

LESDOELEN EN LEERPLANDOEL

Deze fiche biedt inspiratie voor een lessenreeks met lesdoelen in functie van leerplandoel

LPD 19 Gezondheidszorg III D/A

LPD 16 Opvoeding en begeleiding III D/A

LPD 4 Wellness en schoonheid III D/A

LPD 18 Defensie en veiligheid III D/A

Leerplandoel

- LPD De leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag en individuele en omgevingsstrategieën toe om het gezondheidsgedrag van individuen en doelgroepen te bevorderen.

Lesdoelen

- De leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag toe.
- De leerlingen leggen uit wat met individuele en omgevingsstrategieën bedoeld wordt
- De leerlingen leggen uit waarom deze strategie inzet op het bevorderen van gezondheidsgedrag bij individuen en doelgroepen
- De leerlingen benoemen aan de hand van een (gegeven) voorbeeld de gehanteerde strategie en leggen daarbij de bevordering van gezondheidsgedrag toe
- De leerlingen verduidelijken bij een voorbeeld of het om een individuele, een omgevingsstrategie of beiden kan gaan.

INSPIRATIE SITES, BENODIGDHEDEN EN MATERIALEN

WWW.GEZONDLEVEN.BE

[Het Gedragswiel in een notendop](#)

Lesdoel: de leerlingen lichten determinanten van gezondheidsgedrag toe

Situering lesdoel

In de leerplannen van het domein Maatschappij en welzijn D/A in de tweede graad werd dit lesdoel reeds gerealiseerd via het leerplandoel: “de leerlingen lichten de determinanten van gezondheidsgedrag toe”. Het leerplandoel van de tweede graad komt dus opnieuw aan bod, maar wordt verruimd in de derde graad.

In deze les duiden we opnieuw de determinanten van gezondheidsgedrag. We zetten in de middenfase in op een uitgebreide herhalingsopdracht als werkvorm om zo de voorkennis van de leerlingen op te halen en gelijktijdig de betekenis van de determinanten opnieuw goed te duiden zodat leerlingen deze kunnen toelichten.

INSPIRATIE VOOR DE BEGINFASE VAN DE LES

Verschillend factoren beïnvloeden ons gezond/ongezond gedrag.

In deze beginfase van de les kan je leerlingen drempels en stimulansen voor een gezonde levensstijl laten verkennen. Mogelijkheden:

- Verdeel de lln in groepjes van 4. Elk groepje krijgt een A3 blad met in het midden een foto van een persoon of personen die een (on)gezond gedrag stellen (bv. een groep die voetbalt, een afbeelding van iemand die piekert, een persoon die rookt, een hamburger eet, enz).
 - Je laat leerlingen reflecteren over het gedrag/de levensstijl die ze afgebeeld zien (gezond, eerder ongezond?) .
 - Je laat hen rond de foto zowel drempels (in het rood) die dit gedrag bemoeilijken als stimulansen (in het groen) die dit gedrag bevorderen noteren. Laat de A3 bladen doorschuiven naar het volgende groepje en de leerlingen verder aanvullen.
- Laat leerlingen individueel 2 gezonde gedragingen en 2 ongezonde gedragingen van zichzelf noteren. Laat hen bij elk gedrag reflecteren over de drempels en stimulansen en dit noteren: wat maakt het moeilijker/makkelijker om dit gedrag te stellen.
- ...

Hierna kan je de verschillende drempels en stimulansen voor gezond gedrag samenbrengen om zo klassikaal te komen tot factoren die gezondheid beïnvloeden (= determinanten van het gezondheidsgedrag) en het gedragswiel dat dit in kaart brengt.

Je kadert dit in het grotere geheel (zicht op en inzicht in deze risico en positieve factoren om gezondheid te kunnen beïnvloeden). Hierna kan je het lesdoel helder formuleren aan de leerlingen.

INSPIRATIE VOOR DE MIDDENFASE VAN DE LES

De leerlingen beschikken reeds over de basiskennis met betrekking tot de determinanten van gezond gedrag. In deze les kan je aan de slag met een herhalingsopdracht als werkvorm om zo de voorkennis van de leerlingen op te halen en gelijktijdig de betekenis van de determinanten opnieuw goed te duiden. De leerlingen kunnen de 3 categorieën en deelcategorieën toelichten.

Opdracht deel 1: 3 categorieën van het gedragswiel: competenties, drijfveren en context.

De lln zitten in groepjes van 4.

Je voorziet voor de leerlingen een placemat met daarop het gedragswiel.

Je voorziet rode kaartjes met daarop de omschrijving van deze 3 categorieën.

De leerlingen plaatsen de omschrijvingen bij de juiste categorieën op het gedragswiel.

Je bespreekt klassikaal de 3 categorieën.

Als verwerkingsopdrachtje kan je hier vragen dat elke leerling een kaartje terugneemt en aan zijn/haar buur vraagt om de categorie opnieuw toe te lichten. De anderen van de groep mogen aanvullen als hulplijn indien nodig. De kaartjes worden opnieuw op het wiel gelegd.

Opdracht deel 2: de verschillende subcategorieën binnen de 3 categorieën

Je voorziet ook groene kaartjes met daarop voorbeelden van de verfijningen binnen elke categorie (subcategorieën). De leerlingen plaatsen de kaartjes bij de juiste gedragsdeterminant en bespreken met elkaar waarom het bij de betreffende categorie hoort.

Voorbeelden: (je vindt deze en meer voorbeelden terug in [overzicht-gedragsdeterminanten-update-2020.pdf](#))

- de vaardigheid hebben om te fietsen of te zwemmen.
- kennis hebben over de negatieve gevolgen van alcohol en drugs
- na elke match bier drinken
- het Westerse schoonheidsideaal
- het invoeren van vet- of suikertaks
- ...

Je bespreekt de antwoorden en het wiel met de leerlingen klassikaal of geeft hen eerste een oplossingsleutel.

INSPIRATIE VOOR DE EINDFASE VAN DE LES

Je kan de les afsluiten met individuele check of de leerling de inhoud begrepen heeft.

- via een exit ticket waarbij je de vraag stelt welke 3 determinanten van gezondheidsgedrag het gedragswiel onderscheidt, deze toe te licht en van elke een voorbeeld te geven.
- via een padlet. Je vraagt naar een voorbeeld bij elke categorie. Je verdeelt de klas per categorie bv de lln op de eerste rij banken vullen een voorbeeld aan bij de context, de tweede rij banken een voorbeeld van drijfveer en de derde rij een voorbeeld van competenties (je start volgende les met het overlopen van de padlet: wat is goed/wat is fout en maakt de padlet toegankelijk voor de lln).
- via wisbordjes. Je dicteert 3 keer een voorbeeld uit de kaartjes die besproken werden tijdens het groepswerk. De lln dienen afzonderlijk op een wisbordje te noteren bij welke gedragsdeterminant het hoort. Je duidt telkens een leerling aan die het antwoord dient toe te lichten.
- ...

Je kan de les afsluiten met de kadering van het lesdoel in het grotere geheel. Je verwijst naar het belang van het bevorderen van gezondheidsgedrag bij betreffende doelgroepen (bv bij kinderen, zorgvragers, enz

eventueel afhankelijk van de studierichting). Je benoemt dat er ook strategieën zijn waarop we kunnen inzetten om dit gedrag te bevorderen en verwijst hierbij naar volgende les.

Lesdoelen:

- de leerlingen leggen uit wat met de individuele en omgevingsstrategie bedoeld wordt.
- de leerlingen leggen uit waarom deze strategie inzet op het bevorderen van gezondheidsgedrag bij individuen en doelgroepen.

INSPIRATIE VOOR DE BEGINFASE VAN DE LES

Voorkennis ophalen via aanklamping eindfase vorige les:

Je kan de les starten met het tonen van de antwoorden uit de padlet van de vorige les. De leerlingen zitten in groepjes van 3. Elke leerling krijgt de opdracht om uit de padlet binnen een aangeduide categorie 1 voorbeeld te kiezen dat hij/zij goed vindt. Daarna vertellen ze het voorbeeld binnen het groepje. Op die manier komt van elke categorie 1 voorbeeld aan bod.

Vervolgens kan je het filmpje "[Het Gedragswiel in een notendop](#)" tonen.

Het helpt om de brug te leggen van de determinanten naar de strategieën. Je duidt het feit dat er heel wat strategieën bestaan om het gezondheidsgedrag te bevorderen bij individuen en doelgroepen.

INSPIRATIE VOOR DE MIDDENFASE VAN DE LES

Je duidt wat men verstaat onder strategieën die men kan inzetten om gezondheidsproblemen te voorkomen, wat gedragsveranderingsstrategieën inhouden en wat preventie betekent (definitie/omschrijving).

Je duidt dat er zowel individuele als omgevingsstrategieën zijn.

Via een verbindingsopdracht kan je leerlingen verschillende strategieën laten verkennen.

Op de site van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven vind je heel wat strategieën om gezond gedrag te bevorderen. Algemeen vind je 4 categorieën terug: regels en afspraken, omgevingsinterventies, educatie & sensibilisering en zorg en begeleiding. Hierbinnen vind je nog meer verschillende strategieën onderverdeeld. Voorbeelden en uitgewerkte omschrijvingen hiervan zijn: modelling, sensibiliseren, educatie, facilitatie, nudging, regels en afspraken, framing, enz.

Idee: verbindingsopdracht

Je zet de leerlingen in groepjes van 4. Ze krijgen 14 kaarten om te verdelen (7 kaarten met strategieën en 7 kaarten met de uitleg van telkens 1 strategie. De kaarten worden niet getoond aan elkaar.

- Stap 1: denk je dat je al een setje kan maken? Een set = 2 kaarten die bij elkaar horen (-> een strategie en de bijhorende verduidelijking). Indien wel, leg deze bloot op tafel en laat je medeleerlingen meedenken. Maak jij een goede combinatie? Jullie beslissen of dit klopt of niet, je spreekt niet over de kaarten die jij in je hand hebt.
- Stap 2: jongste speler begint. Trek een kaart van je linkerbuur. Kan je met die kaart een set vormen? Indien wel (zie hierboven), indien niet gaat de beurt kloksgewijs verder.
- Doel: 7 correcte setjes kaarten maken

Je bespreekt de verschillende strategieën klassikaal.

Je bespreekt ook waarom elke strategie gezond gedrag kan bevorderen.

Je kan de volgorde van de werkvormen ook omdraaien. Je start met de duiding van de strategieën en je laat de verbindingsopdracht als verwerkingsopdracht toepassen.

Tijdens deze werkvorm kan je (zonder uitleg) bij elke tafel een kommetje met druifjes of kersttomaatjes zetten. Je past op deze manier nudging toe (een strategie om gezond gedrag te bevorderen).

INSPIRATIE VOOR DE EINDFASE VAN DE LES

Je benoemt het feit dat de leerlingen tijdens de opdracht een kommetje met druifjes of kersttomaatjes kregen, laat de leerlingen hierover reflecteren:

- Heeft dit je aangezet om fruit/groentjes te eten?
- Welke strategie zit hierachter, leg uit?
- ...

Lesdoel:

- de leerlingen benoemen aan de hand van een (gegeven) voorbeeld de gehanteerde strategie en leggen de bevordering van gezondheidsgedrag hierbij uit.
- de leerlingen verduidelijken bij een voorbeeld of het om een individuele, omgevingsstrategie of beiden kan gaan

INSPIRATIE VOOR DE BEGINFASE VAN DE LES

Je kan terug starten met het ophalen van voorkennis aan de hand van de kaartjes met de duiding van de strategieën van vorige les:

- je toont een kaartje en bevraagt om de duiding (klassikaal antwoorden, of via wisbordje, of ieder antwoordt eerst voor zich, dan samen overleggen dan naar grote groep (tink, pair, share)).
- Of: je zet leerlingen per 2 met de kaartjes en laat elkaar bevragen.

Je kan ook bevragen naar eigen voorbeelden:

- Zag je op je stageplaats/tijdens werkplekleren voorbeelden van strategieën om gezond gedrag te bevorderen?
- Zijn er strategieën die jou hebben geholpen om gezond gedrag te bevorderen.

INSPIRATIE VOOR DE MIDDENFASE VAN DE LES

Je ontwerpt je lokaal in de vorm van een soort 'marktje' met op verschillende tafels een aantal concrete voorbeelden van strategieën die worden uitgesteld.

Lesdoel 1

Je maakt groepjes van 2 tot 3 leerlingen, elke leerling krijgt een invulblad waarmee hij/zij kan beslissen welk voorbeeld bij welke strategie zou kunnen horen en hoe dit het gezondheidsgedrag kan bevorderen.

Voorbeelden die je kan uitstellen kunnen zowel echte materialen (vb een fitbit), foto's, uitgeprinte tekstjes met duiding, krantenkoppen, enz zijn.

Voorbeelden: zie bijlage

Je bespreekt samen met de leerlingen de antwoorden en de motivering van het antwoord (sommige voorbeelden kunnen voorbeelden van meerdere strategieën zijn, belang van de verduidelijking van je antwoord).

Lesdoel 2

Je verwijst terug naar de duiding van strategieën als individuele en omgevingsstrategieën.

Je overloopt de verschillende voorbeelden opnieuw en focust vanuit de vraag:

- of de strategie gericht is op het beïnvloeden van het gedrag van een individu
- of dat de strategie gericht is op het aanpassen van de omgeving waarin mensen zich bevinden.

Je kan hierbij de leerlingen zich in de ruimte laten verplaatsen: rechts betekent: gericht op het gedrag van individu, link gericht op het aanpassen van de omgeving, in het midden indien beiden kan.

Je bevrage de motivering van de keuze aan enkele leerlingen die rechts en links staan en bespreekt samen het goede antwoord.

INSPIRATIE VOOR DE EINDFASE VAN DE LES

Als afsluiting zou je leerlingen kunnen laten reflecteren over een mogelijke strategie die gezondheidsgedrag zou bevorderen bij een bepaalde doelgroep, bv uit het BK of op hun school, in hun buurt, op hun stageplaats, enz.

Op een flap noteren ze verschillende strategieën.

(Deze ideeën kunnen ook verdere een aanzet zijn voor het opstellen van een onderzoeksvraag vanuit het leerplandoel met betrekking tot het doorlopen van een onderzoekscyclus.

BIJLAGE

Voorbeelden van nudging:

- **Verpakkingen met nutriscore:** Op sommige verpakkingen wordt de nutriscore vermeld. In de kamer stellen we verschillende producten uit waarop de nutri-score vermeld staat.
- **Menukaart**
Menukaart met vermelding van voedingswaarden
<https://www.missethoreca.nl/70827/menukaart-met-voedingswaarden-bij-hemingway-slaat-aan>
- **Presentatie op bord**
Een foto van een uitnodigend bord met gezond voedsel (presentatietechniek):
https://www.eetjemooi.nl/recepten/bekijk/62/Fruitbeestjes_een_gezonde_traktatie_voor_peuters
<http://esterdepret.be/foodart-voor-kinderen>
- **Pianotrap**
Foto van een trap waarbij voetstapjes staan om mensen aan te sporen om de trap te nemen of de piano trap
(https://www.google.com/search?q=de+pianotrap&rlz=1C1QPHC_nlBE982BE982&oq=de+pianotrap&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigAdlBCDlyNDFqMG03qAlAsAIA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:1027c6e2,vid:TDM_nRg4bl4,st:0)

Voorbeelden van Framing

- **Waarom stoppen met roken?**
Affiche De Vlaamse Logo's ontwikkelden samen met Tabakstop een banner met de voordelen van het stoppen met roken.
- **Omleidingsbord**
Wegomleiding dat route met de fiets aangeeft en de verbrande calorieën erbij vermeldt (winstframe)
- **Van slaappillen kan je vallen**
<https://preventiemethodieken.be/affiche-van-slaappillen-kan-je-vallen>
van slaappillen kan je vallen (verliesframe)
- **Bezorg je kind een rookvrije start**
[Infographic-ROKEN-EN-ZWANGERSCHAP.pdf \(gezondleven.be\)](#) (winstframe)

Voorbeelden van Educatie

- **Verslavingspreventie**
[Leerlijn_Verslavingspreventie_in_het_Onderwijs.pdf \(gezondleven.be\)](#)
- **Energiedrankjes**
inspiratiebundel over energiedrankjes [informatiedossier-energiedrankjes.pdf \(gezondleven.be\)](#)
- **Waterpas**
De handleiding voor de waterpas (uitleg die naar de ouders gaat):
<https://www.gezondleven.be/files/voeding/Waterpas-handleiding.pdf>
- **Tekenbeet**
Wees niet gek, doe de tekencheck
<http://tekenbeten.be/gratis-campagnemateriaal-voor-organisaties>

Voorbeelden van Sensibilisering

- **Kom op tegen kanker**
Filmpje 'Kom op tegen kanker' Binnen roken is nooit oké [Binnen roken is nooit oké \(youtube.com\)](#) (duurt 30 seconden)
- **Smeerweer**
Gezondheidsuitdaging en acties: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/gezondheidsuitdagingen-en-acties>
(hier zijn wel wat voorbeelden van sensibiliseringscampagnes te vinden – binnen bepaalde thema's bv. uv-straling <https://www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/preventie/klimaat/gezondheidsuitdagingen-en-acties/uv-straling>)
Smeerweer: <https://www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/preventie/smeerweer>

- Lied 'het beste moet nog komen' van Pommeliën Thijs
<https://www.vlaanderen.be/departement-mobiliteit-en-openbare-werken/persberichten/21-februari-2024-vrt-pommeliën-thijs-en-vlaamse-overheid-waarschuwen-iedereen-voor-gsm-gebruik-in-het-verkeer>

Voorbeelden van Facilitatie

- **Bewegingstoestellen**
Bewegingstoestellen langs de weg – voor iedereen vrij toegankelijk
- **De SMOTspot**
([Facilitatie | Gezond Leven](#))
- **Oog voor Lekkers**
project: subsidie voor fruit op school
- Festivalorganisatie kan [gratis oordoppenstand aanvragen](#) voor hun festival om uit te delen Festivals [CM-SPONSORING](#)
- Gratis water ter beschikking op school voor iedereen

Voorbeelden van regels en afspraken

- **Reclame sigaretten/sigarettenpakjes**
Foto's op de achterzijde met de gevolgen van roken om ervoor te zorgen dat men niet zou starten met roken.
- **Bord generatie rookvrij**
Bord ter veruidelijking van de regel: er mag hier niet gerookt worden.
- **Schoolreglement**
Knipsel uit een reglement waar bv. verplicht wordt water op school, geen snoep, fruit mee ...
- **Vaccinatieschema**
Vaccinatieschema Kind en Gezin
- **GSM**
Korte casus gezin: geen gsm aan tafel
- **Casus: schermtijd**
Schermtijd omtrent schermtijd beperken
- **Regels voor verkoop van alcohol**
<https://www.vlaanderen.be/gezondheid-en-welzijn/gezondheid/preventie/verslaving/regels-voor-verkoop-van-alcohol>

Voorbeelden van Modelling

- **The daily Mile**
<https://www.thedailymile.be/>
- **GSM**
Casus: gsm gebruik eerder (ouders gaan ook bewust om met schermgebruik)
- **Mathilde**
Koningin loopt mee in loopwedstrijd
<https://www.hln.be/royalty/kijk-koningin-mathilde-loopt-mee-in-de-20km-door-brussel~a47ca53e/>
- Expeditie geluk waarbij Tiktokkers, like-me sterren, ... rolmodel zijn voor het versterken van het mentaal welbevinden <https://www.gezondleven.be/projecten/expeditie-geluk/spel>