

WERELD *kanjers*



GELUKSTRAPPERS



Naam: _____



Ontwerp omslag: Bananas.net
Ontwerp binnenwerk: Bananas.net
Opmaak binnenwerk: Bananas.net
Tekeningen: Eugene and Louise, Stef Ringoot
Illustratieverantwoording: Fotolia.com: Alexander Ozerov, arinahabich, atScene, biker3, bluringmedia, contrastwerkstatt, czamfir, Daisy Daisy, daseaford, DenisProduction.com, Deyan Georgiev, Dmitry Vereshchagin, Doreen Salcher, feelisgood, filipefrazao, frenta, Igor Zakowski, ilkercelik, indomercy, ink drop, JackF, Kablonk Micro, kaliantye, kazu, Leo Lintang, lineartestpilot, LogoStockimages, M.studio, M.studio, madhouse, Maksym Yemelyanov, Marcus Cross, matimix, Mhilmi Osman, Montri, nadia1992, Natallia Vintsik, nemans, Paco Ayala, Paylessimages, Pixelot, PixieMe, pressmaster, Primastock, Rawf8, Robert Kneschke, robybret, robynmac, Ruslan Gilmanshin, Sandor Kacso, Sandra van der Steen, SasaStock, selensergen, Sergey Lavrentev, Sergey Nivens, Sergey Ryzhov, Shariff Che'Lah, spf, sportpoint, STUDIO GRAND WEB, Syda Productions, tan4ikk, tarasov_vl, TheVisualsYouNeed, trongnguyen, typomaniac, valiza14, vectorfusionart

Adobe Stock, amnat30/Shutterstock.com, Belgalimage, Catawiki, Imageselect, Dan Race/Shutterstock.com, iStockphoto, Ljupco Smokovski/Shutterstock.com, Paralympic Team Belgium, Pawel Oleszczuk/Shutterstock.com, Sergey Novikov/Shutterstock.com, Sergiy1975/Shutterstock.com, Wikipedia, Wikipedia/Erik van Leeuwen, Wikipedia/Evan-Amos, Wikipedia/Halibutt, www.firstversions.com, www.gezondleven.be, www.knutselidee.nl, www.livit.nl, www.spelmagazijn.com

NUR 100

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever. Uitgeverij Plantyn heeft alle redelijke inspanningen geleverd om de houders van intellectuele rechten op het materiaal dat in dit leermiddel wordt gebruikt, te identificeren, te contacteren en te honoreren. Mocht u ondanks de zorg die daaraan is besteed, van oordeel zijn toch rechten op dit materiaal te kunnen laten gelden, dan kunt u contact opnemen met uitgeverij Plantyn.

WERELD *kanjers*



GELUKSTRAPPERS

- ACTIVITEIT 1** Verkenning thema Gelukstrappers
- ACTIVITEIT 2** Mijn vrije tijd
- ACTIVITEIT 3** Wat doe jij na school?
- ACTIVITEIT 4** Als het kriebelt moet je sporten
- ACTIVITEIT 5** Elke stap telt
- ACTIVITEIT 6** Ken jij jouw grens?
- ACTIVITEIT 7** Handige hulpmiddelen
- ACTIVITEIT 8** Van spelen word je slimmer
- ACTIVITEIT 9** Fair play
- ACTIVITEIT 10** Op weg naar goud
- ACTIVITEIT 11** Train je brein
- ACTIVITEIT 12** Afronding thema Gelukstrappers



Activiteit 10

Deze olympische sport vind ik tof: _____.

Een topsportschool vind ik _____.

Activiteit 9

Valsspelen vind ik _____.

Wat kies jij? Fair play of altijd winnen? _____.

Activiteit 8

Mijn lievelingsspeelgoed is _____.

Dit speelgoed van vroeger vind ik leuk: _____.

Activiteit 7

Deze uitvindingen voor mensen met een beperking vind ik goed:

_____.

Een robohand maken vond ik _____.

Activiteit 6

Iemand uitlachen vind ik _____.

Raadseltjes vind ik _____.

Activiteit 5

Hoge inspanningen vind ik _____.

Slapen is goed voor mij omdat _____.

Activiteit 4

Deze sporten vind ik fijn _____.

Sporten is goed voor mij omdat _____.

Activiteit 3

Deze actieve hobby maakt mij gelukkig: _____.

Deze passieve hobby maakt mij gelukkig: _____.

Activiteit 2

Van spelen op de speelplaats word ik _____.

Bewegingstussendoortjes vind ik _____.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan mijn eigen gevoelens en die van anderen benoemen.
- Ik weet dat niet iedereen van hetzelfde gelukkig wordt.

1 DE BOOG KAN NIET ALTIJD GESPANNEN STAAN



Wist-je-dat-je
 Een spreekwoord is een korte, krachtige uitspraak met een wijze raad.

- Vul in.
 De titel van deze oefening betekent dat het af en toe belangrijk is om je te ontspannen.

2 VRIJE TIJD, WAT IS DAT?



- Bespreek per vier wat volgens jullie 'vrije tijd' is.
- Vat jullie antwoorden in vier kernwoorden samen en schrijf ze op.

eigen antwoord

VRIJE TIJD



3 VRIJE TIJD DOORHEEN DE TIJD

Schrijf een V (= vroeger) als je denkt dat het vroeger was.
Schrijf een N (= nu) als je denkt dat de uitspraak over nu gaat.

Kinderen moeten werken in België.	V
Kinderen hebben recht op onderwijs.	N
Kinderen hebben geen eigen rechten.	V
Kinderen hebben recht op spelen.	N

Vandaag zijn er nog heel wat landen waar kinderen moeten werken en niet naar school kunnen gaan.



4 VRIJE TIJD TUSSENDOOR



Om gezond te zijn moet je regelmatig bewegen. Elk half uur één minuutje bewegen is voldoende. Daarna kun je gewoon verder doen met wat je bezig was. Je kunt dan terug beter nadenken en je houdt je lichaam fit.



5 VRIJE SPEEL-TIJD



- Omkring het juiste antwoord.

Tijdens de speeltijd mag je alles doen. WAAR / NIET WAAR

- Wat mag wel? Wat mag niet?
- Overleg met je klasgenoten en omkring in het groen wat mag en in het rood wat niet mag.
- Geldt de regel niet op jouw school? Schrap hem dan.
- Zijn er nog andere regels? Schrijf ze dan op.



vechten

lachen

in de rij staan wanneer het belt

eigen antwoord

uitsluiten

praten

touwtjespringen

naar het toilet gaan

tikkertje spelen

verstoppertje spelen

pesten

papiertjes in de prullenmand gooien

eten

drinken

eigen speelgoed meebrengen

voetballen

schelden

ruzies met elkaar uitpraten

Op school zijn er veel kinderen. Dan is het goed om afspraken te maken. Soms zijn afspraken echt afgesproken. Soms ook niet, maar weet je ze gewoon uit jezelf. Denk maar eens aan je beste vriend of vriendin. Waarom is hij of zij jouw beste vriend of vriendin? Sommige dingen zul je bij hem of haar niet doen of juist wel. Daarom zijn jullie zulke goede vrienden.

- Hoe gelukkig voel jij je op de speelplaats? Omkring.

minst 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 meest

6 PROBLEMEN OPLOSSEN, HOE DOE JE DAT?

- Verbind het probleem of **conflict** met een of meerdere oplossingen.

probleem	oplossing
Iedereen wil eerst beginnen.	De pijn gaat over. Ik speel verder.
Ik heb pijn.	Ik waarschuw de leerkracht.
Kinderen vechten.	Ik doe een aftelversje, zoals 'lene miene mutte'.
Je hebt ruzie.	We praten met elkaar.
Iemand scheldt je uit.	We doen 'Blad steen schaar'.

- Soms heb je ruzie met iemand. Dat is voor jullie allebei niet fijn. Jij voelt je boos of verdrietig, maar de andere ook. Wat kun je dan doen?

'Ik zeg sorry.'



'Ik speel even met iemand anders.'

Ik koel even af.

Ik zeg stop.

Ik praat het uit.

We spelen een ander spel.

meerdere antwoorden mogelijk

7 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

Wist-je-dat-je

De tijd lijkt sneller vooruit te gaan als je iets leuks doet. Wanneer je iets saais doet of moet wachten, lijkt de tijd langer te duren.



DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat ontspanning noodzakelijk is.
- Ik weet hoe je een probleem of een conflict voorkomt of oplost.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan problemen op verschillende manieren oplossen.
- Ik weet dat af en toe ontspannen goed is voor mij.

1 WAT DOE JIJ NA SCHOOL?

- Omkring wat bij jou past.
- Kun je nog iets anders bedenken? Vul de zin aan.



koken



gamen



lezen



huiswerk maken



een **tussendoortje** eten



met broer of zus spelen



familie bezoeken



spelen



slapen



boodschappen doen



telefoneren



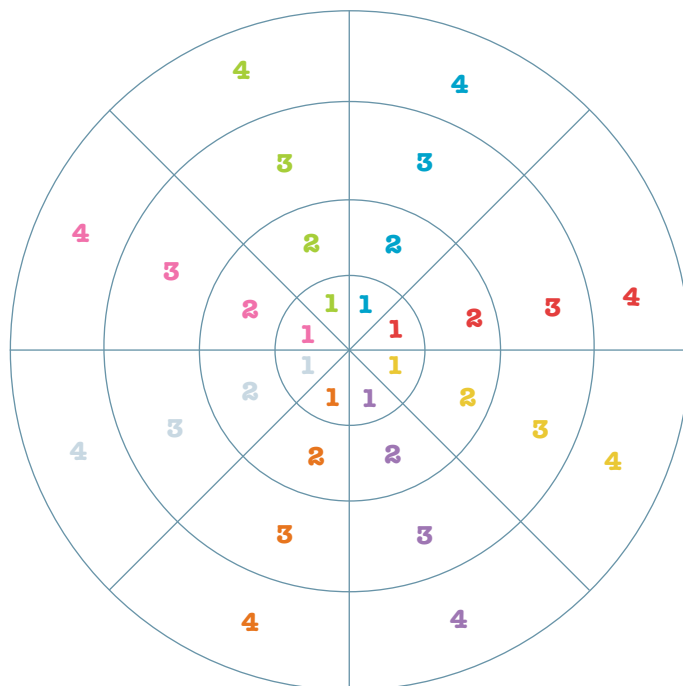
knutselen

mijn hobby beoefenen:

iets anders:

2 DOE DE TEST

- Kleur het vakje in de juiste kleur als de uitspraak bij jou past.
- Als je klaar bent zie je waarvan je de meeste vakjes hebt gekleurd. Zo kom je meer te weten over wie jij bent. Herken je jezelf in de uitleg?



- 1 Ik ben graag buiten in de natuur.
- 2 Ik zorg graag voor planten, bloemen of een moestuin.
- 3 Een dier in huis vind ik super.
- 4 Dierenweetjes lees ik graag.

- 1 Ik help graag andere kinderen.
- 2 Samenwerken doe ik graag.
- 3 Iemand anders blij maken vind ik fijn.
- 4 Ik speel graag spelletjes in groep.

- 1 Ik kijk graag naar prenten in een boek.
- 2 Knutselen vind ik fijn.
- 3 Schilderen vind ik heerlijk.
- 4 Van boetseren word ik vrolijk.

- 1 Bewegen vind ik leuk.
- 2 Naar sport kijken doe ik graag.
- 3 Ik sport graag.
- 4 Ik heb een gespierd lichaam.

- 1 Muziek beluisteren doe ik graag.
- 2 Ik wil graag een instrument kunnen bespelen.
- 3 De radio mag altijd opstaan.
- 4 Liedjes zingen vind ik fijn.

- 1 Dingen meten vind ik fijn.
- 2 Tellen doe ik graag.
- 3 Geef mij maar een uitdagende wiskundeoefening.
- 4 Ik plan graag.

- 1 Naar anderen kijken vind ik fijn.
- 2 Alleen werken maakt me blij.
- 3 Ik ben graag rustig.
- 4 Ik denk graag na voordat ik antwoord.

- 1 Ik kan genieten van een gedicht of een rijmpje.
- 2 Ik luister graag naar verhalen.
- 3 Praten met elkaar vind ik heerlijk.
- 4 Verhalen verzinnen doe ik graag.

- Kruis aan wat volgens de test bij jou past.
- Deze uitkomst had ik wel / niet van mezelf verwacht.

Jij bent een echte natuurliefhebber. Het liefst van al ben je buiten. Je weet veel over planten en dieren.



Jij houdt ervan om samen te zijn. Je hebt veel vrienden. Je bent graag op plaatsen met veel mensen en kunt niet goed tegen de stilte. Iemand helpen doe je met plezier.



Je houdt van mooie dingen en maakt ze ook graag zelf. Je houdt van veel kleuren en ook van kunst. Je kunt lang naar prenten en tekeningen kijken.



Als jij maar kunt bewegen, dan komt alles goed. Jij doet graag aan sport. De turnlessen vind je super. Je vindt het niet erg om je moe te maken.



Je bent een echte muzikliefhebber. Je kunt gemakkelijk liedjes onthouden en meezingen. Je hebt aandacht voor verschillende geluiden in je omgeving en hebt graag muziek op de achtergrond. Daar word je vrolijk van.



Getallen, vormen en patronen hebben meestal geen geheimen voor jou. Je puzzelt graag of speelt met LEGO. Je wilt vaak weten hoe iets werkt.



Jij vindt het niet erg om alleen te zijn. Dan kun je je goed concentreren. Je kunt goed over jezelf nadenken en weet meestal wat je wilt. Als je iets wilt, dan ga je er ook voor.



Taal is echt jouw ding. Je leest graag en houdt ervan om verhalen te verzinnen en te vertellen. Je praat graag over wat je meemaakt. Naar anderen luisteren vind je fijn. Grapjes vind je leuk.



3 ZOEK EEN HOBBY DIE BIJ JE PAST



OPDRACHT 1

- Lees de woorden.
- Lees de tekst.
- Overleg per twee en zet de woorden op de juiste plaats.

hobby - actieve - geld - energie - beroep - lichaam - passief - plezier

Een hobby is een activiteit die je doet in je vrije tijd. Je verdient er geen geld mee. Je steekt er energie in omdat je er energie uithaalt. Hobby's zijn persoonlijk. Zo kan een tuinman koken als hobby, terwijl een kok misschien als hobby graag in de tuin werkt. Sommige mensen maken van hun hobby hun beroep. Bij sommige hobby's beweeg je veel met je lichaam. Dat is een actieve hobby. Andere hobby's doen je hersenen kraken, maar je lichaam blijft stilzitten. Denk maar aan schaken. Zo'n hobby kunnen we passief noemen. Uit beide hobby's kun je veel plezier halen, en plezier beleven maakt je gelukkig. Maar wist je dat actieve hobby's ook gezond zijn voor je lichaam? In activiteit 5 leer je waarom.

De hobby van olifant en muis

Olifant en muis gaan zwemmen. Zegt de olifant: 'Ik ben mijn zwembroek vergeten.'
Zegt de muis: 'Geef niet, ik heb er twee, je mag er wel een van mij lenen.'



OPDRACHT 2

- Kijk terug naar oefening 1.
- Omkring de actieve vrijetijdsbestedingen rood en de passieve blauw.
- Tel het aantal rode en blauwe kringen.
- Vul in.

Aantal rode kringen: _____

Aantal blauwe kringen: _____

- Omkring wat voor jou past.
Ik heb de meeste rode / blauwe kringen.
In mijn vrije tijd ben ik eerder actief / passief.

4 HOBBY'S IN DE BUURT



- Schrijf in de eerste kolom de hobby's die jij doet of graag eens zou willen doen.
- Schrijf in de tweede kolom waar je die hobby kunt doen in jouw gemeente. Weet je dat niet? Misschien weet een klasgenootje het wel.

hobby's

plaats

5 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik weet van mezelf wat ik graag doe en waar ik die hobby kan beoefenen.
- Ik weet dat er actieve en passieve hobby's bestaan en dat je van beide gelukkig kunt worden.
- Ik weet dat een actieve hobby belangrijk is voor mijn gezondheid.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan vertellen over mijn hobby's.
- Ik kan uitleggen waarom een actieve hobby belangrijk is voor mijn gezondheid.

1 SPORTPRAATJES



- Schrijf de sporten van jullie groepje op.
- Vul de tabel verder aan.

sport	sport	sport	sport
<input type="checkbox"/> alleen <input type="checkbox"/> in team	<input type="checkbox"/> alleen <input type="checkbox"/> in team	<input type="checkbox"/> alleen <input type="checkbox"/> in team	<input type="checkbox"/> alleen <input type="checkbox"/> in team
<input type="checkbox"/> binnen <input type="checkbox"/> buiten	<input type="checkbox"/> binnen <input type="checkbox"/> buiten	<input type="checkbox"/> binnen <input type="checkbox"/> buiten	<input type="checkbox"/> binnen <input type="checkbox"/> buiten
<input type="checkbox"/> elke week een wedstrijd <input type="checkbox"/> soms een wedstrijd <input type="checkbox"/> nooit een wedstrijd	<input type="checkbox"/> elke week een wedstrijd <input type="checkbox"/> soms een wedstrijd <input type="checkbox"/> nooit een wedstrijd	<input type="checkbox"/> elke week een wedstrijd <input type="checkbox"/> soms een wedstrijd <input type="checkbox"/> nooit een wedstrijd	<input type="checkbox"/> elke week een wedstrijd <input type="checkbox"/> soms een wedstrijd <input type="checkbox"/> nooit een wedstrijd
Opwarming? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Opwarming? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Opwarming? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	Opwarming? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee

- Een training begint het best met een opwarming. Waarom?

We bereiden ons lichaam voor op het sporten, je spieren worden warm en soepel.

Zo heb je minder kans op blessures en stijfheid.

2 SPORT IS TOF EN GEZOND!



Bespreek per twee waarom sport tof is.

- Vul de woordspin aan. **eigen antwoord**
- Bedenk één woord dat jullie aan de klas zullen vertellen. Zet er een kring rond.

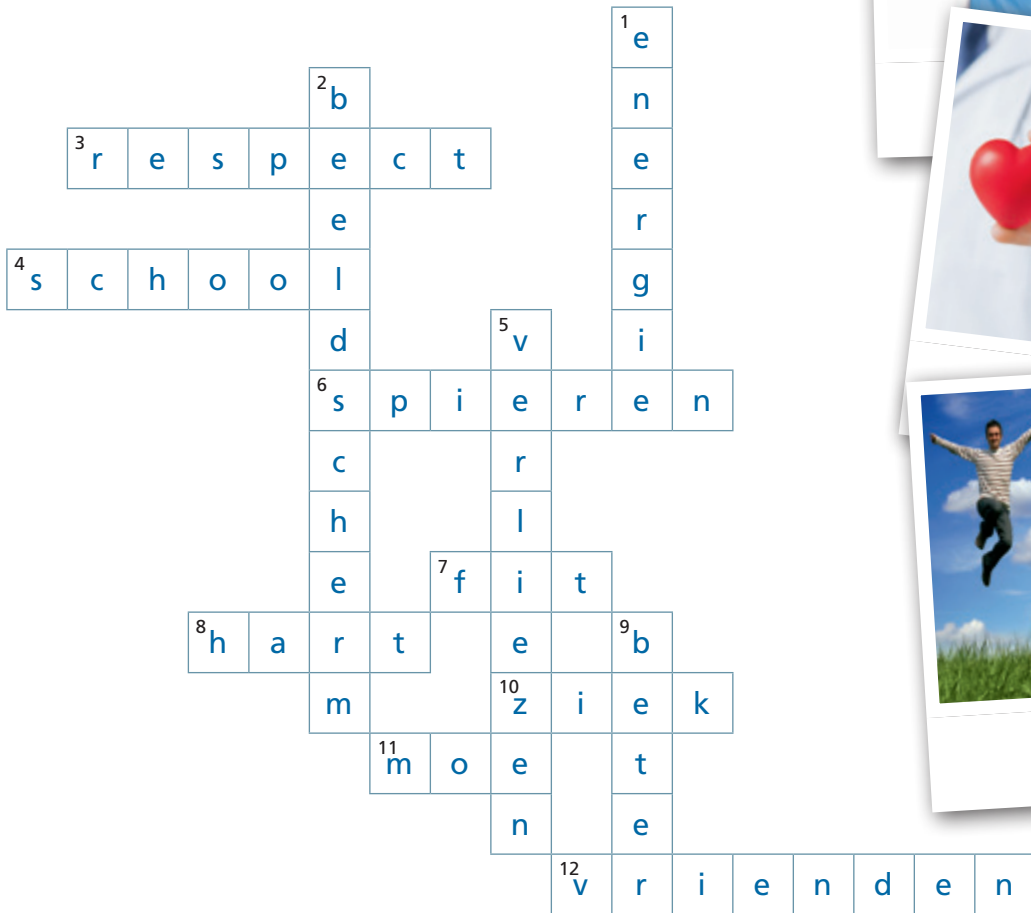


Sporten is goed voor ons. Maar wat gebeurt er met je lichaam als je sport?



- Los het kruiswoordraadsel op.
- Kies het juiste woord uit en zet het op de juiste plaats.

ziek - respect - moe - school - energie - spieren
beeldscherm - fit - hart - verliezen - vrienden - beter



Horizontaal

- 3 Ook in de sport toon je voor iedereen ...
- 4 Plaats waar je elke dag iets leert.
- 6 Deze laten jou bewegen.
- 7 Door sport blijf je ...
- 8 Een spier die werkt als een pomp.
- 10 Door te sporten word je minder snel ...
- 11 Je voelt je ook minder snel ...
- 12 Als je sport in een ploeg maak je nieuwe ...

Verticaal

- 1 Sporten geeft jou terug veel ...
- 2 Waar we dikwijls te veel naar kijken.
- 5 Dit doe je als je niet wint.
- 9 Door te sporten slaap je ...

3 IS SPORT ALTIJD GEZOND?

- Waarom gebruiken topsporters **doping**?
omdat ze altijd maar beter willen presteren
- Lees de krantenkoppen.

Philippe Gilbert stapt uit de Tour na zware val

(Belga 25/07/2018)

Gilbert kan niet op zijn knie steunen en wordt met een ziekenwagen naar het ziekenhuis overgebracht. 'Mijn Tour is voorbij', klonk het verslagen in een korte reactie.



Jeugdspeler (17) van Antwerp overleden na hartstilstand op training

(Nieuwsblad 02/11/2017)



"Pantani overleden aan cocktail van medicijnen en drugs"

(De Morgen 04/12/2014)

Eindelijk is bekend hoe wielrenner Marco Pantani de dood vond. De Italiaan is overleden aan een 'mengsel van medicijnen en drugs'.

- Wat kunnen we hieruit besluiten?
Sport is niet altijd gezond want
eigen antwoord bijvoorbeeld: je kunt gewond geraken, een hartaanval krijgen, een spierblessuur krijgen ...

4 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat sporten meestal gezond is voor mijn lichaam.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan opsommen waar ik kan bewegen en sporten.
- Ik kan uitleggen waarom bewegen en sporten meestal gezond is voor mijn lichaam.

1 DE BEWEGINGSDRIEHOEK

Er is maar één bewegingsdriehoek. Maar hoeveel je moet bewegen is anders voor een kind dan voor een volwassene.

- Zet de woorden op de juiste plaats in de bewegingsdriehoek voor kinderen en jongeren van zes tot zeventien jaar.

matige - naar school fietsen - hoge - wandelen
lichte - training bij de sportclub - zit minder lang stil



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

2 WAT GEBEURT ER ALS JE BEWEEGT?

OPDRACHT 1

- Welke eigenschap past bij het juiste hartje? Zet een kruisje in de goede kolom.

Eigenschappen	😊	😊	😄
Je gaat sneller ademen, maar je bent niet buiten adem.		X	
Je ademt niet sneller.	X		
Je hart slaat sneller, maar je kunt nog gewoon praten.		X	
Je ademt veel sneller, je kunt moeilijk praten.			X
Je hart slaat veel sneller en je zweet.			X
Je hartslag blijft normaal en je kunt gewoon praten.	X		

OPDRACHT 2

Enkele uren beweging met een matige of hoge inspanning per dag is goed voor je gezondheid.

- Denk eens aan je eigen beweegmomenten. Kom jij aan drie hoge inspanningsmomenten per week?
- Som ze op.

1 eigen antwoord

2 _____

3 _____

3 ONDERZOEK

Deze opdracht maakte ik samen met eigen antwoord



- Lees de teksten.
- Los de vragen op.

Onderzoeksvraag 1: Waarom hebben we onze slaap nodig?



- Zoek het antwoord in de tekstjes.

1 Je hersenen rusten uit.

2 Je lichaam maakt groeihormonen.

Als je slaapt, rusten je hersenen uit. Ze werken niet zo hard als overdag, maar zorgen er wel voor dat je hart blijft kloppen, dat je blijft ademen en dat je eten goed verteert. Als je goed slaapt, dan kun je goed nadenken wanneer je wakker bent.

Slapen is even belangrijk als eten en drinken. Terwijl je slaapt, maakt je lichaam groeihormonen aan, die ervoor zorgen dat je groeit. Je nagels en je haren groeien sneller wanneer je slaapt.



Onderzoeksvraag 2: Hoeveel slaap heeft een kind van negen jaar nodig?

Hoeveel uren slaap heb je nodig?

<u>leeftijd</u>	<u>uren slaap per nacht</u>
baby's	13 tot 18 uur
peuters en kleuters	11 tot 14 uur
kinderen (5 tot 12 jaar)	10 tot 11 uur
tieners (13 tot 17 jaar)	9 tot 10 uur
18 +	7 tot 9 uur

Besluit: 10 tot 11 uur slaap per nacht is genoeg voor een kind van negen jaar.

Onderzoeksvraag 3: Hoeveel beeldschermtijd is te veel voor een kind van negen jaar?

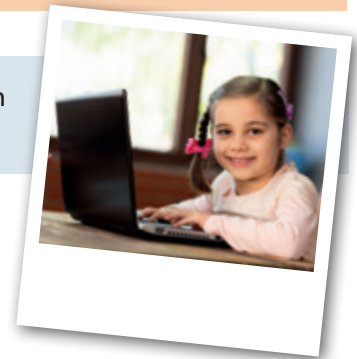


Goede afspraken

Hoe lang mag ik naar een scherm kijken? Praat hierover met je ouders. Maak afspraken. Te veel naar een beeldscherm kijken is slecht voor je ogen en je hersenen. Lees de goede raad hiernaast.

leeftijd	uur per dag
tot 2 jaar	niet kijken
van 2 tot 5 jaar	niet langer dan 1 uur
van 6 tot 17 jaar	niet langer dan 2 uur

Besluit: Meer dan 2 uur beeldschermtijd per dag is te veel voor een kind van negen jaar.



Onderzoeksvraag 4: Welk effect heeft beweging op ons lichaam?

Bewegen zorgt voor ...

■ Zet een vinkje bij de omschrijvingen die hier passen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> houderige spieren | <input type="checkbox"/> wakker liggen |
| <input checked="" type="checkbox"/> goed kunnen nadenken | <input checked="" type="checkbox"/> sterke spieren |
| <input type="checkbox"/> slecht slapen | <input type="checkbox"/> pijnlijke spieren |
| <input type="checkbox"/> volslank zijn | <input checked="" type="checkbox"/> afvallen |
| <input checked="" type="checkbox"/> lenigheid | |



Besluit: Voldoende beweging versterkt de spieren en botten en zorgt voor een goed gewicht. Je kunt 's nachts beter slapen en overdag beter nadenken.

Onderzoeksvraag 5: Welk effect heeft beweging op de spijsvertering, de ademhaling en de bloedsomloop?

■ Zet de titel bij de juiste tekst.

Kies uit: de spijsvertering, de ademhaling, de bloedsomloop.

de ademhaling

Een groot voordeel van bewegen is dat je gezonder gaat ademen. Je haalt zo meer zuurstof binnen die via het bloed tot in je cellen geraakt.

de spijsvertering

Als je beweegt, gaat je lichaam harder werken en heeft het meer energie en voedingsstoffen nodig. Je darmen gaan harder werken. Het voedsel wordt beter verbrand.

de bloedsomloop


Wie veel beweegt, traint zijn hart. Je hart is een spier, die wordt dus sterker. Zo kan ze meer bloed rondpompen.

Besluit: Bewegen is goed voor alle belangrijke dingen die ons lichaam moet doen.




Wat heb ik onthouden?	waar	niet waar
Voldoende bewegen zorgt ervoor dat ik beter kan nadenken.	X	
Door veel te bewegen raak je moeilijker in slaap.		X
Bewegen is goed voor het verbranden van ons voedsel.	X	




4 TERUGBLIK




- In welke drie grote groepen kunnen we beweging verdelen?
- Vul de bewegingstijd in.
- Teken het passende hartje.

bewegmomenten	bewegingstijd per dag	hartje
1 <u>lichte</u> _____ inspanning	<u>het grootste deel van de dag</u>	
2 <u>matige</u> _____ inspanning	<u>60 minuten per dag matige tot hoge inspanning</u>	
3 <u>hoge</u> _____ inspanning		

- Denk eens na over jullie samenwerking. Kleur de passende smiley.

Iedereen kwam aan het woord:   

We werkten goed samen:   

We hadden genoeg tijd:   

5 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat er drie verschillende soorten bewegingen zijn: lichte, matige en hoge inspanning.
- Ik leerde dat al die bewegingen nodig zijn voor een gezonde levensstijl.

DIT KAN IK AL!

- Ik weet dat er drie verschillende soorten bewegingen bestaan: lichte, matige en hoge inspanning.
- Ik weet dat al die bewegingen nodig zijn voor een gezonde levensstijl.

1 VOOR ELK PROBLEEM IS ER EEN OPLOSSING



Beeld je eens in dat je zonder handen geboren bent of dat je een been verliest bij een ongeval. Kun je dan helemaal niets meer? Toch wel. Iedereen verlegt zijn grens. En voor elk probleem is er een oplossing.

Wist-je-dat-je
 Er bestaan ook Olympische Spelen voor mensen met een beperking. Dat zijn de Paralympics.



- Kijk naar de foto.
- Welke sporten beoefenen de mensen op de foto? Overleg per vier en noteer.
- Zoek via de website van www.paralympic.be.

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| <u>wielrennen</u> _____ | <u>paardrijden</u> _____ |
| <u>zwemmen</u> _____ | <u>atletiek</u> _____ |
| <u>tennis</u> _____ | <u>tafeltennis</u> _____ |
| <u>goalbal</u> _____ | <u>boogschieten</u> _____ |



- Bespreek per vier de volgende stellingen.

Wat is er verschillend aan de manier waarop je de sport normaal beoefent? Hoe lossen zij hun probleem op? Welke sport zou jij zo weleens willen uitproberen en waarom?

Wist-je-dat-je
 De wielen bij een sportieve rolstoel staan schuin om sneller te kunnen gaan en om in een bocht niet te kantelen.



2 VIND JIJ EEN OPLOSSING?



Bram heeft zijn voet gebroken. Hij kan niet met krukken lopen en de lift doet het niet. Zijn klaslokaal ligt op de derde verdieping.

- Waar ligt de grens?
- Weet jij een oplossing?

Grens: Bram kan prima overal bij op het gelijkvloers, maar zodra er meer trappen zijn lukt het niet meer.

Oplossing: eigen antwoord

Naila is geboren met één arm. Haar klasgenootjes zitten al van kleins af aan bij haar in de klas en begrijpen dat Naila daar zelf niet aan kan doen. Op de speelplaats lachen de leerlingen van het zesde leerjaar haar soms uit. Wanneer Naila vraagt om ermee op te houden, doen ze dat niet.

- Waar ligt de grens?
- Weet jij een oplossing?

Grens: Naila heeft zelf geen probleem met haar arm, maar het kwetst haar wanneer kinderen haar uitlachen. Wanneer ze stop zegt, respecteren de leerlingen haar grens niet en doen ze verder.

Oplossing: eigen antwoord

- Heb jij of heeft iemand anders ook zo'n probleem op school?
- Noteer hier het probleem en de grens.
- Bedenk een oplossing.

Probleem: eigen antwoord

Grens: _____

Oplossing: _____

■ Snel-klaar-raadsels

Een vrouw zit midden in de nacht in de woonkamer. Er brandt geen enkel licht. Het is helemaal donker. Toch leest ze een boek. Hoe kan dat?

De vrouw is blind en leest een brailleboek.

Je komt tijdens een paralympische loopwedstrijd de looper voorbij die op de tweede plek loopt. Op welke plek loop je dan?

de tweede plek

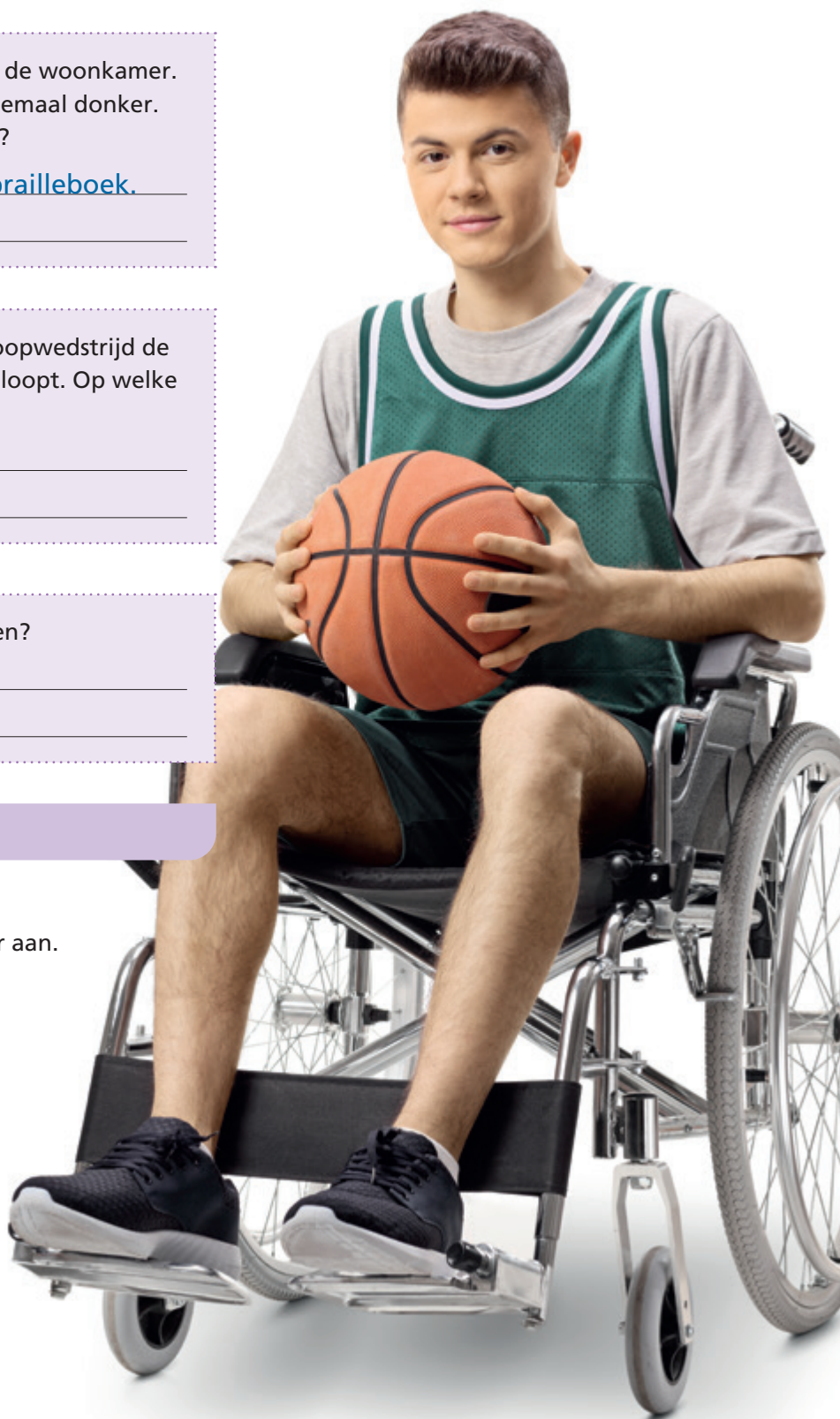
Wat heeft 21 ogen maar kan niet zien?

een dobbelsteen

3 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

■ Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.



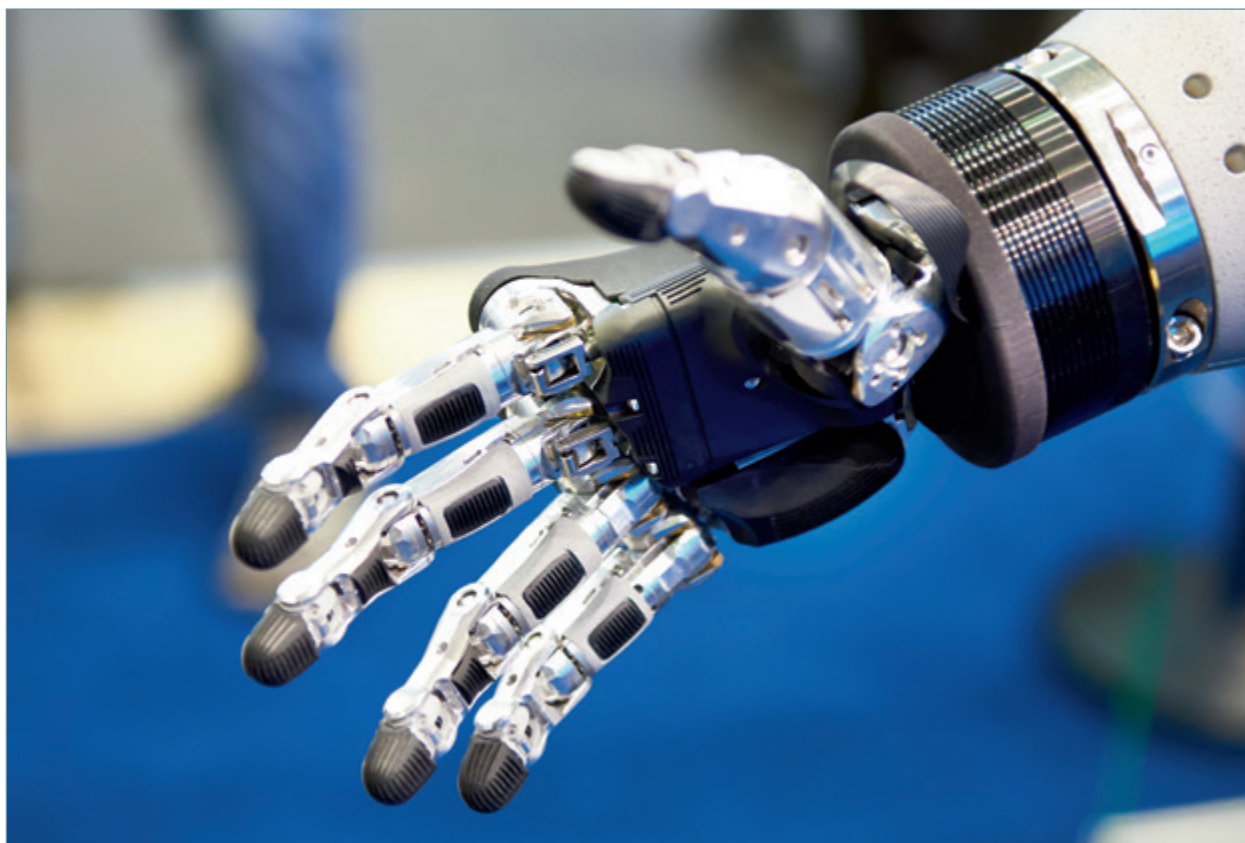
DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik heb respect voor mensen met een beperking.
- Ik kan mijn eigen grenzen aangeven.

DIT KAN IK AL!

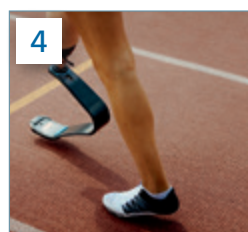
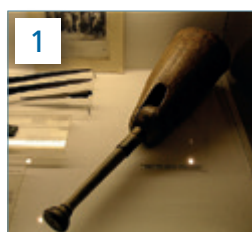
- Ik kan over problemen en oplossingen nadenken.
- Ik weet dat elk lichaam zijn eigen grenzen en beperkingen heeft.
- Ik weet dat je grenzen kunt verleggen door te trainen.

1 EEN ROBOTHAND



2 VROEGER: EEN BEETJE HULP

- Bekijk de foto's van de verschillende kunstbenen.
- Zet nummers van 1 tot en met 4 bij de foto's: 1 is de eerste uitvinding, 4 de meest recente.



- Wat is jouw besluit?

eigen antwoord bijvoorbeeld; uitvindingen en hulpmiddelen worden steeds beter of meer comfortabel.

3 NU: DIT MAAKT MIJN LEVEN MAKKELIJKER

OPDRACHT 1

- Kijk nog eens terug naar de foto van de paralympische sporthelden op pagina 22.
- Welke hulpstukken gebruiken zij om hun sport te beoefenen? Noteer ze.

rolstoel met drie wielen _____ kunst-loopbenen _____

elektrische rolstoel _____ rolstoel met schuine wielen _____

speciale bril voor slechtzienden _____ _____

- Ook wij gebruiken dagelijks technische uitvindingen die het ons lichaam makkelijk maken. Kun jij er enkele bedenken? Bespreek met je klasgenoten.

OPDRACHT 2

- Omkring de uitvindingen die het leven met een beperking makkelijker maken.



4 DE TOEKOMST

- Wat zou jij graag nog uitvinden om het leven makkelijker te maken? Schrijf je ideeën hier op.

5 AAN DE SLAG!

- Bekijk het filmpje over de robohand (via www.youtube.be, zoekterm: Super Robust Robot Hand).
- Maak je eigen bewegende robohand!



Materiaal: stevig papier/karton, potlood, schaar, rietjes, plakband, wol, satéstokje



Stap 1: Teken je hand op een stevig stuk papier/karton door er met een potlood langs te gaan. Duid aan waar je de vingers kunt buigen.

Stap 2: Knip de hand uit.

Stap 3: Neem een rietje en knip het in kleine stukjes. Plak ze op elk deeltje van een vinger vast met plakband. Zorg ervoor dat er op de plaatsen waar je vingers moeten buigen geen stukjes plakken.



Stap 4: Werk je robohand verder af. Denk goed na en probeer het uit. Kijk goed naar de foto's, ze helpen je op weg.

Ben je tevreden van je resultaat?
Wat zou je anders doen? Vertel het aan je leerkracht.

6 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik weet dat technische uitvindingen evolueren om ons leven makkelijker te maken.
- Ik kan een stappenplan volgen.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan verschillen tussen oude en nieuwe voorwerpen herkennen.
- Ik kan het verschil uitleggen tussen een spel en een sport.



Voor dit groepswerk werk ik samen met _____

1 OPDRACHT 1: SPEELGOED VAN VROEGER EN NU

Jullie grootouders speelden ook met speelgoed. Ze hadden niet zo veel keuze als jullie en het speelgoed was vooral voor de rijkere kinderen. De meeste kinderen speelden op straat.

- Hoe komt het dat de kinderen vroeger veel meer op straat speelden?

omdat er minder verkeer was, ze hadden geen elektronisch speelgoed ...

Rara, wie ben ik?

- Verbind het tekstje met het juiste speelgoed.
- Schrijf de naam onder de foto.

Playmobil - Game Boy - Meccano - loombandjes - Stratego

Playmobil



Stratego

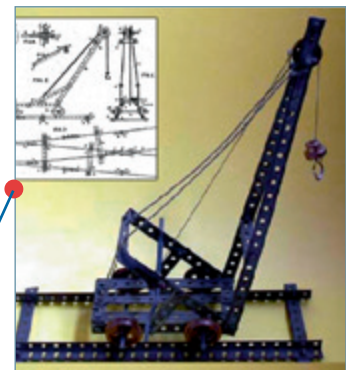
Ik ben een denkspel waarbij je oorlog moet voeren en de vlag veroveren. Ik werd net na WOII uitvonden, in 1947.

In 1902 werden de eerste bouwpakketten verkocht. Jongens bouwden graag een kraan met al mijn metalen plaatjes, boutjes en moertjes.

Ik ben een mannetje dat altijd lacht. Ik ben gemaakt uit plastic. Ik ben 7,5 cm groot en besta al sinds 1974.

Ik ben een spelletje waarbij je vooral je duimen moet gebruiken. Ik werd bedacht door een Japans bedrijf.

Ik werd in 2014 verkozen tot 'speelgoed van het jaar'. Van mijn kleine, gekleurde elastiekjes maak je armbandjes met je vingers.



Meccano



loombandjes



Game Boy

- Bestond het speelgoed al toen je grootouders klein waren?
- Verbind het speelgoed met de juiste speelgoedkoffer (oude koffer versus hedendaagse koffer).
Is er speelgoed dat in beide koffers thuishoort?



Het speelgoed van vroeger is anders dan dat van nu.

- Vergelijk het speelgoed.
- Schrijf op wat anders is.

vroeger	nu	verschil
		eigen antwoord _____
		eigen antwoord _____

2 OPDRACHT 2: VERSCHILLENDE SOORTEN SPEELGOED

Een kleine speelgoedtest.

■ Duid aan wat het best bij jou past.

<p>1</p> <p>Het leukst vind ik ...</p> <p>☺ spelen op een scherm.</p> <p>☺ knutselen.</p> <p>☺ een boek lezen.</p> <p>☺ _____</p>	<p>2</p> <p>Ik speel niet graag ...</p> <p>☺ denkspelletjes.</p> <p>☺ bewegingsspelletjes.</p> <p>☺ fantasiespelletjes.</p> <p>☺ _____</p>	<p>3</p> <p>Ik speel het liefst ...</p> <p>☺ alleen.</p> <p>☺ samen.</p>
<p>4</p> <p>Ik speel meestal ...</p> <p>☺ binnen.</p> <p>☺ buiten.</p>	<p>5</p> <p>Om te spelen heb je ...</p> <p>☺ altijd speelgoed nodig.</p> <p>☺ niet altijd speelgoed nodig.</p>	<p>6</p> <p>Een jongen die met poppen speelt of een meisje dat voetbalt, vind ik ...</p> <p>☺ raar.</p> <p>☺ geen probleem.</p>

■ Bespreek jullie antwoorden per twee.

■ Schrijf het nummer van de vraag op de juiste plaats.

Op vraag **eigen antwoord** hebben wij hetzelfde antwoord.

Op vraag **eigen antwoord** hebben wij een ander antwoord.

Er waren eens twee ijsblokjes vrolijk aan het spelen. Een plasje water verderop zag het en wilde meespelen. 'Mag ik meedoen?' vroeg het plasje water. Waarop de ijsblokjes zeiden: 'Nee, je bent niet COOL genoeg!'



3 OPDRACHT 3: HOE WERKT HET?

■ Bekijk het speelgoed dat jullie meegebracht hebben.

■ Vertel aan elkaar hoe het werkt en beweegt.

■ Zet een kruisje in de juiste kolom.

speelgoed	Wie bracht het mee?	met batterijen	met een stekker	op een andere manier
_____	_____			
_____	_____			
_____	_____			
_____	_____			
_____	_____			

Om iets te laten werken of bewegen hebben we energie nodig. Vroeger werkte speelgoed door onze eigen energie. Dat noemen we **spierkracht**. Denk maar aan knikkeren, met de auto's spelen of blokken bouwen.

Vandaag zet men energie vaak om in elektriciteit. Het speelgoed van nu werkt dikwijls op **elektrische energie** met batterijen of via het elektriciteitsnet. In ons dagelijks leven kunnen we elektriciteit niet meer missen.

■ Bedenk drie toestellen in huis die werken op elektriciteit.

- 1 eigen antwoord
- 2 eigen antwoord
- 3 eigen antwoord



Wat als je vriendje komt spelen en de elektriciteit valt uit?

■ Bedenk drie spelletjes die jullie kunnen spelen waarvoor je geen elektriciteit nodig hebt.

- 1 eigen antwoord
- 2 eigen antwoord
- 3 eigen antwoord

Er bestaan ook nog andere energiebronnen. Bijvoorbeeld, speelgoed dat werkt op zonne-energie. Het licht van de zon zorgt ervoor dat het speelgoed beweegt.

■ Ken jij nog een voorbeeld van toestellen die werken op zonne-energie?

meerdere antwoorden mogelijk, bv. zonnepanelen of een rekenmachine op zonne-energie



■ Welke energie zorgt ervoor dat dit speelgoed draait?

windenergie

4 OPDRACHT 4: HET RECHT OP SPELEN

- Bekijk het filmpje over kinderrechten.



- Wat zijn kinderrechten?

Kinderrechten zijn bijvoorbeeld het recht op spelen, het recht op onderwijs, het recht op onderdak ...

- Vul de tekst verder aan.

Plan België is een organisatie die zich inzet voor kinderen in de wereld. Alle kinderen, jongens en meisjes, arm of rijk hebben recht op spelen.

Kinderen in andere landen hebben dus evenveel recht op spelen als jullie. Jammer genoeg krijgen ze vaak niet de kans om te spelen.



- Bekijk het YouTube-filmpje op de computer of de tablet (Via www.youtube.com, zoekterm: waarmee spelen de kids van Afrika).

- Welk speelgoed heb je herkend?

een houten wiel met handvaten, een gsm uit klei, een bal, een hoepel, een loopstok, een rekker, een katapult

- Waarvan is het gemaakt?

uit klei, hout, blik, elastiek, ijzer, touw

- Spelen de kinderen met elektronisch speelgoed? Nee.

- Krijgen alle kinderen over de hele wereld kans om te spelen?

Ja Nee

- Hoe komt dat?

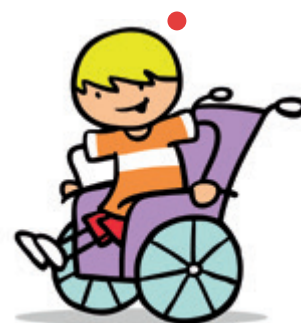
Niet alle kinderen zijn even rijk, soms moeten ze mee werken met hun ouders in plaats van te spelen.

Wist-je-dat-je

196 landen gingen akkoord met het recht op spelen voor kinderen.

- Verbind de kinderrechten met de juiste afbeelding. Opgelet: er staan te veel kinderrechten in het rijtje.

recht op genoeg en gezond voedsel	recht op sport en ontspanning	recht op onderwijs	recht op een eigen mening	recht op gelijkheid	recht op gezondheidszorg
-----------------------------------	-------------------------------	--------------------	---------------------------	---------------------	--------------------------



5 OPDRACHT 5: SPEELGOED IN DE RECLAME

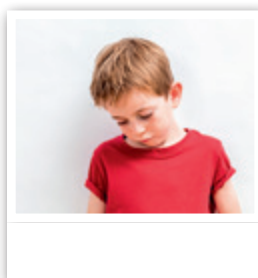
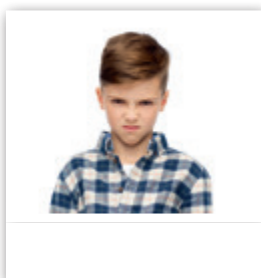
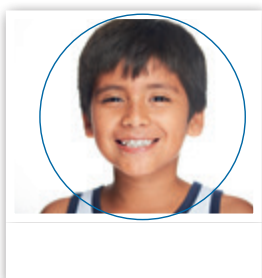
- Neem een reclamefolder.
- Los de vragen op.

De kleuren van een reclamefolder moeten mensen doen kopen.

- Welke kleuren zie je in reclame voor kinderen?
 - felle kleuren
 - donkere kleuren
- Waarom doet men dat in de reclame?
 - Kinderen kijken eerst naar de kleuren en dan pas naar de tekst.
 - De kleuren zijn niet belangrijk.
 - Ze gebruiken hun eigen lievelingskleuren.
- Zoek naar een kind in je folder. Zet er een kring rond.
- Welk gevoel past bij het kind?



Wist-je-dat-je
 Het doel van reclame is dat wij iets doen of kopen. Er is reclame op tv, in reclamefolders, op de radio, op het internet, op borden, op stickers -



- Waarom zie je dat gevoel bij kinderen in reclame?
 - Het is toeval.
 - De kinderen zien er gelukkig uit met het speelgoed. Het ziet er zo leuk uit dat andere kinderen het speelgoed ook willen hebben.
 - De kinderen lachen het speelgoed uit.
- Bekijk het YouTube-filmpje op de computer of de tablet (Via www.youtube.com, zoekterm: SmartGames - Reclame Doornroosje Deluxe).
- Wat vind jij van reclame? Zet een kruisje bij jouw mening.



nummer	stelling	waar	niet waar
1	Ik kijk graag naar reclame.		
2	Ik vind reclame tijdens mijn tv-programma vervelend.		
3	Er is te veel reclame.		
4	Als ik reclame zie voor een leuk stuk speelgoed, dan zeur ik tegen mijn ouders totdat ze het kopen.		
5	Door reclame kopen we dingen die we niet echt nodig hebben.		

- Bespreek jullie antwoorden.
- Is er een stelling waarover jullie het allemaal eens zijn? Schrijf het nummer op. _____
- Is er een stelling waarover jullie het allemaal oneens zijn? Schrijf het nummer op. _____

6 TERUGBLIK

- Denk eens na over jullie samenwerking.
- Kleur de passende smiley in.
 - Iedereen kwam aan het woord. ☹️😊😊
 - We werkten goed samen. ☹️😊😊
 - We hadden genoeg tijd per opdracht. ☹️😊😊

Opdracht _____ was het leukst want

eigen antwoord _____.

Opdracht _____ was het moeilijkst want

eigen antwoord _____.

7 MIJN GELUKSTRAP

- Werd je gelukkig van deze activiteit?
- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Ik leerde dat er verschillende soorten speelgoed zijn.
- Ik leerde waarom niet iedereen met hetzelfde speelgoed speelt.

DIT KAN IK AL!

- Ik weet dat kinderen recht hebben op spelen.
- Ik kan spelen zonder speelgoed.

1 DE HAAS EN DE SCHILDPAD ZIJN SPORTIEF

- Kijk naar het filmfragment van de haas en de schildpad (Via www.youtube.com, zoekterm: een spannende wedstrijd - hetdigilab). Ze houden een loopwedstrijd.
- Wie gaat er volgens jou winnen?
 - A de haas
 - B de schildpad
- Luister naar het verhaal van de haas en de schildpad.
- Wat leer je uit het verhaal?
 - A Val nooit in slaap, rusten is niet goed.
 - B Geef nooit op, de volhouder wint.
 - C Een schildpad is sneller dan een haas.
- De haas was vooral sportief qua ...
 - A geest.
 - B lichaam.
- De schildpad was vooral sportief qua ...
 - A geest.
 - B lichaam.



Rian Visser, *De wedstrijd van Schildpad en Haas*, 2017, Books2download, Haarlem



2 MEDE- OF TEGENSTANDER?

- Luister naar je leerkracht en speel het spel.
- Lees.
- Vul in. Overleg per twee.



afspraken - samenwerken - spelregels - tegenspeler - winnen - fair play - eerlijk - sportief



In een teamsport moet je vaak samenwerken. Iedereen moet de afspraken volgen. Wanneer je tegenspeler valsspeelt en jij houdt je aan de regels, dan wordt het spel niet eerlijk gespeeld. Dat is niet leuk, want zo heb je minder kans om te winnen. Het leukste is wanneer beide partijen zich aan de spelregels houden. Als je sport, speel je vaak tegen een tegenstander. Omdat je zelf wilt winnen, kan het zijn dat je wel eens onaardig bent tegen je tegenstander. Maar is dat wel nodig? Dat hij ook graag wint is toch normaal? Speel sportief, wees eerlijk en moedig de ander eens een keertje aan. Je zult zien dat de sfeer beter en aangener wordt. Zoiets noemt men ook wel fair play.

3 DOE DE TEST

Hoe graag win jij? Doe de test!

0 = oneens

1 = een beetje eens

2 = helemaal mee eens

Uitspraak	Score		
Winnen is belangrijker dan meedoen.	0	1	2
Wie wint is het gelukkigst van alle medespelers.	0	1	2
Verliezers kunnen niets.	0	1	2
Een beetje valsspelen om het spel te kunnen winnen is niet erg.	0	1	2
De andere speler afleiden van het spel om te kunnen winnen is eerlijk.	0	1	2
Als iemand verliest mag ik die persoon uitlachen.	0	1	2
Ik verlies nooit!	0	1	2

Tel hier je punten op:

Totaal: _____

0 – 4 punten

Winnen of verliezen, jou maakt het niet uit. Je tegenstanders kunnen er weleens lastig op reageren, omdat ze het niet leuk vinden.

Klopt dat? Ja / Nee

5 – 9 punten

Jij zet alles op alles om te winnen, maar je zult het altijd netjes houden. Je houdt je altijd aan de regels en zult je tegenstander nooit onheus behandelen.

Klopt dat? Ja / Nee

10 – 14 punten

Winnen is voor jou het belangrijkste. Jij wilt koste wat kost winnen. Als je daarvoor moet valsspelen, dan zul je dat ook doen. Wanneer je tegenspeler ten val komt, heeft hij gewoon pech en heb jij meer kans om te winnen.

Klopt dat? Ja / Nee



4 ACTIE!

Winnen is leuk, maar spelen in een leuke sfeer is het belangrijkste.

Om de sfeer te verbeteren kan ik:

- mensen aanmoedigen;
- de tegenstander succes of proficiat wensen;
- complimenten geven, zowel aan mede- als aan tegenspelers;
- eerlijk spelen.

Uitdaging: Geef deze week minstens één compliment per dag. Thuis of op school, dat mag je kiezen. Kijk naar de reacties. Hoe voelt dat?

**Je hebt knap
gewerkt vandaag.**

**Jij bent altijd
aardig tegen mij.**

**Jij kunt echt
iemand troosten.**

**Jij bent een
doorzetter.**

**Jij bent een echte
vriend.**

**Jij kunt zo mooi
tekenen.**

**Jij maakt bijna
nooit ruzie.**

**Jij helpt me zo
dikwijls,
dankjewel.**

5 MIJN GELUKSTRAP

Werd je gelukkig van deze activiteit?

- Vul je gelukstrap op pagina 6 verder aan.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

- Sportief van geest zijn is belangrijk om een leuke sfeer te creëren.
- Ik weet wat ik kan doen om de sfeer leuk te maken.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan verschillende sporten opnoemen.
- Ik ken enkele gevaren bij het sporten.

1 DE TOPSPORTSCHOOL

Los de vragen op.

Hoe heet een school voor sporters?

een topsportschool

Wat is het doel van de school?

Sporters laten uitblinken in een bepaalde sport zodat ze hopelijk medailles kunnen behalen.

2 DE OLYMPISCHE SPELEN

Zet het woord op de juiste plaats. Kies uit:

de fakkel - goud - landen - de medailles - deelnemen - Paralympics - winnen - het standbeeld - Antwerpen - vlaggen - ijs - pictogrammen - achttien

1 De moderne Olympische Spelen

In 1896 was er een Fransman die de eerste Moderne Olympische Spelen liet doorgaan. Hij zei: ' deelnemen is belangrijker dan winnen '.

2 Symbolen en tradities

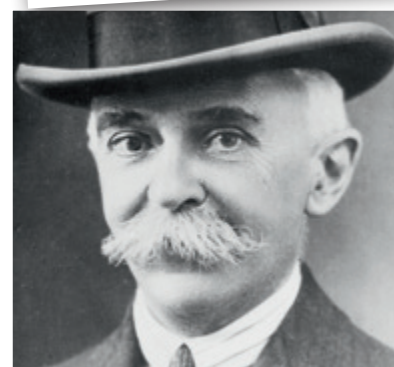
De olympische ringen kwamen voor het eerst voor tijdens de Olympische Spelen in Antwerpen.

Met de kleuren van de ringen kun je de vlaggen van alle landen van de wereld maken.

In Griekenland steken ze de fakkel van het olympisch vuur aan. Daarna brengen ze de vlam naar de stad die de Olympische Spelen organiseert.



het standbeeld



Pierre De Coubertin





3 Medailles van goud, zilver en brons

De gouden medaille is niet helemaal van **goud** _____, maar van zilver met een laagje goud erop.



Wist-je-datje

Ken je Nafissatou (Nafi) Thiam? Zij is een Belgische meerkampster, die op de Olympische Spelen van 2016 in Rio goud won op de zevenkamp.



4 De Paralympics

De Paralympische Spelen zijn de Olympische Spelen voor atleten met een **beperking**.



5 De Olympische Winterspelen

Voor de Olympische Winterspelen heb je water, sneeuw en **ijs** _____ nodig. Men houdt ze ook elke vier jaar, telkens twee jaar na de zomerspelen. In de Olympische ringen zie je de **pictogrammen** _____ van enkele wintersporten.



6 De Olympische Jeugdspelen

Sinds 2010 zijn er ook Olympische Jeugdspelen voor atleten tussen veertien en **achttien** _____ jaar.

3 MIJN GELUKSTRAP

■ Schrijf de zin die voor jou past over in je gelukstrap:

- 'Deelnemen is belangrijker dan winnen'.
- 'Winnen is belangrijker dan deelnemen'.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

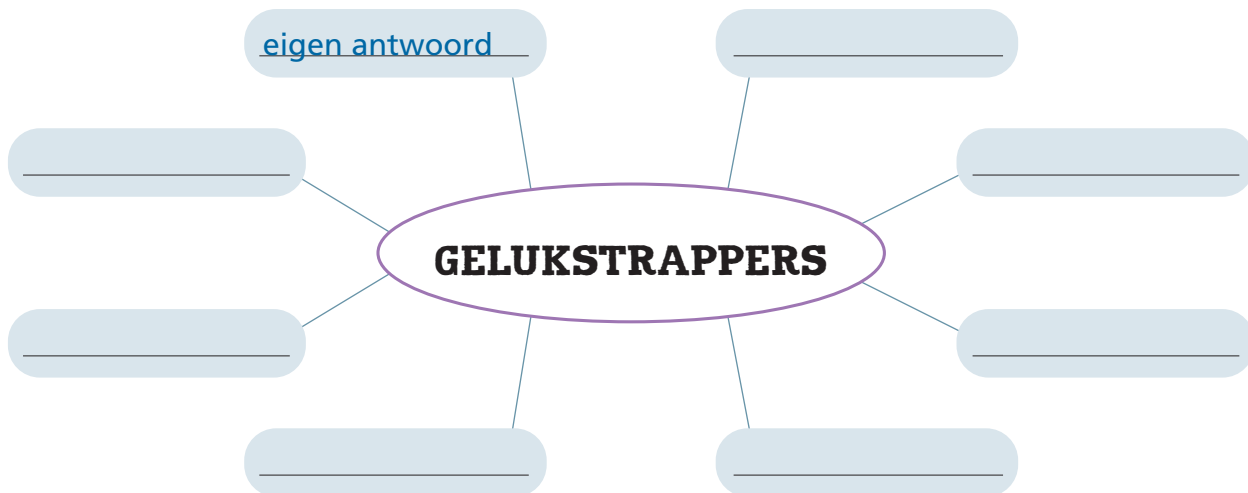
- Ik leerde over de Olympische Spelen van vroeger en nu.
- Ik leerde om samen met mijn groepje een eigen spel te bedenken en uit te leggen aan de klas.

DIT KAN IK AL!

- Ik kan een woordspun maken.

1 DIT WEET IK NOG

- Wat weet je nog over het thema?
- Vul de woordspun aan.



2 TERUGBLIK

- Lees eerst de samenvatting die hoort bij jouw activiteit.
- Bedenk één meerkeuzevraag.
- Bedenk één w-vraag of h-vraag (wie, wat, waar, waarom, wanneer, hoe).

Sneller klaar? Bedenk een extra bonusvraag bij jouw activiteit of kies zelf een andere activiteit uit en bedenk daar vragen bij.



Activiteit 2: Mijn vrije tijd

Vrije tijd is tijd waarbij je zelf kunt kiezen wat je doet. Vroeger hadden kinderen veel minder vrije tijd. Ze moesten meewerken met hun ouders. Nu is dat gelukkig anders. Tijdens de speeltijd heb je vrije tijd. Maar ook dan zijn er regels en afspraken waar je je aan moet houden. Dat is niet makkelijk. Soms loopt het fout en dan maak je weleens ruzie. Je kunt een ruzie wel oplossen.

Activiteit 3: Wat doe jij na school?

Na school hebben we tijd voor hobby's. Een hobby doe je in je vrije tijd. Je verdient er geen geld mee. Het is iets wat je graag doet. Je wordt er blij van. Als je er erg goed in bent, kun je er je beroep van maken.

Activiteit 4: Als het kriebelt, moet je sporten

Er zijn verschillende soorten sporten:

- alleen of in team,
- binnen of buiten,
- met wedstrijden of zonder.

Je warmt eerst op. Zo geraak je niet zo snel gekwetst.

Na het sporten doe je nog wat rustige oefeningen.

Sporten is gezond voor ons omdat:

- je er energie van krijgt,
- je langer fit blijft,
- je hartslag versnelt,
- je spieren en botten sterker worden,
- je bij het sporten nieuwe vrienden kunt maken.



Maar als je overdrijft en over je eigen grens gaat, dan is sporten ongezond.

Activiteit 5: Elke stap telt

Bewegen is gezond!

- lichte inspanning: het grootste deel van de dag
- matige inspanning: 60 minuten per dag
- zware inspanning: 60 minuten per dag

Als je met hoge inspanning beweegt, dan versterkt dat je botten en je spieren. Het is goed voor je uithouding en je houdt je gewicht onder controle. Te lang stilzitten is ongezond voor ons lichaam. Daarom moet je elk half uur even bewegen. Slapen hoort niet bij stilzitten. We hebben onze slaap nodig omdat:

- onze hersenen dan uitrusten,
- ons lichaam dan kan groeien.

Een kind van negen jaar heeft per nacht 10 tot 11 uur slaap nodig.

Activiteit 6: Ken jij jouw grens?

Ieder lichaam heeft zijn grens. Je kunt door veel te oefenen wel steeds beter worden. Maar je mag niet overdrijven.

Voor elk probleem is er een oplossing. Denk maar aan Annet die geboren werd zonder armen. Ook voor sporters met een beperking zijn er oplossingen zodat ze toch kunnen sporten. De Paralympics zijn de Olympische Spelen voor sporters met een beperking.

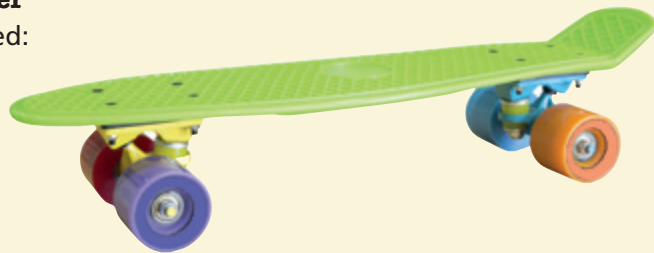
Activiteit 7: Handige hulpmiddelen

Voor sommige mensen gaat bewegen moeilijker. Vroeger waren er minder uitvindingen en kregen die mensen dus niet veel hulp. Nu helpt de techniek die mensen heel goed. Ze gebruiken een rolstoel, krukken, een looprek of een kunstbeen. Ook de paralympiërs hebben knappe hulpstukken die hen helpen bij het sporten. Ze kunnen deze uitvindingen niet meer missen.

Activiteit 8: Van spelen word je slimmer

Er zijn veel verschillende soorten speelgoed:

- speelgoed voor binnen of buiten,
- speelgoed om mee te bouwen,
- elektrisch speelgoed,
- gezelschapsspelletjes,
- ...



Vroeger hadden kinderen veel minder speelgoed. Het speelgoed dat ze hadden, werkte door spierkracht. Ze speelden vaker buiten. Er waren nog niet zoveel auto's en er was nog geen elektrisch speelgoed. Nu werkt veel speelgoed op elektriciteit. Er bestaat ook speelgoed dat beweegt door zonne- of windenergie.

Vandaag hebben alle kinderen recht op spelen. Toch krijgen niet alle kinderen in de wereld de kans om te spelen. Soms is er geen geld voor speelgoed of moeten ze mee gaan werken om eten te kunnen kopen. De reclame zorgt ervoor dat kinderen steeds nieuwer speelgoed willen. De mensen die reclame maken kennen goede trucjes om ons te doen kopen.

Activiteit 9: Fair play

Je kunt sportief zijn met je lichaam, maar ook met je geest. Dat wil zeggen dat je iemand op een fijne manier kunt aanmoedigen, dat je tegen je verlies kunt, dat je eerlijk speelt. We noemen dat 'fair play' of eerlijk spel. Winnen is leuk, maar spelen in een leuke sfeer is het belangrijkste.

■ Ik bedenk een vraag bij activiteit _____

■ Meerkeuzevraag: [eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

■ W-vraag of h-vraag: [eigen invulling](#) _____

■ Bonusvraag: [eigen invulling](#) _____

■ Ik bedenken een vraag bij activiteit _____

■ Meerkeuzevraag: [eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

[eigen invulling](#) _____

■ W-vraag of h-vraag: [eigen invulling](#) _____

■ Bonusvraag: [eigen invulling](#) _____

3 DOE DE QUIZ

■ Kies één vraag uit.

■ Stel die vraag aan iemand van een ander groepje.

DIT HEB IK VANDAAG GELEERD.

Ik leerde op basis van een samenvatting een vraag te stellen.

Ik leerde om met vragen te herhalen wat ik moet kennen.

1 WAT HEB JE GELEERD?

eigen antwoord

2 OM OVER NA TE DENKEN

Waarom wordt niet iedereen van hetzelfde gelukkig?

omdat we allemaal verschillend zijn en andere dingen leuk vinden



3 ZELFEVALUATIE

Welke activiteit vond je heel leuk?

eigen antwoord

Welke activiteit vond je moeilijk?

eigen antwoord

Ik vertel over het groepswerk dat

eigen antwoord

Wat is jouw geluksmomentje?

eigen antwoord

Woord	Foto/Voorbeeldzin	Verklaring
de leerplicht	<i>Bij ons in België is er leerplicht tot 18 jaar.</i>	Het is bij de wet verplicht om te leren door naar school te gaan of door thuis onderwijs te krijgen. Dat heet leerplicht . Als je dat niet doet krijgen je ouders een boete.
het patroon	<i>Hij kon een patroon ontdekken in de cijfers: 451235612367123.</i>	Een patroon is een rijtje van figuurtjes of cijfers dat zich herhaalt.
actief	<i>Die vogel is actief aan het zoeken naar eten, hij heeft veel honger.</i>	Je bent actief als je veel doet en druk bezig bent.
passief	<i>Zij lag passief op haar rug uit te rusten.</i>	Iemand die passief is, doet weinig of niets.
het respect	<i>Ik heb respect voor mijn juf omdat ze mij helpt.</i>	Je hebt respect voor iemand als je die een goed mens vindt
bloggen	<i>Ik ga op reis naar een ver land en hou mijn familie op de hoogte door te bloggen.</i>	Een blog is een soort dagboek op de computer. Bloggen is dus een dagboek bijhouden via de computer en het direct delen met veel andere mensen.
concentreren	<i>Ik kan mij niet concentreren als de televisie aan staat.</i>	Als je je concentreert , houd je je aandacht bij één ding.
de energie	<i>Ik had veel energie en begon meteen met die taak.</i>	Je hebt energie als je kracht en zin hebt om iets te doen.
de doping	<i>Doping in de sport is verboden. Je bent dan niet eerlijk.</i>	Doping zijn pillen en poeders die mensen innemen om sterker te worden.
matig	<i>Wie matig snoept, snoept weinig.</i>	Matig is een ander woord voor een klein beetje, niet veel.
de beperking	<i>Door zijn beperking moest de blinde man even geholpen worden.</i>	Een beperking is iets wat in of aan je lichaam niet zo goed werkt.
fair play	<i>Vals spelen is zeker geen fair play.</i>	Bij fair play speel je een eerlijk spel.
de uitdaging	<i>Het was een hele uitdaging om zo ver te kunnen stappen.</i>	Een uitdaging is iets wat voor jou niet zo makkelijk is om te doen.



Woord	Foto/Voorbeeldzin	Verklaring
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

WERELD *kanjers*

Peter Vanbedts
Caroline Liekens
Miek Vermeulen



ISBN 978-90-301-4847-0



9 789030 148470