



Healthy & Learning Lifestyle

Leerlingopdrachten Portfolio



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672

INHOUDSOPGAVE

Je bent wat je eet!	4
Typisch Eten!.....	10
Druk voor sport op "Rennen!"	12
Trainingsstijlen	18
Maskers OP! - Maskers AF!	20
Maskers voor sociale media AAN! - Maskers UIT!.....	27
Alles voor onze gezondheid	30
Het belang van water voor het menselijk lichaam	36
Actieve geest, gezond lichaam: onderzoek naar de verbinding tussen hersenen en lichaam.....	40
Hersenstimulerende fitnessuitdaging	45
Gezonde ecosystemen, gezond leven	47
Wereldwijde samenwerking voor gezonde ecosystemen.....	52
Mindful eten voor holistische gezondheid	54
Wereldwijde Mindful Eating-uitwisseling	59
Challenge gezond koken	61
Wereldwijde receptenuitwisseling.....	66
Fit Math: Wiskunde verkennen door fysieke activiteit	68
Wereldwijde wiskunde-uitdaging: actief problemen oplossen.....	73
CodeFit: combinatie van coderen en fysieke activiteit	75
Wereldwijde Game Jam: Game Showcase	80
Healthy Living Magazine: Gezondheid bevorderen in het Engels	82
Internationale Gezondheids campagne: Praktijken voor gezond leven delen	87
Healthy Lifestyle Showcase: gezondheid uitdrukken door middel van kunst en prestaties	89
Wereldwijde tentoonstelling over een gezonde levensstijl: artistieke uitingen vieren	94
Tentoonstelling Healthy Lifestyle: Expression Health through Visual Arts	96
Internationale kunstdialoog: visuele uitingen van gezondheid vieren	101
Gezonde levensstijl-uitdaging: verkenning van de wetenschap van voeding en de kunst van culinaire hoogstandjes	103
Internationale receptenuitwisseling: gezonde culinaire tradities delen	108
Verkenning van een gezonde levensstijl: een excursie voor gezondheid en welzijn	110
Internationale campagne voor een gezonde levensstijl: onze ervaringen in het veld delen	115
Uitdaging gezonde levensstijl: een holistisch wellnessprogramma creëren	117
Internationaal welzijnssymposium: onze holistische benaderingen delen	122
Code voor gezondheid: een app voor een gezonde levensstijl bouwen	124
Wereldwijde app-showcase: wereldwijd een gezonde levensstijl promoten.....	129





Healthy & Learning Lifestyle

Leerlingenopdracht:
Je bent wat je eet!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



OPDRACHT

INFORMATIEBLAD

Deze opdracht omvat deze onderwerpen:

- Voeding ✓
- Oefening
- Mentale gezondheid
- Fysieke gezondheid ✓
- Je eigen (gezonde en lerende) leefstijl ✓
- De levensstijl van anderen ✓
- De gezonde en lerende leefomstandigheden thuis De
- gezonde en leerzame leefomstandigheden op school
- Ander onderwerp, namelijk:

Deze opdracht omvat deze leerlingenactiviteiten:

- Onderzoek of onderzoek ✓
- Neem contact op met experts
- Presenteer en bespreek hun bevindingen ✓

Deze opdracht bevat elementen van deze schoolvakken:

- Wiskunde
- Engels ✓
- Lichamelijke opvoeding
- Biologie ✓
- Geografie
- ICT ✓
- Natuurkunde
- Geschiedenis

Andere onderwerp(en), zijnde:

Deze opdracht is:

- Op uitdaging gebaseerd
- Uitwisselingsgericht ✓
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling

Sleutelwoorden of hashtags voor deze opdracht zijn:

Voeding
Eetgewoontes
Dagelijkse referentie-inname



Je bent wat je eet!

KORTE BESCHRIJVING

In deze opdracht gaan leerlingen onderzoeken wat een gezonde voeding is en welke systemen en richtlijnen daarvoor bestaan. Verder houden leerlingen hun eigen eet- en drinkgewoonten bij en leren ze over voedingsstoffen, koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen en vitamines.

DOELGROEP

14-16 jarigen op de middelbare school.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Beschrijf vooraf welke competenties, vaardigheden en kennis leerlingen nodig hebben.

Leerlingen zouden al moeten kunnen...

- Informatie opzoeken en interpreteren
- Gebruik online apps
- Analyseer (eigen) onderzoeksdata Presenteer
- en bespreek de uitkomsten **Leerlingen**

zouden het al moeten weten....

- De meest elementaire elementen van eten en drinken, qua ingrediënten en voeding.
- De basis van de Engelse taal (om in contact te komen met leerlingen in het buitenland)

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Dit is een individuele opdracht met deel-, discussie- en presentatie-elementen na voltooiing van de opdracht.

TIJDSINDICATIE

Vorbereiding: De leraar heeft weinig voorbereidingstijd en inspanning nodig.

Verwachte totale duur van de opdracht: Leerlingen wordt gevraagd om een week lang hun eet- en drinkgewoonten bij te houden en daarop te reflecteren. Dus al met al ongeveer 10 dagen lang met elke dag een kleine inspanning.



**VOLLEDIGE
BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

De opdracht bestaat uit drie delen, het is aan jou om deze drie delen uit te werken en als één geheel op te nemen, wat betekent dat je ze als geheel moet inleveren.

Het is aan jou om te beslissen welke vorm van sporten je kiest. Je kunt ervoor kiezen om in Word te werken, maar ook Prezi, PowerPoint etc. zijn goede opties. Kies iets dat bij je past en waarvan je zeker weet dat het alle gevraagde inhoud weerspiegelt. Zorg ervoor dat je niet alleen de opdrachten uitwerkt, maar dat je ook een titel/ inhoudsopgave/inleiding/etc schrijft. Het hangt van je uitwerkingvorm af hoe je hier vorm aan geeft!

Deel 1

Onderzoek wat een gezond voedingspatroon is en welke systemen en richtlijnen daarvoor bestaan. Zoek hier een visuele weergave van en beschrijf dit beknopt.

Deel 2

De gevonden richtlijn bestaat waarschijnlijk uit verschillende voedselgroepen of -elementen. Schrijf voor elk onderdeel iets op dat je wel eens eet. Je kunt het ook visueller maken, zoals een collage, met foto's van iets dat je eet die bij de verschillende categorieën passen.

Deel 3

Houd een week lang een eet- en drinkdagboek bij. Er zijn handige apps ontwikkeld om je daarbij te helpen, zoek ze op.

Zorg ervoor dat het een aaneengesloten week is, gedurende 7 opeenvolgende dagen. Alleen dan geeft het een representatief beeld van uw voedselinname en kunt u zinvolle conclusies trekken.

Zorg dat je een compleet voedingslogboek hebt, dus niet alleen wat je hebt gegeten en gedronken, maar ook wat de voedingswaarden zijn.

Zorg ervoor dat het duidelijk, logisch ingedeeld en dus gemakkelijk leesbaar is.

Evalueer je eetdagboek en trek een conclusie. Wat kun je erover zeggen? Zoek op wat energie- of caloriebalans betekent (dit is per persoon verschillend) en ga op dit onderwerp in.

Maak ten slotte een korte presentatie over uw bevindingen en aanbevelingen die u aan leerlingen in uw klas en aan leerlingen in andere scholen in Europa in het buitenland zult presenteren. Zorg ervoor dat je alle drie de onderdelen van de opdracht opneemt!

BENODIGDE MATERIALEN

Leerlingen konden voor de opdracht bestaande apps opzoeken en gebruiken in de App Store / Google Play Store waarmee je kunt bijhouden wat je eet en drinkt. Deze app ondersteunt de gebruiker bij het registreren van ingrediënten en voedselinhoud voor analyse.

LEERDOELEN

Na voltooiing van deze opdracht weten de leerlingen:

- Welke richtlijnen er zijn voor een gezond voedingspatroon en uit welke elementen dit bestaat;
- Welke voedselgroepen bevatten typisch welke nutritionele eigenschappen

Leerlingen zullen in staat zijn om:

- Denk na over hoe hun eigen dagelijkse eet- en drinkconsumptie zich hiermee verhoudt;
- Beter geïnformeerde beslissingen nemen over hun (gezonde) levensstijl





ONLINE VERVOLGOPDRACHT

Typisch Eten!

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

Leerlingen komen samen in groepjes, 2 leerlingen per land.

Leerlingen presenteren en beschrijven elkaar typische en traditionele gerechten uit hun land: 1 gerecht/drank dat traditioneel en typisch is voor hun land maar niet (zo) gezond, en 1 gerecht of drankje dat traditioneel ook uit hun land komt en tegelijkertijd ook best gezond!

Leerlingen leggen elkaar uit waarom deze wel en niet zo gezond zijn.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Organisatie

In groepjes van 2 per land

Technisch gezien

Via Microsoft Teams, eerst plenaire sessie, daarna breakout rooms in groepen en een plenaire afsluiting.

Verwachte totale duur: 1 uur in totaal.

LEERDOELEN

Na voltooiing van deze online opdracht weten leerlingen:

- Wat typische en traditionele gerechten en dranken zijn in eigen land en in andere landen; Hoe deze gerechten zich
- verhouden tot een gezond voedingspatroon

Leerlingen zullen in staat zijn om:

- Ga in internationale context in gesprek met hun leeftijdsgenoten





Healthy & Learning Lifestyle

Leerlingenopdracht:

Druk voor sport op "Rennen!"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



OPDRACHT

INFORMATIEBLAD

Deze opdracht omvat deze onderwerpen:

- Voeding
- Oefening ✓
- Mentale gezondheid
- Fysieke gezondheid ✓
- Je eigen (gezonde en lerende) leefstijl ✓
- De levensstijl van anderen ✓
- De gezonde en lerende leefomstandigheden thuis
- De gezonde en leerzame leefomstandigheden op school
- Ander onderwerp, namelijk:

Deze opdracht is:

- Uitdaging gebaseerd
- Uitwisselingsgericht ✓
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling

Deze opdracht omvat deze leerlingenactiviteiten:

- Onderzoek of onderzoek Neem contact op ✓
- met experts en praktijkmensen Presenteer ✓
- en bespreek hun bevindingen ✓
- Nevenactiviteit, zijnde:

Deze opdracht bevat elementen van deze schoolvakken:

- Wiskunde
- Engels ✓
- Lichamelijke opvoeding
- Biologie ✓
- Geografie
- ICT ✓
- Natuurkunde
- Geschiedenis
- Andere onderwerp(en), zijnde:

Sleutelwoorden of hashtags voor deze opdracht zijn:

Oefening
Trainingsroutine
Technologie



Druk voor sport op "Rennen!"

KORTE BESCHRIJVING

In deze opdracht onderzoeken, denken en testen leerlingen verschillende stereotypen met betrekking tot technologie, sport en een gezonde levensstijl, terwijl ze tegelijkertijd nadenken over hoe technologie hun fysieke gezondheid heeft verbeterd of verslechterd. Verder onderzoeken en bespreken ze hun eigen ervaringen, houden ze hun eigen dagelijkse gewoonten en sportstatistieken bij via verschillende apps en tot slot maken ze kennis met nieuwe sporttechnologieën om te testen hoe deze hen motiveren of niet.

Doelgroep

12-15 jarigen op de middelbare school.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Beschrijf vooraf welke competenties, vaardigheden en kennis leerlingen nodig hebben.

Leerlingen zouden al moeten kunnen...

- Informatie opzoeken en interpreteren
- Gebruik online apps
- Analyseer (eigen) onderzoeksdata Presenteer
- en bespreek de uitkomsten **Leerlingen**

zouden het al moeten weten....

- De basis van sport en technologie
- De basis van de Engelse taal (om in contact te komen met leerlingen in het buitenland)

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Dit is een individuele opdracht met deel-, discussie- en presentatie-elementen na voltooiing van de opdracht.

TIJDSINDICATIE

Vorbereiding: De leraar heeft weinig voorbereidingstijd en inspanning nodig.

Verwachte totale duur van de opdracht: Leerlingen wordt gevraagd hun dagelijkse bewegingsgewoonten en -statistieken een week lang bij te houden en er vervolgens op te reflecteren. Dus al met al ongeveer 5-7 dagen lang (afhankelijk van de bewegingsgewoonten van elke student) met elke dag een kleine inspanning



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

De opdracht bestaat uit drie delen, het is aan jou om deze drie delen uit te werken en als één geheel op te nemen, wat betekent dat je ze als geheel moet inleveren.

Het is aan jou om te beslissen welke vorm van sporten je kiest. Je kunt ervoor kiezen om in Word te werken, maar ook Prezi, PowerPoint etc. zijn goede opties. Kies iets dat bij je past en waarvan je zeker weet dat het alle gevraagde inhoud weerspiegelt. Zorg ervoor dat je niet alleen de opdrachten uitwerkt, maar dat je ook een titel/ inhoudsopgave/inleiding/etc schrijft. Het hangt van je uitwerkingvorm af hoe je hier vorm aan geeft!

Deel 1

Onderzoek wat wordt beschouwd als een gezonde en evenwichtige trainingsroutine voor tieners, welke systemen, richtlijnen en nieuwe technologieën hiervoor bestaan. Zoek hier een visuele weergave van en beschrijf dit beknopt.

Deel 2

De richtlijn die je hebt gevonden bestaat waarschijnlijk uit verschillende trainingsgewoonten en -routines. Schrijf voor elk onderdeel ervan een trainingsoefening op die u vaak doet. Je kunt het ook visueler maken, zoals een collage, met foto's of video's van het trainingsschema dat je hebt gevolgd.

Deel 3

Houd ongeveer een week een trainingsdagboek bij. Er zijn handige apps ontwikkeld om je hierbij te helpen (bijv. SworKit), zoek deze op. Zorg ervoor dat het een continue run is, gedurende 5-7 opeenvolgende dagen.

Alleen dan geeft het een representatief beeld van je trainingsroutine en kun je zinvolle conclusies trekken.

Zorg ervoor dat je een compleet trainingsplan hebt, zodat alle oefeningen die je hebt gedaan worden gepresenteerd. Zorg ervoor dat het duidelijk, logisch ingedeeld en dus gemakkelijk leesbaar is.

Evalueer uw trainingsplanner en trek een conclusie. Wat kun je erover zeggen? Zoek op wat een goede trainingsstroom betekent (dit is voor elke persoon anders) en ga in op dit onderwerp.

Maak ten slotte een korte presentatie over uw bevindingen en aanbevelingen die u aan leerlingen in uw klas en aan leerlingen in andere scholen in Europa in het buitenland wilt presenteren. Zorg ervoor dat je alle drie de onderdelen van de opdracht opneemt!

BENODIGDE MATERIALEN

Leerlingen kunnen voor de opdracht bestaande apps opzoeken en gebruiken in de App Store / Google Play Store waarmee je alle soorten dagelijkse oefeningen kunt volgen (bijv. Sworkit). Deze apps ondersteunen de gebruiker met analyses en statistieken voor elk type oefening dat hij kiest, terwijl de gebruiker mogelijk andere nuttige soorten persoonlijke gegevens kan bewaren voor zijn uiteindelijke zelfevaluatie.

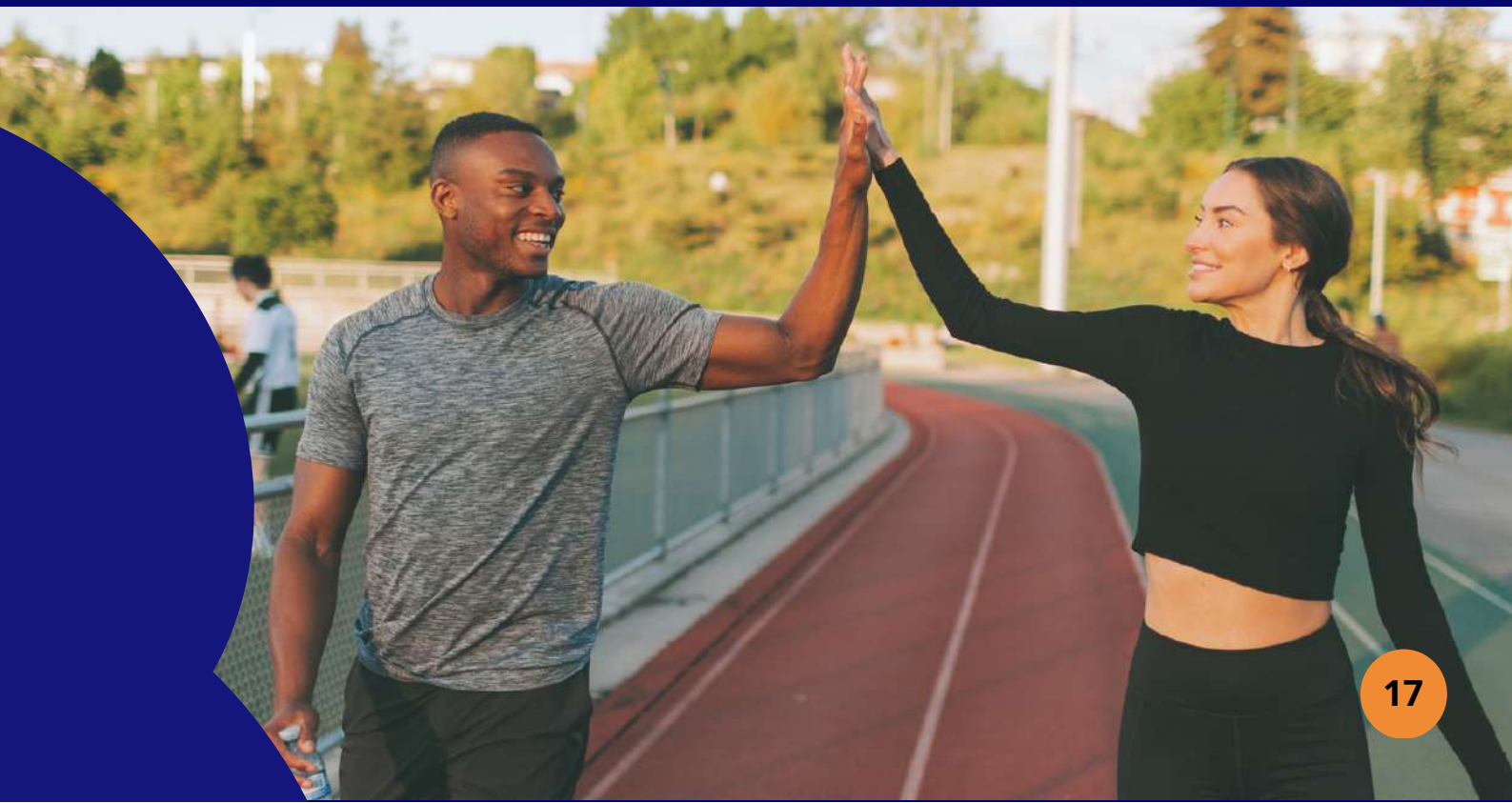
LEERDOELEN

Na voltooiing van deze opdracht weten de leerlingen:

- Hoe een trainingsplanner te regelen met behulp van technologie

Leerlingen zullen in staat zijn om:

- Stel trainingsdoelen in en maak een gedetailleerde zelfbeoordeling
- Neem beter geïnformeerde beslissingen over hun trainingsgewoonten





ONLINE VERVOLGOPDRACHT

Manieren van oefeningen doen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

Leerlingen komen samen in groepjes, 2 leerlingen per land.

Leerlingen presenteren en beschrijven elkaar een populaire sport/workout en een minder populaire workout/sport in hun land: 1 sport/workout uit hun land die als het meest populair wordt beschouwd, en 1 sport/workout die minder populair is maar op dit moment wordt een nieuwe trend. Leerlingen leggen elkaar uit wat hun voordelen zijn en waarom deze zo populair zijn of niet.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Organisatie

In groepjes van 2 per land

Technisch gezien

Via Microsoft Teams, eerst plenaire sessie, daarna breakout rooms in groepen en een plenaire afsluiting.

Verwachte totale duur: 1 uur in totaal.

LEERDOELEN

Na voltooiing van deze online opdracht weten leerlingen:

- Wat typische en traditionele sporten/workouts zijn in eigen land en in andere landen;
- Hoe deze sporten/workouts zich verhouden tot een evenwichtige training en een gezonde levensstijl

Leerlingen zullen in staat zijn om:

- Ga in internationale context in gesprek met hun leeftijdsgenoten





Healthy & Learning Lifestyle

Leerlingenopdracht:
Maskers OP! - Maskers AF!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



OPDRACHT

INFORMATIEBLAD

Deze opdracht omvat deze onderwerpen:

- Voeding
- Oefening
- Mentale gezondheid ✓
- Fysieke gezondheid
- Je eigen (gezonde en lerende) leefstijl
- De levensstijl van anderen
- De gezonde en lerende leefomstandigheden thuis De gezonde en leerzame
- leefomstandigheden op school
- Ander onderwerp, namelijk:

Deze opdracht is:

- Uitdaging gebaseerd
- Uitwisselingsgericht
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling ✓

Sleutelwoorden of hashtags voor deze opdracht zijn:

Gezonde levensstijl
Mentale gezondheid
Persoonlijke ontwikkeling

Deze opdracht omvat deze leerlingenactiviteiten:

- Onderzoek of onderzoek
- Neem contact op met experts
- Presenteer en bespreek hun bevindingen

Deze opdracht bevat elementen van deze schoolvakken:

- Wiskunde
- Engels ✓
- Lichamelijke opvoeding
- Biologie
- Geografie
- ICT
- Natuurkunde
- Geschiedenis
- Andere vakken, zijnde: Persoonlijke ontwikkeling/ Interpersoonlijk Emotioneel Management/Intrapersoonlijk emotioneel management



Maskers OP! - Maskers AF!

KORTE BESCHRIJVING

In deze opdracht werken leerlingen aan het overbrengen van hun perceptie van zichzelf en de manier waarop zij denken dat anderen hen zien, met behulp van beeldende therapietechnieken

DOELGROEP

12-15 jarigen op de middelbare school.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Beschrijf vooraf welke competenties, vaardigheden en kennis leerlingen nodig hebben.

Leerlingen zouden al moeten kunnen...

- Google Meets/Zoom/Microsoft-teams gebruiken
- Engels gebruiken op minimaal A2-niveau (om te communiceren met leerlingen in het buitenland)
- Praten over hun gevoelens en sta open voor anderen

GROEPSGROOTTE EN MANIER VAN UITVOERING

Dit begint als een individuele opdracht en wordt dan een groepsopdracht, met delen, discussiëren en presentatie-elementen na voltooiing van de opdracht, in groepen van maximaal 20 leerlingen (of maximaal 5/land als het online is).

TIJDSINDICATIE

Benodigde voorbereidingstijd van leerkracht (en leerlingen):

Tussen 1-2 uur om de benodigde materialen te verkrijgen.

Verwachte totale duur van de opdracht (om de opdracht uit te voeren): 50 minuten (offline of online).



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

Deel 1 (voor de les):

- Vraag de kinderen vooraf om voor hun klasopdracht de volgende materialen mee te nemen:
- Potloden / stiften / pennen /
- kleurpotloden Tijdschriften / Kranten
- Papieren zakdoekje
- Schaar
- Pailletten
- Schittert
- Veren
- Lijm
- Bedrukt masker (zie model bijgevoegd - ze kunnen kiezen tussen de 2 modellen).

Deel 2 (30 minuten):

Vraag de kinderen om de voorkant van het masker te gebruiken om uit te beelden hoe ze denken dat anderen ze waarnemen met behulp van tekeningen, symbolen en woorden.

Vraag ze om te tekenen hoe ze zichzelf zien op de achterkant van het masker, vooral op manieren die contrasteren met de voorkant. De leraar kan de volgende eenvoudige instructies gebruiken:

- Versier de buitenkant van het masker om weer te geven hoe u denkt dat anderen of de buitenwereld u zien. Versier de
- binnenkant van het masker om je persoonlijkheid (de innerlijke jij) te weerspiegelen
- Er is geen goede of foute manier om dit aan te pakken. Ook kunt u kiezen uit een breed scala aan materialen.

Deel 3 (20 minuten):

De leraar zal de leerlingen vragen om hun versierde maskers te presenteren om hen te helpen hun beschrijving uit te werken met aanvullende vragen, zoals:

- Beschrijf de overeenkomsten en verschillen tussen de binnen- en buitendelen van het masker.
- Waarom denk je dat je het leuk vindt dat anderen je zo zien?
- Is er iets aan uw manier van zijn waarvan u liever heeft dat alleen sommige mensen het weten (bijvoorbeeld uw familie, uw goede vrienden, enz.)
- Wat is de relatie tussen je uiterlijke en innerlijke zelf?
- Heb je een vriend of een familielid waarvan anderen denken dat hij/zij op een bepaalde manier is, maar waarvan je zeker weet dat het niet waar is? Uitleggen.
- Wat heb je ontdekt over jezelf als resultaat van het maskerproject?

VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

Als de vragen moeilijk zijn, kan de leraar ze vereenvoudigen. Laat kinderen hun maskers bespreken en delen. Sommige kinderen zullen aarzelen om hun kunstwerken te delen, maar je kunt ze altijd aansporen om over het onderwerp te praten in plaats van het tentoon te stellen.

Als conclusie, kan de leerkracht de volgende tekst gebruiken om de klas samen te vatten: Je hebt gezien dat er soms een verschil is tussen de manier waarop we elkaar zien, de manier waarop anderen ons zien en de manier waarop we werkelijk willen zijn. We zetten zelfs een masker op ons Instagram-, Tik Tok- of Facebook-account, waarmee we een "coolere" versie van onszelf presenteren.

Maskers hebben het vermogen om tot bewustzijn te brengen hoe we onszelf zien of wat we willen dat we zouden kunnen zijn.

Dit project gaat ervan uit dat we allemaal maskers dragen, waardoor verschillende kanten van onszelf aan de buitenwereld worden onthuld. Het is prima om deze gevoelens te hebben, en dit proces helpt ons gewoon om onszelf beter te begrijpen en onze vele kwaliteiten te accepteren en helpt ons ook om plannen te gaan maken om onze beste versie te bereiken (de manier waarop we willen zijn), en om anderen te laten zien dat ook.

We vergroten gewoon ons bewustzijn hiervan en oefenen om alle aspecten van onszelf te omarmen.

BENODIGDE MATERIALEN

- Potloden / stiften / pennen / kleurpotloden • Tijdschriften / Kranten
- Papieren zakdoekje
- Schaar
- Pailletten
- Schittert
- Veren
- Lijm
- Bedrukt masker (zie model bijgevoegd - ze kunnen kiezen tussen de 2 modellen)

LEERDOELEN

Na voltooiing van deze opdracht weten de leerlingen:

- Maak een verschil tussen de manier waarop ze elkaar zien; de manier waarop anderen ze zien en de manier waarop ze echt willen zijn
- Begin na te denken over manieren om jezelf te verbeteren, om de betere versie van zichzelf te bereiken
- Begin met het bedenken van betere manieren om met de buitenwereld over zichzelf te communiceren, zodat de kloof tussen hoe ze zijn/hoe ze willen zijn en hoe anderen zichzelf zien kleiner wordt.





ONLINE VERVOLGOPDRACHT

Maskers voor sociale media OP! - Maskers AF!

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze opdracht werken leerlingen aan het overbrengen van hun perceptie van zichzelf en de manier waarop zij denken dat anderen hen zien.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Organisatie in groepen (hoe groot, hoeveel, per land, gemengd, individueel?), etc.

• Maximaal 20 leerlingen (of 5 leerlingen/land)
Technisch - Welke online tool(s)? plenaire sessie? brainstormruimten? enz.

- Gebruik Google Meets/Zoom/Microsoft-teams **Verwachte totale duur: 50 minuten**

VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

Laat de leerlingen bij elkaar zitten in kleine online breakout rooms van 2 of 4.

Ze wisselden dan hun sociale media-accountgegevens (Facebook, Instagram of zo) met elkaar uit en zochten deze op. Daarna nemen ze wat tijd om onderzoek te doen en zeggen dan een paar dingen over de ander(en), op basis van de online media-aanwezigheid van hun leeftijdsgenoten: hobby's, de manier waarop ze zijn/liken, enz. Controleer het vervolgens met hen in hun conversie en bespreek het. Zo ontdekken ze wie er achter "het (social media) masker" zit, en hoe anderen hen zien, en hoe zij anderen zien.

De leerkracht begeleidt de leerlingen bij het beantwoorden aan de hand van vragen als:

- Wat vind je van het profiel op sociale media dat je zojuist hebt gezien? (Het is vrolijk, cool, mysterieus, niet veel informatie, etc.)
- Wat vond je het leukst aan dat profiel? - Welke hobby's denk je dat de persoon achter dat profiel heeft?
- Denk je dat je dingen gemeen hebt? Welke dingen?
- Als die persoon jarig was, welk cadeau zou je hem/haar dan geven?
- Wil je soortgelijke dingen op je profiel toevoegen/delen (bijvoorbeeld enkele foto's opnieuw maken)?
- Als de persoon van die persoon een dier zou zijn, welk dier zou hij/zij dan zijn? Waarom?

Aan het einde geeft elke leerling commentaar op de beschrijvingen die hij van zijn peren heeft gekregen (waar ze het mee eens zijn/waar ze het niet mee eens zijn, dingen om toe te voegen, enz.).

Als conclusie, kan de leraar de volgende tekst gebruiken om de klas samen te vatten:

Op sociale media presenteren mensen soms een ander beeld over zichzelf, een meer "cooler" beeld, zoals ze denken te zijn. Het is alsof je een masker op je gezicht zet. Je hebt gezien dat er soms een verschil is tussen de manier waarop we elkaar zien, de manier waarop anderen ons zien en de manier waarop we werkelijk willen zijn. Maskers hebben het vermogen om tot bewustzijn te brengen hoe we onszelf zien of wat we willen dat we zouden kunnen zijn.

**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

Dit project gaat ervan uit dat we allemaal maskers dragen, waardoor verschillende kanten van onszelf aan de buitenwereld worden onthuld. Het is prima om deze gevoelens te hebben, en dit proces helpt ons gewoon om onszelf beter te begrijpen en onze vele kwaliteiten te accepteren en helpt ons ook om plannen te gaan maken om onze beste versie te bereiken (de manier waarop we willen zijn), en om anderen te laten zien dat ook. We vergroten gewoon ons bewustzijn hiervan en oefenen om alle aspecten van onszelf te omarmen.





Healthy & Learning Lifestyle

Leerlingenopdracht:
Alles voor onze gezondheid



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



OPDRACHT

INFORMATIEBLAD

Deze opdracht omvat deze onderwerpen:

- Voeding ✓
- Oefening ✓
- Mentale gezondheid ✓
- Fysieke gezondheid ✓
- Je eigen (gezonde en lerende) leefstijl ✓
- De levensstijl van anderen ✓
- De gezonde en lerende leefomstandigheden thuis
- De gezonde en leerzame leefomstandigheden op school
- Ander onderwerp, namelijk: obesitas onder studenten ✓

Deze opdracht is:

- Uitdaging gebaseerd ✓
- Uitwisselingsgericht ✓
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling ✓

Deze opdracht omvat deze leerlingenactiviteiten:

- Onderzoek of onderzoek ✓
- Neem contact op met experts en praktijkmensen
- Presenteer en bespreek hun bevindingen

Deze opdracht bevat elementen van deze schoolvakken:

- Wiskunde ✓
- Engels ✓
- Lichamelijke opvoeding ✓
- Biologie ✓
- Geografie ✓
- ICT ✓
- Natuurkunde
- Geschiedenis
- Andere onderwerp(en), zijnde:

Sleutelwoorden of hashtags voor deze opdracht zijn:

Obesitas
Beweging
Technologie



Alles voor onze gezondheid

KORTE BESCHRIJVING

Bij deze activiteit gaan leerlingen op zoek naar informatie over zwaarlijvigheid en het risico van deze aandoening op de fysieke, mentale en emotionele gezondheid.

De leerlingen denken na over een fitnessprogramma voor een tiener met middelzwaarlijvigheid en werken dit uit, ze motiveren hun keuze. Bovendien zullen ze persoonlijke ervaringen onderzoeken en erover praten, ze zullen proberen communiceren met tieners met overgewicht op hun school via anonieme vragenlijsten en ze verzamelen informatie over hun dagelijkse gewoonten.

DOELGROEP

12-15 jarigen op de middelbare school.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Leerlingen zouden al moeten:

- Basiselementen van sport en technologie kennen
- Basiscommunicatieve vaardigheden in het Engels hebben (om te communiceren met studenten uit de andere landen).

Leerlingen zouden al moeten kunnen

- Zoek informatie en interpreteer deze
- Gebruik online apps
- Analyseer gegevens die het resultaat zijn van hun onderzoek
- Presenteer en bespreek de verkregen resultaten

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Deze activiteit moet individueel worden uitgevoerd, het houdt in dat de resultaten aan het einde van de activiteit worden gedeeld, besproken en gepresenteerd

TIJDSINDICATIE

Vorbereidingstijd nodig door docent: Er is zeer weinig tijd en inspanning van de leraar nodig om deze activiteit voor te bereiden

Verwachte totale duur van de opdracht (om de opdracht uit te voeren): Leerlingen worden gevraagd zich te informeren over obesitas en de risico's van deze aandoening op de fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Ze bestuderen de dagelijkse gewoonten van een tiener met overgewicht met betrekking tot hun eetgewoonten en fysieke inspanningen en maken vervolgens een swot-analyse die zal resulteren in een fitnessprogramma voor een tiener met middelzwaarlijvigheid. Zij motiveren hun keuze.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

BENODIGDE MATERIALEN

De opdracht bestaat uit drie delen, het is aan jou om deze drie delen uit te werken en als één geheel op te nemen, wat betekent dat je ze als geheel moet inleveren.

Het is aan jou om te beslissen welke vorm van sporten je kiest. Je kunt ervoor kiezen om in Word te werken, maar ook Prezi, PowerPoint etc. zijn goede opties. Kies iets dat bij je past en waarvan je zeker weet dat het alle gevraagde inhoud weerspiegelt. Zorg ervoor dat je niet alleen de opdrachten uitwerkt, maar dat je ook een titel/ inhoudsopgave/inleiding/etc schrijft. Het hangt van je uitwerkingvorm af hoe je hier vorm aan geeft!

Deel 1

Onderzoek wat wordt beschouwd als overgewicht en de effecten van deze aandoening op Europees en mondiaal niveau. Zie hoe fysieke inspanning en een gezonde levensstijl helpen om obesitas te overwinnen en te verminderen.

Deel 2

Studenten zullen hun collega's vragen de online vragenlijsten in te vullen om informatie te verzamelen over het dagelijkse programma van hun klasgenoten. Verzamel de resultaten over slechte gewoonten en (on)gezonde leefstijl en maak er een kort verslag van.

Deel 3

Werk op basis van je studies een fitnessprogramma + voeding (voor een week) uit voor een tiener met overgewicht en motiveer je keuze. Maak tot slot een korte presentatie over je bevindingen en aanbevelingen die moeten worden gepresenteerd aan leerlingen in uw klas en aan leerlingen in andere scholen in Europa in het buitenland. Zorg ervoor dat je alle drie de onderdelen van de opdracht opneemt!

Leerlingen kunnen voor deze activiteit apps zoeken en gebruiken die al in de App Store/Google Play Store staan. Voor de vragenlijsten wordt Google Forms aanbevolen, maar u kunt ook een app naar keuze gebruiken.

LEERDOELEN

Na voltooiing van deze opdracht weten de leerlingen:

- Over obesitas en de risico's ervan
- Resultaten beoordelen en een programma uitwerken

Leerlingen zullen in staat zijn om:

- Stel doelen en maak een gedetailleerde evaluatie Stel een
- dagelijks en wekelijks activiteitenprogramma op voor hem/haarzelf en voor de tieners die het nodig hebben
- Geef voorbeelden van goede/slechte praktijken met betrekking tot een gezonde levensstijl

OPDRACHT ONTWIKKELAAR

Naam: Vieru Iolanda Daniela, Nacu Constantin

Organisatie: Liceul met Program Sportiv Botosani



Healthy & Learning Lifestyle

*Het belang van water voor
het menselijk lichaam*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



OPDRACHT

INFORMATIEBLAD

Deze opdracht omvat deze onderwerpen:

- Voeding ✓
- Oefening
- Mentale gezondheid
- Fysieke gezondheid ✓
- Je eigen (gezonde en lerende) leefstijl ✓
- De levensstijl van anderen
- De gezonde en lerende leefomstandigheden thuis De
- gezonde en leerzame leefomstandigheden op school
- Ander onderwerp, namelijk:

Deze opdracht omvat deze leerlingenactiviteiten:

- Onderzoek of onderzoek ✓
- Neem contact op met experts
- Presenteer en bespreek hun bevindingen ✓

Deze opdracht bevat elementen van deze schoolvakken:

- Wiskunde
- Engels ✓
- Lichamelijke opvoeding
- Biologie ✓
- Geografie
- ICT
- Natuurkunde
- Geschiedenis
- Andere onderwerp(en), zijnde:

Deze opdracht is:

- Uitdaging gebaseerd
- Uitwisselingsgericht ✓
- Gericht op persoonlijke ontwikkeling ✓

Sleutelwoorden of hashtags voor deze opdracht zijn:

Voeding
Eetgewoontes
Dagelijkse referentie-inname



Het belang van water voor het menselijk lichaam

KORTE BESCHRIJVING

Bij deze activiteit krijgen leerlingen informatie over voldoende waterverbruik en het belang van water voor het menselijk lichaam. Bovendien zullen studenten hun eigen hydratatiegewoonten volgen en analyseren.

DOELGROEP

**7-16 jarigen in het primair en
secundair onderwijs**

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Beschrijf vooraf welke competenties, vaardigheden en kennis leerlingen nodig hebben.

Leerlingen moeten al weten hoe ze:

- Informatie zoeken en interpreteren
- Gebruik apps online
- Analyseer data e (eigen) resultaten van onderzoeken
- Presenteer en bespreek de verkregen resultaten

Leerlingen zouden al in staat moeten zijn om:

- Weten hoe het menselijk lichaam gehydrateerd kan worden Basiskennis
- van het Engels hebben (om in contact te komen met studenten in het buitenland)

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Dit is een groepsactiviteit die bestaat uit het delen, bespreken en presenteren van de resultaten aan het einde van de activiteit.

TIJDSINDICATIE

Benodigde voorbereidingstijd van leerkracht (en leerlingen):

De leraar heeft weinig voorbereidingstijd en inspanning nodig.

Verwachte totale duur van de opdracht (om de opdracht uit te voeren): Studenten wordt gevraagd om hun hydratatiegewoonten te volgen (een hele week drinken en er vervolgens op mediteren). Dus, alle aspecten omvattend, ongeveer 10 dagen lang, met elke dag een beetje inspanning.





Healthy & Learning Lifestyle

*Actieve geest, gezond lichaam:
De verbinding tussen lichaam
en geest verkennen*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Actieve geest, gezond lichaam: onderzoek naar de verbinding tussen hersenen en lichaam

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert lichamelijke opvoeding en biologie om het verband tussen fysieke activiteit en cognitief functioneren te onderzoeken. Leerlingen zullen de Lü Playground, een interactief fitness- en leersysteem, gebruiken om verschillende fysieke activiteiten uit te voeren die de hersenactiviteit stimuleren. Ze zullen de effecten van lichaamsbeweging op de hersenen onderzoeken en een presentatie maken waarin ze hun bevindingen presenteren.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van het menselijk brein en zijn functies, vertrouwdheid met het Lü Playground-systeem en interesse in de relatie tussen fysieke activiteit en cognitieve prestaties.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (3-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door fysieke activiteiten met behulp van de Lü Playground, onderzoek, gegevensverzameling, analyse en presentatiecreatie.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het concept uit van de verbinding tussen hersenen en lichaam en de mogelijke voordelen van fysieke activiteit op de cognitieve functie.

b) Lü-speeltuinverkenning

Leerlingen ondernemen verschillende fysieke activiteiten met behulp van het Lü Playground-systeem. Ze verkennen verschillende spellen en oefeningen die zijn ontworpen om de hersenactiviteit te stimuleren en de cognitieve prestaties te verbeteren.

c) Onderzoek en gegevensverzameling

Leerlingen doen onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit en hersenfunctie. Ze verzamelen gegevens over cognitieve maatregelen zoals geheugen, aandacht en probleemoplossing voor en na deelname aan de Lü Playground-activiteiten.

d) Gegevensanalyse en bevindingen

Leerlingen analyseren de verzamelde gegevens en trekken conclusies over de effecten van fysieke activiteit op de cognitieve functie. Ze identificeren patronen, correlaties en mogelijke mechanismen die ten grondslag liggen aan de verbinding tussen hersenen en lichaam.

e) Presentatie maken

Leerlingen maken een visueel aantrekkelijke presentatie waarin ze hun bevindingen presenteren. Ze presenteren hun gegevens, analyse en conclusies aan de klas, waarbij ze de potentiële voordelen van fysieke activiteit voor de cognitieve gezondheid benadrukken.

BENODIGDE MATERIALEN

Toegang tot het Lü Playground-systeem, onderzoeksmateriaal, tools voor gegevensverzameling (bijv. enquêtes, cognitieve tests), presentatiesoftware.

LEERDOELEN

- Begrijp de verbinding tussen hersenen en lichaam en de impact van fysieke activiteit op de cognitieve functie.
- Praktische ervaring opdoen met het Lü Playground-systeem en de mogelijke voordelen ervan verkennen.
- Ontwikkel onderzoeks- en data-analysevaardigheden.
- Verbeter presentatie- en communicatieve vaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Lichamelijke Opvoeding, Biologie.

HASHTAGS

#BrainBodyConnection #ActiveMindHealthyBody
LüPlayground





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Hersenstimulerende fitnessuitdaging

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om een hersenkrakende fitnessuitdaging voor hun leeftijdsgenoten te ontwerpen. Voortbouwend op de opdracht "Active Mind, Healthy Body: Exploring Brain-Body Connection", zullen deelnemers hun bevindingen delen, ideeën uitwisselen en een gezamenlijke fitnessuitdaging creëren die fysieke activiteit en cognitieve stimulatie combineert.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools bespreken ze hun bevindingen, brainstormen ze over fitnessactiviteiten die de hersenen aanspreken en ontwikkelen ze een plan voor gezamenlijke fitnessuitdagingen. Elke groep zal hun fitnessuitdaging aan de hele groep presenteren voor feedback en suggesties.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking bij hersenstimulerende fitnessactiviteiten.
- Onderzoeksbevindingen over de verbinding tussen hersenen en lichaam toepassen op praktische uitdagingen.
- Verbeter teamwerk en communicatieve vaardigheden in een multiculturele omgeving.
- Bevorder fysieke activiteit en cognitieve stimulatie





Healthy & Learning Lifestyle

Gezonde ecosystemen, gezond leven



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Gezonde ecosystemen, gezond leven

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert biologie en geografie om de onderlinge verbanden tussen ecosystemen en menselijk welzijn te onderzoeken. Leerlingen onderzoeken de impact van omgevingsfactoren op de gezondheid, analyseren de relatie tussen biodiversiteit en ecosysteemdiensten en stellen strategieën voor om zowel het behoud van ecosystemen als de gezondheid van de mens te bevorderen.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van biologie en geografie, inzicht in ecologische concepten en onderzoeksvaardigheden.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Individueel of in kleine groepjes (3-4 leerlingen). De opdracht kan worden voltooid door middel van onderzoek, individueel of groepswork en presentaties.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het belang uit van gezonde ecosystemen voor het menselijk welzijn en de verbanden tussen biodiversiteit, ecosysteemdiensten en menselijke gezondheid.

b) Onderzoek en analyse

Leerlingen doen onderzoek naar specifieke ecosystemen en hun impact op de menselijke gezondheid. Ze analyseren de relatie tussen biodiversiteit en ecosysteemdiensten zoals schoon water, voedselzekerheid en klimaatregulering.

c) Casestudy-analyse

Leerlingen onderzoeken casestudy's die de positieve of negatieve effecten van de gezondheid van ecosystemen op menselijke gemeenschappen aantonen. Ze analyseren de factoren die bijdragen aan deze resultaten en identificeren de geleerde lessen.

d) Voorstel voor instandhouding en gezondheid van ecosystemen Op basis van hun onderzoek en case study-analyse ontwikkelen leerlingen voorstellen om het behoud van ecosystemen en de gezondheid van de mens te bevorderen. Ze stellen strategieën voor om de veerkracht van ecosystemen en het welzijn van de gemeenschap te verbeteren.

e) Presentatie en discussie

Leerlingen presenteren hun voorstellen en gaan in discussie met klasgenoten. Ze geven feedback, suggesties en mogelijke samenwerkingen om hun voorstellen te verbeteren.

Internettoegang voor onderzoeksdoeleinden, schrijfmateriaal, toegang tot casestudy's en onderzoeksartikelen.

LEERDOELEN

- Begrijp de onderlinge verbanden tussen ecosystemen en menselijk welzijn.
- Analyseer de relatie tussen biodiversiteit, ecosysteemdiensten en menselijke gezondheid.
- Pas onderzoeks- en analysevaardigheden toe om strategieën voor te stellen voor het behoud van ecosystemen en het welzijn van de gemeenschap.
- Verbeter presentatie- en communicatieve vaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Biologie, Aardrijkskunde.

HASHTAGS

#GezondeEcosystemen #BiodiversityAndHealth
Ecosysteembehoud





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Wereldwijde samenwerking voor gezonde ecosystemen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie zullen middelbare scholieren uit verschillende landen samenwerken om de uitdagingen en kansen met betrekking tot het behoud van ecosystemen en de menselijke gezondheid aan te pakken. Voortbouwend op de opdracht "Gezonde ecosystemen, gezond leven", zullen de deelnemers discussies aangaan, hun voorstellen delen en samenwerken aan een actieplan om wereldwijd gezonde ecosystemen te bevorderen.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools bespreken ze de overeenkomsten en verschillen in hun voorstellen, identificeren ze gemeenschappelijke uitdagingen en brainstormen ze over mogelijke samenwerkingsacties. Elke groep zal hun gezamenlijke actieplan aan de hele groep presenteren voor feedback en suggesties.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking op het gebied van mondiale milieukwesties.
- Moedig kritisch denken en probleemoplossend vermogen aan.
- Ontwikkel teamwerk en communicatieve vaardigheden in een multiculturele omgeving.
- Identificeer kansen voor gezamenlijke actie om gezonde ecosystemen en menselijk welzijn te bevorderen.





Healthy & Learning Lifestyle

*Mindful eten voor
holistische gezondheid*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Mindful eten voor holistische gezondheid

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert psychologie en huishoudkunde om de praktijk van mindful eten en de impact ervan op het algehele welzijn te onderzoeken. Leerlingen leren over de psychologische en fysiologische aspecten van eten, ontwikkelen bewuste eettechnieken en maken een gezond en uitgebalanceerd maaltijdplan waarin aandachtsprincipes zijn verwerkt.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van psychologie en voeding, inzicht in gezonde eetgewoonten en openheid om mindfulness te oefenen.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Individueel of in kleine groepjes (3-4 leerlingen). De opdracht kan worden voltooid door middel van onderzoek, individueel of groepswork en presentaties.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het concept van bewust eten uit en de potentiële voordelen ervan voor fysiek, mentaal en emotioneel welzijn.

b) Onderzoek en analyse

Leerlingen doen onderzoek naar de psychologie van eten, mindful eettechnieken en de impact van mindfulness op gezonde voedingskeuzes. Ze analyseren wetenschappelijke studies en persoonlijke verslagen.

c) Mindful eten

Leerlingen doen praktische oefeningen om mindful eten te ervaren. Ze passen bewuste eettechnieken toe tijdens maaltijden, met de nadruk op zintuiglijke ervaringen, niet-oordelend bewustzijn en dankbaarheid.

d) Een mindful maaltijdplan maken

Op basis van hun onderzoek en bewuste eetpraktijk stellen leerlingen een gezond en uitgebalanceerd maaltijdplan op waarin aandachtsprincipes zijn verwerkt. Ze houden rekening met voedingsbehoeften, bewuste voedselkeuzes en het belang van portiecontrole.

e) Presentatie en reflectie

Leerlingen presenteren hun maaltijdplannen en reflecteren op hun ervaringen met bewust eten. Ze delen inzichten, uitdagingen en de potentiële impact op hun algehele welzijn.

Internettoegang voor onderzoeksdoeleinden, schrijfmateriaal, toegang tot voedingsbronnen, ingrediënten voor praktische oefeningen (voedingsmiddelen voor bewust eten).

LEERDOELEN

- Begrijp de psychologische en fysiologische aspecten van eten.
- Mindfulness-technieken toepassen op eetgewoonten.
- Maak een gezond en uitgebalanceerd maaltijdplan.
- Verbeter presentatie- en communicatieve vaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Psychologie, huishoudkunde.

HASHTAGS

MindfulEating #HolisticHealth #NutritionAndWellness





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Wereldwijde uitwisseling van mindful eten

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun ervaringen met bewust eten te delen en culturele perspectieven op voeding en welzijn uit te wisselen. Voortbouwend op de opdracht "Bewust eten voor holistische gezondheid", zullen de deelnemers de uitdagingen en voordelen van bewust eten in hun respectievelijke culturen bespreken, bewuste recepten delen en de rol van voedsel bij het bevorderen van algeheel welzijn onderzoeken.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Ze gaan in discussie, delen persoonlijke ervaringen met mindful eten en wisselen recepten uit waarin mindful principes verwerkt zijn. Elke groep zal een samenvatting van hun discussies aan de hele groep presenteren voor meer inzichten en intercultureel leren.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en waardering voor diverse eetculturen.
- Stimuleer het delen van persoonlijke ervaringen met mindful eten.
- Wissel bewuste recepten en culinaire tradities uit.
- Denk na over de relatie tussen voedsel, cultuur en welzijn.





Healthy & Learning Lifestyle

De gezond koken challenge



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



De gezond koken challenge

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert huishoudkunde en scheikunde om leerlingen te betrekken bij een praktische culinaire ervaring. Leerlingen doen mee aan een gezonde kookwedstrijd waarbij ze hun kennis van voeding en chemische reacties toepassen om heerlijke en voedzame gerechten te maken.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van voeding, kooktechnieken en begrip van chemische reacties bij het koken.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (3-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van praktische kooksessies waarbij leerlingen samenwerken om hun gerechten te bereiden en te presenteren.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het belang uit van gezond koken, voeding en de rol van chemische reacties bij het bereiden van voedsel.

b) Receptonderzoek en selectie

Leerlingen onderzoeken en verkennen verschillende gezonde recepten die specifieke ingrediënten en kooktechnieken bevatten. Ze houden rekening met voedingswaarde, smaakprofielen en presentatie.

c) Kooksessie

Leerlingen werken samen om hun gekozen gezonde recepten te bereiden. Ze passen hun kennis van kooktechnieken, voeding en chemische reacties toe om optimale smaken en texturen te garanderen.

d) Presentatie en evaluatie

Elke groep presenteert zijn gerecht aan de klas. Ze leggen de voedingsvoordelen, de gebruikte kookmethoden en de chemische reacties uit die tijdens het kookproces optreden. Collega's en de docent beoordelen de presentatie, proeven de gerechten en geven feedback.

BENODIGDE MATERIALEN

Ingrediënten voor koken, kookgerei en -apparatuur, toegang tot een keuken of kookgelegenheid, beoordelingsformulieren voor presentatie en smaakbeoordeling.

LEERDOELEN

- Pas voedingskennis toe om gezonde en uitgebalanceerde maaltijden te creëren.
- Begrijp de rol van chemische reacties bij het koken en hoe deze de smaak en textuur beïnvloeden.
- Verbeter teamwerk en samenwerkingsvaardigheden door groepskookactiviteiten.
- Verbeter presentatie- en communicatieve vaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Huishoudkunde, Scheikunde.

HASHTAGS

#GezondKoken #NutritionInAction
CulinaireChemie





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Wereldwijde uitwisseling van gezonde recepten

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun favoriete gezonde recepten te delen. Voortbouwend op de "Healthy Cooking Showdown"-opdracht, zullen de deelnemers de culturele betekenis van hun recepten bespreken, kooktips uitwisselen en een gezamenlijke receptencollectie creëren die verschillende keukens van over de hele wereld vertegenwoordigt.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Ze zullen discussies aangaan, hun favoriete gezonde recepten delen en deze samenvoegen tot een gezamenlijke receptenverzameling met behulp van online samenwerkingstools. Elke groep presenteert zijn favoriete recept en legt de culturele betekenis ervan uit aan de hele groep.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en waardering voor diverse keukens.
- Wissel gezonde kooktips en -technieken uit.
- Creëer een gezamenlijke receptencollectie die de wereldwijde culinaire diversiteit vertegenwoordigt.
- Denk na over het verband tussen voedsel, cultuur en gezondheid.





***Fit Math: Wiskunde verkennen
door fysieke activiteit***



Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2: Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Fit Math:

Wiskunde verkennen door fysieke activiteit

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert wiskunde en lichamelijke opvoeding om leerlingen te betrekken bij een leuke en actieve leerervaring. Met behulp van de Lü Playground zullen leerlingen deelnemen aan op wiskunde gebaseerde fysieke activiteiten die probleemoplossend vermogen, berekeningen en kritisch denkvermogen vereisen. Ze zullen wiskundige concepten toepassen in een reële context terwijl ze hun fysieke fitheid verbeteren.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

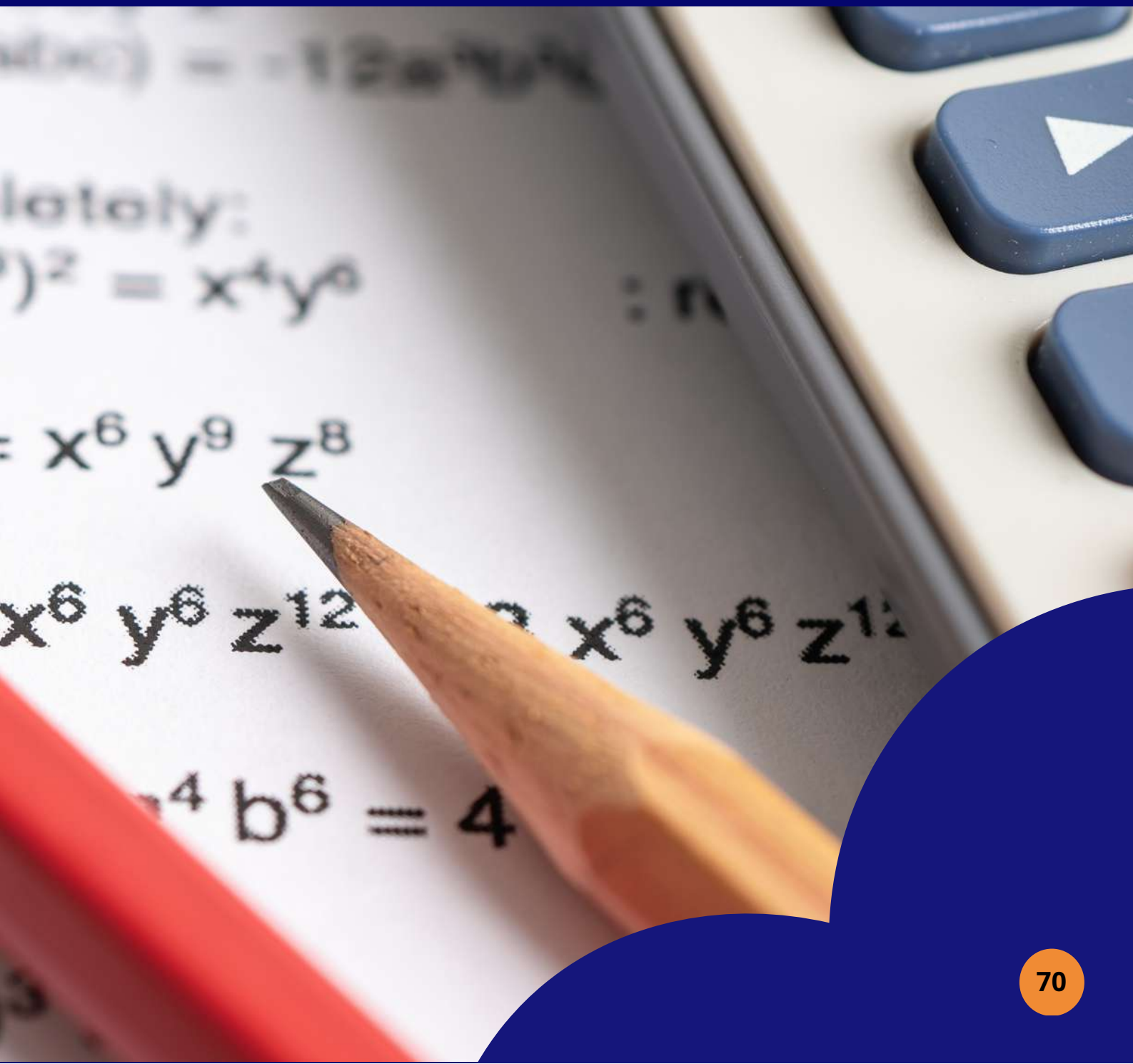
Basis wiskundige vaardigheden, waaronder rekenkundige bewerkingen, algebraïsche concepten en probleemoplossend vermogen. Bekendheid met het Lü Playground-systeem en interesse in het combineren van wiskunde en fysieke activiteit.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (3-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van fysieke activiteiten met behulp van de Lü Playground, gezamenlijke probleemoplossing en discussies.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg uit wat de voordelen zijn van het combineren van wiskunde en lichamelijke activiteit, en hoe de Lü Playground zal worden gebruikt als hulpmiddel voor actief leren.

b) Op wiskunde gebaseerde fysieke activiteiten

Leerlingen ondernemen een verscheidenheid aan fysieke activiteiten met behulp van het Lü Playground-systeem. Elke activiteit bevat wiskundige concepten zoals afstand, hoeken, snelheid of tijd. Leerlingen passen hun wiskundige vaardigheden toe om uitdagingen aan te gaan en problemen op te lossen terwijl ze fysiek actief zijn.

c) Gezamenlijk probleemoplossen

Leerlingen werken in kleine groepjes om wiskundige problemen op te lossen die verband houden met de fysieke activiteiten die ze hebben uitgevoerd. Ze bespreken strategieën, maken berekeningen en analyseren samen de resultaten. De nadruk ligt op het toepassen van wiskundige vaardigheden in een reële context.

d) Reflectie en discussie

Leerlingen reflecteren op hun ervaringen met de op wiskunde gebaseerde fysieke activiteiten en het gezamenlijk oplossen van problemen. Ze bespreken de uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd, de verbanden tussen wiskunde en fysieke activiteit en de voordelen van actief leren.

e) Presentatie en Showcase

Elke groep bereidt een presentatie voor over hun favoriete fysieke activiteit op basis van wiskunde en de bijbehorende wiskundige concepten. Ze presenteren hun bevindingen aan de klas en laten zien hoe wiskunde kan worden geïntegreerd in fysieke activiteit.

Lü, hulpmiddelen voor het oplossen van wiskundige problemen, presentatiemateriaal.

LEERDOELEN

- Pas wiskundige concepten toe in een reële context.
- Verbeter fysieke fitheid en motorische vaardigheden door middel van fysieke activiteiten.
- Verbeter het probleemoplossend en kritisch denkvermogen.
- Stimuleer teamwerk en samenwerkingsvaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Wiskunde, Lichamelijke Opvoeding.

HASHTAGS

#FitMath #ActiveLearning #MathInMotion



ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Wereldwijde wiskunde-uitdaging: actieve probleemoplossing

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om deel te nemen aan een rekenuitdaging die probleemoplossing en fysieke activiteit combineert. Voortbouwend op de opdracht "Fit Math: Exploring Math through Physical Activity", zullen deelnemers zich bezighouden met wiskundegerelateerde fysieke uitdagingen, hun oplossingen delen en samenwerken aan wereldwijde probleemoplossende activiteiten.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools bespreken ze de rekenuitdagingen die ze tegenkwamen tijdens de "Fit Math"-opdracht en delen ze hun probleemoplossende strategieën. Elke groep zal hun favoriete rekenuitdaging en de oplossing aan de hele groep presenteren voor verdere discussies en vergelijkingen.

LEERDOELEN

- Intercultureel begrip en samenwerking bevorderen bij het oplossen van wiskundige problemen.
- Pas wiskundige vaardigheden toe bij fysieke uitdagingen.
- Verbeter teamwerk en communicatieve vaardigheden in een multiculturele omgeving.
- Denk na over het belang van wiskunde in het dagelijks leven en fysieke activiteiten.





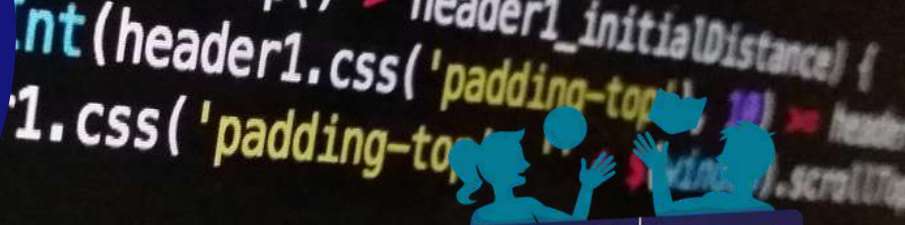
Healthy & Learning Lifestyle

*CodeFit: coderen combineren
en fysieke activiteit*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



```
if ($(window).scrollTop() > header2_initialDistance) {  
  if (parseInt(header2.css('padding-top'), 10) >= header2_initialDistance) {  
    header2.css('padding-top', '' + $(window).scrollTop() - header2_initialDistance);  
  }  
}
```

```
if ($(window).scrollTop() > header2_initialDistance) {  
  if (parseInt(header2.css('padding-top'), 10) >= header2_initialDistance) {  
    header2.css('padding-top', '' + $(window).scrollTop() - header2_initialDistance);  
  }  
}
```

**KORTE
BESCHRIJVING**

Deze opdracht combineert coderen en lichamelijke opvoeding om leerlingen aan te moedigen interactieve fitnessspellen te maken met behulp van codeerprincipes. Leerlingen zullen coderingsplatforms en de Lû Playground gebruiken om spellen te ontwikkelen die lichaamsbeweging en een gezonde levensstijl bevorderen. Ze zullen codeerconcepten, probleemoplossende vaardigheden en kennis van fysieke activiteit toepassen om hun games te ontwerpen en te implementeren.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

**BENODIGDE
KENNIS,
VAARDIGHEDEN EN
COMPETENTIES**

Basiskennis van codeerconcepten (zoals variabelen, lussen en voorwaarden), bekendheid met codeerplatforms, basiskennis van fysieke activiteit en de voordelen ervan, probleemoplossend vermogen en logisch denkvermogen.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (3-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van gezamenlijke codeersessies, ontwerp van fysieke activiteiten, testen en presentatie.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg uit hoe belangrijk het is om coderen en fysieke activiteit te combineren om een gezonde levensstijl te bevorderen en actief te leren.

b) Codeerprincipes

Leerlingen beoordelen codeerconcepten en platforms die geschikt zijn voor game-ontwikkeling. Ze verkennen coderingsplatforms die de integratie van sensoren voor fysieke activiteit mogelijk maken, zoals het Lü Playground-systeem, en leren hoe ze interactieve games kunnen maken met behulp van code.

c) Spelontwerp en -ontwikkeling

Leerlingen werken in groepen om te brainstormen en hun eigen interactieve fitnessspellen te ontwerpen. Ze identificeren speldoelstellingen, creëren spelmechanismen met behulp van coderingsprincipes en nemen fysieke activiteiten op die aansluiten bij gezondheids- en fitnessdoelen.

d) Testen en herhalen

Leerlingen testen hun spelprototypes met behulp van het Lü Playground-systeem. Ze verzamelen feedback, identificeren verbeterpunten en herhalen hun game-ontwerp en coderingsimplementatie om de gebruikerservaring te verbeteren en de betrokkenheid bij fysieke activiteit te maximaliseren.

e) Presentatie en Showcase

Elke groep presenteert hun voltooide interactieve fitnessspel aan de klas. Ze leggen de toegepaste coderingsconcepten, de spelmechanismen en de fysieke activiteiten uit. Ze delen ook hun inzichten over de verbanden tussen coderen, fysieke activiteit en een gezonde levensstijl.

Lü Playground-systeem, coderingsplatforms (zoals Scratch of Python), toegang tot coderingsbronnen en tutorials, schriftmateriaal voor documentatie over game-ontwerp.

LEERDOELEN

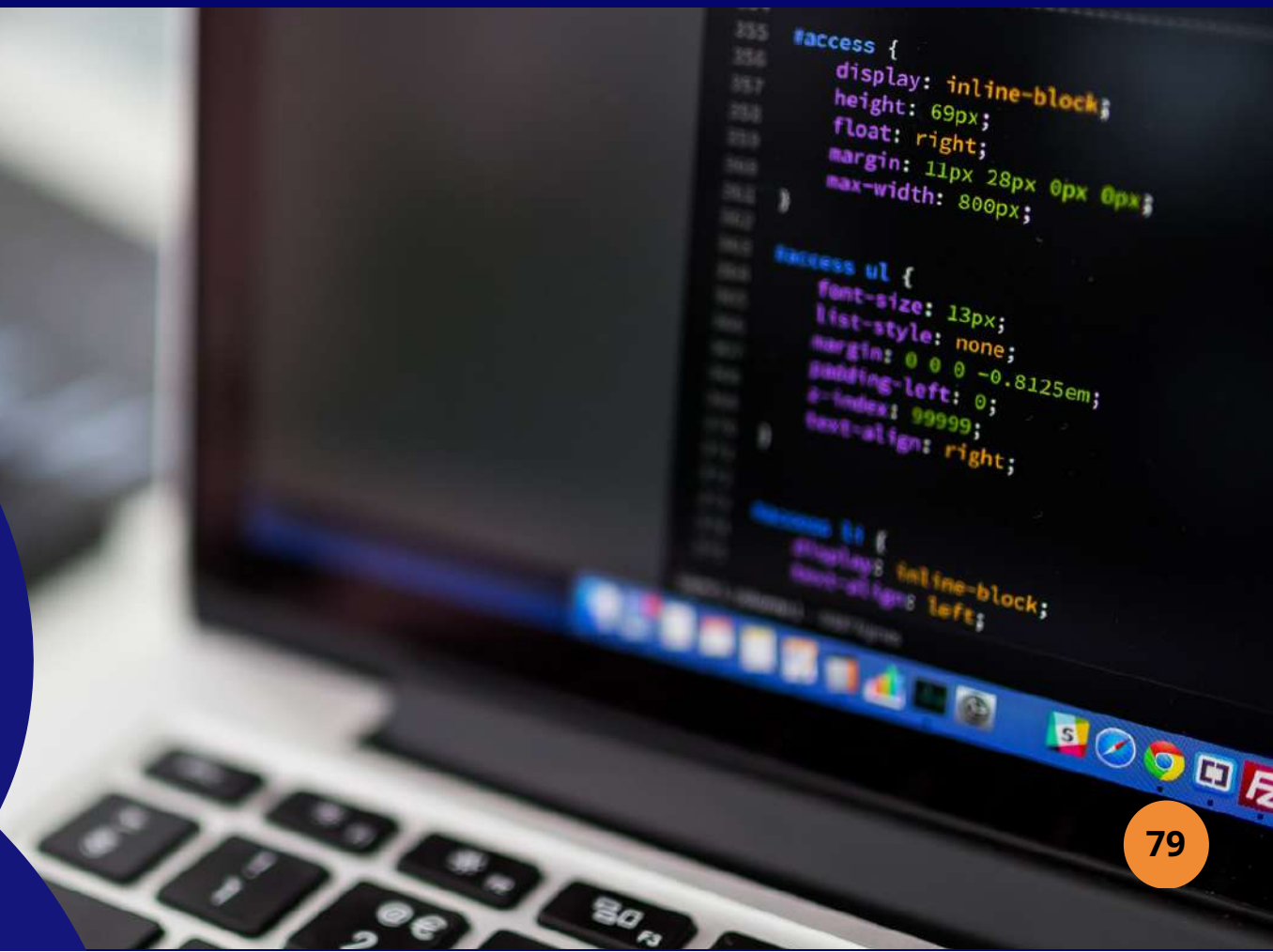
- Pas coderingsconcepten en -principes toe in een real-world context.
- Ontwerp en ontwikkel interactieve fitnessgames die fysieke activiteit bevorderen.
- Verbeter probleemoplossend en logisch denkvermogen door middel van game-ontwikkeling.
- Verbeter de samenwerking en teamwerkvaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

ICT, Lichamelijke Opvoeding.

HASHTAGS

#CodeFit #InteractiveFitness
CodingAndPhysicalActivity





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Wereldwijde Game Jam: Actieve Game Showcase

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun interactieve fitnessgames, ontwikkeld in de opdracht "CodeFit", te delen en te demonstreren. Voortbouwend op hun kennis van coderen en fysieke activiteit, zullen deelnemers hun games presenteren, vriendschappelijke competitie aangaan en feedback geven aan hun leeftijdsgenoten.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools delen ze hun game-ontwerpen, videodemonstraties en gameplay-instructies. Elke groep presenteert zijn game aan de hele groep en deelnemers krijgen de kans om elkaars games uit te proberen en feedback te geven.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking bij de ontwikkeling van games.
- Presenteer en vier interactieve fitnessgames die coderen en fysieke activiteit combineren.
- Verbeter presentatie- en communicatieve vaardigheden.
- Geef constructieve feedback en inzichten over game-ontwerp en -implementatie.





Healthy & Learning Lifestyle

*Healthy Living Magazine:
Gezondheid bevorderen in het Engels*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Healthy Living Magazine: Gezondheid bevorderen in het Engels

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert Engels als vreemde taal en gezondheidseducatie om leerlingen te betrekken bij het maken van een tijdschrift dat gezond leven promoot. Leerlingen verbeteren hun Engelse taalvaardigheid terwijl ze artikelen onderzoeken, schrijven en ontwerpen over verschillende aspecten van een gezonde levensstijl, zoals voeding, lichaamsbeweging, mentaal welzijn en gezonde gewoonten.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar, Engels als vreemde taal

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van de Engelse grammatica, woordenschat en schrijfvaardigheid. Bekendheid met gezondheidsgerelateerde onderwerpen en bereidheid om onderzoek te doen naar en te leren over gezonde levenspraktijken.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Individueel of in kleine groepjes (2-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van onderzoek, schrijven, vormgeving en samenstelling van het tijdschrift.

TIJDSINDICATIE

3-4 weken.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het belang uit van het bevorderen van gezondheid door middel van effectieve communicatie in het Engels.

b) Onderzoek en onderwerpselectie

Leerlingen onderzoeken verschillende aspecten van gezond leven, zoals voeding, lichaamsbeweging, mentaal welzijn en gezonde gewoonten. Ze selecteren specifieke onderwerpen die van belang zijn om artikelen voor het tijdschrift te ontwikkelen.

c) Schrijven en redigeren van artikelen

Leerlingen schrijven informatieve en boeiende artikelen over hun gekozen onderwerpen. Ze richten zich op het gebruik van de juiste woordenschat, grammatica en zinsstructuren in het Engels. Peer editing en feedback van docenten zijn opgenomen voor revisie.

d) Ontwerp en lay-out van tijdschriften

Leerlingen maken de lay-out en het ontwerp van het tijdschrift met behulp van digitale hulpmiddelen of traditionele methoden. Ze houden rekening met visuele elementen, lettertypen en afbeeldingen om de leesbaarheid en esthetische aantrekkingskracht van het tijdschrift te vergroten.

e) Compilatie en presentatie

Leerlingen bundelen hun artikelen en ontwerpen in een definitief tijdschrift. Ze presenteren hun tijdschriften aan de klas, belichten de belangrijkste kenmerken en delen hun kennis over gezond leven.

BENODIGDE MATERIALEN

Toegang tot onderzoeksmateriaal (boeken, artikelen, websites), schrijfmateriaal, digitale ontwerptools of fysieke kunstbenodigdheden voor de lay-out van tijdschriften, toegang tot printers voor de productie van tijdschriften.

LEERDOELEN

- Verbeter de Engelse taalvaardigheid, inclusief woordenschat, grammatica en schrijfvaardigheid.
- Ontwikkel onderzoeksvaardigheden en kennis over gezonde levenspraktijken.
- Verbeter digitale of artistieke ontwerpvaardigheden voor de lay-out van tijdschriften.
- Ontwikkelen van presentatie- en communicatieve vaardigheden.

SCHOOLVAKKEN

Engels als vreemde taal, gezondheidseducatie.

HASHTAGS

EnglishLanguageLearning #PromotingHealth





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Internationale Gezondheidscampagne: Voorbeelden voor gezond leven delen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun tijdschriftartikelen over gezond leven te delen en te bespreken. Voortbouwend op de opdracht "Healthy Living Magazine", zullen de deelnemers hun artikelen presenteren, ideeën uitwisselen en samenwerken aan het opzetten van een internationale gezondheidscampagne die wereldwijd gezond leven promoot.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools delen ze hun tijdschriftartikelen, bespreken ze de gezondheidspraktijken die in hun artikelen worden benadrukt en onderzoeken ze culturele verschillen en overeenkomsten bij het bevorderen van gezondheid. Elke groep zal samenwerken aan het creëren van digitaal of fysiek campagnemateriaal dat gezonde levenspraktijken promoot en wereldwijd kan worden gedeeld.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking bij het bevorderen van gezonde levenspraktijken.
- Deel kennis en ervaringen met betrekking tot gezond leven vanuit verschillende culturele perspectieven.
- Ontwikkel creativiteit en kritisch denkvermogen bij het ontwerpen van een gezondheidscampagne.
- Verbeter communicatie- en presentatievaardigheden in een internationale context.





Healthy & Learning Lifestyle

*Showcase gezonde levensstijl: gezondheid
uitdrukken door middel van
Kunst en uitvoering*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Healthy Lifestyle Showcase: gezondheid uitdrukken door middel van kunst en uitvoering

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert Engels als vreemde taal en podiumkunsten om leerlingen te betrekken bij het uitdrukken van het concept van een gezonde levensstijl door middel van kunstvormen zoals drama, dans en beeldende kunst. Leerlingen zullen hun creativiteit en artistieke vaardigheden gebruiken om voorstellingen en visuele vertoningen te creëren die het belang van een gezonde levensstijl overbrengen zonder onderzoek of schrijven.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar, Engels als vreemde taal

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van de Engelse taal en woordenschat met betrekking tot gezondheid en een gezonde levensstijl. Bekendheid met kunstvormen zoals drama, dans of beeldende kunst, en de bereidheid om ideeën op creatieve wijze uit te drukken.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Individueel of in kleine groepjes (2-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van artistieke creatie, repetities en presentaties.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg uit hoe belangrijk het is een gezonde levensstijl te bevorderen door middel van artistieke expressie en creativiteit.

b) Artistieke verkenning

Leerlingen verkennen verschillende kunstvormen zoals drama, dans en beeldende kunst als hulpmiddelen om ideeën uit te drukken. Ze leren over verschillende technieken en elementen die in elke kunstvorm worden gebruikt en hoe ze kunnen worden toegepast om boodschappen over een gezonde levensstijl over te brengen.

c) Artistieke creatie

Leerlingen kiezen een kunstvorm naar keuze en creëren een performance of visuele weergave die verschillende aspecten van een gezonde levensstijl vertegenwoordigt. Ze gebruiken hun creativiteit en artistieke vaardigheden om boodschappen over voeding, lichaamsbeweging, mentaal welzijn of andere relevante onderwerpen over te brengen.

d) Repetitie en verfijning

Leerlingen repeteren en verfijnen hun artistieke creaties, met de nadruk op het verbeteren van hun uitvoeringen, bewegingen of visuele esthetiek. Ze geven elkaar constructieve feedback en maken de nodige aanpassingen om de algehele impact van hun presentaties te vergroten.

e) Showcase en reflectie

Leerlingen presenteren hun artistieke creaties aan de klas. Ze leggen de boodschappen uit die via hun optredens of visuele vertoningen worden overgebracht en reflecteren op de artistieke keuzes die ze hebben gemaakt om een gezonde levensstijl te vertegenwoordigen.

Kunstbenodigdheden op basis van gekozen kunstvormen (bijv. verf, penselen, kostuums, rekwisieten), geschikte speelruimte (bijv. klaslokaal, auditorium), audiovisuele apparatuur (indien nodig), toegang tot muziek of geluidseffecten.

LEERDOELEN

- Verbeter de Engelse taalvaardigheid, met name de woordenschat met betrekking tot gezondheid en een gezonde levensstijl.
- Ontwikkel creativiteit, artistieke expressie en prestatievaardigheden.
- Verbeter communicatie- en presentatievaardigheden door middel van non-verbale middelen.
- Denk na over de verbanden tussen kunst en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

SCHOOLVAKKEN

Engels als vreemde taal, uitvoerende kunsten (bijv. Drama, dans), beeldende kunsten.

HASHTAGS

#HealthyLifestyleShowcase #ArtisticExpression
Gezondheid bevorderen





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT



Wereldwijde tentoonstelling over gezonde levensstijl: artistieke uitingen vieren

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun artistieke creaties over een gezonde levensstijl te delen en te vieren. Voortbouwend op de opdracht "Healthy Lifestyle Showcase", presenteren de deelnemers hun optredens of visuele vertoningen, wissel feedback uit en werk samen aan het creëren van een wereldwijde online tentoonstelling die artistieke uitingen toont die verband houden met het bevorderen van gezondheid.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools delen ze video's, foto's of opnames van hun artistieke creaties. Elke groep beheert een virtuele tentoonstellingsruimte waar ze hun werken tentoonstellen en beschrijvingen en reflecties geven over de gemaakte artistieke keuzes. Deelnemers verkennen de tentoonstellingen, gaan in discussie en geven feedback op elkaars artistieke uitingen.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en waardering voor artistieke uitingen ter bevordering van een gezonde levensstijl.
- Breng de diversiteit van creatieve interpretaties en kunstvormen onder de aandacht en vier deze.
- Zorg voor constructieve feedback en inzichten over artistieke keuzes en presentaties.
- Verbeter online samenwerkingsvaardigheden en culturele gevoeligheid.





Healthy & Learning Lifestyle

*Tentoonstelling gezonde levensstijl:
Gezondheid uiten via
Beeldende Kunsten*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Tentoonstelling gezonde levensstijl: gezondheid uitdrukken door middel van beeldende kunst

KORTE BESCHRIJVING

Deze opdracht combineert taal en beeldende kunst om leerlingen te betrekken bij het uitdrukken van het concept van een gezonde levensstijl door middel van creatieve visuele kunstwerken. Leerlingen zullen hun artistieke vaardigheden en verbeeldingskracht gebruiken om visuele representaties te creëren die het belang van een gezonde levensstijl overbrengen zonder onderzoek of schrijven.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van taalconcepten en woordenschat met betrekking tot gezondheid en een gezonde levensstijl. Bekendheid met beeldende kunsttechnieken en de bereidheid om ideeën via visuele middelen uit te drukken.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Individueel of in kleine groepjes (2-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van artistieke creatie, kritiek en tentoonstelling.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

a) Inleiding

Geef een overzicht van de opdracht en de doelstellingen ervan. Leg het belang uit van het bevorderen van een gezonde levensstijl door middel van beeldende kunst en de kracht van non-verbale communicatie.

b) Artistieke verkenning

Leerlingen verkennen verschillende beeldende kunsttechnieken en -stijlen als hulpmiddelen om ideeën uit te drukken. Ze leren over elementen van kunst zoals lijn, vorm, kleur en compositie en hoe ze kunnen worden gebruikt om boodschappen over te brengen die verband houden met een gezonde levensstijl.

c) Artistieke creatie

De leerlingen kiezen een specifiek aspect van een gezonde levensstijl (bv. fysieke activiteit, evenwichtige voeding, mentaal welzijn) en creëren een visueel kunstwerk dat hun gekozen thema vertegenwoordigt. Ze gebruiken hun creativiteit, artistieke vaardigheden en de elementen van kunst om de boodschap effectief over te brengen.

d) Kritiek en reflectie

Leerlingen nemen deel aan peer-kritieksessies waar ze feedback geven op elkaars kunstwerken. Ze bespreken de visuele impact, de duidelijkheid van de boodschap en de effectiviteit van de artistieke keuzes. Leerlingen reflecteren op hun eigen kunstwerk en gaan na hoe ze het concept van een gezonde levensstijl met succes hebben verwoord.

e) Tentoonstelling en Presentatie

Leerlingen cureren een fysieke of virtuele tentoonstelling van hun kunstwerken. Ze presenteren hun kunstwerken aan de klas en leggen de gemaakte artistieke keuzes uit, de overgebrachte boodschappen en de emoties die hun creaties oproepen.

Kunstbenodigdheden op basis van gekozen medium (bijv. papier, canvas, verf, tekenmateriaal), tentoonstellingsruimte (fysiek of virtueel), audiovisuele apparatuur voor presentatie indien nodig.

LEERDOELEN

- Taalvaardigheden verbeteren door middel van visuele communicatie en expressie.
- Ontwikkel creativiteit, artistieke vaardigheden en esthetische waardering.
- Stimuleer kritisch denken en reflectie over artistieke keuzes en boodschapoverdracht.
- Ontwikkel presentatie- en communicatievaardigheden door middel van kunstwaardering en uitleg.

SCHOOLVAKKEN

Taal, beeldende kunst.

HASHTAGS

#HealthyLifestyleExhibition #VisualArtExpression
Gezondheid bevorderen





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Internationale kunstdialoog: visuele uitingen van gezondheid vieren

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun visuele kunstwerken te delen en te vieren die zijn gemaakt in de opdracht "Healthy Lifestyle Exhibition". Voortbouwend op hun artistieke uitingen, gaan deelnemers een virtuele kunstdialoog aan, wisselen culturele perspectieven uit en werken samen aan het creëren van een digitale galerij die visuele uitingen van gezondheid van over de hele wereld laat zien.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

De deelnemers worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Met behulp van online samenwerkingstools delen ze afbeeldingen of video's van hun kunstwerken. Elke groep beheert een digitale galerij waar ze hun kunstwerken tentoonstellen, samen met beschrijvingen en reflecties. Deelnemers verkennen de galerijen, gaan in discussie en geven feedback op elkaars visuele uitingen.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en waardering voor visuele uitingen van gezondheid.
- Breng de diversiteit van artistieke interpretaties en culturele perspectieven onder de aandacht en vier deze.
- Zorg voor constructieve feedback en inzichten over artistieke keuzes en berichtoverdracht.
- Verbeter online samenwerkingsvaardigheden en culturele gevoeligheid.





Healthy & Learning Lifestyle

Uitdaging gezonde levensstijl:

Onderzoek naar de wetenschap

van voeding en de kunst van

Culinaire hoogstandjes



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Gezonde levensstijl-uitdaging: verkenning van de wetenschap van voeding en de kunst van culinaire hoogstandjes

KORTE BESCHRIJVING

Deze multidisciplinaire opdracht combineert wetenschap en culinaire kunsten om middelbare scholieren van 14-16 jaar te betrekken bij een praktische verkenning van gezonde eetgewoonten en culinaire vaardigheden. De opdracht moedigt leerlingen aan om voedzame maaltijden te bereiden en de wetenschappelijke principes achter gezonde voedingskeuzes te begrijpen, zonder onderzoek of schrijven voor de leerlingen.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van wetenschappelijke concepten met betrekking tot voeding, culinaire basisvaardigheden of de bereidheid om te leren, en het vermogen om samen te werken in een team.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (3-4 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van praktische kookactiviteiten en wetenschappelijke discussies.

TIJDSINDICATIE

2-3 weken.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

BENODIGDE MATERIALEN

In deze opdracht verkennen leerlingen de wetenschap achter gezonde eetgewoonten en ontwikkelen ze culinaire vaardigheden om voedzame maaltijden te bereiden. De opdracht bestaat uit de volgende taken:

a) Taak 1 - Voedingsanalyse

De leerlingen analyseren de voedingswaarde van veelvoorkomende voedingsmiddelen, waarbij ze hun macronutriënt vergelijken samenstellingen van micronutriënten. Ze bespreken het belang van een uitgebalanceerd dieet en identificeren voedsel dat rijk is aan voedingsstoffen.

b) Taak 2 - Receptontwikkeling

Leerlingen werken in groepjes aan het ontwikkelen van een recept voor een gezonde, evenwichtige maaltijd. Ze houden rekening met smaak, textuur en voedingswaarde bij het maken van hun recept.

c) Taak 3 - Workshop culinaire vaardigheden

Leerlingen nemen deel aan een workshop culinaire vaardigheden waar ze technieken leren zoals mesvaardigheden, kookmethodes en maaltijdpresentatie. Ze oefenen deze vaardigheden tijdens het bereiden van hun gekozen recept.

d) Taak 4 - Maaltijdbereiding

Leerlingen bereiden hun geselecteerde recepten voor, met de nadruk op de juiste ingrediëntenmeting, kooktechnieken en voedselveiligheidspraktijken.

e) Taak 5 - Wetenschappelijke presentatie

Leerlingen presenteren hun bereide maaltijden aan de klas en bespreken de voedingsvoordelen en de wetenschappelijke principes achter hun receptkeuzes.

Ingrediënten voor receptbereiding, keukenapparatuur en keukengerei, toegang tot voedingsdatabases of -bronnen, presentatiemateriaal.

LEERDOELEN

- Ontwikkel een goed begrip van de wetenschap achter gezonde eetgewoonten en voeding.
- Verbeter culinaire vaardigheden en kennis van kooktechnieken.
- Stimuleer teamwerk en samenwerking bij het ontwikkelen van recepten en het bereiden van maaltijden.
- Verbeter presentatie- en communicatievaardigheden door wetenschappelijke discussies.

SCHOOLVAKKEN

Wetenschap, culinaire kunsten.

HASHTAGS

HealthyLifestyleChallenge #NutritionScience
Culinaire Lekkernijen





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Internationale receptenuitwisseling: gezonde culinaire tradities delen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun traditionele gezonde recepten te delen. Voortbouwend op de opdracht "Healthy Lifestyle Challenge", gaan de deelnemers een culturele uitwisseling van recepten aan, verkennen ze diverse culinaire tradities en bevorderen ze wereldwijd begrip en waardering voor gezond eten.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Deelnemers worden lid van een online ontmoetingsplatform waar ze worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Elke groep deelt een traditioneel gezond recept uit hun cultuur en bespreekt de voedingswaarde, culturele betekenis en bereidingswijzen. Deelnemers wisselen ideeën uit, stellen vragen en waarderen de diversiteit aan culinaire tradities.

LEERDOELEN

- Bevorder cultureel begrip en waardering voor verschillende culinaire tradities.
- Bevorder wereldwijde verbindingen en samenwerking door middel van gedeelde recepten en culturele ervaringen.





Healthy & Learning Lifestyle

Gezonde levensstijl

*Verkenning: een excursie voor
Gezondheid en welzijn*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Verkenning van een gezonde levensstijl: een excursie voor gezondheid en welzijn

KORTE BESCHRIJVING

Deze multidisciplinaire opdracht combineert buitenverkenning en wetenschappelijk onderzoek om middelbare scholieren van 14-16 jaar te betrekken bij een ervaringsleertraject gericht op gezonde levensstijlkeuzes. De opdracht omvat een excursie buiten het schoolterrein, waar leerlingen actief zullen deelnemen aan praktische activiteiten, onderzoeken en discussies met betrekking tot gezondheid en welzijn.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 14-16 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van gezondheidsconcepten, observatievaardigheden, kritisch denkvermogen en het vermogen om samen te werken in een team.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (4-6 leerlingen). De opdracht wordt uitgevoerd door middel van een excursie en aansluitende groepsdiscussies.

TIJDSINDICATIE

1-2 dagen voor de excursie en 1-2 weken voor vervolgactiviteiten.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

De opdracht omvat de volgende taken:

a) Taak 1 - Voorbereiding op de excursie

Leerlingen onderzoeken en maken zich vertrouwd met de geselecteerde locatie voor de excursie, de natuurlijke omgeving en relevante gezondheidsgerelateerde onderwerpen.

b) Taak 2 - Excursie

Leerlingen bezoeken een plaatselijk park, natuurreservaat of een andere geschikte buitenlocatie die bekend staat om het bevorderen van een gezonde levensstijl. Tijdens de excursie ondernemen de leerlingen verschillende activiteiten, zoals wandelen, fietsen of lichamelijke conditie-uitdagingen. Ze verkennen ook de natuurlijke omgeving en bespreken de impact ervan op het welzijn. Leerlingen documenteren hun ervaringen door middel van foto's of video's.

c) Taak 3 - Gegevensverzameling en -analyse

De leerlingen verzamelen en analyseren de tijdens de excursie verzamelde gegevens. Dit kunnen observaties, metingen of opnames zijn met betrekking tot fysieke activiteitsniveaus, natuurlijke omgeving en hun effect op mentaal en fysiek welzijn.

d) Taak 4 - Reflectie en groepsdiscussie Leerlingen delen hun ervaringen, observaties en analyses in een groepsdiscussie. Ze reflecteren op de verbanden tussen fysieke activiteit, de natuur en algehele gezondheid en welzijn.

e) Taak 5 - Actieplan

Leerlingen werken samen een actieplan uit om gezonde levensstijlkeuzes binnen hun school of lokale gemeenschap te promoten op basis van hun bevindingen en reflecties tijdens excursies.

Vervoer naar de locatie van de excursie, geschikte outdoor kleding en -schoeisel, digitale camera's of smartphones voor documentatie, notitieboekjes voor gegevensverzameling, schrijfmateriaal voor reflectie en planning.

LEERDOELEN

- Bevorderen van een goed begrip van de onderlinge verbanden tussen lichaamsbeweging, natuur en welzijn.
- Ontwikkel observatie- en analytische vaardigheden door gegevensverzameling en -analyse.
- Bevorder teamwerk en samenwerking door middel van groepsdiscussies en de ontwikkeling van een actieplan.
- Stimuleer persoonlijke reflectie en kritisch denken over gezonde levensstijlkeuzes.

SCHOOLVAKKEN

Lichamelijke Opvoeding, Wetenschappen, Milieustudies.

HASHTAGS

#HealthyLifestyleExploration #OutdoorWellness
#FieldTripFun





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT



Internationale campagne voor een gezonde levensstijl: onze excursie-ervaringen delen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online samenwerkingssessie komen middelbare scholieren uit verschillende landen samen om hun ervaringen en inzichten van de excursie te delen. Deelnemers voeren discussies, delen multimediapresentaties en wisselen ideeën uit over het bevorderen van gezonde levensstijlkeuzes in hun respectieve gemeenschappen.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Deelnemers worden lid van een online ontmoetingsplatform waar ze worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Elke groep zal hun ervaringen met excursies presenteren en de belangrijkste bevindingen, reflecties en ontwikkelde actieplannen belichten. Ze gaan interculturele discussies aan, delen foto's of video's en werken samen aan het ontwerpen van een internationale campagne voor een gezonde levensstijl.

LEERDOELEN

- Ontwikkel intercultureel begrip en waardering voor verschillende perspectieven op keuzes voor een gezonde levensstijl.
- Pas kritische denkvaardigheden toe om de ervaringen van excursies te analyseren en erover na te denken.
- Verbeter communicatie- en presentatievaardigheden door middel van multimediapresentaties.
- Samenwerking en teamwerk bevorderen bij het ontwikkelen van een internationale campagne voor een gezonde levensstijl.





Healthy & Learning Lifestyle

*Gezonde levensstijl-uitdaging:
een holistisch wellness
programma creëren*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Uitdaging gezonde levensstijl: een holistisch wellnessprogramma creëren

KORTE BESCHRIJVING

Deze multidisciplinaire opdracht betreft middelbare scholieren van 15-17 jaar bij het ontwerpen van een holistisch wellnessprogramma dat gezonde levensstijlkeuzes bevordert. Leerlingen en leerkrachten werken samen in verschillende vakken om alomvattende initiatieven te ontwikkelen die gericht zijn op fysiek, mentaal en emotioneel welzijn.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 15-17 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

Basiskennis van gezondheidsconcepten, onderzoeksvaardigheden, kritisch denkvermogen, communicatieve vaardigheden en het vermogen om samen te werken in een team.

**GROEPSGROOTTE EN
MANIER VAN
UITVOERING**

Kleine groepen (4-6 leerlingen) gekoppeld aan een mentor van een leraar. De opdracht wordt uitgevoerd door middel van onderzoek, groepsdiscussies en gezamenlijke projectontwikkeling.

TIJDSINDICATIE

6-8 weken.



**VOLLEDIGE BESCHRIJVING
VAN DE
OPDRACHT**

BENODIGDE MATERIALEN

Deze opdracht omvat de volgende taken:

a) Taak 1 - Onderzoek naar holistische wellness

Leerlingen doen onderzoek naar verschillende aspecten van holistisch welzijn, waaronder fysiek, mentaal en emotioneel welzijn. Ze onderzoeken onderwerpen als voeding, lichaamsbeweging, stressmanagement, mindfulness en zelfzorgpraktijken.

b) Taak 2 - Groepsdiscussies en behoefteanalyse

Leerlingen nemen samen met hun mentoren deel aan groepsdiscussies om de specifieke behoeften en uitdagingen met betrekking tot holistisch welzijn in hun school of gemeenschap te identificeren. Ze voeren enquêtes of interviews uit om informatie te verzamelen van collega's, docenten en andere belanghebbenden.

c) Taak 3 - Ontwerp en planning van programma's

Leerlingen werken in hun groepjes aan het ontwerpen van een alomvattend welzijnsprogramma dat inspeelt op de geïdentificeerde behoeften en uitdagingen. Ze ontwikkelen initiatieven, activiteiten en strategieën om het fysieke, mentale en emotionele welzijn van hun leeftijdsgenoten te bevorderen.

d) Taak 4 - Implementatie en evaluatie Leerlingen implementeren, onder begeleiding van hun leraar-mentoren, het welzijnsprogramma in hun school of gemeenschap. Ze organiseren workshops, evenementen of campagnes om gezonde levensstijlkeuzes te promoten en verzamelen feedback om de effectiviteit van hun initiatieven te evalueren.

e) Taak 5 - Reflectie en toekomstige aanbevelingen

Leerlingen reflecteren op hun ervaring en beoordelen de impact van hun wellnessprogramma. Ze identificeren successen, uitdagingen en verbeterpunten en doen aanbevelingen voor het ondersteunen en uitbreiden van de initiatieven in de toekomst.

Onderzoeksmateriaal, computers of apparaten met internettoegang, presentatiemateriaal, hulpmiddelen voor enquêtes of interviews, middelen voor programma-implementatie (bijv. locatie, apparatuur, promotiemateriaal).

LEERDOELEN

- Ontwikkel onderzoeks- en kritisch denkvaardigheden met betrekking tot holistische wellness.
- Verbeter communicatie- en teamwerkvaardigheden door middel van groepsdiscussies en projectplanning.
- Bevorder leiderschap en het nemen van initiatieven door een uitgebreid wellnessprogramma te ontwerpen en te implementeren.
- Ontwikkel reflectie- en evaluatievaardigheden om de effectiviteit van hun initiatieven te beoordelen.

SCHOOLVAKKEN

Gezondheidsvoorlichting, Lichamelijke Opvoeding, Psychologie, Sociologie.

HASHTAGS

HolisticWellnessChallenge #HealthyLifestyleProgram
Welzijn doet er toe





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT

Internationaal wellnesssymposium: onze holistische benaderingen delen

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In dit online symposium komen middelbare scholieren van 15-17 jaar uit verschillende landen samen om hun holistische wellnessprogramma's te delen en ideeën uit te wisselen. Deelnemers presenteren hun initiatieven, bespreken uitdagingen en successen en werken samen aan toekomstplannen om het welzijn op hun scholen en gemeenschappen te bevorderen.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Leerlingen nemen deel aan een online ontmoetingsplatform waar ze worden verdeeld in kleine groepen bestaande uit personen uit verschillende landen. Elke groep zal hun wellnessprogramma presenteren, inclusief de belangrijkste initiatieven en resultaten. Ze zullen intercultureel bezig zijn met discussies, delen ideeën en geven feedback en suggesties voor verdere verbetering en samenwerking.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking tussen leerlingen uit verschillende landen.
- Stimuleer het delen van best practices en innovatieve benaderingen bij het bevorderen van holistisch welzijn.
- Inspireer deelnemers om nieuwe ideeën en initiatieven uit te voeren op basis van de ervaringen van anderen.
- Ontwikkel een gevoel van wereldburgerschap en verantwoordelijkheid voor het bevorderen van welzijn op een bredere schaal.





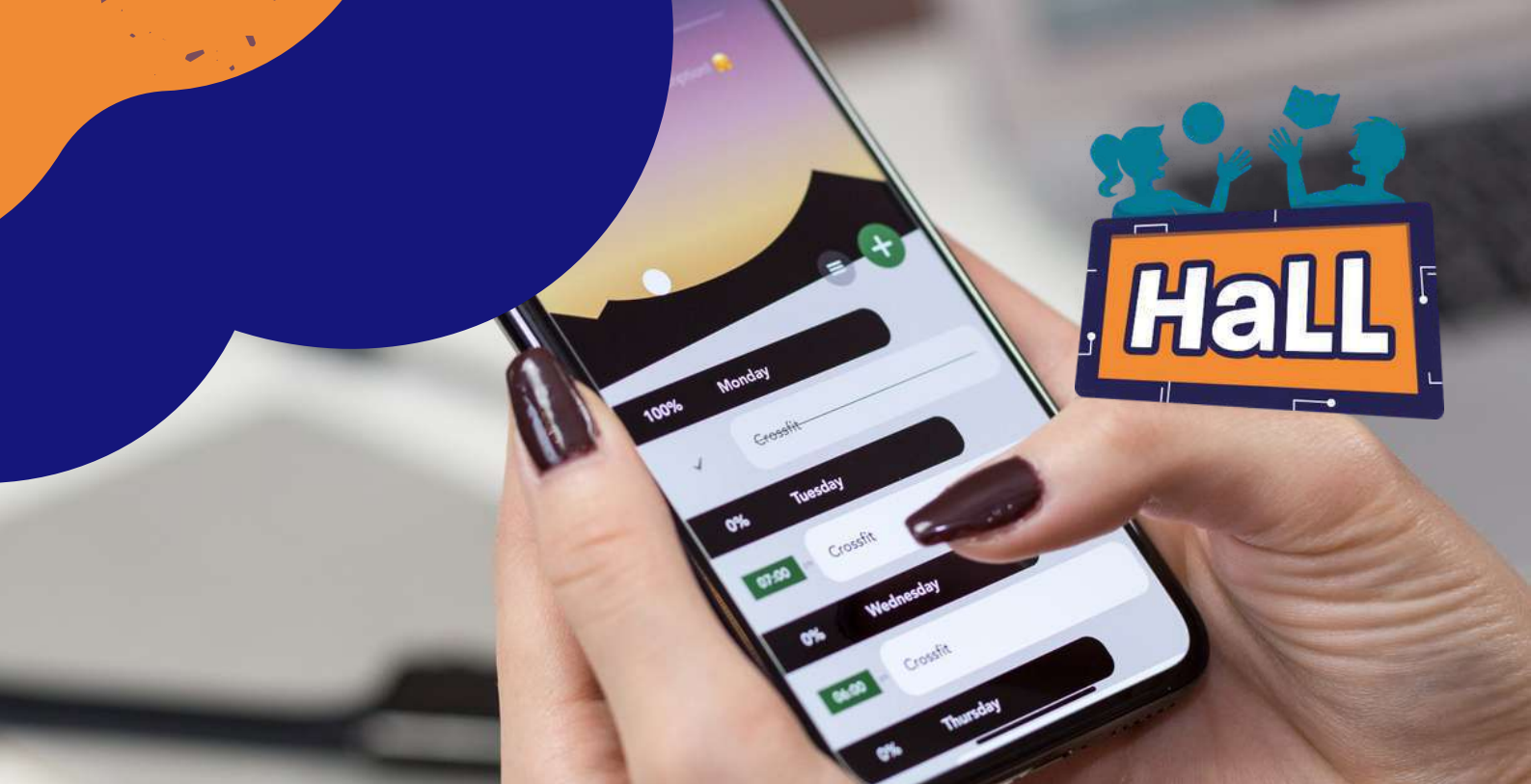
Healthy & Learning Lifestyle

*Code voor Gezondheid: bouw een
Gezonde levensstijl-app*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672



Code voor gezondheid: een app voor een gezonde levensstijl bouwen

KORTE BESCHRIJVING

Deze multidisciplinaire opdracht betreft middelbare scholieren van 15-17 jaar bij het coderen van een mobiele applicatie die gezonde levensstijlkeuzes promoot. Leerlingen combineren codeervaardigheden met kennis uit andere vakken om een interactieve en informatieve app te ontwikkelen die gebruikers stimuleert om gezonde gewoontes aan te nemen.

DOELGROEP

Middelbare scholieren van 15-17 jaar.

BENODIGDE KENNIS, VAARDIGHEDEN EN COMPETENTIES

- Basiskennis van coderen (bijv. variabelen, loops, conditionals).
- Inzicht in concepten en praktijken op het gebied van een gezonde levensstijl.
- Creatief denken en probleemoplossend vermogen.
- Samenwerkings- en teamvaardigheden.

GROEPSGROOTTE EN MANIER VAN UITVOERING

Kleine groepen (3-4 leerlingen) die samenwerken met een leraar als begeleider. De opdracht wordt uitgevoerd door een combinatie van codeersessies, brainstormen en projectontwikkeling.

TIJDSINDICATIE

4-6 weken.



VOLLEDIGE BESCHRIJVING VAN DE OPDRACHT

BENODIGDE MATERIALEN

Leerlingen gaan de volgende taken uitvoeren om een app voor een gezonde levensstijl te ontwikkelen:

a) Taak 1 - App-concept en ontwerp

Leerlingen identificeren de DOELGROEP en de belangrijkste kenmerken van hun app voor een gezonde levensstijl. Ze brainstormen over ideeën voor het ontwerp, de lay-out en de gebruikersinterface van de app.

b) Taak 2 - Coderen en app-ontwikkeling Leerlingen gebruiken hun codeervaardigheden om de functionaliteit van de app te ontwikkelen. Ze creëren interactieve functies zoals het bijhouden van dagelijkse activiteiten, het aanbieden van gezonde recepten, het aanbieden van trainingsroutines of het bezorgen van motiverende berichten.

c) Taak 3 - Creatie en integratie van inhoud Leerlingen doen onderzoek en verzamelen relevante inhoud, zoals informatie over voeding, richtlijnen voor lichaamsbeweging en bronnen voor geestelijke gezondheid. Ze integreren deze inhoud in de app om gebruikers nauwkeurige en nuttige informatie te bieden.

d) Taak 4 - Testen en verfijnen

Leerlingen testen de functionaliteit, bruikbaarheid en algehele gebruikerservaring van de app. Ze verzamelen feedback van collega's en brengen de nodige verfijningen aan om de prestaties van de app te verbeteren.

e) Taak 5 - Presentatie en demonstratie Leerlingen presenteren hun ontwikkelde app aan hun klasgenoten en docenten. Ze demonstreren de functies, leggen de grondgedachte achter hun ontwerpkeuzes uit en benadrukken de voordelen van het gebruik van de app voor het promoten van een gezonde levensstijl.

Computers of apparaten met coderingssoftware (bijv. Scratch, Python), onderzoeksmateriaal (online bronnen, boeken), presentatiemateriaal.

LEERDOELEN

- Codeervaardigheden toepassen om een functionele en interactieve mobiele applicatie te ontwikkelen.
- Integreer kennis van concepten en praktijken op het gebied van een gezonde levensstijl in een praktische oplossing.
- Stimuleer creativiteit en probleemoplossend vermogen door app-ontwerp en -ontwikkeling.
- Verbeter samenwerking en teamwerkvaardigheden door middel van groepsprojectwerk.

SCHOOLVAKKEN

Programmeren/Informatica, Gezondheidseducatie.

HASHTAGS

#CodeForHealth #HealthyLifestyleApp #TechWellness





ONLINE VERVOLG- OPDRACHT



Global App Showcase: bevordering van een gezonde levensstijl wereldwijd

BESCHRIJVING VAN DE ONLINE OPDRACHT

In deze online showcase komen middelbare scholieren van 15-17 jaar uit verschillende landen samen om hun ontwikkelde gezonde leefstijl apps te presenteren en te delen. Deelnemers gaan in discussie, geven feedback en verkennen mogelijkheden voor samenwerking bij het bevorderen van gezonde gewoonten op wereldschaal.

ORGANISATIE EN MANIER VAN UITVOERING

Deelnemers nemen deel aan een online ontmoetingsplatform waar ze de kans krijgen om hun ontwikkelde apps te presenteren. Elke groep presenteert de functies van hun app, de DOELGROEP en de impact die ze voor ogen hebben. Ze ontvangen feedback van deelnemers en bespreken mogelijke gezamenlijke inspanningen om het bereik en de impact van hun apps te vergroten.

LEERDOELEN

- Bevorder intercultureel begrip en samenwerking tussen leerlingen uit verschillende landen.
- Deel en leer van verschillende benaderingen en perspectieven voor app-ontwikkeling.
- Geef constructieve feedback en suggesties voor het verbeteren van de gepresenteerde apps.
- Onderzoeken van mogelijkheden voor samenwerking bij het bevorderen van een gezonde levensstijl op mondiaal niveau.







www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@

Learning
Hub
Friesland

Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle wordt gefinancierd onder het Erasmus+ programma, Kernactie 2:
Strategic Partnerships Call 2020 met overeenkomstnummer: 2020-1-NL01-KA201-064672