

Educatief programma voortgezet onderwijs bij Gelukkig Gezond!

Vorbereidingsles

- **Twee dagen een logboek invullen.** Leerlingen krijgen inzicht in hun eigen gezondheid door twee dagen een logboek in te vullen over voeding, beweging, slaap en de invloed van omgeving en weer op de eigen gezondheid.
- Het logboek kan op papier mee gegeven worden aan de leerlingen of kan gedownload worden met een app waarin alles kan worden bijgehouden
- Het doel van het bijhouden van het logboek: leerlingen bewust maken van de verschillende invloeden op hun eigen gezondheid en om het onderwerp te introduceren. Het bijhouden van het logboek is overigens zonder oordeel, bijvoorbeeld ten aanzien van gewicht.



Museumles

In het museum doen de leerlingen onderzoek naar de invloed van omgevingsfactoren op de gezondheid. Is healthy ageing iets van nu of van alle tijden?

- De klas verdelen we in 6 groepjes. Ieder groepje krijgt een werkboek met visuele, mening vormende, onderzoekende en vergelijkende opdrachten.
- Het werkboek is opgedeeld in de leidende thema's van de tentoonstelling: Uitscheiding (ontlasting, zweet), voeding, beweging, slapen, emoties en plaatsen. Wat zegt bijvoorbeeld de kleur van urine over jouw gezondheid? Welke informatie kan je aflezen op het etiket van een voedingsmiddel? Met welke voedingsmiddelen kan je een gezonde energiedrank maken die je écht energie geeft? Wat is de invloed van bewegen op je spijsvertering? Wat zegt je slaappositie over jou? Helpt een gelukspoppetje bij het maken van een toets?
- Bij iedere omgevingsfactor wordt een verwijzing naar vroeger gegeven. Een voorbeeld: Tegenwoordig kan je de kwaliteit van je urine testen met een zogenaamde teststrip. Vroeger werd dit gedaan door een piskijker. Een piskijker testte urine door naar de kleur te kijken, te ruiken en te proeven!
- Aan het einde van de museumles volgt een interactieve quiz waarbij de groepjes antwoord geven op vragen m.b.t. GelukkigGezond!
- Verwerkingsles: De scholieren reflecteren op hun eigen logboek en schrijven ten minste één tip op die ze op hebben gedaan tijdens de museumles. Denk aan een ontspanningsoefening om rustig in slaap te vallen of het geven van een compliment aan jezelf.



Lesmateriaal

Daarnaast is er vanaf het nieuwe schooljaar lesmateriaal op onze website te vinden voor actieve verwerking van de opgedane kennis.