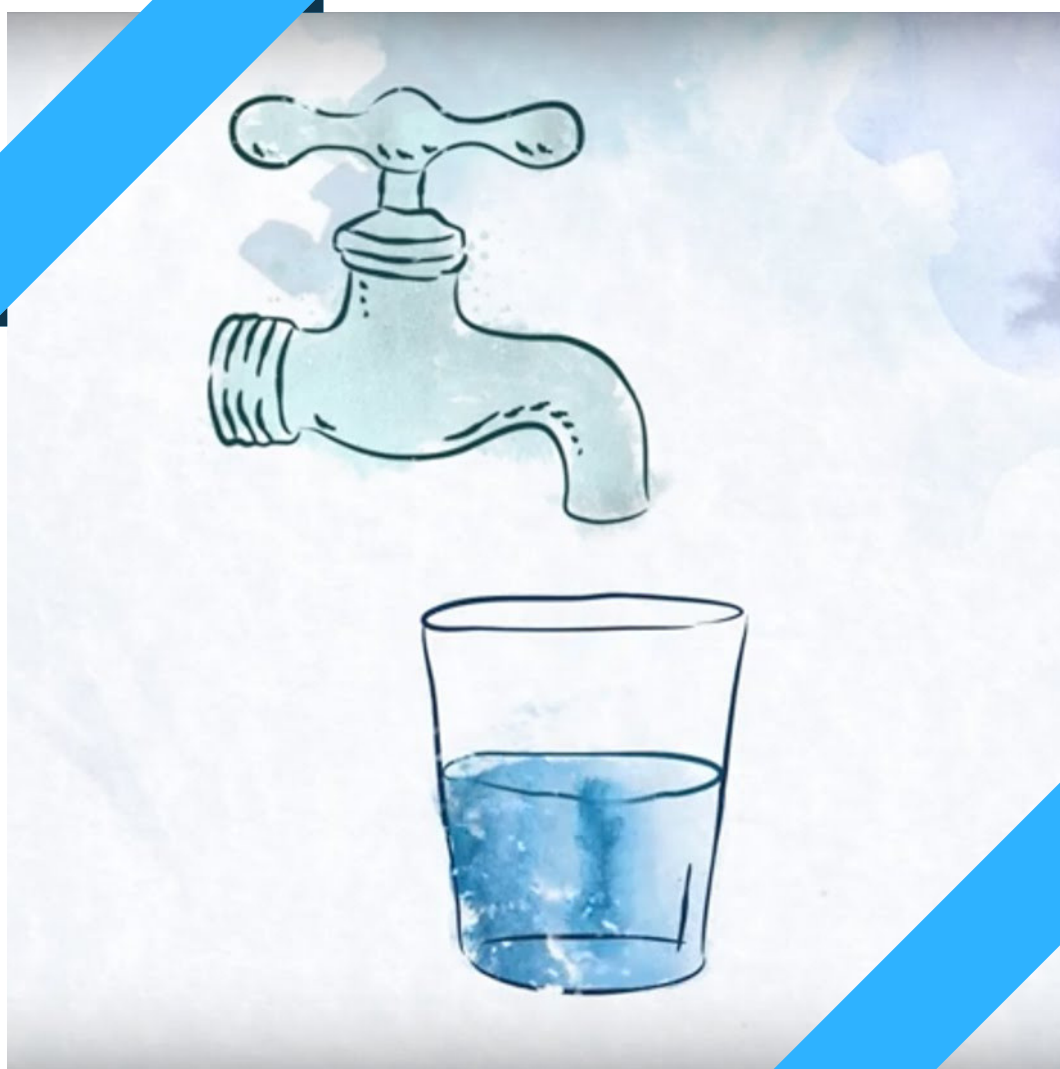


Lesideeën bij de actie "wandelen voor water"

MIDDENBOUW

In deze lessen staan de volgende thema's centraal: handen wassen, persoonlijke hygiëne, bacteriën en water drinken De lessen zijn een aanvulling op de gastles die verzorgd wordt door ZOA.



Middenbouw

Les 1: Persoonlijke hygiëne



Benodigheden per groepje:
Knustelspullen om een poster te maken.



Inleiding (5 min)

De leerlingen zitten in de kring en mogen om de beurt iets uitbeelden wat je met je handen kunt doen. Ze vertellen erbij wat ze uitbeelden.

Voorbeelden: iemand een hand geven, zwaaien, krabben, jezelf wassen, tandenpoetsen, vingerverven, zandkastelen maken, schilderen, tekenen, eten, in je ogen wrijven, je haar kammen, hoesten met je hand voor je mond, in je handen klappen, de hond aaien enzovoort.

Stel iedere keer één van de onderstaande vragen:

- Krijg je hier vieze handen van?
- Moet je jouw handen wassen als je dit gedaan hebt?
- Waarom moet je jouw handen wassen? *(omdat ze vies zijn, ruiken, je met vieze handen andere dingen aanraakt en vies maakt en omdat je zelf van vieze handen ziek kunt worden of anderen er ziek mee kunt maken).*
- Waarom moet je vooral je handen wassen als je naar de wc bent geweest? *(Als je gepoept hebt, kan er bij het afvegen wat poep aan je handen komen. Dat stinkt en je maakt dingen die je aanraakt vies. Anderen kunnen daardoor ziek worden).*

Kern (45 min)

Hygiëne (jezelf schoonhouden) is heel belangrijk om gezond te blijven. Als je jezelf niet goed verzorgt en schoon houdt word je sneller ziek. Niet alleen jezelf schoonmaken is belangrijk, ook je omgeving moet schoon blijven. De omgeving waarin je het snelst vies kan worden is natuurlijk de wc.

De wc's op school zijn helaas niet altijd schoon. Waaraan kun je dat merken (vieze geurtjes, niet goed doorgetrokken, etc.)? Om er voor te zorgen dat de leerlingen niet ziek worden, worden de wc's iedere dag schoongemaakt door schoonmakers. Maar die klagen dat het soms wel erg vies is op het toilet. Daarom gaan we vanaf nu actie voeren voor een schoner toilet.

De leerlingen worden in groepjes ingedeeld en verzinnen goede regels voor een schoner toilet. Daarbij worden ook slagzinnen/kreten/slogans bedacht (bijvoorbeeld: Een schoner toilet begint bij jezelf). Met deze slogan maken ze een poster.

Slot (10 min) Na afloop worden de posters met de regels per groepje gepresenteerd en opgehangen in de buurt van de toiletten. Belangrijk hierbij is, dat er eens in de zoveel weken wordt geëvalueerd of de regels nog steeds door iedereen worden nageleefd en of de schoonmakers nog steeds trots zijn op de kinderen. Bespreek ook met de leerlingen waar je op moet letten als je naar de wc gaat. Gebruik hiervoor het volgende kader.

Extra idee: les 1 in het bovenbouw-pakket is ook goed uit te voeren voor de middenbouw.

Middenbouw

Les 2: Genoeg drinken



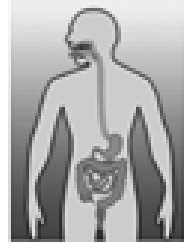
Benodigdheden:
Kan met water
Glazen

Benodigdheden per kind:
werkblad
Bidon van thuis

Inleiding (10 min)

Vraag één van de leerlingen op zijn of haar hoofd te gaan staan geef hem/haar een glaasje water met een rietje. Laat hem/haar proberen dit op te drinken. Wat gebeurt er?

Teken de figuur van hiernaast op het bord, leg uit dat alles wat we eten en drinken via de mond in de slokdarm komt, dan in de maag en via de maag eerst in de dunne en dan in de dikke darm. Tijdens dit proces wordt het eten verteerd. Leg uit dat het dus belangrijk is dat je goed drinkt, zodat er genoeg vocht is om het verteren goed te laten verlopen.



Vraag de leerlingen of ze weten hoeveel ze op een dag drinken. *Kinderen moeten 1 tot 1,5 liter per dag drinken. Volwassenen 2 liter.*

Laat met een maatbeker zien hoeveel glazen water dat op een dag is. *Zo'n zes tot acht glazen.*

Wie haalt dat? Wie niet? Waar is drinken eigenlijk goed voor? Water spoelt de afvalstoffen uit je lichaam. Wie merkt er wel eens dat hij/zij hoofdpijn krijgt als je lang niet drinkt? Hoe komt dat? Benadruk dat als je goed drinkt, je jezelf beter voelt. Je hebt minder hoofdpijn en je bent minder vermoeid.

Kern (5 min en de uitvoering ervan een week)

Spreek met de leerlingen af, dat ze een week lang gaan bijhouden hoeveel glazen ze drinken. Dit doen ze met behulp van het werkblad dat bij deze les hoort. Hierbij wordt ook afgesproken dat er (op bepaalde momenten) in de klas mag worden gedronken. De leerlingen mogen een bidon meenemen en daaruit drinken (ze moeten wel kijken hoeveel glazen drinken er in de bidon gaan). De afspraak is dat de leerlingen minimaal zes glazen moeten drinken gedurende de hele dag. Adviseer wel dat het gezond is om water te drinken. Dit bevat weinig calorieën en doordat het geen suiker bevat is het niet schadelijk voor het gebit.

Spreek samen met de klas een leuke prijs af, als iedereen het haalt. Bijvoorbeeld een extra lange pauze of een keer apenkooien bij gym.

Slot (10 min)

Na een week wordt er geëvalueerd. Wie heeft het gehaald? Was het makkelijk/moeilijk? Ga je het nu langer volhouden? Merk je verschil in hoe je jezelf voelt? Spreek met de leerlingen af dat de bidon in de klas mag blijven. Maak hier wel duidelijke afspraken over. Bijvoorbeeld niet drinken tijdens een uitleg enzovoort.

Achtergrond info:

Een mens bestaat voor een heel groot deel uit water. Uit hoeveel water precies, hangt af van je leeftijd en of je een meisje of een jongen bent. Een baby bestaat voor 75% uit water. Iemand van dertig uit 70 % en iemand van 75 jaar nog maar uit 60%. Water is belangrijk om te overleven. Een mens kan enkele weken in leven blijven zonder eten. Zonder drinken houd je het maar een paar dagen vol. Elke dag 1,5 liter drinken is de boodschap. Water is de beste drank: het bevat geen vet en geen calorieën. Bovendien is het goed voor je huid en blijf je er fit door. Oftewel, het drinken van water is heel belangrijk!

Werkblad: Genoeg drinken

Dit drink ik in een week (water)

Kleur voor iedere glas water dat je drinkt één glaasje

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Middenbouw

Les 3: Handen wassen



Benodigheden per kind:
werkblad



Inleiding

Begin de les in een kring. Vertel dat de leerlingen iets mogen uitbeelden waarbij ze enkel hun handen mogen gebruiken (dus niets mogen zeggen). Geef eerst zelf een voorbeeld. Wanneer een ander kind weet wat er wordt uitgebeeld, mag hij gaan staan. Deze leerling mag nu iets uitbeelden (zie werkblad 1 voor kaartjes met voorbeelden van uitbeeldingen).

Vraag na iedere uitbeelding of je hier vieze handen van krijgt en of het belangrijk is om je handen te wassen nadat je dit gedaan hebt.

Kern

Vertel dat we het deze les gaan hebben over bacteriën. Vraag aan de leerlingen of zij weten wat bacteriën zijn. Vertel dat er goede en slechte bacteriën zijn.

Goede bacteriën heb je nodig om gezond te blijven. Van slechte bacteriën kan je ziek worden. Er zitten vaak veel slechte bacteriën op je handen. Het is daarom belangrijk om goed je handen te wassen. Vooral voor en na bepaalde activiteiten.

Vraag aan de leerlingen of ze hier voorbeelden van kunnen noemen (je kunt er ook voor kiezen om de leerlingen dit uit te laten beelden). We gaan nu met elkaar uitbeelden hoe je goed je handen moet wassen. Doe iedere stap eerst één keer voor (zie werkblad 2 voor het handenwas stappenplan). Laat hierna de leerlingen iedere stap nadoen. Laat ze eventueel zelf geluiden bedenken bij het uitbeelden. Wanneer de leerlingen goed weten welke stappen ze moeten uitbeelden, kunnen er opdrachten worden gegeven:

- Slow motion uitbeelden.
- Super snel uitbeelden.
- Van achteren naar voren uitbeelden.
- De leerlingen in een groepje de stappen door elkaar laten uitbeelden. De overige leerlingen moeten de stappen (en dus de leerlingen) vervolgens in de juiste volgorde zetten.

Slot

Vertel dat we tijdens de les veel hebben gedaan en gespeeld met onze handen. Ook hebben we heel goed geoefend hoe we onze handen goed moeten wassen. Geef de leerlingen de opdracht om tweetallen te maken. Ieder tweetal gaat voordat we verder gaan met de les zijn handen echt wassen met water en zeep. Een kind wast zijn handen, de ander vertelt wat hij moet doen en controleert of de handen goed schoon zijn.

Extra?

- Handenwas stappenplan inkleuren en versieren.
- Handen omtrekken: laat de leerlingen een omtrek maken van hun handen (eventueel met hulp van een maatje). De handen worden uitgeknipt. Op de handen schrijven en/of stempelen de leerlingen woorden die belangrijk zijn voor het handen wassen. Maak een slinger van alle handen voor in de klas. Nodig: gekleurde a4-vellen (lieft iets dikker), stiften, stempels, pennen, kleurpotloden, schaar, touw, lijm.

Werkblad 1: Handen wassen

Niezen

Hoesten

In je neus peuteren

Nagels bijten

Duimen

Kriebelen

High five geven

Klappen

Frietjes eten

Zandkasteel bouwen

Schrijven

Deeg kneden

Bloemen plukken

Je billen afvegen

Bal stuiten

Met een dier knuffelen

Werkblad 2: Handenwas stappenplan



Maak je handen nat onder de kraan



Laat de zeep schuimen



Was je handen ongeveer 10 tellen



Spoel ze onder de kraan af



Droog ze af met een schone handdoek



Maak je handen nat onder de kraan



Doe zeep op je handen



Laat de zeep schuimen



Wrijf je handen goed in met zeep (10 tellen)



Droog je handen af met een schone handdoek of papier



Spoel je handen onder de kraan goed af