



LES 2: Persoonlijke hygiëne

Knip de speelkaartjes uit en leg ze op de drie stapels: ziek, gezond en gevaar.

Vervolgens ga je het bordspel spelen. Elke speler mag één keer gooien. Als er een kaartje gepakt moet worden, lees je dat hardop voor. Daarna leg je het kaartje weer onder op de stapel. Om aan het eind van het spel goed uit te komen, moet je het juiste aantal ogen gooien! Veel plezier!

Je hebt geen zakdoek bij je.
Je gebruikt de zakdoek van je vriend of vriendin.

Ga 2 plaatsen achteruit, want dit is niet hygiënisch.

Je bent verkouden.
Je niest zonder je hand voor je mond te houden.

Ga terug naar start. Want zo kan je anderen ziek maken.

Het is speeltijd.
Je eet chocolade en een lolly en je drinkt cola. Je appel lust je niet meer, die gooi je in de vuilnisemmer.

Keer vier plaatsen terug, want je eet geen gezonde voeding.

Het is avond, je hebt zoveel gesnoept tijdens het buitenspelen, dat je nu geen honger meer hebt. Je laat je groenten en vlees staan.

1 beurt overslaan tot je jouw groenten en vlees hebt opgegeten.

Er is elke avond zoveel te zien op televisie. Je blijft lekker lang kijken. 's Morgens ben je dan nog erg moe en kan je je op school slecht concentreren.

1 beurt overslaan om even goed uit te slapen.

Je vriendin is ziek. Je gaat bij haar op bezoek en drinkt uit haar glas limonade.

Ga 3 plaatsen achteruit, want zo kun je ook ziek worden.

Je hebt buiten gespeeld en je bent erg bezweet. Je zet deuren en ramen open om af te koelen.

Ga 3 plaatsen achteruit, want zo kun je spierpijn krijgen.

Je hebt net een hele voetbalwedstrijd gespeeld en nu drink je een groot glas water.

Ga vijf stappen vooruit. Door goed te drinken blijf je scherp.





Je bent ziek. Maar je eet de verse groentesoep en de vruchtensapjes die je moeder voor je klaarmaakt.

Je mag twee keer gooien, want zo genees je sneller.

Je bent pas genezen van een zware griep. Je bent nog steeds een beetje moe.

Je vriend(in) vraagt of je 's avonds naar de film wilt. Jij zegt: 'nee, maar ik kan wel naar de middagfilm'.

Gooi nog een keer, want je luistert goed naar je lichaam.

Je speelt iedere dag een half uur buiten. Je voelt je fit en gezond.

Ga 3 plaatsen verder, want jij hebt een goed conditie.

Het is pauze, je eet een appel.

Gooi een extra beurt, want appels zijn gezond.

Het is middag, je wast je handen voor je aan tafel gaat.

Ga 2 plaatsen vooruit, want dat is hygiënisch.

Het is winter en erg koud. Je gaat buiten spelen maar je trekt eerst een warme jas aan, een muts, een sjaal en handschoenen.

Ga 3 plaatsen vooruit, want je bent voldoende beschermd.

Je gaat op bezoek bij een zieke vriendin. Jullie spelen wat samen. Voordat je naar huis gaat was je jouw handen.

Ga 4 plaatsen vooruit, want zo vermijd je besmetting.





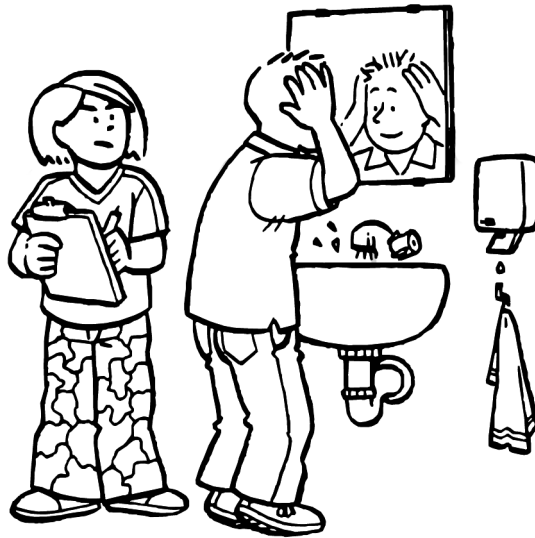
LES 2: Persoonlijke hygiëne

Benodigheden

dobbelstenen,
pionnen.

Benodigheden per kind

werkbladen,
schaar,
A3-karton,
kleurpotloden.



Inleiding (5 min)

In deze les gaan de leerlingen aan de slag met een 'schone' variant van het bordspel ganzenbord. In dit spel worden enkele principes rond persoonlijke hygiëne opgehaald. Hierbij valt te denken aan regels als 'hand voor je mond', etcetera. Voordat de leerlingen het spel gaan spelen haal je deze kennis in een kringgesprek weer even op.

Kern (30 min)

De leerlingen gaan in groepjes van vijf het spel spelen. Het bord kan van tevoren worden geprint en op hard A3-papier geplakt. De kaartjes worden in het midden van het bord gelegd. Voor het spel zijn vijf pionnen en een dobbelsteen nodig.

Slot

Als de leerlingen het spel hebben uitgespeeld, mogen ze met elkaar de plaatjes op het speelbord gaan inkleuren. Het spel kan vervolgens ook op andere momenten vaker gespeeld worden. Om ervoor te zorgen dat het spel netjes blijft is het handig om de kaartjes te plastificeren.

[Spel afkomstig van www.gezondheidstest.be]

