

Handreiking bij het gebruik van het KOMPAS^{sl}o GEZOND GEDRAG

Inleiding

Het Kompas^{slo} Gezond gedrag is gemaakt om teams docenten van primair en/of voortgezet onderwijs te ondersteunen met het maken van een leerlijn gezond gedrag.

"Het Kompas is als een lopend buffet; jullie kunnen eromheen lopen, kijken, proeven, ruiken, en tenslotte jullie eigen 'gezonde' menu samenstellen."

Kompas^{SLO} is een instrument, waarmee docenten(teams) die betrokken zijn bij 'Gezond gedrag' de mogelijkheden van een afgestemd programma voor 'GEZOND GEDRAG' kunnen verkennen.

Het *Kompas^{SLO}* geeft helderheid over:

- de leerjaren en periodisering waarin aandacht wordt besteed aan gezond gedrag.
- welke vakken, onderwerpen of thema's per periode een bijdrage leveren aan het grote thema gezond gedrag.
- welke afstemming en samenhang wordt nagestreefd voor gezondheidsbevorderend gedrag.
- wat de leerlingen kunnen leren en ervaren rondom gezond gedrag.
- de verhouding tussen aandacht voor kennis, vaardigheden en houdingsaspecten
- inzet van andere vormen van leren

In de handreiking vind u:

hoofdstuk 1: Uitleg over het bord en indeling op papier

hfst 2: Starten met het Kompas^{slo}

3Uitleg over het gebruik van de kaartjes

4 Accenten en vorm

5Even terugkijken

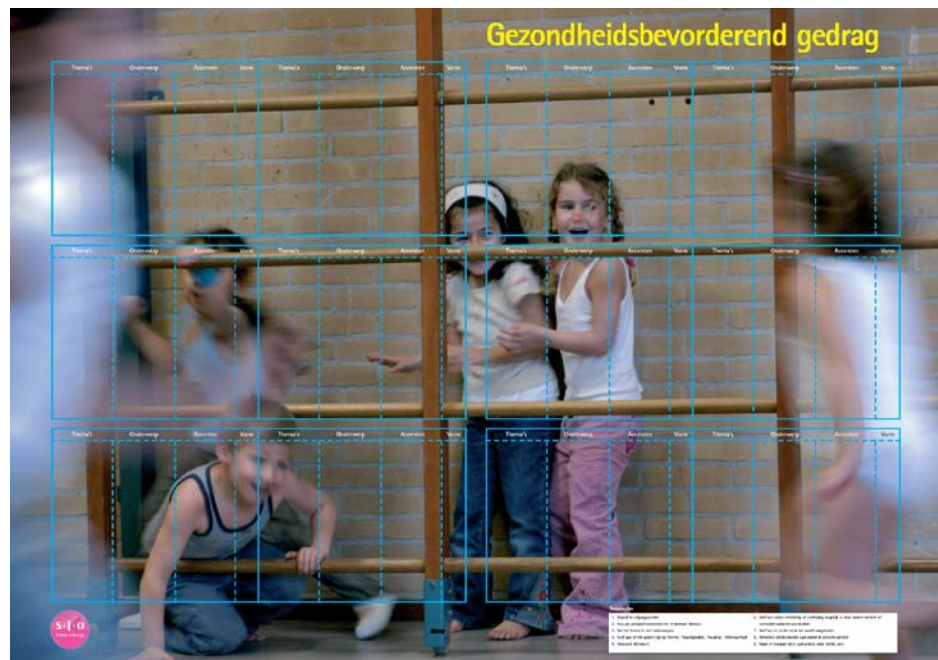
De instructies voor docenten vind u terug in de hele tekst. Deze zijn genummerd.

Bijlages

- 1 Lijst met benodigdheden
- 2 Blok
- 3 Stickers met onderwerpen en thema's
- 4 Accenten
- 5 Voorbeelden voor invulling van de thema's

Uitleg over het bord en indeling op papier (bijlage 2)

De uitleg wordt steeds gevolgd door instructies voor het maken van een keuze.



Hierboven ziet u een foto van een bord met drie horizontale lagen. Deze lagen stellen een leerperiode voor (bijvoorbeeld onderbouw middenbouw en bovenbouw in primair onderwijs, of leerjaar 1, 2 en 3 in voortgezet onderwijs havo/vwo).

- a. Maak een keuze voor het aantal leer'jaren'.

Op het voorbeeld van bovenstaande foto is per leerjaar gekozen voor 4 periodes.

- b. Maak een keuze voor het aantal periodes per leerjaar.

Per leerjaar en per periode kunnen keuzes gemaakt worden voor gezond gedrag. Als u bijvoorbeeld kiest voor 3 leerjaren en 4 periodes, zijn er in totaal 12 blokken. Per blok hebt u 1 A-3 papier nodig. Hiervoor kunt u de bijlage 1 gebruiken en deze vergroten van A4 naar A3.

- c. Kopieer het juiste aantal blokken en maak op een grote tafel een indeling, zoals op de foto.

Starten met het Kompas^{slo}

Er zijn verschillende mogelijkheden om met het KOMPAS te gaan werken.

Thema's als uitgangspunt

Docenten kunnen beginnen met inventariseren van de onderwerpen die zij willen gebruiken bij gezondheidsbevorderend gedrag. Hierbij is de vraag: In welke periode komen welke thema's aan bod. Welke opbouw is er in het leerjaar en over de leerjaren heen.

Visie als uitgangspunt

Bij het kiezen van een visie hoort een bepaalde indeling van de leerstof. Daaraan gekoppeld kunnen vakken of thema's per periode een invulling en ordening maken op basis van hun uitgangspunten waardoor de gemeenschappelijke visie helder wordt.

Uitgaan van plannen/materialen die er al zijn

Als een school een keuze heeft gemaakt voor bijvoorbeeld het thema gezond gedrag in projectvorm in klas 2, met daarbij behorende leerstof, dan kan dat eerst in het KOMPAS^{slo} worden uitgelegd. Hierbij kunnen andere keuzes worden gemaakt, op basis van de bovenstaande voorbeelden.

- d. Maak een keuze voor uitgangspunten. Denk daarbij aan
- Tijd
 - Leerjaar
 - Afstemming
 - Vorm(en) van leren
 - Geplande onderdelen

De kernvraag is:

WAT WILLEN WIJ MET GEZONDHEIDSBEVORDEREND GEDRAG IN DE SCHOOL?

Uitleg over het gebruik van de stickers (bijlage 3)

De stickers zijn onderverdeeld in 4 hoofdthema's.

- relaties en seksualiteit
- voeding
- omgaan met genotmiddelen
- beweging

De thema's zijn uitgewerkt in onderwerpen.

De onderwerpen worden verder gespecificeerd.

In bijlage 2 is het format voor de onderwerpen opgenomen zodat deze uitgeprint kunnen worden in stickervorm.

- Bekijk de onderwerpen op de stickers en print wat u nodig denkt te hebben. Sommige onderwerpen op de stickers zijn op meerdere plaatsen in de leerlijn te gebruiken.
- Kies per periode (blok) een of meerder thema's (bijvoorbeeld 'voeding' of 'genotmiddelen')
- Vul het thema in met onderwerpen
 - Bij voeding bijvoorbeeld 'conserveren' of 'functie van voedingsstoffen'
 - De onderwerpen worden op de stickers gespecificeerd. Er kunnen ook delen van de onderwerpen gebruikt worden.
 - U kunt ook blanco stickers gebruiken om eigen onderwerpen toe te voegen.

Verdeel globaal de thema's en onderwerpen over de blokken, plak de stickers pas vast als het team het eens zijn over de verdeling.

Accenten en vorm

Na het verdelen van thema's en onderwerpen is een globaal plan klaar, wat nog gedetailleerder ingevuld moet worden. Hierbinnen kunnen nog verdere keuzes worden gemaakt.

Voor de detaillering kunt u nadenken en discussieren over de punten h, i en j. De volgorde hierbij is niet zo belangrijk.

- h. Geef met behulp van kleine stickers of post-it aan of het accent ligt op
- Kennis
 - Vaardigheden
 - Houding
 - Weerbaarheid

In bijlage 4 zijn termen genoemd die kunnen helpen bij deze keuze, vooral wat betreft houding en weerbaarheid.

- i. Geef aan op kleine stickers of post-it in welke vorm de leerstof wordt aangeboden. Voorbeelden zijn:
- in vakken
 - als leergebied
 - als project
 - centraal in een bepaalde periode
 - competentiegericht

- j. Geef aan op kleine stickers of post-it welke praktische keuzes u maakt. Denk daarbij aan:
- Rol van de docent en/of gastdocent
 - Rol van de leerling (keuze mogelijkheden)
 - Mogelijkheden van de leeromgeving
 - Beschikbaarheid van de (les)materialen (wat is er al en wat moet nog worden ontwikkeld/gekocht?)
 - Diverse werkvormen
 - Plaats in het totale leerplan
 - Beschikbare tijd voor voorbereiding en uitvoering
 - Financien

Als steuntje in de rug zijn een aantal voorbeelden genoemd voor invulling van verschillende thema's. Deze vindt u in bijlage 5.

Even terugkijken.

Het team heeft nagedacht over de invulling van een leerlijn gezond gedrag en dit is zichtbaar geworden in een uitgewerkt KOMPAS^{slo}.

Het is goed om het team na te laten denken over de invulling van het programma en het werken met Kompas^{slo} rustig te laten bezinken.

Het is zinvol om het werken met het Kompas te laten bezinken en op een later tijdstip aan de hand van evaluatieve vragen er nog eens kritisch naar te kijken, alvorens u overgaat tot invoering van het leerplan gezondheidsbevorderend gedrag binnen uw school.

k. Voor evaluatie kunt u de onderstaande vragen gebruiken.

- Maakt het KOMPAS^{slo} zichtbaar wat jullie als team willen met gezondbevorderend gedrag?
- Komen alle gezondheidsbevorderende onderwerpen voldoende aan bod?
- Sluit het programma aan bij de visie op gezondheidsbevorderend gedrag dat het team wil uitdragen?
- Is de opbouw naar wens?
- Is er sprake van samenhang en/of integratie van leerstof?
- Wordt er voldoende kennis aangeboden?
- Zijn er voldoende mogelijkheden om vaardigheden te trainen?
- Kan een leerling werken aan houding en weerbaarheid?
- Maken we voldoende gebruik van expertise in de school?
- Maken we voldoende gebruik van expertise buiten de school?

Als u dit allemaal heeft gedaan ligt er een prachtig PLAN.

Van PLAN naar UITVOERING is vaak een grote stap.

Maak voor het vervolg een duidelijk actieplan waarin u duidelijke afspraken vastlegt.

Bijlage 1

Lijst met benodigdheden

- Kopien van bijlage 2. Aantal leerjaren x aantal periodes.
- Stickers van bijlage 3, afhankelijk van de thema's die u gebruikt.
- Diverse kleuren kleine stickers of post-its
- Stiften
- Plakband
-

Thema

Onderwerp

Accenten

Vorm

Bijlage 3

Onderwerpen bij: aangaan en onderhouden van relaties / omgaan met seksualiteit

Verliefdheid	Relaties	Seksualiteit	Zorg rond seksualiteit
Versieren Afspraken maken Afspraken nakomen Uitgaan Flirten Contact leggen Internet afspraakje Zoenen Betasten Knuffelen Liefdesverdriet	Homoseksualiteit Heteroseksualiteit Bi seksualiteit Transseksualiteit Samenwonen Trouwen Lat relatie Scheiden Liefdesverdriet Uitmaken One night stand Vreemdgaan	Geschiedenis van seksualiteit Seksualiteit in verschillende culturen Woordgebruik afstemmen Seksuele gevoelens Aanraken, strelen Neuken Voorspel Lekkere seks Masturbatie Zelfbevrediging Klaarkomen Orgasme Pijpen (orale seks) Beffen (orale seks) Standjes Inpotent Geen zin Prostitutie Loverboys?	(on) gewenste zwangerschap Ki Ivf Adoptie Abortus Ggd Fiom Vertrouwenspersoon (huis)arts gyneacoloog Beroepsgeheim Rutgerstichting Soa Impotent Verkrachting/aanranding
Vriendschappen	Lichamelijke ontwikkeling jongens	Lichamelijke ontwikkeling meisjes	(on)veilig vrijen
Gedragscodes Pesten en plagen Vriendschappen aangaan Vriendschappen onderhouden Investeren in vriendschap Loverboys (verkeerde vriendschappen) Nee zeggen	Puistjes Haargroei Groei geslachtsorganen Lichaamsgroei Baard in de keel Hygiene	Puistjes Haargroei Groei geslachtsorganen Lichaamsgroei Menstruatie Borsten Hygiene	Voorbehoedsmiddelen Morning after pil Billingsmethode Periodieke onthouding Soa, geslachtsziekte Voor het zingen de kerk uit Zwangerschapstest Soa test

Voortplanting Menstruatie Vruchtbare periode Hormonen Bevruchting Zwangerschap Bevalling Overgang? Ivf	Voortplantingsorganen Mannelijke voortplantingsorganen Vrouwelijke voortplantingsorganen	Macht en misbruik Ongewenste intimiteiten Aanranding Verkrachting Loverboys Prostitutie Hulp bij misbruik Seksuele intimidatie Internetseks	
--	--	---	--

Onderwerpen bij: uitgebalanceerd voedingspatroon

<p>Voeding en voedingsmiddelen</p> <p>Dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen</p> <p>Ecologische voeding</p> <p>Biologische voeding</p> <p>Genetisch gemanipuleerde voeding</p> <p>Biotechnologie</p> <p>Smart food</p> <p>Conveniënt food</p> <p>Dikmakende voedingsmiddelen</p> <p>Fastfood</p>	<p>(on)gezonde voeding</p> <p>Voedingsstoffen</p> <p>ADH</p> <p>Variatie in voeding</p> <p>Snacken en snoepen</p> <p>Alternatieve snacks</p> <p>Diëten en lijnen</p> <p>Voedselveiligheid</p> <p>Sport en voeding?</p> <p>Voedingscentrum?</p> <p>BMI</p>	<p>Functie van voeding</p> <p>Bouwstoffen</p> <p>Brandstoffen</p> <p>Regelende of beschermende stoffen</p> <p>Reserve</p> <p>Weerstand</p> <p>Sociale functies</p> <p>Psychische functies</p>	<p>Voedselveiligheid</p> <p>Bewaren van voedingsmiddelen</p> <p>Herkennen van bederf</p> <p>Hygiëne in de keuken</p> <p>Hygiëne tijdens het bereiden</p>
<p>Voedselbereiding</p> <p>Bereidingswijzen</p> <p>Bereidingstechnieken</p> <p>Recepten lezen</p> <p>Ergonomie</p> <p>Tijdsplanning</p> <p>Eenvoudige gerechten bereiden voor anderen</p> <p>Rekening houden met voedingspatroon van de ander</p> <p>Veiligheid in de keuken</p> <p>Boodschappen doen</p>	<p>Spijsvertering</p> <p>Darmkanaal</p> <p>Spijsverteringsorganen</p> <p>Functie spijsverteringsorganen</p> <p>Spijsverteringsklieren</p> <p>Verteren</p> <p>Verteringsproducten</p> <p>Peristaltische beweging</p> <p>Enzymen</p>	<p>Voedingsgewoonten in andere culturen</p> <p>Tafelmanieren</p> <p>Festiviteiten (specifiek aandacht voor vasten)</p> <p>Specifieke gerechten</p> <p>Kosher eten</p>	<p>Voeding, beweging en lichaamsgewicht</p> <p>Voedingsgewoonten</p> <p>Voedingspatronen</p> <p>Schijf van 5</p> <p>Energetische waarde</p> <p>Kcal / kj</p> <p>Gezonde alternatieven</p> <p>Overgewicht</p> <p>Ondergewicht</p> <p>Energieverbruik</p> <p>Overdreven gezond eten</p>
<p>Conserveren</p> <p>Methodes</p> <p>Functie</p> <p>Voedselveiligheid</p>	<p>Voeding en ziekten</p> <p>Hart en vaatziekten</p> <p>An, bn, e.a.</p> <p>Overgewicht</p> <p>Ondergewicht</p> <p>Allergieën</p> <p>Ziektes</p> <p>Caries</p>	<p>Etikettering</p> <p>Ingrediënten</p> <p>Additieven</p> <p>E-nummers</p> <p>Voedingswaardedeclaratie</p>	<p>Plannen en budgetteren</p> <p>Gezond eten voor weinig geld</p> <p>Vergelijkend waren onderzoek</p> <p>Boodschappen doen</p>

<p>Wat zijn genotmiddelen</p> <p>Definitie</p> <p>Soorten</p> <p>Alternatieven</p>	<p>Verslaving</p> <p>Afhankelijkheid</p> <p>Verslavingsverschijnselen</p> <p>Onthoudingsverschijnselen</p> <p>Lichamelijke afhankelijkheid</p> <p>Geestelijke afhankelijkheid</p> <p>Tolerantie</p> <p>Afkicken</p>	<p>Genotmiddelen en regelgeving</p> <p>Legale en illegale genotmiddelen</p> <p>Wetgeving</p> <p>Verkeersregels</p> <p>Tabakswet</p> <p>Alcoholwetgeving</p> <p>Accijns</p> <p>Reclame en reclameregels</p>	<p>Gokken</p> <p>Vormen van gokken</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Gokverslaving</p> <p>Financiële gevolgen</p>
<p>Harddrugs</p> <p>Soorten harddrugs</p> <p>Productie van harddrugs</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Financiële gevolgen</p> <p>Houseparty's</p> <p>Harddrugs en alcohol</p>	<p>Roken</p> <p>Productie van rookwaren</p> <p>Verslavende stoffen in rookwaren</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Financiële gevolgen</p> <p>Meeroken</p> <p>Roken (blowen) en seks</p>	<p>Softdrug</p> <p>Softdrugs en gebruik</p> <p>Productie van softdrugs</p> <p>Verslavende werking</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Financiële gevolgen</p> <p>Gedooogbeleid</p> <p>Softdrugs en alcohol</p> <p>Softdrugs en seks</p> <p>Softdrugs en verkeer</p>	<p>Alcohol</p> <p>Soorten alcohol(percentages)</p> <p>Tienerdrankjes</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Financiële gevolgen</p> <p>Alcoholverslaving</p> <p>Alcohol en verkeer</p> <p>Alcohol en seksualiteit</p> <p>Benchdrinking</p>
<p>Smartdrugs</p> <p>Smartdrugs en gebruik</p> <p>Verslavende werking</p> <p>Alternatieven</p> <p>Gevolgen op korte termijn</p> <p>Gevolgen op lange termijn</p> <p>Lichamelijke gevolgen</p> <p>Geestelijke gevolgen</p> <p>Sociale gevolgen</p> <p>Financiële gevolgen</p>	<p>Groepsgedrag en genotmiddelen</p> <p>Regels in de groep</p> <p>Experimenteergedrag</p> <p>Eigen weerbaarheid</p>	<p>Hulpverlening</p> <p>Zelfzorg</p> <p>Mantelzorg</p> <p>Professionele zorg</p> <p>Voorbeelden?</p>	

Onderwerpen bij: voldoende lichamelijk actief zijn

<p>Bewegingsapparaat</p> <p>Werking van spieren Werking van botten Opbouw van botten Opbouw van spieren Soorten botten Soorten spieren Pezen Samenhang botten en spieren Gewrichten</p>	<p>Voeding en beweging</p> <p>Voedingsgewoonten Voedingspatronen Schijf van 5 Energetische waarde Kcal / kj Balans tussen eten en bewegen Gezonde alternatieven Overgewicht Ik weet even niet hoe dat heet, extreem gezond eten en sporten is ook een eetstoornis</p>	<p>Gezond bewegen</p> <p>Normale lichaamsbeweging Een sport kiezen Plezier in bewegen Gewicht in balans Gezondheidsvoordelen Keuze voor wel of niet bewegen Wat is gezond bewegen? Mogelijkheden</p>	<p>Sociaal gedrag</p> <p>Inschatten van eigen kunnen Afspraken maken Rekening houden met medespelers Verbale communicatie Non verbale communicatie Groepjes maken Waarden en normen op het veld/omgangsregels Sport en alcohol</p>
<p>Binnen bewegen</p> <p>Activiteiten in huis Spelmateriaal voor binnen Gebruik van muziek Tv en computer</p>	<p>Buiten bewegen</p> <p>Buiten spelen Spelmateriaal voor buiten Samen spelen Fietsen/lopen naar school Gevaarlijke situaties Hond uitlaten</p>	<p>Sport</p> <p>Spelregels Wettelijke voorschriften Veilig gedrag bij sport Beschermende kleding Conditie Een sport kiezen Kennismaken met verschillende sporten Lid van een sportvereniging Omgaan met je gezondheid Veiligheid van spelmateriaal</p>	<p>Spel</p> <p>Spelregels Omgaan met gevaarlijke situaties Beschermende kleding Spelmateriaal buiten Spelmateriaal binnen Veiligheid van spelmateriaal Samen spelen Veilig gedrag bij spel Buiten spelen Binnen spelen Sociaal gedrag bij spel</p>
<p>Verkeer</p> <p>Omgaan met gevaarlijke situaties Verkeersregels Beschermende kleding Zichtbare kleding Veilig gedrag Weg naar school</p>	<p>Ehbo</p> <p>Schaafwond Snijwond Verstuiking Verstikking Kneuzing Voetbalknie Brandwond Luxatie Enz.</p>		

Bijlage 4

ACCENTEN, algemene punten te gebruiken bij HOUDING WEERBAARHEID, thema overstijgend.

Emoties herkennen en hanteren
Omgaan met kritiek
Omgaan met spanningen
Omgaan met waardering
Omgaan met eigen gevoelens
Argumenteren
Hanteren van sociale vaardigheden
Nee zeggen
Gevoelens en emoties van anderen accepteren
Omgaan met vertrouwen
Afreageren van spanningen
Eigen opvattingen verkennen
Eigen opvattingen verwoorden
Eigen opvattingen bespreken
Behoefte aan meer vrijheid en verantwoordelijkheid

Onzekerheid over eigen identiteit
Herkennen van en omgaan met wisselende stemmingen
Onzekerheid over uiterlijk
Bewust keuzes maken
Verantwoorde keuzes maken
Geestelijke weerbaarheid
Lichamelijke weerbaarheid
Verbale communicatie
Non verbale communicatie
Boodschappen van anderen interpreteren
Verantwoordelijkheid nemen
Eigen grenzen expliciteren
Benadrukken van eigen mening
Vergelijkingen maken
Onzekerheden over eigen vaardigheden

VOORBEELDEN voor opzet lesmateriaal

AANGAAN EN ONDERHOUDEN VAN RELATIES / OMGAAN MET SEKSUALITEIT	
<ul style="list-style-type: none"> • Hoe zien anderen je lichamelijke groei? • Verschillen tussen jongens en meisjes in seksuele ontwikkeling. • Waar ligt de grens tussen vriendschap, liefde, intimiteit en sex • Koop je als meisje een condoom als je de pil al gebruikt? • Wat vind je van homoseksualiteit? • Wie is de baas in een relatie? • Hoe ga je om met seksueel geweld? bij anderen? bij jezelf? • Wat doe je als je een geslachtsziekte hebt? • Wil je bloot laten zien in je gezin? op school? bij vrienden? • Hoe laat je zien dat je een relatie wilt met iemand? • Welke rol speelt religie bij seksualiteit? • Welke keuze maak je tussen gezondheid en relatie? • Vertel je het als je al ongesteld bent op de basisschool? • keuze van kleding • wel niet seks op internet/gebruik van webcam • durf je wel/niet aan te geven wat je lekker vindt. Hoe ver je wilt gaan • • 	
UITGEBALANCEERD VOEDINGSPATROON	
<ul style="list-style-type: none"> • Hoe zien anderen mijn lichaam? • Koop ik in de pauze een patatje oorlog of ga ik voor een appel? • Wat vind ik van de fat tax? • Mijn vriendin slikt laxeremiddelen om af te vallen. • Dure producten zijn lekkerder dan goedkope producten. • Ik ontbijt 's morgens! • Wat is mijn balans tussen bewegen en eten? • Ik eet niet meer! • Zal ik die reclame over gezonde zuivel geloven? • Kan ik gezond koken? • Maak ik zelf een maaltijd of haal ik kant en klaar? • Hoe maak ik een maaltijd voor iemand uit een andere cultuur? • Hoe smaakt rettich? kousenband? ansjovis? • Wat eten anderen op school? • Als ik zoet eet voel ik die ene kies! 	

- Hoeveel voedsel heb ik nodig?
- Welke voedingsmiddelen heb ik nodig?
- eet ik wel/niet vlees
-

OMGAAN MET GENOTMIDDELEN

- Wat vinden anderen van mijn keuzes rondom genotmiddelen?
- Wat vind ik van de gewoontes van mijn ouders?
- Hoe kun je nee zeggen tegen.....?
- Sterke drank mag pas boven de 18, maar mijn vrienden doen het ook.
- Moet ik een dealer op school aangeven?
- Ga ik naar de coffeeshop?
- Stiekem gebruiken, wil ik dat?
- Regels op school!
- Wanneer probeer ik mijn eerste.....?
- Mijn vrienden roken allemaal!
- Verschillenden genotmiddelen tegelijk gebruiken!
- Wie is de BOB?
- Ik breng mijn vriendin naar huis als ik biertjes gedronken heb.
- Gezondheid of genotmiddelen?
- Vertel ik mijn vrienden/ouders dat ik dronken ben geweest?
-
-
-
-

VOLDOENDE LICHAAMELIJK ACTIEF ZIJN

- Hoe zien anderen mijn lichaam?
- Loop ik in de pauze een blokje om?
- Ga ik binnen of buiten spelen?
- Stem ik mijn voeding af om mijn bewegingspatroon?
- Op de fiets naar school bij regen?
- Welke sport kies ik?
- Wat doe ik als ik spierpijn heb?
- Sport ik als ik ongesteld ben?
- Hoe lang kijk ik TV of computer ik?
- Ga ik alleen of samen buiten spelen?
- Wat doe ik als er buiten niet voldoende speelplaatsen zijn?
- Houdt ik me aan de spelregels?
- Houd ik me aan de verkeersregels?

- Gebruik polsbeschermers bij het skaten?
- Winnen is belangrijker dan iedereen mee laten doen!
-
-