themapakket APPJEFIT

Fit met YouTube? Yes, you can!

In de vijfdelige serie #AppjeFit gaan de leerlingen, samen met hun leerkracht, aan de slag met belangrijke thema's rondom hun welbevinden, burgerschap en gezondheid. Ze leren welke apps hen kunnen ondersteunen om hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. Het pakket bestaat uit vijf lessen die afzonderlijk gegeven kunnen worden, je kunt de volgorde dus zelf bepalen. In elke les staat er één thema en minimaal één app centraal die de leerlingen helpen inzicht te krijgen in hun welbevinden en gezondheid. In deze les staat het thema gezondheid centraal. De leerlingen leren welke onderdelen van gezondheid er bestaan en leren deze te herkennen. Ook gaan ze leren hoe ze media kunnen inzetten om hun gezondheid te monitoren en te bevorderen. Door het gebruik van media leren de leerlingen dat media positief ingezet kunnen worden om persoonlijke groei te ontwikkelen, hun levensgeluk te stimuleren of hun gezondheid te verbeteren. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 75 minuten.

LESOPBOUW

- Introductie: De leerlingen maken kennis met het begrip gezondheid en belangrijke burgerschapsvaardigheden. (5 min.).
- Verdieping: De leerlingen leren belangrijke onderdelen te herkennen op het gebied van gezondheid. (15 min.).
- Doen: De leerlingen checken hun eigen gezondheid en ontwerpen een work-out met behulp van YouTube. (45 min.).
- Afronding: De leerlingen geven de work-outs en kijken terug op de les. (10 min. De work-outs vallen buiten deze tijd en worden gepland tijdens een gymles).

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.
- Regel per tweetal een device. Optioneel: Doe de digitale balans test.
- Verzamel materialen om een poster te kunnen maken, zoals stiften, A0-papier, potloden of digitaal met Canva of Adobe Spark.

BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'identiteit' centraal waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de houding 'Zich medeverantwoordelijk voelen voor het recht op eigen ontplooiing en die van anderen' en de houding 'Een serieuze en respectvolle dialoog met anderen aangaan' (leerdoel 6 en 7 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en menseneducatie). De leerlingen leven in een pluriforme samenleving, waarbij er een constante wisselwerking is tussen identiteit van een persoon en de (sociale) omgeving. De identiteit van de leerlingen wordt gevormd in de relatie met anderen. Dit vraagt van onze leerlingen verschillende vaardigheden, waaronder flexibiliteit en het nemen van verantwoordelijkheid om te kijken naar het eigen gedrag.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je hier.

ETHIEK

In deze les gaan de leerlingen aan de slag met het thema gezondheid, met als doel meer inzicht te krijgen in hun eigen gezondheid, deze te verbeteren en te controleren.
Om dit voor elkaar te krijgen, wordt er gebruikgemaakt van een app of website. Het gebruik van apps kan je als gebruiker veel opleveren. Het geeft je inzicht in waar je nu staat en in wat je nu kunt en wilt gaan doen. Je krijgt advies op maat en zelfs herinneringen als je doelen niet gehaald lijken te worden. Zonder dat je het weet, geef je echter misschien ook wel teveel van jezelf prijs en wil je dat wel? In deze les staat het volgende ethische dilemma centraal: Mijn gezondheid gaat boven alles! Hiervoor deel ik graag data met grote bedrijven, zodat dit gebruikt kan worden voor onderzoek, verbetering en winst van het bedrijf. Dat mijn privacy hierbij aangetast wordt, maakt mij dan ook niet uit.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.

DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerndoel vak	21st century skills
1 Digitaal burgerschap DG5.1 De digitale burger.	**1 Mediawijsheid** De leerling start met het ontwikkelen van een strategie om optimaal met media om te gaan.	**1 Oriëntatie op jezelf en de wereld** De leerling leert zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van hemzelf en anderen.	**1 Zelfregulering**
2 Digitaal burgerschap DG5.2 Digitale identiteit.	**2 Mediawijsheid** De leerling leert over voorwaarden en (gedrags-) regels die samenwerking via media mogelijk maken.		**2 Kritisch denken**

INTRODUCTIE

Openingsslide



Slide 1, Praten met de klas

In deze les leren de leerlingen de verschillende kanten van gezondheid ontdekken en maken ze een eigen work-out met behulp van YouTube om hun lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Vertel: Vandaag gaan we kijken naar jullie eigen gezondheid. Wat betekent gezondheid eigenlijk voor jullie? Wanneer ben je gezond? Vinden jullie dat jullie gezond zijn? Wat doen jullie eraan als jullie je niet zo gezond voelen?



Slide 2, Praten met de klas

Vertel: In deze les gaan we aan de slag met belangrijke vaardigheden voor jullie (toekomstig) burgerschap. Jullie leren wie jullie zijn en welke vaardigheden jullie nodig hebben om je staande te kunnen houden in de maatschappij. Jullie identiteit wordt gevormd in relatie met anderen. Dat vraagt verschillende vaardigheden zoals keuzes durven maken en het nemen van verantwoordelijkheid om te kijken naar je eigen gedrag. Tijdens deze les leren jullie dat jullie medeverantwoordelijk zijn voor jullie eigen ontplooiing en persoonlijke ontwikkeling en die van anderen, maar ook op een serieuze en respectvolle manier het gesprek hierover aan te gaan met mensen uit jullie directe leefomgeving, zoals jullie ouders, leerkracht of vrienden. Door zelf keuzes te maken over jullie gezondheid ontwikkelen jullie gezond gedrag, waar jullie de rest van jullie leven iets aan hebben.



Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.

VERDIEPING

Slide 3, Praten met de klas



Vraag: Wat verstaan jullie onder gezondheid? Wanneer voelen jullie je gezond? Wat doen jullie er nu aan om gezond te blijven? Van welke middelen maken jullie gebruik om jullie gezondheid te volgen of verbeteren (bijvoorbeeld het gebruik van een work-out op de Nintendo Switch)? Maken jullie ook weleens gebruik van apps om jullie gezondheid te volgen of te verbeteren?

Laat een aantal leerlingen aan het woord om hun ervaringen en visie te vertellen. Stimuleer andere leerlingen om zich te mengen in het gesprek en de dialoog aan te gaan over wat gezondheid nu voor ze betekent.

★TIP!

Wanneer er devices aanwezig zijn, kunnen de antwoorden via een digitaal woordweb vastgelegd worden op het digibord. Hiervoor kan er gebruikgemaakt worden van Answer Garden of LessonUp.

Slide 4, Praten met de klas



Vertel: Gezondheid bestaat niet alleen maar uit lichamelijke gezondheid, maar ook uit geestelijke en maatschappelijke gezondheid. Een goede gezondheid geeft je de mogelijkheid om je te ontwikkelen en belangrijke levensdoelen te behalen. Hierbij kun je denken aan het afronden van een opleiding, op reis gaan of spelen met andere leerlingen. Gezondheid is afhankelijk van verschillende factoren. Welke voorbeelden kunnen jullie bedenken bij lichamelijke, geestelijke en maatschappelijke gezondheid?

Laat de leerlingen in tweetallen voor vijf minuten bij de drie onderdelen minimaal drie voorbeelden bedenken. Na de vijf minuten worden de voorbeelden klassikaal gedeeld. Is er een gemene deler in het spel te vinden? Zijn er groepjes met overlappende thema's met hun visie op gezondheid?

Mogelijke antwoorden:

- Lichamelijk: Je krijgt voldoende beweging, je hebt een balans tussen schermtijd en buitenspelen, je bent niet ziek, je voelt je fit.
- Geestelijk: Je voelt je gelukkig, je zit goed in je vel, je hebt voldoende zelfvertrouwen, je hebt voldoende zelfstandigheid, je hebt vertrouwen in je toekomst.
- Maatschappelijk: Je hebt goede vrienden om je heen, je bent lid van een club of onderdeel van een groep, je leven is betekenisvol, je kunt voor jezelf en anderen zorgen.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.

Slide 5, Praten en denken



Vertel: Jullie krijgen drie slides te zien waarop het thema gezondheid een rol speelt. Kunnen jullie bij alle drie de situaties benoemen wat jullie zien en wat het te maken heeft met gezondheid? Wat zien jullie op deze eerste slide? Als jullie op zoek zouden gaan naar een app om dit gezondheidsprobleem op te lossen, naar welke app zouden jullie dan gaan?

Mogelijk antwoord: In deze slide staan vooral de lichamelijke en geestelijke gezondheid centraal. We zien eten dat veel mensen erg lekker vinden, maar als je dit soort eten te veel of te vaak eet, kun je minder actief worden, je minder fijn voelen in je lijf en minder goed groeien. Hierdoor kun je ook geestelijke klachten krijgen zoals depressiviteit of angsten.

Slide 6, Praten en denken



Bekijk de slide samen met de leerlingen. Laat de leerlingen vertellen wat ze allemaal zien. Vraag: Wat zou er ongezond kunnen zijn aan deze situatie? Als jullie op zoek zouden gaan naar een app om dit gezondheidsprobleem op te lossen, naar welke app zouden jullie dan zoeken?

Mogelijk antwoord: Op de slide zie je een jongen die stress lijkt te ervaren. Hij heeft verschillende hulpkreten om zich heen staan, heeft een leeg werkschrift, en een appel die niet is aangeraakt. Het lijkt alsof de jongen stress ervaart en geen hulpvragen stelt. Stress kan zowel voor lichamelijke als geestelijke gezondheid slecht zijn. Mensen die ongezonde stress ervaren, ontwikkelen vaak negatieve gedachten. Deze negatieve gedachten kunnen zich richten op anderen, maar zijn vaak ook gericht op zichzelf en de eigen verminderde kwaliteiten. Tegelijkertijd kan er prikkelbaarheid ontstaan, wat weer leidt tot conflicten.

Slide 7, Praten en denken



Bekijk de slide samen met de leerlingen. Laat de leerlingen vertellen wat ze allemaal zien. Vraag: Wat zou er ongezond kunnen zijn aan deze situatie? Als jullie op zoek zouden gaan naar een app om dit gezondheidsprobleem op te lossen, naar welke app zouden jullie dan zoeken?

Mogelijk antwoord: Op de slide zie je een jongen die zich verveelt en misschien wel eenzaam is. Eenzaamheid heeft op alle drie de onderdelen van gezondheid invloed. Eenzame leerlingen gaan minder graag naar school, zijn vaker afwezig en maken uiteindelijk hun school minder vaak af (maatschappelijk). Ook kun je als je eenzaam bent minder positief over jezelf denken (mentale gezondheid). Ook heeft eenzaamheid invloed op de lichamelijke gezondheid, omdat eenzame mensen vaak een minder actieve levensstijl hebben.

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.

Slide 8, Praten en denken



Vertel: In deze les gaan jullie met behulp van YouTube en apps een work-out ontwikkelen voor de rest van de klas. Vaak zijn deze apps gratis, tenminste dat lijkt zo! Het gebruik van apps kan je als gebruiker veel opleveren. Het geeft je inzicht in waar je nu staat en wat je kunt en wilt gaan doen. Je krijgt advies op maat en zelfs herinneringen als je doelen niet gehaald lijken te worden. Zonder dat je het weet, geef je echter misschien ook wel teveel van jezelf prijs. Wil je dat wel? De apps lijken gratis, maar verdienen geld aan jouw zoekgeschiedenis en doen dus inbreuk op jouw privacy.

Bespreek met de leerlingen het volgende ethische dilemma:
Mijn gezondheid gaat boven alles! Hiervoor deel ik graag data met grote bedrijven, zodat dit gebruikt kan worden voor onderzoek, verbetering en winst van het bedrijf. Dat mijn privacy hierbij aangetast wordt, maakt mij dan ook niet uit.

DOEN

Slide 9, Doen



Vertel: We gaan nu kijken of jullie zelf digitaal in balans zijn. Zijn jullie lichamelijk, mentaal en sociaal gezond?

Geef de leerlingen een device en laat ze alleen of in tweetallen de test van digitalebalans.nl doen. Na het invullen van de test krijgen de leerlingen een samenvatting over hoe hun digitale balans ervoor staat. Bespreek na afloop de verschillende uitslagen.

Slide 10, Doen



Vertel: YouTube wordt vaak gebruikt als een vervanger van de televisie. Waar de één alle afleveringen van StukTV bingewatcht, kan de ander geen genoeg krijgen van alle blooperfilmpjes. Maar YouTube is meer dan alleen een oneindig aanbod aan leuke filmpjes. Er staan ook duizenden workshops, tutorials en andere filmpjes op die je persoonlijke ontwikkeling of gezondheid kunnen stimuleren. Jullie krijgen de opdracht om een eigen work-out samen te stellen waarbij zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid wordt gestimuleerd. Hierbij kun je denken aan oefeningen voor yoga, meditatie of spierversterkende work-outs.

Bekijk samen met de leerlingen één à twee minuten van de video om inspiratie op te doen.

Leg de opdracht uit aan de leerlingen. In groepjes van vier à vijf gaan de leerlingen het komend half uur een eigen work-out samenstellen met behulp van bronmateriaal van YouTube. Bij een volgende gymles geven de leerlingen de work-out aan de klas. Elke work-out mag maximaal drie minuten duren en bevat verschillende oefeningen. De leerlingen mogen zelf kiezen of dat ze oefeningen

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.

voor lichaam en geest mixen, of alleen kiezen voor lichaam of geest. Bespreek eventueel welke zoektermen er het beste gebruikt kunnen worden, op YouTube staat namelijk ook veel rommel. Van de work-out moet uiteindelijk een poster gemaakt worden die ondersteunend is tijdens de gymles. Dit is niet meegenomen in de tijdsplanning van deze les. Als daar op dit moment geen tijd voor is, kan dit op een andere moment gedaan worden (denk aan een handvaardighedenles). Wanneer de work-outs klaar zijn, kan er een gymles gepland worden, waarbij de work-outs gegeven kunnen worden. Optie: Gun je de leerlingen een volledige ervaring voor het maken van een work-out? Laat ze dan ook in de App Store of op het internet op zoek gaan naar apps of websites die oefeningen aanbieden om de gezondheid te verbeteren.

★TIP!

Is een half uur te weinig tijd om de work-out af te maken? Plan dan nog een ander moment in je weekprogramma om het goed af te ronden. Goede ideeën hebben immers tijd nodig.

AFRONDING

Slide 11, Praten met de klas



Vertel: Met het geven van de work-outs zijn we bij het einde van de les gekomen en gaan we nu richting de cooling down. We hebben geleerd welke verschillende onderdelen van gezondheid er zijn en deze te herkennen. Ook hebben we nagedacht over een ethisch dilemma rondom privacy en gratis apps en hebben we belangrijke burgerschapsvaardigheden geoefend die jullie nu en later goed kunnen gebruiken. Wat heeft deze les jullie gebracht? Welke work-out gaan jullie thuis nog een keer doen?

Stichting FutureNL ontwikkelt onafhankelijk lesmateriaal. © 2022 Iedereen mag deze les downloaden, delen en uitprinten (alleen niet als je er geld mee wilt verdienen). Doen! Creative Commons licence: CC BY-NC-ND 4.0. Deze les is gemaakt door Frank Veenstra.