



Lesbrief groep 5 & 6

Lekker in je vel?

5 & 6

Over deze les

Wat heeft u nodig?

- ▶ Digitaal schoolbord
- ▶ Digitale praatplaat 'Lekker in je vel?'
- ▶ Per leerling een werkblad 'Lekker in je vel? groep 5-6'
- ▶ Gezond voedsel en drank: fruit, bruine boterham met kaas, water, thee, e.d.
- ▶ Ongezond voedsel en drank: chips, witte boterham, pizza(doo), mayonaise, e.d.

Leerdoelen

Na deze les weten de leerlingen dat:

- ▶ Sporten gezond is
- ▶ Sporten helpt tegen overgewicht
- ▶ Sporten bij een gezonde en actieve leefstijl hoort
- ▶ Regelmatig sporten gezond is
- ▶ Sporten helpt om lekker in je vel te zitten



5&6

Introductie (10 minuten)

Stal het gezonde en ongezonde voedsel voor de klas uit, bijvoorbeeld op een lege tafel. Laat één of twee leerlingen het voedsel scheiden: gezonde voeding aan de ene kant, ongezonde voeding aan de andere kant. Als de leerlingen daarmee klaar zijn, gaan ze weer zitten. Vraag of de andere leerlingen het ermee eens zijn en pas de indeling zonedig aan de mening van de klas aan. Vertel vervolgens of het goed is. Ga bij een paar soorten voeding in op waarom het gezond of juist ongezond is. Bijvoorbeeld: in fruit zitten vitamines, die heb je nodig om te groeien en om niet ziek te worden. Mayonaise is vet. Je hebt maar een heel klein beetje vet nodig, lang niet zoveel als in mayonaise.

Maak nu twee kolommen op het bord. Bovenaan de linker kolom schrijft u *Gezond*, bovensaan de rechter kolom schrijft u *Ongezond*.

Vraag nu aan de leerlingen in welke kolom de volgende activiteiten thuishoren:

- ▶ urenlang gamen (*ongezond*)
- ▶ dagelijks (lang) televisie kijken (*ongezond*)
- ▶ buitenspelen (*gezond*)
- ▶ fietsen naar school (*gezond*)
- ▶ traplopen (*gezond*)
- ▶ avondvierdaagse lopen (*gezond*)
- ▶ je met de auto naar school laten brengen (*ongezond*)
- ▶ lekker heel laat naar bed gaan (*ongezond*)
- ▶ spelletjes spelen (*gezond*)
- ▶ elke dag urenlang huiswerk maken (*ongezond*)

Kern (30 minuten)

Deel de werkbladen uit en zet de praatplaat op het bord.

De leerlingen maken de opdrachten op het werkblad in groepjes van vier of vijf kinderen. Deel de groepjes in of laat de kinderen zelf groepjes kiezen. Als u ze laat kiezen: geef de kinderen de



5&6

tip mee dat ze slim moeten kiezen. Je kunt wel een vriendje kiezen, maar dan is het misschien te gezellig en maak je onnodige fouten. De leerlingen overleggen om van elkaar te leren. Ze praten over de opdrachten en over de praatplaat. Samen bedenken ze de goede antwoorden.

U loopt rond om dit samenwerkingsproces te begeleiden. Geef hier en daar een hint als leerlingen er echt niet uitkomen.

Na 20 minuten bespreekt u het werkblad klassikaal. De leerlingen kijken het werkblad van een medeleerling na.

Antwoorden van de opdrachten

1.
 - a. Eigen producten
 - b. Gezond: ham, komkommer, kaas, melk, ananas, paprika, vis
Ongezond: ijs, cola, kroket, pannenkoek, drop
 - c. Eigen antwoord
2. Eigen antwoord
3. Grote foto: lekker een partijtje tennis spelen (De mensen spelen op een buitenbaan. Buitenslucht is gezond. Het zonnetje schijnt, de zon geeft je vitamines. Van buiten sporten word je blij en het is gezond.)

Kleinere foto's:

- a. - rolstoeltennis (Gehandicapten kunnen prima sporten. Ook voor hen is het gezond om te sporten.)
 - warming up (Een warming up is belangrijk, het helpt blessures te voorkomen.)
 - tennissers die gezond eten nuttigen (Gezond eten hoort bij sporten.)
 - dames/heren in AOW leeftijd die een dubbelspel spelen (Ook als je ouder bent is het gezond om te sporten. Tennis is een voorbeeld van een sport die je je leven lang kunt doen.)
 - b. Een handicap betekent dat je lichaam iets niet kan. Blind zijn is een handicap. Blinde mensen kunnen niks zien. Esther Vergeer kan niet lopen. Dat is haar handicap.
 - c. Mensen met een handicap kunnen natuurlijk topsporter zijn! Esther Vergeer is een goed voorbeeld, kijk maar naar wat ze allemaal al heeft gewonnen.
4. genoeg slapen – fruit eten – buiten spelen – regelmatig sporten – groente eten
 5. eigen smileys

Extra opdracht: Het hele lijf wordt gekleurd, want spieren en botten zitten in je hele lijf en bij tennis gebruik je al je spieren. Sommige spieren gebruik je natuurlijk meer dan andere (zoals de arm waarmee je tennis) maar je gebruikt alle spieren in je lijf.



5&6

Afsluiting (5 minuten)

Vat de les samen en controleer of de leerdoelen gehaald zijn. Vraag de leerlingen hoe lang ze gemiddeld per dag computeren of televisiekijken. Vraag ook hoe lang ze gemiddeld per dag bewegen en hoe vaak ze in de week sporten. Stimuleer ze om komende week:

- ▶ 1 keer vaker te gaan bewegen (buitenspelen bijvoorbeeld) dan ze nu doen.
- ▶ 1 keer vaker te gaan sporten (trainen of bij het buitenspelen) dan ze nu doen.
- ▶ Gezond te eten: royaal met groente en fruit, matig met vet en suiker (snacks en snoep).

Schrijf deze opdracht op het bord en laat dit de hele week op het bord staan. Vertel de leerlingen dat u volgende week vraagt wie er een keer extra is gaan bewegen en sporten en wie er gezonder is gaan eten. Wijs de leerlingen gedurende komende week een aantal keer op deze opdracht.

Na een week komt u hierop terug, bijvoorbeeld als u een keertje tien minuten over heeft of plan het in. Vraag de leerlingen wie er vaker bewogen en gesport heeft en wie er gezonder heeft gegeten. Vraag ook hoe het de kinderen bevallen is. Leg (nogmaals) uit dat bewegen, sporten en gezond eten maar ook genoeg slapen hoort bij een gezonde leefstijl. En dat het gezond is voor dit moment én voor later als je ouder bent. Als je gezond leeft, word je minder snel ziek.

Achtergrondinformatie

Sporten is in het algemeen erg gezond. Als je sport, stimuleer je een aantal lichaamsfuncties zoals hart, longen en bewegingsapparaat. Je hart pompt het bloed sneller rond om de spieren te voeden met zuurstof. Je lijf voert daardoor ook afvalstoffen beter af. Als je regelmatig sport, wordt je algehele conditie beter, waardoor je je weerstand vergroot. Je spieren worden sterker en botten houd je in een betere conditie. Sporten helpt goed tegen overgewicht, wat de kans op een aantal welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten aanzienlijk verkleint. Sporten helpt tegen stress, onder andere doordat je lijf hormonen aanmaakt die werkzaam zijn bij het verwerken van stress. Bij sporten past een gezonde levensstijl. Gezond eten, voldoende rust nemen en regelmatig bewegen. Een nadeel van sporten is het gegeven dat je blessures op kunt lopen. De kans op blessures verkleint aanzienlijk als je regelmatig sport en voor een (intensieve) inspan-



5&6

ning een goede warming-up doet en na afloop een goede cooling-down. Recreatief sporten is goed voor onze fysieke en mentale gezondheid. Als je sport, zit je letterlijk lekkerder in je vel. Drie keer in de week 1 tot 1 ½ uur sporten is erg gezond, waarvan 20 minuten (zwaar) intensief (=fitnorm). Elke dag 60 minuten matig tot intensief bewegen ook (=Nederlandse Norm Gezond Bewegen). Die 60 minuten geldt voor kinderen tot en met 18 jaar. Voor volwassenen is het elke dag 30 minuten. Iemand die nooit sport, moet het natuurlijk wel rustig opbouwen als hij of zij wil gaan sporten. Bijvoorbeeld beginnen met 3 x in een week 10 minuten matig intensief bewegen. Het is verstandig om je aan te sluiten bij een vereniging als je begint met sporten. Daar krijg je begeleiding van gekwalificeerde en ervaren trainers.