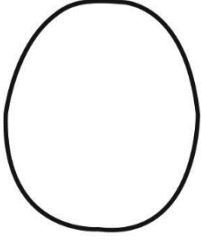
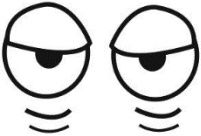
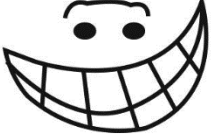
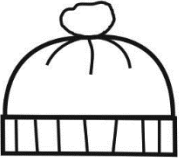
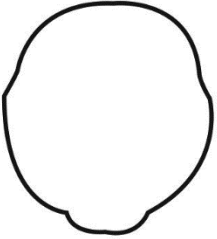
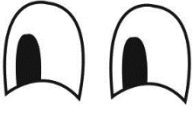
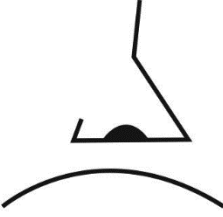
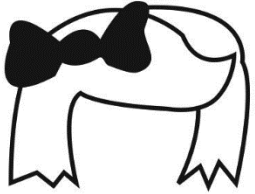
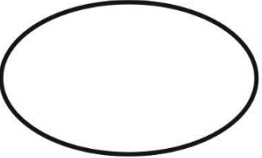







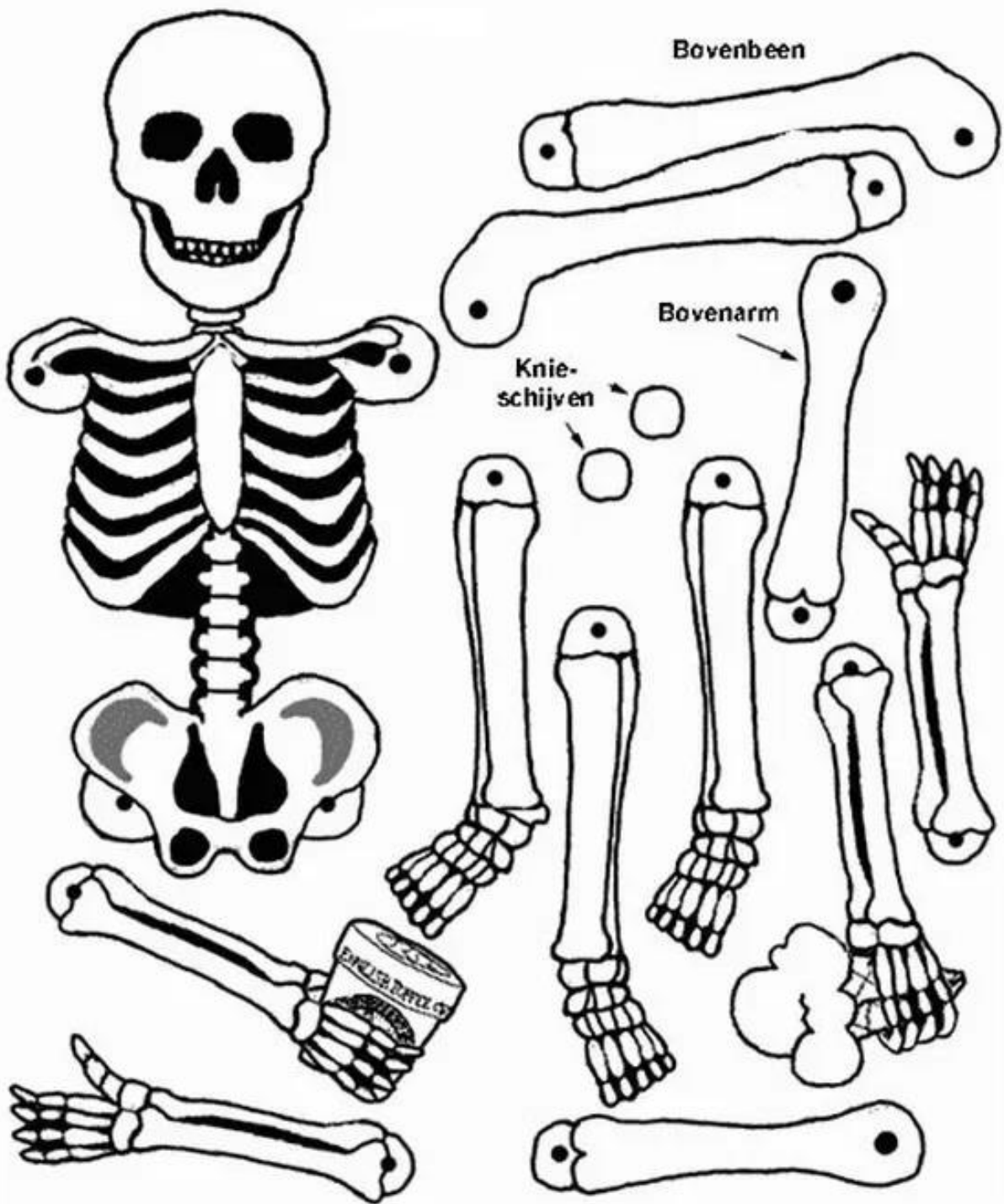
Kopieerblad 2: Dobbelsteen met lichaamsdelen



Kopieerblad 3 Make a Face

	1st Roll	2nd Roll	3rd Roll	4th Roll
	Head	Eyes	Nose & Mouth	Hair
1				
2				
3				
4				
5				
6				

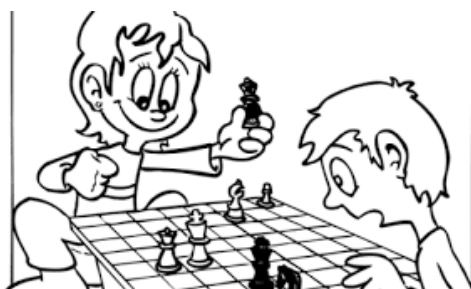
Kopieerblad 4 Puzzel levensgroot skelet



## Kopieerblad 5: Gebroken bot



# Kopieerblad 6: Bewegingsactiviteiten



## Kopieerblad 7: Onderzoekformulier ziektes

<b>Mijn naam is</b> (kind) <input type="text"/>		<b>en ik heb de volgende ziektes gehad.</b>		
mazelen <input type="checkbox"/>	bof <input type="checkbox"/>	waterpokken <input type="checkbox"/>	gele koorts <input type="checkbox"/>	
polio <input type="checkbox"/>	kinkhoest <input type="checkbox"/>	rodehond <input type="checkbox"/>	tetanus <input type="checkbox"/>	difterie <input type="checkbox"/>

<b>Mijn naam is</b> (vader) <input type="text"/>		<b>en ik heb de volgende ziektes gehad.</b>		
mazelen <input type="checkbox"/>	bof <input type="checkbox"/>	waterpokken <input type="checkbox"/>	gele koorts <input type="checkbox"/>	
polio <input type="checkbox"/>	kinkhoest <input type="checkbox"/>	rodehond <input type="checkbox"/>	tetanus <input type="checkbox"/>	difterie <input type="checkbox"/>

<b>Mijn naam is</b> (moeder) <input type="text"/>		<b>en ik heb de volgende ziektes gehad.</b>		
mazelen <input type="checkbox"/>	bof <input type="checkbox"/>	waterpokken <input type="checkbox"/>	gele koorts <input type="checkbox"/>	
polio <input type="checkbox"/>	kinkhoest <input type="checkbox"/>	rodehond <input type="checkbox"/>	tetanus <input type="checkbox"/>	difterie <input type="checkbox"/>



**Mijn naam is**  **en ik heb de volgende ziektes gehad.**

mazelen

bof

waterpokken

gele koorts

polio

kinkhoest

rodehond

tetanus

difterie

**Mijn naam is**  **en ik heb de volgende ziektes gehad.**

mazelen

bof

waterpokken

gele koorts

polio

kinkhoest

rodehond

tetanus

difterie

**Mijn naam is**  **en ik heb de volgende ziektes gehad.**

mazelen

bof

waterpokken

gele koorts

polio

kinkhoest

rodehond

tetanus

difterie

## Kopieerblad 8: Logboek bewegen

<b>Naam:</b>	<b>Leeftijd:</b>
--------------	------------------

Vul iedere avond voor het slapengaan in, wat je aan beweging die dag gedaan hebt. Geef ook een schatting van hoeveel tijd je ermee bezig was.

	Wat voor beweging heb je gedaan vandaag?	Tijd
Maandag (voorbeeld)	Spelen op de speelplaats Voetballen Lopen in huis	1 uur 1 ½ uur 1 uur
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

## Kopieerblad 9: Logboek slapen

<b>Naam:</b>	<b>Leeftijd:</b>
--------------	------------------

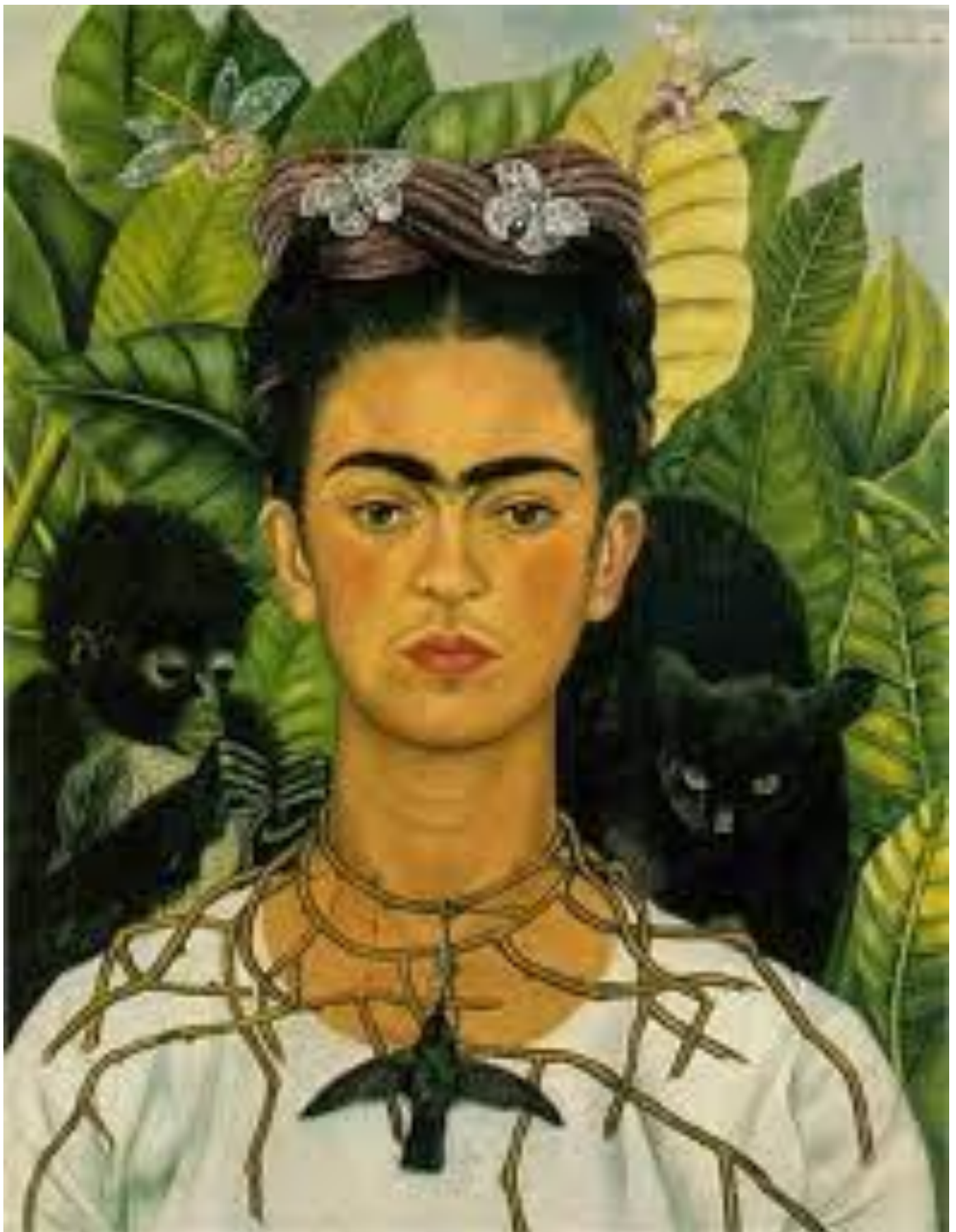
Vul iedere ochtend zodra je opstaat, de gegevens van de afgelopen nacht in. Bijvoorbeeld op maandag vul je in hoe laat je zondagavond naar bed ging en hoe laat je opstond op maandagochtend.

	1. Ik ging naar bed om:	2. Ik werd wakker om:	3. Hoeveelheid slaap
Maandag (voorbeeld)	9.00	6.30	9.30 uur
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Kopieerblad 10: Zelfportret Rembrandt van Rijn



Kopieerblad 11: Zelfportret Frida Kahlo









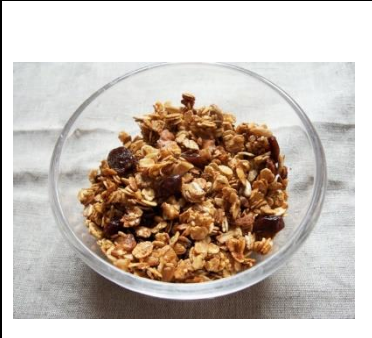





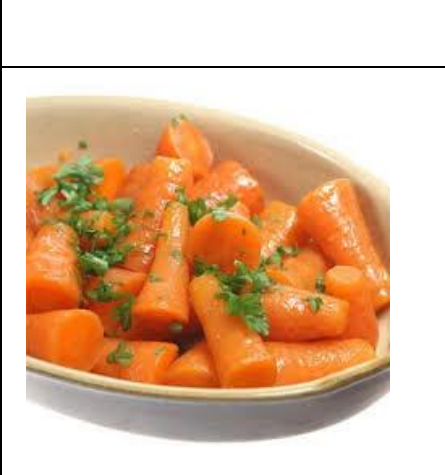


**Knip uit en plak op, van jong naar oud**

© kleuteridee.nl

Alleen voor direct gebruik met kleuters




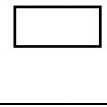
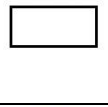
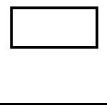






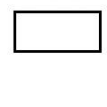
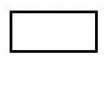
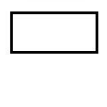






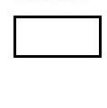
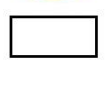
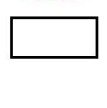

















## Kopieerblad 14: Gezonde en ongezonde etenswaren



## Kopieerblad 15: Logboek: Dit eet en drink ik op een dag

Wanneer	Wat ik eet	Hoeveel			Hoe ik me voel na het eten
		beetje	genoeg	veel	
Ontbijt					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Tussendoor 1					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Lunch					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Tussendoor 2					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Avondeten					   <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
Tussendoor 3					 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
					 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

## Kopieerblad 16: Botten breken

Als je kip kluift, dan hou je botjes over. Die botjes zijn stevig en breken niet zomaar.

*Wat zorgt ervoor dat bot niet breekt?*

### NODIG

Twee kippenbotjes.

Azijn.

Lege jampot met deksel.

15 minuten op de eerste dag.

5 minuten na een week.

### STAPPEN

#### EERSTE DAG

1. Doe één botje in de jampot.
2. Vul de jampot tot aan de rand met azijn.
3. Doe de deksel op de jampot.
  - *vraag 1: Wat denk je dat er met de botjes gebeurt als je een week wacht?*
4. Bewaar het losse botje en de gevulde jampot.
5. Wacht een week.

#### NA EEN WEEK

6. Probeer het losse botje te buigen.
7. Haal het andere botje uit de jampot met azijn.
8. Probeer nu dit botje te buigen.
  - *vraag 2: Wat is het verschil?*
  - *vraag 3: Hoe denk je dat dit komt?*

## Kopieerblad 17: Brood bakken

### INGREDIËNTEN

- 350 gram tarwebloem (geen patentbloem, maar echt broodmeel).
- 7 gram gedroogde gist.
- 1,5 theelepel zout.
- 360 ml warm water.
- Olijfolie.

### BENODIGDHEDEN

- Een weegschaal.
- Een maatbeker.
- Een grote kom.
- Plasticfolie.
- Een pan (6-8 liter) voor in de oven (gietijzer, keramisch of emaille).
- Een oven (220°).



### HET RECEPT

Stap 1: Doe de bloem samen met het zout en de gist in een grote kom.

Stap 2: Voeg het water toe en roer totdat het gemengd is, het deeg zal vrij slap aanvoelen.

Stap 3: Bedek de kom met plasticfolie en laat in een warme omgeving (bijvoorbeeld boven op een kast in de klas) vier uur rusten.

Stap 4: Besmeer je werkblad met een beetje olijfolie en leg hier het deeg op.

Stap 5: Vouw het deeg twee keer, en bedek losjes met plasticfolie.

Stap 6: Laat nog een half uur rusten.

Stap 7: Verwarm nu, terwijl het deeg nog minstens een half uur moet rusten, je oven voor op 220 graden.

Stap 8: Schuif de pan in de oven zodat hij een half uur opwarmt.

Stap 9: Haal de pan uit de oven wanneer het deeg zover is, en leg het deeg voorzichtig in de pan met de naad naar boven.

Stap 10: Schud de pan voorzichtig als het deeg niet gelijk verspreid is over de bodem. Tijdens het bakken zal dit nog gelijkmatiger worden.

Stap 11: Bedek de pan met een deksel en bak 30 minuten in de oven.

Stap 12: Haal de deksel van de pan en bak nog 15-30 minuten, tot de buitenkant mooi bruin is.

Stap 13: Haal het brood uit de pan en laat het afkoelen.

Serveer met roomboter of wat olijfolie en... geniet!

# Handen wassen



**Handen  
natmaken**



**Gebruik zeep**



**Wrijf handpalmen  
over elkaar**



**Wrijf tussen  
de vingers**



**Maak duimen  
schoon**



**Was ook de  
achterkant**



**Was ook  
je polsen**



**Spoel met water**



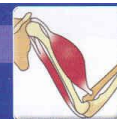
**Droog je handen**

## Bijlage 4 Informatiebladen

<b>Informatieblad 1: Het skelet</b>	<b>(activiteit 1.3)</b>
<b>Informatieblad 2: Spieren</b>	<b>(activiteit 1.5)</b>
<b>Informatieblad 3: Het griepspel</b>	<b>(activiteit 2.1)</b>
<b>Informatieblad 4: Guided Imagery</b>	<b>(activiteit 2.4)</b>
<b>Informatieblad 5: Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo</b>	<b>(activiteit 3.1)</b>
<b>Informatieblad 6: Het beschermen van je oren</b>	<b>(activiteit 5.2)</b>
<b>Informatieblad 7: Het beschermen van je ogen</b>	<b>(activiteit 5.3)</b>

# HET SKELET

Proefexemplaar  
Het grotere originele formaat :  
22,5 x 28,5 cm



## Het geraamte van het lichaam

Het skelet bestaat uit 206 botten waarvan de meeste via gewrichten met elkaar verbonden zijn. De functie van het skelet is ondersteuning van het lichaamsgewicht, beweging van het lichaam en bescherming van de inwendige organen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen het skelet van de schedel, het axiale skelet (de borstkas, de wervelkolom en het borstbeen) en het appendiculaire skelet (de ledematen).

### ► BORSTKAS

De borstkas wordt gevormd door de wervelkolom (achterkant), de **ribben** (zijkant) en het **borstbeen** 6 (voorkant). De borstkas beschermt het hart, de longen en een deel van de lever en de milt.

### ► BEENDEREN VAN DE ARM

Opperarmbeen 7, spaakbeen 8, ellepijp 9, handwortelbeentjes 10, middenhandsbeentjes 11 en vingerkootjes 12

### ► DARMBEEN

De twee darmbeenderen vormen samen met het heiligbeen en het staartbeen het bekken. Het darmbeen zit aan de onderkant van de romp en beschermt de geslachtsorganen en de urinewegen.

### ► RIBBEN

Er zijn twaalf paar ribben, die vastzitten aan de wervelkolom. De eerste zeven paar, de ware ribben, zijn aan de voorkant bevestigd aan het borstbeen, de volgende drie paar, de valse ribben, zijn aan de voorkant verbonden met de bovengelegen rib en de laatste twee ribparen, de zwevende ribben, zitten aan de voorkant niet vast.

### ► BORSTBEEN

Plat beenstuk waaraan de ribben met kraakbeen zijn verbonden 6.

### ► SCHEDEL

De schedel bestaat uit acht schedelbeenderen en veertien aangezichtsbeenderen.

### ► SCHOUDERBLAD

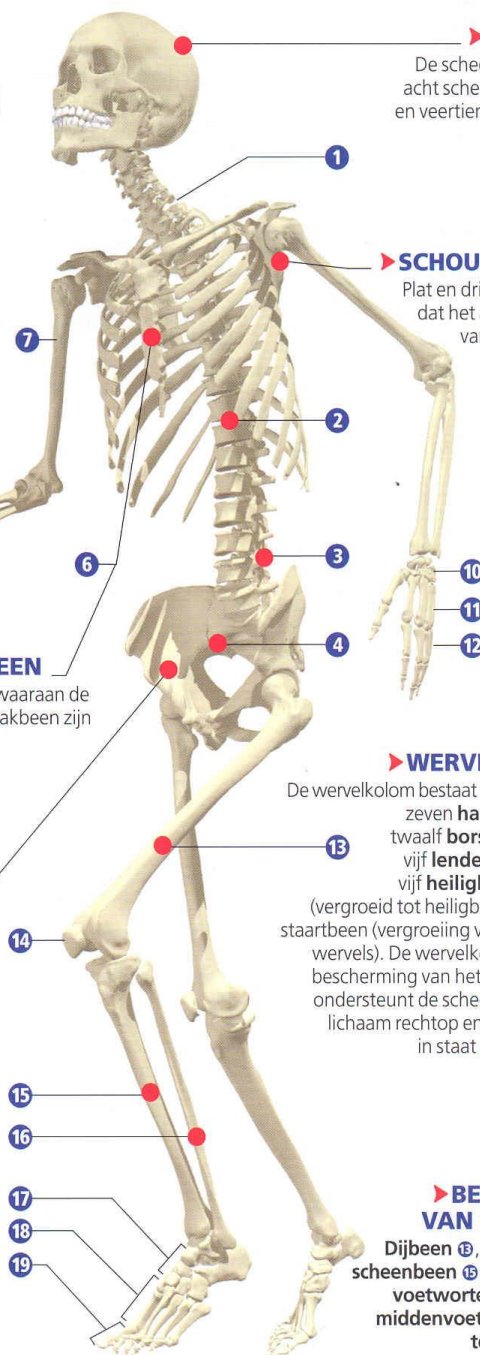
Plat en driehoekig been dat het achterste deel van de schouder vormt.

### ► WERVELKOLOM

De wervelkolom bestaat uit 33 wervels: zeven **halswervels** 1, twaalf **borstwervels** 2, vijf **lendenwervels** 3, vijf **heiligbeenwervels** (vergroeid tot heiligbeen 4) en het staartbeen (vergroeing van vier tot zes wervels). De wervelkolom dient ter bescherming van het ruggenmerg, ondersteunt de schedel, houdt het lichaam rechtop en stelt de romp in staat om te buigen.

### ► BEENDEREN VAN HET BEEN

Dijbeen 13, knieschijf 14, scheenbeen 15, kuitbeen 16, voetwortelbeentjes 17, middenvoetsbeentjes 18, teenkootjes 19

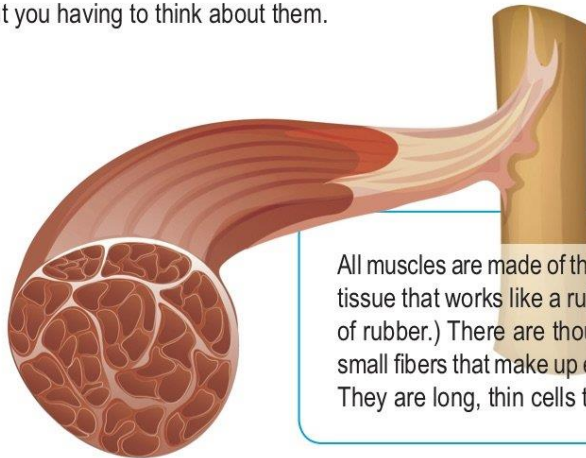
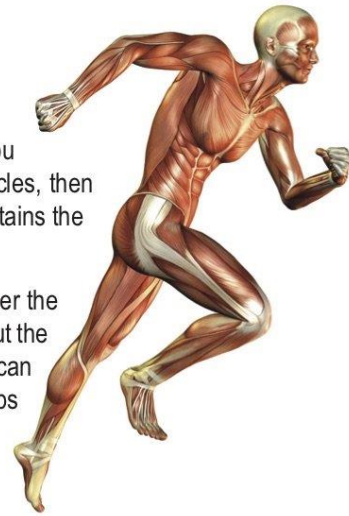




# Muscles

You run. You walk. You lift. You jump. You bend and stretch. How can you make these movements and many others? If you said by using your muscles, then you are correct. A **muscle** helps produce movement in your body and maintains the position of different parts of your body.

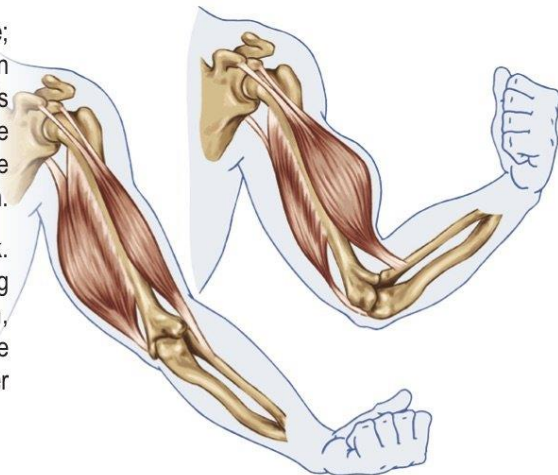
The human body contains over 600 muscles. The muscles are located under the skin and cover the bones. They do everything from pumping blood throughout the body to help you lift things as light as a feather or as heavy as a desk. You can control some of your muscles, but others, like the heart muscle, do their jobs without you having to think about them.



All muscles are made of the same material, a type of elastic tissue that works like a rubber band. (They are not made of rubber.) There are thousands and thousands of these small fibers that make up every muscle in the human body. They are long, thin cells that are grouped into bundles.

All muscles work by receiving a signal from a nerve; proteins and chemicals then release energy resulting in the muscle's **contraction**. This means the muscle pulls the bones its connected to closer together. At the same time, other muscles may expand or **relax**, allowing muscle pairs to work together and help you move back and forth.

This is how the biceps and triceps in your arms work. When the biceps contract, the triceps will relax, allowing your arm to bend. When straightening the arm again, the opposite takes place; the biceps will relax and the triceps will contract. The muscles are working together by **relaxing** and **contracting**.



## Informatieblad 3: Het griepspel

### Benodigdheden:

- Een smalle hoge doos.
- 10 rode wasknijpers (de griepneuzen).
- 10 witte wasknijpers.
- Een doek.

### Vorbereiding

Leg alle witte wasknijpers onderin de doos. Leg daarop alle rode wasknijpers (de griepneuzen). Zorg ervoor dat de rode griepneuzen bovenin de doos blijven liggen. Bedek de doos met een doek.

### Ronde 1

Kies één leerling die een rode wasknijper (de griepneus) vastklemt aan zijn/haar shirt. Deze leerling is het begin van de na te bootsen epidemie. De leerlingen mogen nu door elkaar rennen. De leerling met de 'griepneus' tikt een willekeurige andere leerling aan. Zodra een andere leerling is getikt stopt iedereen met rennen. De getikte leerling komt naar u toe en pakt onder de doek door een 'griepneus' uit de doos. Deze leerling pakt waarschijnlijk een rode wasknijper - want deze liggen bovenop - en klemt deze vast.

### Ronde 2

Dan start de tweede ronde. Nu mogen beide leerlingen met een 'griepneus' ieder een andere leerling tikken. Zodra er leerlingen getikt zijn, komen ze naar u toe en graaien in de doos. De kans dat ook zij een 'griepneus' pakken is groot. De leerlingen maken de wasknijper die ze gepakt hebben vast aan hun shirt. Mocht iemand toch een witte wasknijper hebben, dan rent hij of zij gewoon door de groep, maar kan niet getikt worden. Hij of zij is namelijk immuun voor griep.

### Ronde 3

De leerlingen rennen weer door elkaar en de tikkers met de 'griepneuzen' tikken weer andere leerlingen zonder knijper. De getikte leerlingen pakken weer knijpers uit de doos en klemmen een rode of witte wasknijper goed zichtbaar vast aan hun kleding.

### Ronde 4

De leerlingen rennen weer door elkaar, en degene met de 'griepneuzen' tikken weer anderen zonder wasknijper. De tikkers met 'griepneus' en de getikte leerlingen komen naar u toe. De tikkers leveren hun rode wasknijpers nu bij u in. De ingeleverde rode wasknijpers houdt u achter (dus niet terug in de doos doen!). Omdat de tikkers al een tijdje griep hebben mogen ze nu grabbelen in de doos om 'beter te worden'. Als ze een witte neus graaien dan zijn ze immuun geworden en kunnen geen andere mensen meer 'besmetten'. Trekken ze een 'griepneus' dan blijven ze tikker en blijven 'besmettelijk'. De getikte leerlingen graaien vervolgens ook een neus en zijn ofwel gelijk immuun (witte knijper) of kunnen anderen besmetten (rode knijper).

### Ronde 5

Laat de leerlingen een laatste ronde tikken. Weer laat u de tikkers na afloop de 'griepneuzen' bij u inleveren. Vervolgens pakken zowel de tikkers als de getikten een knijper uit de doos. U legt uit dat de groep zich snel aan het herstellen is: er zijn nu veel leerlingen met een witte knijper. Dat kunnen leerlingen zijn die eerst een rode knijper hadden en nu immuun zijn geworden, het kunnen ook leerlingen zijn die meteen een witte knijper hebben gekregen. Een klein groepje heeft nog een rode knijper. Deze leerlingen zullen binnenkort beter worden.

**Didactische tip:**

Leg het spel na iedere ronde stil en vertel wat er gebeurt. Laat vervolgens de leerlingen vertellen wat ze observeren na iedere ronde.

**Voorbeeld klas met 25 leerlingen:**

	Rode wasknijpers	Witte wasknijpers	Geen wasknijpers	Aantal knijpers in de doos bij het pakken
Ronde 1	1	0	24	9 rood, 10 wit
Ronde 2	2	0	23	8 rood, 10 wit
Ronde 3	4	0	21	6 rood, 10 wit
Ronde 4	3	5	16	3 rood, 5 wit, -4 rood
Ronde 5	2	8	14	1 rood, 2 wit, -3 rood

Rode wasknijpers:           Leerlingen met een besmettelijke virusinfectie.

Witte wasknijpers:        Leerlingen die immuun voor het virus zijn.

Geen wasknijpers:        Leerlingen die nog niet met het virus in aanraking zijn gekomen.

## Informatieblad 4: Guided Imagery

### **Wat is Guided Imagery?**

Guided imagery is een eenvoudige, krachtige techniek die veel aan gezondheid gerelateerde fysieke en emotionele voordelen kan hebben. Het kan mensen helpen zich minder nerveus of overstuur te voelen, minder last te hebben van pijn of een doel te bereiken zoals een atletische of academische prestatie.

Door middel van Guided Imagery kun je leren je verbeeldingskracht te gebruiken om te veranderen hoe je je voelt en waarop je gefocust bent. Zelfs heel jonge leerlingen kunnen deze vaardigheid beginnen te leren door beelden in hun hoofd te koppelen aan gevoelens en ervaringen.

### **Hoe werkt het?**

Volg deze eenvoudige stappen:

- Ga in een comfortabele positie. Als je door te liggen waarschijnlijk in slaap gaat vallen, kies er dan voor om te zitten.
- Begin diep in en uit te ademen en sluit daarbij je ogen. Concentreer je op het rustig in- en uitademen. Voel bij iedere uitademing hoe je stress/je spanning het lichaam verlaat.
- Zodra je je helemaal ontspannen voelt, begin je jezelf voor te stellen in het midden van de meest ontspannende omgeving die je je kunt voorstellen.
- Probeer bij het voorstellen van die scène al je zintuigen erbij te betrekken. Hoe ziet het eruit? Hoe voelt het? Welke geuren en zelfs smaken merk je op? Wat hoor je?
- Geniet van je omgeving en laat jezelf zo lang als je wilt ver weg zijn van wat je stress en spanning bezorgt.
- Als je weer terug wilt komen naar de realiteit, tel dan terug van 10 of 20. Vertel jezelf dat wanneer je de 1 bereikt, je je goed zult voelen en van de rest van de dag zult genieten.

## Informatieblad 5: Rembrandt van Rijn en Frida Kahlo

### REMBRANDT VAN RIJN

#### Het leven van Rembrandt van Rijn

Rembrandt is geboren in 1606. Rembrandt wilde al vanaf jonge leeftijd kunstenaar worden, hij ging in de leer bij de meester Jacob van Swanenburch in Leiden. Hier moest hij veel klusjes doen zoals verf maken en het atelier schoonmaken. Zo leerde hij de fijne kneepjes van het vak. Later ging hij in de leer bij Pieter Lastman. Toen hij genoeg had geleerd ging hij zelf kunst maken in Leiden.

Hij kreeg vaak opdrachten en verdiende goed. In 1634 trouwde hij met Saskia van Uylenburgh. Saskia kwam uit een rijke familie. En Rembrandt werd ook steeds rijker. Daarom kocht hij een duur, groot huis aan de rand van Amsterdam. € 6000,- kostte het in die tijd. Dat is duur. Een gewone man verdiende maar € 110,- per jaar. Rembrandt betaalde het niet in een keer, maar beetje bij beetje. In Amsterdam woonden de rijke kooplieden die steeds meer interesse kregen in de kunst. In Amsterdam kon Rembrandt dus veel geld verdienen en zijn huis afbetalen. Het huis van Rembrandt is nu een museum: het Rembrandthuis.

Samen met Saskia kreeg Rembrandt vier kinderen. Drie hiervan gingen dood toen ze nog heel jong waren, dat was in die tijd heel normaal. Eén van hun kinderen bleef leven, dat was Rembrandts zoon Titus. Zijn vrouw Saskia overleed in 1642.

#### De kunst van Rembrandt

Rembrandt maakte ongeveer 300 schilderijen. Soms deed hij wel drie jaar lang over het maken van één schilderij. Hij maakte meestal kleine schilderijen. Vaak schilderde hij mensen met mooie kleding en sieraden. Rembrandt schilderde ook de natuur, bomen en wolken na. Rembrandt schilderde eerst met hele donkere kleuren. Later gebruikte hij meer kleur in zijn schilderijen. De schilderijen werden toen ook groter. In 1632 kreeg Rembrandt een bijzondere en belangrijke opdracht: hij mocht een anatomische les van dokter Tulp schilderen. Tijdens de les sneed de dokter een dood mens open om de spieren te laten zien. Dit was heel bijzonder voor die tijd, mensen hadden nog nooit zoiets gezien. Rembrandts werk viel op doordat hij beweging liet zien in zijn schilderijen. Hij schilderde geen mensen netjes naast elkaar, maar zoals de mensen bezig waren. Het leek dan net alsof de mensen op het schilderij niet door hadden dat ze geschilderd werden.

Het allerbekendste schilderij dat Rembrandt gemaakt heeft, is De Nachtwacht. Het hangt nu in het Rijksmuseum in Amsterdam. Het schilderij heette eigenlijk: *"De compagnie van Frans Banning Cocq en luitenant Willem van Ruytenburgh maakt zich gereed om uit te marcheren"*. Het schilderij werd na verloop van de jaren steeds donkerder. Toen zijn mensen het de Nachtwacht gaan noemen. Rembrandt schilderde graag op groot formaat. Zo is De Nachtwacht ca. 3,5 × 4,5 meter groot.

Er waren in die tijd nog geen camera's om foto's te maken. Om toch afbeeldingen van zichzelf te hebben, lieten mensen een portret van zichzelf maken door een schilder. Zo konden ze toch een blijvend beeld van zichzelf, of van familieleden, hebben. Portretten zijn schilderijen van het gezicht van de mensen. Het schilderen van portretten was erg duur en kostte ook veel tijd. Rembrandt schilderde ook veel portretten. Hij schilderde niet alleen rijke mensen, maar ook gewone en arme mensen. Hij vond het een uitdaging om gezichtsuitdrukkingen te schilderen. Dit is wat je gezicht laat zien bij een gevoel, bijvoorbeeld bij boos of bij blij. Als hij geen model had om na te schilderen, dan schilderde hij zichzelf na vanuit de spiegel. De zelfportretten zijn bewaard gebleven. Hierdoor weten wij nog steeds hoe Rembrandt eruit heeft gezien. Ook maakte hij Bijbelse voorstellingen en landschappen. Dit genre had hij overgenomen van zijn leermeester Pieter Lastman, die schilderde dit genre ook. Zijn stijl van schilderen was ook heel bijzonder. Hij toverde met

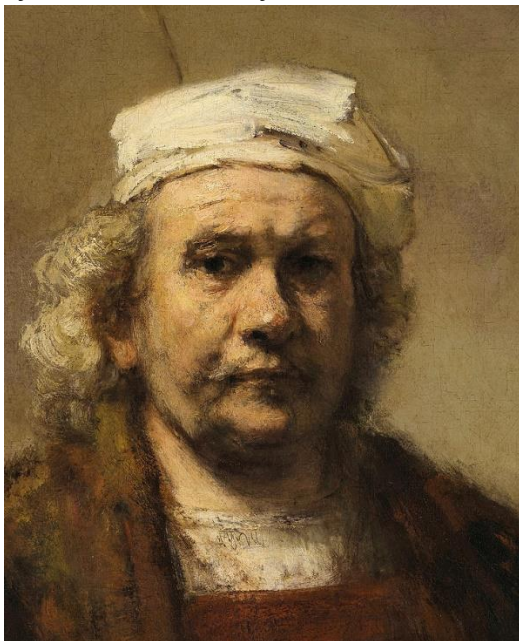
licht en donker. Die speciale techniek is een belangrijk kenmerk van Rembrandt zijn stijl en wordt 'clair obscur' genoemd.

Rembrandt heeft nooit meegemaakt dat hij beroemd was. Mensen uit zijn tijd vonden zijn werk geknoei, omdat hij met dikke klodders verf schilderde. Wel betaalden mensen, ook terwijl hij nog leefde, recordbedragen voor kunst door Rembrandt gemaakt.

Rembrandt wordt ook wel de tovenaars genoemd. In zijn schilderijen lijkt het net alsof er met echt licht geschiedenis wordt in plaats van dat het verf is. Dit licht kan van buiten komen, door een raam, of van een kaars. Hij doet dit door met hele lichte en dikke verf op het allerlaatst de plekken te schilderen waar er licht zou moeten schijnen. Rembrandt is wereldberoemd geworden vanwege zijn manier waarop hij mensen op zijn schilderij zet. In zijn tijd werden mensen keurig op een rij geschilderd, maar Rembrandt schilderde de mensen door elkaar. Hierdoor lijkt het alsof ze gaan bewegen. Hij vertelt met zijn schilderij een verhaal. Daarom zijn de schilderijen van Rembrandt heel anders in zijn tijd.

Rembrandt vond het heel belangrijk dat je bij zijn schilderij het gevoel hebt alsof je naar echte mensen zit te kijken. Hij wilde dat zijn schilderijen geloofwaardig waren. Rembrandt was aan het onderzoeken hoe je de gevoelens van de mensen kon laten zien op het schilderij.

Zo probeerde hij elke keer anders te kijken bijvoorbeeld boos, blij, verdrietig of verbaasd. De mensen vonden dit mooi, omdat het heel echt leek. Rembrandt schilderde heel precies. Hij keek goed naar de mensen en probeerde het niet mooier te maken, maar precies na te schilderen. Hierdoor leken zijn schilderijen op een foto. Wat ook heel bijzonder is aan de techniek van Rembrandt is dat hij met de achterkant van zijn kwast de bovenste laag verf weg kraste waardoor er een lichtere laag tevoorschijn kwam. Toen Rembrandt steeds ouder werd ging hij vrijer schilderen. Hij gebruikte hiervoor dikke penselen. Het zag er ruw en klonterig uit. De mensen vonden dit minder mooi. Ze wilden juist precieze en schilderijen die net echt leken. Hierdoor kreeg Rembrandt minder opdrachten. Ondertussen bleef hij veel geld uitgeven aan materialen zoals verf en penselen. Hierdoor kon hij zijn huis niet meer betalen. Al zijn schilderijen moest hij verkopen en zijn huis ook. Het enige wat hij mocht meenemen waren zijn verfspullen. Op zijn 63e maakte hij zijn allerlaatste schilderij.



## **Frida Kahlo**

### **Het leven van Frida Kahlo**

Kahlo werd geboren in Coyoacán, tegenwoordig een wijk van Mexico-Stad.

In 1913 werd Frida op zesjarige leeftijd getroffen door kinderverlamming aan haar rechterbeen. In 1930 schildert Frida zichzelf waarbij ze zittend op een stoel, haar magere been onder het andere schildert, zodat haar handicap niet opvalt.

Toen haar vader haar in 1922 inschreef in de prestigieuze Nationale Voorbereidende School, hoopte ze later medicijnen te kunnen studeren. Op 17 september 1925 werd de bus waarin de dan achttienjarige Kahlo door Mexico-Stad reed, aangereden door een tram. Een stuk stalen leuning drong haar lichaam binnen door haar linkerzij en kwam er langs haar vagina weer uit. Haar ribben en heup waren gebroken, haar slechte been was op elf plaatsen gebroken, haar ruggengraat was op diverse plaatsen gebroken, en haar voet was verbrijzeld. Maandenlang moest ze in bed blijven, ingekapseld in pleisters en verband, vechtend tegen de pijn. Ze besloot om te gaan schilderen. Kahlo's moeder liet spiegels aan haar ziekbed vastmaken zodat Kahlo zichzelf kon schilderen. Ondanks de hinder van korsetten en krukken kwam ze na haar herstel weer buiten en zocht ze vrienden op. Door het ongeluk dat haar bekken brak, kon ze geen kinderen krijgen. In 1928 werd Kahlo lid van de Mexicaanse Communistische Partij (PCM).

Op 21 augustus 1929 trouwde ze met de 21 jaar oudere Diego Rivera, eveneens communist en op dat moment al een beroemde muurschilder. Kahlo's zus Cristina bekende in de zomer van 1934 dat ze een verhouding had met Diego Rivera. Kahlo verliet daarop Diego, maar het echtpaar hertrouwde na een heftige strijd alsnog op 8 december 1940. In het eigenaardige huwelijkscontract werd echter bepaald dat Kahlo geen seksuele omgang meer hoefde te hebben met haar man.

In 1951 werd ze geciteerd in de krant *Novedades de México*: "Ik heb twee zware ongelukken doorstaan in mijn leven; een waarin een tram me aanreed... het andere ongeluk is Diego."

Kahlo en Rivera hadden veelvuldige buitenechtelijke affaires.

Kahlo overleed in 1954, een week na haar 47e verjaardag. Ze liet een briefje achter met de tekst 'Ik hoop dat het einde vrolijk is en hoop nooit meer terug te keren'.

### **De kunst van Frida**

Het werk van Frida Kahlo karakteriseert zich door de vrolijke kleuren, die echter in contrast staan met een vervreemdende sfeer. Ze schuwde de controversie niet. In een schilderij ter nagedachtenis aan de actrice Dorothy Hale, bijvoorbeeld, verbeeldde ze het moment van haar zelfmoord zeer realistisch en gedetailleerd. In haar zelfportretten vallen vooral de doorgesloopte wenkbrauwen op. Zij schildert vanuit haar angst en eenzaamheid om haar pijn te overmeesteren.

Kahlo heeft 143 schilderijen nagelaten, waarvan 55 zelfportretten. Haar schilderijen behandelden ook zaken zoals miskramen, abortus, geboorte en de borstvoeding: zaken die in de kunst weinig aan bod kwamen.

Kahlo zag het als haar opdracht om ook het leven van een vrouw over het voetlicht te brengen.

Ze werd aanvankelijk miskend of alleen erkend als de vrouw van Diego Rivera; in november 1938 kreeg ze haar eerste solotentoonstelling, in de galerij van kunsthandelaar Julien Levy in New York. In 1953 had ze haar eerste expositie in Mexico.

De classificatie als surrealist is afkomstig van André Breton, stichter van de surrealistische beweging in de kunst. Zelf verwierp Kahlo dit etiket, zeggende dat ze nooit haar dromen geschilderd heeft, maar haar eigen realiteit. In januari 1939 reisde ze op uitnodiging van Breton naar Parijs om haar werk te exposeren. Ze hield niet van het surrealistische milieu in die stad, dat ze opgeblazen en onecht vond.





## Informatieblad 6: Het beschermen van je oren

### 1. Gebruik gehoorbescherming wanneer je je in een luide omgeving begeeft.

Wanneer je je ergens bevindt waar het geluidsniveau 85 dB of meer is, wordt het sterk aangeraden om gehoorbescherming te dragen. Oordoppen of oorkappen verminderen het geluidsniveau, waardoor je niet wordt blootgesteld aan de volledige omvang van het te hoge geluidsniveau. Oordoppen plaats je in de gehoorgang en zijn zowel op maat gemaakt als universeel te verkrijgen. Let op de ruisonderdrukking. Hoe hoger de ruisonderdrukking, hoe lager het decibelniveau in je oren. Op maat gemaakte oordoppen met muziekfilter zijn erg populair bij muzikanten en artiesten. Dit komt omdat ze het geluidsniveau verlagen zonder het geluid te vervormen. Oorkappen zitten op en rond het oor en hebben zachte oorkussens. Veel mensen vinden oorkappen handig en comfortabel, maar de meeste oorkappen bieden niet hetzelfde niveau van ruisonderdrukking als dat veel oordoppen wel doen.

### 2. Zet het volume van je koptelefoon/oordopjes lager

Het aanbevolen, en veilige, geluidsniveau voor oordopjes ligt tussen 60 en 85 dB. Een eenvoudige manier om te controleren of je hieronder zit is door ervoor te zorgen dat het volume niet hoger is dan tweederde van de volledige volumecapaciteit. Bij de meeste apparaten, denk bijvoorbeeld aan je smartphone, kleurt het volumebalkje rood en krijg je een waarschuwing wanneer je deze grens overschrijdt. Een andere manier om ervoor te zorgen dat het geluid niet te hard staat is om je oordopjes voor je te houden terwijl er muziek wordt afgespeeld. Hoor je de muziek luid en duidelijk? Dan is het verstandig om de muziek wat zachter te zetten. Met op maat gemaakte oordopjes kan je op een effectieve manier naar muziek luisteren. Je gebruikt dan je eigen oordopjes en laat hier een mal op maat omheen maken, waardoor het achtergrondgeluid wordt geblokkeerd. Hierdoor luister je vaak op een lager volume naar muziek.

### 3. Droog je oren na het douchen of na het zwemmen

Kantel na het douchen of zwemmen je hoofd naar beide kanten, zodat het overtollige water uit je oren loopt. Je kan ook de buitenkant van je oren droogwrijven met een schone handdoek om ze nog iets droger te krijgen. Zwemmersoor wordt veroorzaakt doordat er water in de gehoorgang vast komt te zitten. Het water verwijdert het beschermlaagje van oorsmeer, ook wordt de huid in je gehoorgang zachter. Dit zorgt ervoor dat je oor vatbaarder is voor bacteriële infecties. Door je oren voorzichtig te drogen, verminder je dit risico.

### 4. Gebruik geen wattenstaafjes om je oren schoon te maken

Je mag je oren in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, niet schoonmaken met wattenstaafjes. Oorsmeer speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je oren en het voorkomen van infecties. Het verwijderen van oorsmeer met wattenstaafjes verhoogt juist het risico op infecties. Daarnaast kunnen wattenstaafjes de huid beschadigen of oorsmeer verder in de gehoorgang duwen. Soms is het bij oorsmeerophoping nodig om dit door een huisarts te laten verwijderen.

### 5. Houd je oordoppen goed schoon.

Je oordoppen worden vies wanneer je ze veel draagt. Bovendien beïnvloedt oorsmeer de geluidskwaliteit van je oordoppen. Een regelmatige schoonmaakbeurt zorgt ervoor dat je het beste uit je luisterervaring haalt én verlengt de levensduur van je oordoppen. Gebruik geen alcohol, schoonmaakmiddelen of water bij het reinigen van je oordoppen. Wanneer je klaar bent met het reinigen van je oordoppen laat je ze drogen of je dept ze voorzichtig droog met een schone doek.

## Informatieblad 7: Het beschermen van je ogen

### 1. Bescherm uw ogen tegen de zon

Draag buiten steeds een zonnebril met de juiste UV-bescherming. Een pet dragen die schaduw biedt aan uw ogen is ook van groot belang.

### 2. Kijk nooit recht in de zon

Recht in de zon kijken is uiterst schadelijk. Zeker als u hiervoor een verrekijker gebruikt. Zelfs naar een zonsverduistering kijkt u best niet aangezien hier, zelfs tijdens de verduistering, onzichtbare ultraviolette en infrarode straling aanwezig zijn die brandplekken maken op uw netvlies. Vaak merkt u pas nadien dat u blinde plekjes hebt. U kan echter wel met een eclipsbril veilig naar zonsverduisteringen kijken.

### 3. Zorg voor voldoende, goed licht

Hoe minder licht, hoe harder uw ogen moeten werken om goed te zien. Hierdoor raken ze makkelijk overbelast en kan u last krijgen van hoofdpijn, wazig zicht, droge of jeukende ogen. Deze symptomen zijn echter slechts tijdelijk dus we spreken hier niet van blijvende schade.

### 4. Neem pauzes van uw scherm

De hele dag naar een computer of smartphone kijken zorgt voor droge ogen. Als we naar een digitaal scherm kijken, knipperen we automatisch minder. Soms zelfs tot de helft minder dan normaal. Daarom is het belangrijk dat u op regelmatige basis een pauze neemt. Elke 2 uur zou u een pauze moeten inlassen van 15 minuten waarin u niet naar een scherm kijkt. Meest aangeraden is dat u tijdens deze pauze wat rondkijkt in de verte.

Het is belangrijk dat uw computerscherm op een afstand van minstens 50 centimeter van u afstaat. Plaats uw scherm net onder ooghoogte. Op deze manier bieden uw oogleden bescherming aan een groot deel van uw oog en worden ze hierdoor minder snel droog.

Staat uw scherm in een donkere omgeving? Verlaag dan de helderheid van uw scherm. Werkt u in een heldere, verlichte ruimte, pas dan de helderheid aan naar een iets hoger niveau. De helderheid van uw scherm zou dus in verhouding moeten staan met het licht in uw omgeving.

### 5. Knipper vaak met uw ogen

Vaak met uw ogen knipperen zorgt voor hygiënischere en vochtigere ogen. Hierdoor zitten er minder vuiltjes in de ogen en kan u vaak scherper zien. Personen die last hebben van droge ogen hebben vaak last van onscherp zicht of een zanderig gevoel in de ogen.

### 6. Pas uw voeding aan

- **Vitamine C** helpt niet alleen bij het voorkomen dat u ziek wordt, maar het is ook geweldig voor de gezondheid van uw ogen. Vitamine C kunt u halen uit sinaasappels, gele paprika's, donkergroene groentes en bessen.
- **Vitamine A** zorgt er dan weer voor dat uw netvlies licht omzet in elektrische signalen die naar uw hersenen gestuurd worden. Deze, zeer belangrijke, vitamine kan u vinden in wortelen. Vandaar dat men vaak zegt dat wortelen goed zijn voor de ogen. Zink zorgt dan weer voor een goede opname van vitamine A. Voldoende zink zorgt voor een goede conditie van het oog, helpt het oog scherp te blijven zien en is van belang voor het functioneren van het oog. Zink kunt u vinden in rood vlees, schaaldieren, eieren, soja, gevogelte, vis etc.
- **Vitamine B2** speelt een grote rol in de zuurstofvoorziening van het oog. Het ondersteunt de conditie van het oog en helpt het om scherp te blijven zien. Deze vitamine kunt u terugvinden in yoghurt, melk, champignons, eieren, amandelen en quinoa.