

NAAM:

KLAS:

Gezond?!



PAV - 3DE GRAAD ARBEIDSMARKT

	SOORTEN GEZONDHEID PAGINA 3-13 INLEIDING FYSIEKE GEZONDHEID MENTALE GEZONDHEID	
		GEZONDHEID IN DE WERELD PAGINA 14-35 EEN GRAFIEK HET VERLOOP VAN EEN GRAFIEK EEN TABEL EEN WOORDFORMULE SOORTEN VERBANDEN GRAFIEKEN VERGELIJKEN EN BEKIJKEN
	GEZONDHEID IN DE MEDIA PAGINA 36-46	
		GEZONDHEID IN TEKSTEN PAGINA 47-55
	HET DEBAT PAGINA 56-68	
		HOE HEB IK HET GEDAAN? PAGINA 69

Onze lessenreeks over gezondheid is opgedeeld in verschillende onderdelen.

Elke opdracht staat in een kader of werkblad. De symbolen erbij geven je al een richting:



Solo-opdracht



Duo-opdracht



Klassikale opdracht



ICT-opdracht



Groepsopdracht



Reflectieopdracht



Bij sommige delen kan je punten verzamelen door het maken van de herhalingsoefeningen of remediëringsoefeningen in BookWidgets. Vergeet deze niet!

We starten iedere les met onze lesdoelen. Bekijk deze zeker want je zal hier ook punten op kunnen scoren.



SOORTEN GEZONDHEID

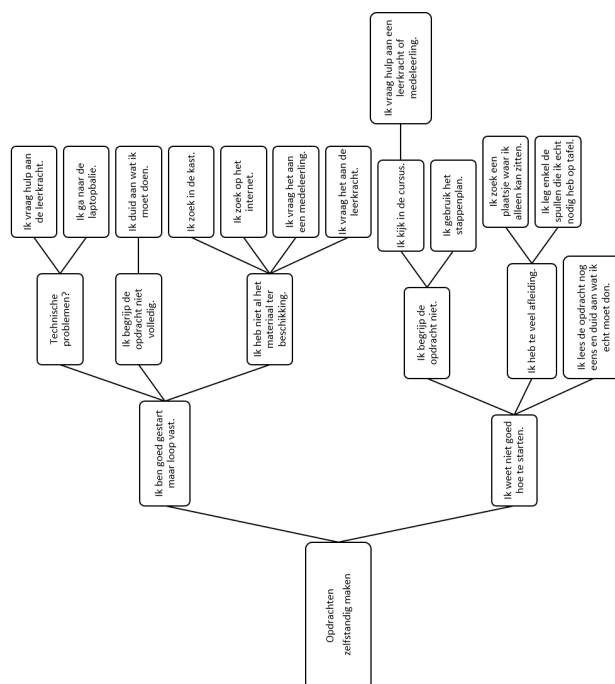
Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

- ☒ Ik kan informatie halen uit een informatieve tekst/website.
- ☒ Ik kan mijn gezondheid verbeteren door te lezen over mijn lichaam en geest.
- ☒ Ik kan mijn eigen gezondheidsgedrag evalueren met de nieuwste wetenschappelijk gezondheidsrichtlijnen.
- ☒ Ik kan mijn mentaal welbevinden beoordelen aan de hand van recente wetenschappelijke adviezen.
- ☒ Ik kan mijn eigen gedrag en dat van anderen beoordelen op een wetenschappelijk onderbouwde manier.

HELP! IK ZIT VAST.

Wanneer je niet meer verder kan en hulp nodig hebt bij de opdracht kan je verschillende dingen doen voor je hulp van de leerkracht inroept.

Raadpleeg dit schema om te kijken wat jij kan doen wanneer je even vastzit:



Inleiding

Voor je start:

Wat betekent het woord “gezond” voor jou? Vat samen in 1 correcte zin.

Lees het artikel hieronder van www.gezondleven.be én verzin een passende titel!

Gezondheid is een complex en dynamisch begrip. Bovendien wordt gezondheid binnen verschillende stromingen en door verschillende auteurs anders gedefinieerd.

Geïnspireerd door deze diverse invalshoeken, vormden we vanuit Gezond Leven onze eigen visie op gezondheid. Hoe je naar gezondheid kijkt, heeft belangrijke implicaties voor hoe je aan gezondheidsbevordering doet. Ook deze implicaties zitten in onze visie vervat.

Gezondheid slaat niet alleen op het lichamelijk functioneren, maar evengoed op iemands mentaal functioneren. Een persoon kan in optimale fysieke gezondheid verkeren en zich vitaal en vol energie voelen, maar kan tegelijkertijd mentaal moeilijkheden ervaren. Andersom kunnen patiënten met een fysieke, chronische aandoening mentaal toch goed in hun vel zitten.

Op hun beurt kunnen fysieke en mentale gezondheid niet losgekoppeld worden van iemands sociale leefwereld. Verbonden zijn door sterke sociale relaties en kunnen participeren in de maatschappij zijn een uiting van een goede sociale gezondheid, en dragen tegelijk bij tot fysieke en mentale gezondheid.

Gezondheid kent dus drie dimensies: een fysieke, mentale en sociale. En uiteraard beïnvloeden ze elkaar. In de literatuur wordt dit ook wel het biopsychosociaal model van gezondheid genoemd. Gezondheid moet daarom gezien worden als een holistisch begrip. Het gaat enerzijds over de mens in zijn geheel en anderzijds heeft het een invloed op alle aspecten van het dagelijks functioneren. In het werken aan gezondheid wordt steeds rekening gehouden met deze drie dimensies.

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO, 1946)

Dit is een stapelopdracht! Overloop elke deelstap van de opdracht. Zet een vinkje wanneer je de stap uitgevoerd hebt.



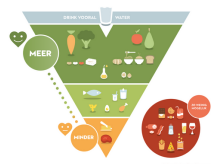
- ☐ Lees de tekst op de vorige pagina voor een 2de keer.
- ☐ Duid moeilijke woorden aan met markeerstift (minimum 5).
- ☐ Noteer de moeilijke woorden in de woordenschatlijst op pagina 70 en vul alle kolommen in.
- ☐ Surf naar <https://mijn.gezondleven.be/> en ga op zoek naar 3 driehoeken.
- ☐ Noteer hieronder wat informatie zodat je niet telkens opnieuw moet gaan zoeken.
- ☐ Vul de BookWidget-quiz in.

MIJN SPIEKBRIEFJE



Fysieke gezondheid

1.2



Je verkende de voedingsdriehoek bij de vorige opdracht.

Vul het eetdagboek in dat je terugvindt in je BookWidgets.

Conclusie:

Mijn eetgewoontes zijn goed/slecht want _____

DUO-OPDRACHT



1.3

Stel samen een gezond weekmenu op in Canva!

LET OP: zet de link van je Canva-ontwerp in BookWidgets!

Je zal deze voor je klasgenoten ook moeten uitleggen. Dus bekijk zeker de tips hieronder én controleer nog eens onze algemene rubric over presenteren.

Tips:

- In Canva vind je veel sjablonen. Ga op zoek naar "meal planner".
- Bekijk de tips van Gezond Leven in deze brochure <https://www.gezondleven.be/files/voeding/Brochure-evenwichtige-en-gezonde-maaltijden-tekst-en-figuren.pdf>
- Controleer aan de hand van de evaluatiecriteria achteraan deze bundel of jouw weekmenu goed is opgesteld.

...

WERKBLAD: BEWEGINGSDRIEHOEK

Surf naar <https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest> en doe de test!

Teken waar jij jou bevond met betrekking tot beweging en zitgedrag.



Ik was een _____ (dier).

Deze tips kreeg ik in verband met mijn zitgedrag:

Deze tips kreeg ik in verband met beweging:

Welke doelen stel je jezelf om dit (nog) te verbeteren? Noteer er minimum 3!

Tip: via de website van gezond leven kan je doelen selecteren en opvolgen (door je eenvoudigweg te registreren)!





GEZOND?!
8

Leerkrachtentip:

https://www.youtube.com/watch?v=i9vmuaoTy_g

Maak hier de link met de bewegingsdriehoek en richtlijnen!
Ze kunnen hierbij de richtlijnen aftoetsen met hun gedrag.

HERHALINGSMOMENT

<https://www.securex.be/nl/personeels-beleid/welzijn-op-het-werk/edpbw/ergonomisch-werken>

1.4

ERGONOMIE

GEZOND?!

9

Uitbreidingsopdracht:

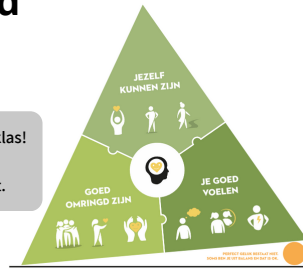
Leerlingen bekijken binnen hun domein naar de ergonomie richtlijnen.
Pas dan zeker de link aan in BW!

Mentale gezondheid

WE SPELEN EEN SPEL...

Samen werken we aan het welbevinden in onze klas!

Je leerkracht kiest een spel uit onderstaande lijst.



Tips:

- Happy Snacks <https://www.gezondleven.be/materialen/happy-snacks-voor-het-secundair-onderwijs>
- Te gek <https://www.tegek.be/media/8c270f84d0719e3eae2758adcf7c7e5/basispakket-2.pdf>
- Greenhabbit (app) <https://greenhabbit.nl/>
- Je brein de baas <https://www.ncj.nl/onderwerp/je-brein-de-baas/gelukkig-in-de-groep/>

Steeds meer jonge tieners kampen met psychische problemen

Bij jonge tieners worden steeds meer psychische problemen gemeld. Ze voelen zich prikkelbaar, nerveus of kampen met slaapproblemen. Dat blijkt uit een studie die het Europese bureau van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) publiceert.

Belgie
d 19 mei 2020 02:32

Het nieuwe rapport is afkomstig van de internationale Health Behaviour in School-aged Children-studie. Daarin werd data verzameld over de fysieke gezondheid, de sociale relaties en het mentaal welzijn van 227.441 schoolkinderen uit 45 landen van 11, 13 en 15 jaar.

De data tonen aan dat het mentale welzijn van tieners tussen 2014 en 2018 in vele landen is afgenomen. De geestelijke gezondheid neemt af wanneer kinderen ouder worden, en dat is vooral zo bij meisjes. Een op de vier tieners voelt zich minstens een keer per week nerveus of prikkelbaar, of kan moeilijk inslapen.

Van de elfjarige in Vlaanderen zei in 2014 zeven procent van de bevraagde meisjes zich meer dan eens per week slecht te voelen, maar in 2018 lag dat percentage met 14 procent dubbel zo hoog. Bij de 11-jarige jongens steeg het percentage ook sterk, van 4 procent in 2014 tot 11 procent in 2018.

Bij de 13-jarige Vlaamse tieners is de stijging minder groot. Dertien procent van de meisjes en acht procent van de jongens voelde zich in 2014 meer dan eens per week slecht, en in 2018 was dat 16 procent van de meisjes en 9 procent van de jongens.

Wat de 15-jarigen betreft bleven de percentages ongeveer stabiel. Van de meisjes ging het in 2014 om 21 procent en in 2018 om 20 procent. Bij de jongens ging het om 7 procent in 2014 en 9 procent in 2018.

"Dat steeds meer jongens en meisjes in de Europese regio een slechte geestelijke gezondheid melden - zich neerslachtig, nerveus of prikkelbaar voelen - is een bezorgdheid voor ons allemaal", zegt de Belg Hans Kluge, directeur Europa bij de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Hij zegt dat jongeren vlotte toegang moeten hebben tot de geestelijke gezondheidszorg. Dat zorgt voor winsten op sociaal, economisch en gezondheidsvlak, "voor de tieners van vandaag, de volwassenen van morgen en de toekomstige generaties".

Bron: vrt.be

GEZOND?!

10

<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/05/19/steeds-meer-jonge-tieners-kampen-met-psychische-problemen/>

Klasgesprek met gericht vraagstelling:

- lees enkel de titel en inleiding: kan iemand uitleggen wat psychische problemen zijn?
- lees het artikel: Kan iemand vertellen wat de percentages zeggen over de situatie in 2014 en 2018 bij elfjarige meisjes in Vlaanderen? (bereken percentages)

Wat betekent het wanneer we zeggen dat de stijging minder groot is bij de dertienjarigen?

Wat is die geestelijke gezondheidszorg? Heb je hier ooit al van gehoord?

- Conclusie/mening: waren jullie verrast door deze cijfers? Had iemand van jullie verwacht dat zoveel jongeren zich regelmatig slecht zouden voelen? Waarom wel of niet?

APPWEL

Vorbereiding voor de leerkracht: registreer je klas

<https://www.appwel.be>

VEERKRACHT



Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, en kunnen je uit evenwicht brengen. Hoe sterk jouw mentaal welbevinden hieronder te lijden heeft, hangt af van hoe veerkrachtig je op dat moment bent.

https://www.samenveerkrachtig.be/files/ugd/caaaaa_2db739e78ef54c72b2eed73c13078f11.pdf

Hoe veerkrachtig ben jij? <https://www.helan.be/nl/magazine/tests/schijfruimtevol/test/>

Noteer in 3 zinnen wat jou is opgevallen uit de test:

Tip:

- speel het spel **Omdenken!**

Doel van het spel is een probleem om te denken in een mogelijkheid. Het probleem wordt dus niet opgelost, maar het wordt gebruikt om er een nieuwe mogelijkheid van te maken.



REFLECTIEDOCUMENT



Deel 1: Wat heb ik geleerd?

- Beschrijf kort wat het belangrijkste is dat je hebt geleerd tijdens dit onderwerp. Bekijk hiervoor zeker nog eens de doelen aan het begin!

Deel 2: Analyse van het leerproces

- Wat ging goed?
Beschrijf 2 momenten of activiteiten waarbij je voelde dat je succesvol was en gemakkelijk leerde.

- Wat was uitdagend?
Denk na over 2 onderdelen van het hoofdstuk die moeilijk waren. Wat maakte ze moeilijk?

- Welke strategieën heb je gebruikt om de uitdagingen te overwinnen?

Deel 3: Toepassing van kennis

- Hoe kan wat je hebt geleerd toegepast worden in je toekomstige studies of verdere leven?

GEZOND?!

13

Als het de eerste keer is dat een leerling een reflectie moet invullen, bespreek zeker eerst ook verschillende leerstrategieën! (Vul gerust aan met eigen ideeën.)

Opdelen in kleinere taken: De leerling kan een grote opdracht opdelen in kleinere, meer beheersbare delen. Dit maakt het minder overweldigend en helpt bij het concentreren op één specifiek onderdeel tegelijk.

Gebruik maken van grafische organizers: Tools zoals mindmaps, Venn-diagrammen, of flowcharts kunnen helpen bij het organiseren van informatie en het visualiseren van relaties tussen concepten, wat het begrip kan verbeteren.

Stel vragen: Als een opdracht onduidelijk is, kan de leerling vragen stellen aan de leraar of aan klasgenoten. Dit helpt niet alleen om verduidelijking te krijgen, maar ook om actief deel te nemen aan het leerproces.

Peer tutoring: Samenwerken met een medeleerling die de stof beter begrijpt, kan zeer nuttig zijn. Dit kan in de vorm van discussie, uitleg, of samen studeren.

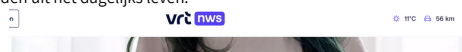
Zoeken naar extra bronnen: Soms kan extra informatie vanuit het internet, boeken uit de bibliotheek of educatieve video's helpen om het materiaal beter te begrijpen.

Oefenen met voorbeelden: Het toepassen van wat geleerd is op voorbeeldproblemen kan helpen om de theorie te begrijpen en toe te passen in praktijksituaties.

Gebruik maken van mnemonics: Geheugensteuntjes of ezelsbruggetjes kunnen helpen om lastige informatie gemakkelijker te onthouden.

Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

- ☒ Ik kan met de computer eenvoudige berekeningen en grafieken maken.
- ☒ Ik kan het verloop van een grafiek beschrijven in actuele voorbeelden.
- ☒ Ik kan de samenhang tussen grafieken, tabellen en woordformule begrijpen en uitleggen.
- ☒ Ik kan het verschil tussen lineaire en niet-lineaire groei herkennen en beschrijven aan de hand van grafieken en formules.
- ☒ Ik kan het verschil tussen relatieve en absolute frequenties uitleggen en toepassen in verschillende situaties.
- ☒ Ik kan herkennen wanneer informatie in grafieken en tabellen misleidend is en dit duidelijk benoemen.
- ☒ Ik kan het verschil uitleggen tussen samenhang en oorzaak-gevolg aan de hand van voorbeelden uit het dagelijks leven.

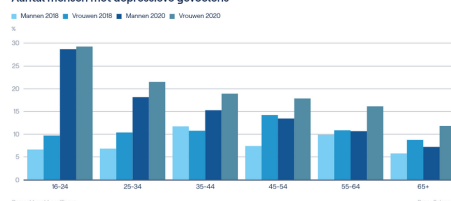


Uw mentaal welzijn becijferd: depressieve gevoelens verdrievoudigd bij jongeren, 3 op 5 stelt begeleiding uit

Het aantal jongeren tussen 16 en 24 jaar dat depressieve gevoelens heeft, is verdrievoudigd bij vrouwen en verviervoudigd bij mannen tijdens de coronacrisis. Dat blijkt uit een enquête over mentaal welzijn van het wetenschappelijk instituut Sciensano. 3 op de 10 jongeren heeft volgens een internationale maatstaf een "depressieve stoornis". "Een gigantische opstoot", zegt Sciensano. Los daarvan stelt nu de meerderheid van de mensen hun psychologische begeleiding uit.

Tobias Santens

Aantal mensen met depressieve gevoelens



<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2020/04/18/depressieve-gevoelens-bij-jongeren/>

Kranten, het nieuws, tijdschriften maken veel gebruik van grafieken. Bekijk bijvoorbeeld eens het krantenartikel op de vorige pagina!

Bij het berichtje staat een grafiek. Als je weet hoe je een grafiek moet bekijken, kun je heel snel zien waar het berichtje over gaat. De grafiek helpt je om de tekst te begrijpen. Omdat je vaak grafieken zult tegenkomen, moet je ze goed kunnen begrijpen. Daarom leer je bij wiskunde hoe je grafieken moet maken en bekijken. Je kunt deze kennis dan gebruiken bij andere vakken op school (zoals aardrijkskunde, burgerschap en geschiedenis), maar ook als je de krant leest of naar het journaal kijkt!

Een grafiek

In de basis bestaat een grafiek uit **twee assen**. De horizontale as is de x-as; de verticale as is de y-as. Allebei de assen worden voorzien van een label dat kort verklaart wat er op de as wordt weergegeven. Indien je software gebruikt zoals Excel om grafieken te maken, zul je elke keer de x- en y-variabele moeten aantonen.

Maar welke variabelen moeten nu op de x- of y-as?

- Op de x-as komt datgene wat je zelf gevarieerd hebt = **de onafhankelijke variabele**.
- Op de y-as komt datgene wat je gemeten hebt = **de afhankelijke variabele**.

Stel je voor dat je een wetenschappelijk experiment doet met planten. Je wilt zien hoeveel water ze krijgen en hoe ze groeien.

Jij beslist hoeveel water elke plant krijgt. Dit noemen we de "onafhankelijke variabele". Het is onafhankelijk omdat het niet afhangt van iets anders. Jij kiest gewoon hoeveel water elke plant krijgt.

De groei van de planten hangt af van hoeveel water ze krijgen. Dus, hoe meer water je geeft, hoe groter de planten kunnen worden. Dit noemen we de "afhankelijke variabele". Het hangt af van iets anders, namelijk de hoeveelheid water die je geeft.

Je kent zeker al verschillende **soorten grafieken**. Som deze hieronder op:

Tip voor de leerkracht:

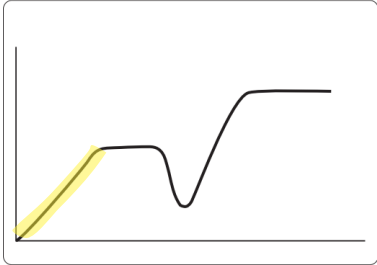
Gebruik het voorgaande artikel en grafiek om zo alle begrippen die de leerlingen reeds kennen vanuit de tweede graad te herhalen (voorkennis activeren)!

• • •

Welke grafiek de beste is voor jouw analyse, hangt af van wat je precies wil laten zien. Welke grafiek gebruik je nu het best?

- Aan alle leerlingen in de klas werd hun lievelingskleur gevraagd.
- Het gewicht van een leerling werd bijgehouden van zijn geboorte tot hij 18 jaar is.
- 50% van de klas eet het liefst paprika chips, 20% eet liever zout en de overigen eten bolognaise.

Het verloop van een grafiek



Als je wilt beschrijven hoe de grafiek zich beweegt, kun je 'gewone' taal gebruiken, maar ook wiskundetaal. De manier waarop de grafiek zich beweegt, noemen we in wiskundetaal het verloop van de grafiek.

Duid aan in een kleur wat er op de grafiek gebeurt. Vul daarna de zinnen aan in de tweede kolom.

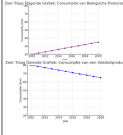
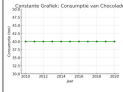
In wiskundetaal zeggen we:	In gewone taal zeggen we:
Eerst stijgt de grafiek	Eerst _____
Daarna is de grafiek constant	Daarna _____
Dan daalt de grafiek	Dan _____
Vervolgens stijgt de grafiek weer	Vervolgens _____
En ten slotte is de grafiek weer constant	En ten slotte _____

BRON: www.slo.nl / www.taalgerichtvakonderwijs.nl

GEZOND?!
16

Tip voor de leerkracht:

Gebruik het voorgaande artikel en grafiek om zo alle begrippen die de leerlingen reeds kennen vanuit de tweede graad te herhalen (voorkennis activeren)!

	Gewone taal	Andere woorden	Grafisch	In wiskundetaal zeggen we:
Snel	Ineens ging het toch keihard regenen! De kaartverkoop voor dat concert van Madonna was een enorm succes, de kaarten waren binnen de kortste keren uitverkocht	Een sterke verandering Zomaar ineens Pardoes	 Steil Oplopende Grafiek: Prijs van Aardbeien Steil Omlaagende Grafiek: Consumptie van Stroganoff	De grafiek stijgt/daalt snel De grafiek is steil
Langzaam geleidelijk	't Ging in de loop van de dag langzaam maar zeker steeds harder regenen. Madonna is niet meer zo populair. Elke dag werden er een paar kaarten verkocht.	Langzamerhand. Gestaag Steeds wat meer, Steeds ... Wel wat ...	 Zeer Traag Oplopende Grafiek: Consumptie van Biologische Producten Zeer Traag Omlaagende Grafiek: Consumptie van Hetenbeestvlees	De grafiek stijgt/daalt geleidelijk Of: stijgt/daalt langzaam
Geen verandering	Het regende de hele tijd een beetje. Er zijn na een paar dagen geen kaarten meer verkocht. Het aantal verkochte kaartjes bleef even hoog.	Blijven/bleef/gebleven. Hetzelfde Even groot Even veel Even ...	 Constante Grafiek: Consumptie van Chocobol	De grafiek is constant

BRON: www.slo.nl / www.taalgerichtvakonderwijs.nl

Let op: dit zijn gesimuleerde grafieken en geen werkelijke cijfers!

Hieronder staan en paar zinnen. Lees elke zin eerst en let goed op de woorden.

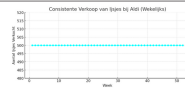
1. Onderstreep dan in elke zin de woorden die vertellen dat iets verandert of niet.
2. Schrijf onder elke zin of de verandering **snel**, **langzaam** of **geleidelijk** is, of dat er **geen** verandering is.
3. Schets de bijhorende **grafiek**.

Bijvoorbeeld:

- a. Er worden elke week ongeveer evenveel ijsjes verkocht bij de Aldi.

Verandering:

Geen



Nu zelf:

- b. Tijdens die hete augustusdagen vlogen de ijsjes ineens de deur uit bij de Aldi.

Verandering:

- c. In de loop van het voorjaar worden er steeds meer ijsjes verkocht bij de Aldi.

Verandering:

- d. De file op de snelweg naar Amsterdam is altijd ongeveer even lang om 8 uur 's ochtends.

Verandering:

- e. Toen een vrachtwagen kantelde, stond het verkeer helemaal stil op de snelweg.
In een mum van tijd stond er een gigantische file.

Verandering:

BRON: www.slo.nl / www.taalgerichtvakonderwijs.nl

Schrijf het verloop bij onderstaande grafiek.
Bedenk van tevoren wat de grafiek volgens jou laat zien.

Probeer het nu alleen te doen. Gebruik weer de woorden snel en langzaam of geleidelijk in je verhaaltje.

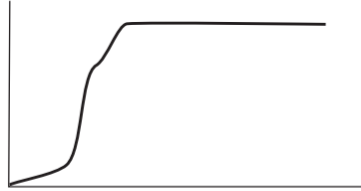
Voor je start:

Benoem de x-as en y-as.

Markeer de verschillende fasen (4) in een andere kleur.

Grafiek 2

Deze grafiek laat het aantal leden van een sportvereniging zien.



Eerst waren er

dat zie ik aan de grafiek die

Daarna

dat zie ik aan de grafiek die

Dan

dat zie ik aan de grafiek die

Dan

dat zie ik aan de grafiek die

BRON: www.slo.nl/ / www.taalgerichtvakonderwijs.nl

Een tabel

In statistiek worden antwoorden gezocht bij vragen. Daarvoor worden gegevens verzameld in tabellen, grafieken en diagrammen. Die gegevens worden geïnterpreteerd en antwoorden worden geformuleerd.

Verzamelde gegevens zoals getallen en woorden worden bij statistiek in een **frequentietabel** gezet. Hierin staat hoe vaak een waarneming of resultaat in het onderzoek voorkomt.

VOORBEELD

Het bijhouden van de schoenmaten van de leerlingen in een klas kan je doen in zo'n frequentietabel.

Je noteert dan hoeveel keer de maat 39 voorkomt. Dat noem je de **absolute frequentie**.

Je kan ook noteren hoeveel keer een bepaalde schoenmaat procentueel voorkomt. Daarvoor deel je het aantal (absolute frequentie) door het totaal.

Dat noem je de **relatieve frequentie**.

schoenmaat (in cm)	aantal
37	1
38	5
39	1
40	1
41	1
42	1

Extra: blader terug naar de krantenartikels op pag. 10 en 13.

Schrap wat niet past:

- In het krantenartikel op pag. 10 worden absolute/relatieve frequenties vermeld.
- In de grafiek bij het artikel op pag. 13 worden absolute/relatieve frequenties voorgesteld.

DOE HET ZELF



Vraag aan alle leerlingen in jouw klas welk fruit ze het liefst eten.

Maak hiervan een frequentietabel in Excel! (Je vindt een stappenplan op de volgende pagina)

STAPPEN	SCHERM																																								
Open een nieuw bestand in Excel en schrijf alle gegevens in de cellen. In de eerste kolom (A) schrijf je de gegevens. Let op: kopieer dit niet zonder nadenken. Misschien heb jij andere soorten fruit genoteerd tijdens je bevraging. In de tweede kolom (B) schrijf je de aantallen.	<table><tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th></tr><tr><td>1</td><td>gegeven</td><td>aantal (af)</td><td>procent (rf)</td></tr><tr><td>2</td><td>appel</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>banaan</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>kiwi</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>peer</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>...</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td>totaal</td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>9</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		A	B	C	1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)	2	appel			3	banaan			4	kiwi			5	peer			6	...			7	totaal			8				9			
	A	B	C																																						
1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)																																						
2	appel																																								
3	banaan																																								
4	kiwi																																								
5	peer																																								
6	...																																								
7	totaal																																								
8																																									
9																																									
Bereken het totaal van alle aantallen want dit zal je nodig hebben om de relatieve frequentie te berekenen.	<table><tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th></tr><tr><td>1</td><td>gegeven</td><td>aantal (af)</td><td>procent (rf)</td></tr><tr><td>2</td><td>appel</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>banaan</td><td></td><td></td></tr><tr><td>4</td><td>kiwi</td><td></td><td></td></tr><tr><td>5</td><td>peer</td><td></td><td></td></tr><tr><td>6</td><td>...</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td>totaal</td><td>=som(B2:B6)</td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		A	B	C	1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)	2	appel			3	banaan			4	kiwi			5	peer			6	...			7	totaal	=som(B2:B6)		8							
	A	B	C																																						
1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)																																						
2	appel																																								
3	banaan																																								
4	kiwi																																								
5	peer																																								
6	...																																								
7	totaal	=som(B2:B6)																																							
8																																									
Zet de procenten in de derde kolom. Bereken die door de formule in te geven (kijk hiervoor nog even naar de theorie op de vorige pagina) Kopieer die formule met de vulgreep naar de cellen eronder. Let op: je zal dus een deel van de formule moeten vastzetten! (Gebruik het dollarteken) Kies voor kolom C in de werkbalk bij "Getal" voor "Percentage"	<table><tr><th></th><th>A</th><th>B</th><th>C</th></tr><tr><td>1</td><td>gegeven</td><td>aantal (af)</td><td>procent (rf)</td></tr><tr><td>2</td><td>appel</td><td>5</td><td>33%</td></tr><tr><td>3</td><td>banaan</td><td>5</td><td>33%</td></tr><tr><td>4</td><td>kiwi</td><td>3</td><td>20%</td></tr><tr><td>5</td><td>peer</td><td>2</td><td>13%</td></tr><tr><td>6</td><td>...</td><td></td><td></td></tr><tr><td>7</td><td>totaal</td><td>15</td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>		A	B	C	1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)	2	appel	5	33%	3	banaan	5	33%	4	kiwi	3	20%	5	peer	2	13%	6	...			7	totaal	15		8							
	A	B	C																																						
1	gegeven	aantal (af)	procent (rf)																																						
2	appel	5	33%																																						
3	banaan	5	33%																																						
4	kiwi	3	20%																																						
5	peer	2	13%																																						
6	...																																								
7	totaal	15																																							
8																																									
Controleer jezelf door het totaal via een formule te berekenen. Vergeet niet je werk op te slaan!																																									

DOE HET ZELF



Je kan van je vorige frequentietabel ook een grafiek maken in Excel!

Volg het stappenplan op de volgende pagina.

STAPPEN	SCHERM
Open je vorige bestand in Excel en selecteer de 2 kolommen waarmee je een grafiek wil maken: de gegevens (komen op de horizontale as) en de waarden (komen op de verticale as) Je kan ook kolom A en C selecteren zodat de percentages zichtbaar worden in je grafiek. (Hoe selecteer je twee kolommen die niet naast elkaar staan?)	
Klik bovenaan de werkbalk op "invoegen" - "grafieken" en maak je keuze.	
Je kan nu de opmaak van je gekozen grafiek aanpassen aan je eigen smaak. Vergeet niet je ontwerp op te slaan!	

GEZOND?!

22

Lesuitbreiding mogelijk via
<https://lessons4you.be/grafieken/>

• • •

DUO-OPDRACHT

Maak zelf een grafiek over het sportgedrag van jouw klas!

Denk goed na over je vraag:
Wat wil je weten? Hoe kan je dit visualiseren? Welke grafiek gebruik je het best hiervoor?

	Stap 1: formuleer een goede vraag (vraag goedkeuring aan de leerkracht vooraleer je verder werkt)
	Stap 2: verzamel de gegevens
	Stap 3: noteer de gegevens in een tabel (Excel)
	Stap 4: maak je grafiek (Excel) (Tip: vergeet je titel niet)
	Stap 5: zet je document in de uploadzone

KLASSIKALE REFLECTIE

We bekijken samen de grafieken en tabellen die jullie maakten.

Formuleer telkens een interpretatie met betrekking tot deze grafieken.

- Is de onderzoeksvraag duidelijk?
- Wat staat op de assen?
- Wat valt op?
- Welke conclusie kan je trekken?

GEZOND?!
23

Leerkrachtentips:

- Om ervoor te zorgen dat er verschillende grafieken naar voor zullen komen, zorgt de leerkracht ervoor dat de onderzoeksvragen eerst getoond/verdeeld worden.
- Bespreek met de leerlingen telkens volgende dingen: bepalen van de variabelen, type van de grafiek

Een woordformule

De titel van een grafiek kan vaak als een samenvatting dienen van wat de grafiek eigenlijk laat zien. Het is als een korte zin die de relatie tussen de variabelen beschrijft.

Bijvoorbeeld, als de titel van een grafiek "Temperatuurstijging over de tijd" is, dan vertelt die titel eigenlijk al wat de woordformule zou zijn. Het zegt je dat naarmate de tijd verstrijkt, de temperatuur omhoog gaat.

Dus, de titel van een grafiek kan dikwijls de woordformule zijn omdat het de belangrijkste boodschap van de grafiek samenvat. Hier komen we op terug bij het onderdeel "Verbanden".



SAMENGEVAT

Stel je voor dat je een verhaal vertelt. In de wiskunde is een **grafiek** als een foto die dat verhaal laat zien. Het geeft je een visuele manier om informatie te begrijpen, zoals hoe iets verandert of groeit.

Een **tabel** is als een lijst met feiten of gegevens uit dat verhaal. Het organiseert informatie netjes, zodat je er gemakkelijk iets kan in opzoeken en gegevens vergelijken.

Een **(woord)formule** is als een samenvatting of regel van dat verhaal. Het vertelt je hoe je bepaalde informatie kunt berekenen of voorspellen. Pas op: dit is niet altijd mogelijk.

Dus, in de wiskunde werken grafieken, tabellen en formules samen om ons te helpen informatie te begrijpen, te organiseren en toe te passen. Ze vormen een compleet beeld van wat er gebeurt in een bepaalde situatie of probleem

Soorten verbanden

In wiskunde is een "verband" een relatie of connectie tussen twee of meer dingen. Het vertelt ons hoe één ding verandert of afhankelijk is van een ander.

Bijvoorbeeld, als je kijkt naar het verband tussen de tijd dat je studeert voor een toets en de score die je haalt, zou je kunnen merken dat hoe meer tijd je studeert, hoe hoger je score waarschijnlijk zal zijn. Dit is een soort verband dat je helpt te begrijpen hoe twee dingen met elkaar samenhangen.

Dus in het kort, een verband in de wiskunde vertelt ons hoe dingen met elkaar gerelateerd zijn of hoe ze invloed op elkaar hebben. Hier komen we op terug bij het onderdeel "Correlatie en causaliteit".

Stel je voor dat je een trap beklimt. Elke trede die je omhoog gaat, is vergelijkbaar met een constante toename. Als je bijvoorbeeld elke keer één trede omhoog gaat, neemt je hoogte steeds met dezelfde hoeveelheid toe.

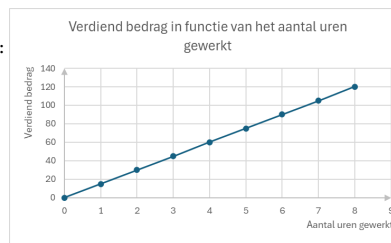
In een **lineair verband** is er ook zo'n constante verandering. Het kan omhoog gaan (zoals de trap beklimmen), omlaag gaan (de trap aflopen) of gelijk blijven (constante verandering = 0). Bijvoorbeeld:

- Supermarkt bijvullen: als je in een supermarkt werkt en de schappen bijvult, verdient je steeds hetzelfde bedrag per uur. Het aantal gewerkte uren is de onafhankelijke variabele, terwijl het verdiende bedrag de afhankelijke variabele is.

Woordformule:

Verdiend bedrag = (loon per uur) x (aantal uren gewerkt)

Grafiek:



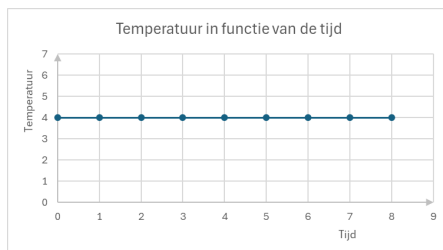
Aantal uren gewerkt	Verdiend bedrag
0	0
1	15
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Een voorbeeld van een situatie waarbij de constante verandering 0 is, zou een koelkast kunnen zijn waarbij de temperatuur ingesteld is op 4° C. De deur wordt 's nachts niet geopend dus de temperatuur blijft gelijk.

De woordformule hiervan is _____

Grafiek:

Tabel:



Tijd (uren)	Temperatuur (graden Celsius)
0	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

SAMENGEVAT

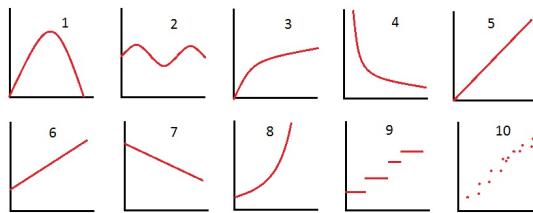
Een **lineair verband** betekent dat de grafiek een rechte lijn is. Dit gebeurt wanneer de twee dingen die je bekijkt altijd op een voorspelbare manier veranderen.

Voor een lineair verband kan je altijd een formule noteren. Deze formule maakt het mogelijk om het verband tussen de twee variabelen op een voorspelbare en exacte manier weer te geven.

Een **niet-lineair verband** betekent dat de grafiek geen rechte lijn is. Dit gebeurt wanneer de twee dingen die je bekijkt op een onvoorspelbare of veranderende manier met elkaar te maken hebben.

LINEAIR OF NIET-LINEAIR?

Kleur de lineaire verbanden.



Het verband tussen het aantal en de kostprijs (in euro) is lineair.

Je koopt volgende voedingsmiddelen. Vul de tabel aan en noteer de woordformule:



SPA REINE
stille water
50cl
0,35/lst (€ 1,05 / l)

aantal	0	1	2	5
kostprijs (€)				

Woordformule _____



COCA-COLA
Regular Original Taste
33cl
0,79/lst (€ 2,40 / l)

aantal	0	1	2	5
kostprijs (€)				

Woordformule _____

EXTRA: we vergeleken hier de prijs per stuk maar is dit de beste manier?

Naar welke prijs kijk jij als je in de winkel staat? Geef hieronder jouw tip:

Maak in BookWidgets de oefeningen over lineaire en niet-lineaire verbanden.



Leerkrachtentip:

- Herhaal bij de grafieken ook steeds het verloop (zie vorige lessen)
- Grafiek 9 is een "instinker" de grafiek in zijn geheel stelt geen lineair verband voor maar de afzonderlijke stukjes binnen een bepaald interval, zijn dit wel.

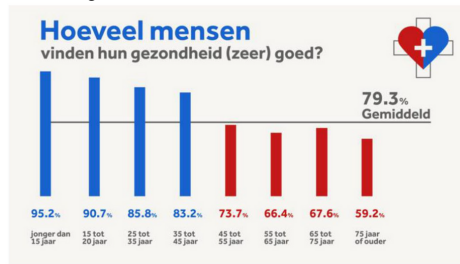
Verwerkingsopdracht BW

bron: <https://maken.wikiwijs.nl/64090#!page-1978873>

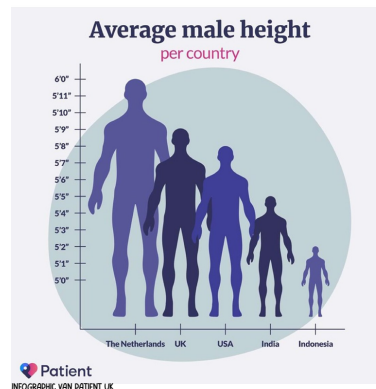
Grafieken vergelijken en bekijken

Grafieken zijn net tovenaars met cijfers: ze kunnen dingen spectaculair laten lijken! Maar pas op, soms zetten ze je op het verkeerde been. Net zoals je niet alles gelooft wat je ziet in goocheltrucs, moet je ook kritisch zijn bij grafieken.

Bekijk deze twee grafieken klassikaal:



Oudere mensen ervaren hun gezondheid als slechter. Bron: NOS.nl, op basis van CBS-cijfers.

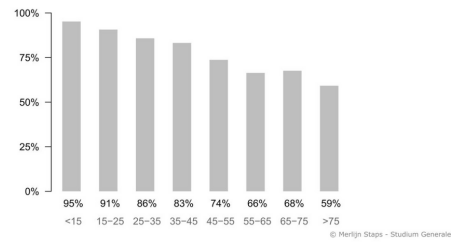


Bespreek klassikaal de misleidende grafieken:

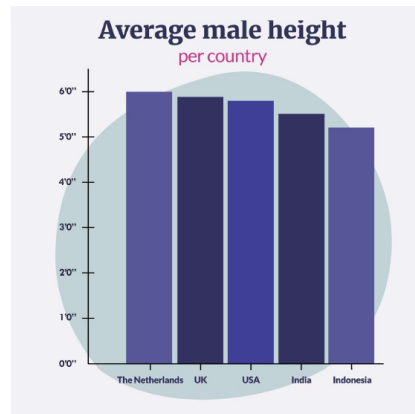
- Laat leerlingen nadenken over de variabele.
- Wat staat op de x- en y-as.
- Bekijk de kleuren, grootte van de mensen, afbeeldingen tov staafjes, ...
- Wat is de krantenkop die bij deze grafiek hoort?

Bekijk eerst de foute versie en op de volgende pagina de juiste versie.

ZO KAN HET DUS OOK...



"Eerlijkere" grafiek op basis van dezelfde CBS-cijfers.



Nieuwe grafiek van nieuwscheckers.nl

Bekijk de grafiek:

https://www.reddit.com/r/datavisualization/comments/6aap3/found_on_business_insider/

Deze grafiek laat het aantal calorieën zien van een fastfood-maaltijd van verschillende ketens zoals McDonald's en KFC.

- Wat is de conclusie die je op basis van dit plaatje kunt trekken? (Tip: bekijk ook de kleuren)
- Kijk eens goed naar de assen. Wat valt je op?
- A. Wie zou er baat bij hebben om het figuur zo weer te geven? Waarom?
B. Wie zou juist tegen zijn om het figuur zo weer te geven? Waarom?
- Met welke aanpassing wordt de grafiek minder misleidend?
- EXTRA: Teken de aangepaste grafiek.

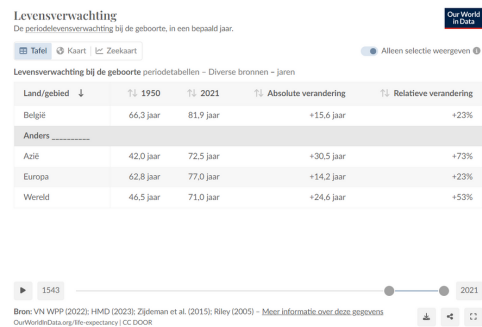
GEZOND?! 30

Uitbreiding van misleidende grafieken vind je hier:

https://maken.wikiwijs.nl/202228/Lesmateriaal_misleidende_grafieken

<https://www.slo.nl/%404534/statistiek-pdf>

- Waarover gaat deze grafiek?
- Is er een verschil met de tabel?
- Wat valt je op mbt kleuren, punten, x-as of y-as?



31

Bespreek ook zeker wat relevant is en wat niet in deze grafiek (bijvoorbeeld: titel, legende, x-as, y-as en bronvermelding zijn essentieel)

Herhaal hier ook het verloop van de grafiek.

DUO-OPDRACHT



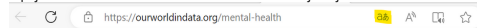
Ga op zoek naar grafieken over gezondheid via de website van "Our world in data"

Je zal jouw gekozen grafiek moeten tonen voor de klas én verduidelijken. Houd hiervoor rekening met de evaluatiecriteria (zie bijlage).

Voor je presenteert, vul je zeker ook de zelfevaluatie in via BookWidgets!



Tip: je kan de website laten vertalen via dit icoontje in je url-balk

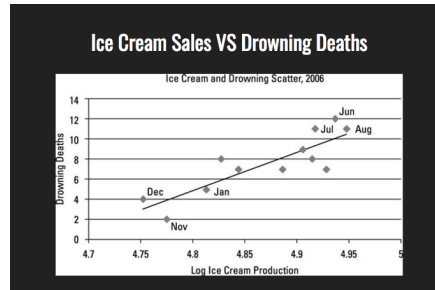


DUO-OPDRACHT



Bekijk onderstaande grafiek en bespreek volgende vragen in duo:

- Wat stelt deze grafiek voor? (Gebruik de woorden meer/minder en bekijk de punten)
- Geef de grafiek een lineair verband weer?
- Welke conclusie zou je kunnen trekken uit de grafiek?



In de wiskunde gaat het om hoe dingen met elkaar verbonden zijn.

Een belangrijk idee hierbij is 'causaliteit'. Stel je voor dat je een rij dominostenen hebt. Als je de eerste steen omdruwt, vallen de anderen ook om, toch? Dit laat zien hoe één actie een kettingreactie kan veroorzaken.

Correlatie of samenhang betekent dat twee dingen samen voorkomen, terwijl **causaliteit** betekent dat de ene gebeurtenis de andere veroorzaakt. Zonder aanvullend bewijs is het moeilijk om een oorzakelijk verband vast te stellen alleen op basis van observatie.



Welke correlaties zag je hiervoor al in onze lessen?

GEZOND?!

33

Leuke grafiek mbt correlatie om klassikaal te bespreken:

https://tylervigen.com/spurious/correlation/1038_milk-consumption_correlates-with_the-divorce-rate-in-colorado

• • •

DUO-OPDRACHT

Bespreek volgende vragen in duo:

1. Lees de titel. Is deze stelling volgens jullie juist?
2. Lees het artikel. Welke conclusie trekt de auteur?
3. Verdiep je. Hoe wordt de conclusie verwoord?

STELLINGENSPEL

We bespreken klassikaal volgende stellingen:

1. Mensen die regelmatig sporten, hebben minder vaak last van depressie.
2. Het gebruik van smartphones voor het slapengaan verstoort de slaapkwaliteit.
3. Mensen die een veganistisch dieet volgen, hebben een lager risico op hartziekten.
4. Yoga en meditatie kunnen stress verminderen en de mentale gezondheid verbeteren.
5. Het drinken van minimaal 2 liter water per dag is essentieel voor een goede gezondheid.
6. Het gebruik van sociale media leidt tot een toename van angstgevoelens bij jongeren.

GEZOND?!
34

1. ****Stelling:**** Mensen die regelmatig sporten, hebben minder vaak last van depressie.
 - Deze stelling suggereert een positief verband tussen lichamelijke activiteit en het verminderen van depressieve symptomen, maar het betekent niet dat sporten depressie voorkomt.

2. ****Stelling:**** Het gebruik van smartphones voor het slapengaan verstoort de slaapkwaliteit.
 - Hoewel er onderzoek is dat suggereert dat blauw licht van schermen de slaapkwaliteit kan beïnvloeden, betekent dit niet dat het de enige of belangrijkste factor is die de slaap verstoort.

3. ****Stelling:**** Mensen die een veganistisch dieet volgen, hebben een lager risico op hartziekten.
 - Er zijn studies die wijzen op de voordelen van een plantaardig dieet voor de gezondheid van het hart, maar er kunnen ook andere levensstijlfactoren (=3de factor) zijn die bijdragen aan het risico op hartziekten.

4. ****Stelling:**** Yoga en meditatie kunnen stress verminderen en de mentale gezondheid verbeteren.
 - Er is veel onderzoek dat de positieve effecten van yoga en meditatie op mentale gezondheid ondersteunt, maar het is belangrijk om te erkennen dat deze praktijken niet voor iedereen hetzelfde effect hebben.

5. ****Stelling:**** Het drinken van minimaal 2 liter water per dag is essentieel voor een goede gezondheid.

- Hoewel hydratatie belangrijk is voor het lichaam, is er geen vastgestelde hoeveelheid water die voor iedereen geldt. De behoefte aan water kan variëren op basis van individuele factoren zoals activiteitsniveau, klimaat en gezondheidstoestand.

6. ****Stelling:**** Het gebruik van sociale media leidt tot een toename van angstgevoelens bij jongeren.

- Er zijn studies die een verband suggereren tussen overmatig gebruik van sociale media en verhoogde angst bij jongeren, maar het is niet duidelijk of sociale media de directe oorzaak zijn van deze gevoelens.

Als we sociale media verbieden, zijn we dan zeker dat angstgevoelens zouden verminderen/verdwijnen?

Deze stellingen illustreren verschillende aspecten van gezondheid en benadrukken het belang van kritisch denken en het vermijden van voorbarige conclusies over oorzaak en gevolg.

REFLECTIEDOCUMENT



Deel 1: Wat heb ik geleerd?

- Beschrijf kort wat het belangrijkste is dat je hebt geleerd tijdens dit onderwerp. Bekijk hiervoor zeker nog eens de doelen aan het begin!

Deel 2: Analyse van het leerproces

- Wat ging goed?
Beschrijf 2 momenten of activiteiten waarbij je voelde dat je succesvol was en gemakkelijk leerde.

- Wat was uitdagend?
Denk na over 2 onderdelen van het hoofdstuk die moeilijk waren. Wat maakte ze moeilijk?

- Welke strategieën heb je gebruikt om de uitdagingen te overwinnen?

Deel 3: Toepassing van kennis

- Hoe kan wat je hebt geleerd toegepast worden in je toekomstige studies of verdere leven?

GEZOND?!

35

3

GEZONDHEID IN DE MEDIA

Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

- ☒ Ik kan de betrouwbaarheid, correctheid en bruikbaarheid van een artikel beoordelen.
- ☒ Ik kan nepnieuws onderscheiden van echt nieuws (door middel van een checklist).
- ☒ Ik kan waardeoordelen identificeren in teksten, toespraken en andere media-uitingen.
- ☒ Ik begrijp hoe waardeoordelen de perceptie en interpretatie van gezondheidsinformatie kunnen beïnvloeden.
- ☒ Ik kan kritisch denken over de bronnen van gezondheidsinformatie en de mogelijke belangen die zij kunnen vertegenwoordigen.
- ☒ Ik kan analyseren hoe waardeoordelen de boodschap van gezondheidsinformatie kunnen kleuren.
- ☒ Ik kan samenwerken met mijn klasgenoten om gezamenlijk informatie te analyseren en onze bevindingen te presenteren.



link naar artikel

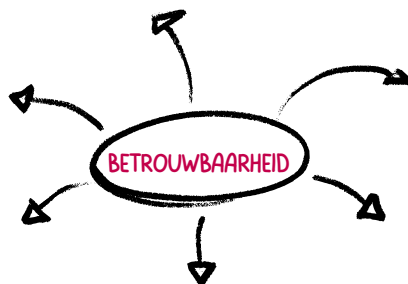
<https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/05/21/fake-nieuws-titel/>



Journalisten en ook de organisaties waarvoor ze werken, vinden het heel belangrijk om mensen goed en nauwkeurig te informeren. Ze gebruiken voor hun berichtgeving vaak informatie die ze via derden hebben verkregen. Ze gaan grondig na of hun informatie klopt en vergelijken daarvoor verschillende bronnen zoals getuigen, rapporten, experts,... Toch zijn er veel mensen die twijfelen aan de nieuwsberichten die ze lezen en horen. Ze vragen zich af of nieuws nog wel betrouwbaar is nu het zo snel en overal beschikbaar is. Iedereen kan informatie ontvangen en verzenden. Daardoor weet je niet altijd wie de schrijver is, feiten en meningen worden door elkaar gehaald en veel informatie is éénzijdig.

Zijn sommige bronnen betrouwbaarder dan andere? Zijn er nieuwsbronnen die je beter vermijdt wanneer je objectieve informatie wilt? Welke bronnen zijn volgens de leerlingen betrouwbaar en welke niet? Dit zijn belangrijke vragen, maar hoe ga je nu precies na wat betrouwbaar is en wat niet? Er zijn verschillende mogelijkheden om dat te doen.

BRON: nieuwsindegklas.be



GROEPSWERK



Bekijk de onderstaande links en beantwoord volgende vragen hierover:

1. Wie is de auteur?
2. Wat is de inhoud?
3. Juistheid: kloppen de feiten? Worden de meningen onderbouwd?
4. Objectiviteit: wat is het doel van de tekst? Wordt het onderwerp van meerdere kanten bekeken?
5. Kwaliteit informatiebron: ziet de informatiebron er professioneel uit?
6. Controleerbaarheid? Kun je de feiten checken met bronnen?



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

GEZOND?!

40

<https://speld.nl/2016/12/13/jongeren-gaan-smartphoneverbod-op-fiets-omzeilen-laptop/>

<https://speld.nl/2016/12/07/super-mario-geeft-studenten-verkeerd-beeld-loodgieteropleiding/>

● ● ●

1

Is de titel neutraal?
#FOLKEWAERT

De titel zegt niet altijd veel in het artikel staat. Soms is een titel bedoeld om de aandacht te trekken en/of om bepaalde emoties op te roepen.

Wist je dat titels online soms aangepast worden om meer clicks te krijgen? Of dat ze een opvallend citaat bevatten om nieuwsgierigheid op te wekken?

TIP: Lees verder dan de titel.

2

Wie is de auteur?
#JOURNALIST

Staat er een auteur vermeld? Bevestigt de auteur echt? Staat hij bekend voor zijn (origineel)waardige artikels? Schrijft hij voor betrouwbare sites/kranten?

TIP: Zoek online naar meer informatie over de auteur.

3

Wat is de datum?
#VANDAAG #OUDNIEUWS

Wanneer is het bericht geschreven? Is de inhoud actueel? Soms staat er een nieuwe datum bij een oud artikel en zijn de titel en inhoud aangepast.

TIP: Controleer de datum van het originele bericht.

4

Wie publiceerde het nieuws?
#NIEUWSMEDIUM #NUANCE #ZELDENIEUWS #VALSCHIEKEN

Kan je nagaan voorwaar het artikel komt? Heb je het bericht van een betrouwbaar nieuwsmedium of is het een bericht dat enkel op sociale media wordt gedeeld? Welke publiek willen de makers bereiken?

TIP: Lees ook berichten van andere bronnen over het thema. Bovendien is deze informatie.

5

Wat zijn de bronnen?
#EXPERT #ECHTQUOTE

Van waar komt de informatie? Van een ander nieuwsmedium, organisatie, interview of rapport? Wat willen ze bereiken met het bericht?

TIP: Controleer de bronnen die de informatie naar buiten hebben gebracht. Soms gaat het om informatie die niet klopt of is de inhoud aangepast.

6

Kloppen de links?
#FAKEDYPERLINK

In veel artikels zitten links naar andere websites, instanties en/of websites. Maar dat wil niet zeggen dat die echt zijn, of dat er ook in staat wat in het artikel beweerd wordt.

TIP: Controleer de links in het artikel door ze aan te klikken. Kijk ook eens naar de url van de website.

7

Welke reden had de auteur?
#NUANCE

Wat is de bedoeling van de schrijver? Waarom heeft hij het artikel geschreven of de reportage gemaakt? Is het reclame? Is het een mening? Is het om te lachen?

TIP: Ga op zoek naar elementen die aantonen waarom de auteur dit stuk schrijft.

8

Wat zijn de vooroordelen?
#DURFTEVRAGEN

Iedereen heeft vooroordelen. Je hebt vaak een voorkeur voor iemand die iets zegt of schrijft. Je persoonlijke ervaringen of opvallende beelden kunnen je beïnvloeden.

TIP: Praat met vrienden, volwassenen of experts over wat je denkt en wat zij denken.

9

Hoe is de info voorgesteld?
#FAAL

Enkele alarmsignalen: bewerkte afbeeldingen, schrijffouten, veel hoofdletters en uitroepstekens zijn verdacht. Ook bij cijfermateriaal en grafieken is het belangrijk om na te gaan hoe ze worden voorgesteld. Is alles juist? Is het verwarrend?

TIP: Beledigingen dienen om tegenstanders naar te halen en worden niet gebruikt in nieuwsberichten.

10

Is er beeldmateriaal?
#BEWEGINGEN #REVERSEIMAGESEARCH

Beelden zeggen meer dan woorden. Maar het is niet omdat er beeldmateriaal gebruikt wordt dat iets waar is. Bij misleidende berichten wordt vaak gebruik gemaakt van foto's of video's die bewerkt zijn of in een andere context geplaatst worden.

TIP: Via Google Images of TinEye kan je nagaan wat de originele bron is.

ZO HERKEN JE NEPNIEUWS

DOE DE TEST!

GEZOND?!
41

TEST=

<https://edubox.vrtnws.be/nepnieuws/nieuwsberichten.html?page=50>

Mogelijkheid om hier nog verder in te duiken met de edubox van VRT!

Handleiding edubox nepnieuws:

<https://medium.com/eduboxvrt/edubox-nepnieuws-handleiding-voor-de-leerkrachten-41ac74349547>

JUIST OF FOUT?



We bespreken klassikaal volgende stellingen:

1. "Het veganistische dieet is de gezondste manier om te eten."
2. "Mensen die niet sporten zijn lui."
3. "Alcohol zou volledig verboden moeten worden vanwege de gezondheidsrisico's."
4. "Iedereen zou dagelijks supplementen moeten nemen voor optimale gezondheid."
5. "Roken is niet alleen een slechte gewoonte, maar ook een teken van zwak karakter."
6. "Yoga is de beste vorm van oefening voor zowel lichaam als geest."
7. "Kinderen die snoep eten, worden slecht opgevoed."
8. "Echte sporters gaan elke dag naar de sportschool."
9. "Mensen die biologisch eten zijn beter bezorgd om hun gezondheid."
10. "Een dag zonder 10.000 stappen is een verloren dag."

Dit zijn voorbeelden van **waardeoordelen**.

Waardeoordelen zijn uitspraken of meningen die een bepaalde waarde toekennen aan een object, handeling of situatie. Ze bevatten vaak impliciete of expliciete normen en standaarden over wat goed, juist, wenselijk of belangrijk wordt geacht. In de context van communicatie, zoals in teksten, toespraken, en media-uitingen, geven waardeoordelen een subjectieve kleur aan de informatie. Ze reflecteren over de attitudes, overtuigingen en persoonlijke of culturele waarden van de spreker of schrijver.

Bij de gezondheidscommunicatie spelen waardeoordelen een cruciale rol omdat ze de manier kunnen beïnvloeden waarop informatie wordt ontvangen en geïnterpreteerd door het publiek. Bijvoorbeeld, wanneer een expert bijvoorbeeld stelt dat "vaccinaties essentieel zijn voor alle kinderen", kan dit gezien worden als een waardeoordeel dat benadrukt dat de gezondheid van kinderen een prioriteit is. Het herkennen van deze oordelen is belangrijk voor kritische analyse, omdat ze niet alleen informeren, maar ook persuasief bedoeld kunnen zijn om attitudes of gedrag te veranderen.

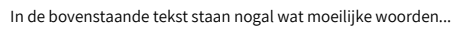
Waardeoordelen kunnen zowel positief als negatief zijn, en ze kunnen bewust of onbewust worden geuit. In educatieve en informatieve contexten is het essentieel om waardeoordelen te onderscheiden van objectieve feiten. Dit onderscheid helpt luisteraars of lezers om een geïnformeerde eigen mening te vormen, vrij van de subjectieve invloeden van de informatiebron. Analytisch denken en het vermogen om waardeoordelen te identificeren zijn daarmee sleutelvaardigheden in het effectief omgaan met diverse soorten informatie.

GEZOND?!

42

Mogelijke uitbreidingsopdracht:

<https://www.mediawijs.be/nl/tools/praten-over-complottheorieen>



Voorbeeld:

➡ ze bevatten vaak onuitgesproken of uitdrukkelijke richtlijnen en standaarden

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GROEPSWERK



Ga in jouw groep op zoek naar materiaal (artikel, video, podcast, ...) over een gezondheidsonderwerp waarin een duidelijk waardeoordeel naar voor komt.

Vul onderstaand werkblad in.

WERKBLAD: analyse van waardeoordelen in gezondheidsinformatie

Groepsleden: _____

Materiaal (link, type, titel): _____

Deel 1: Identificatie van waardeoordelen

Instructies: Lees, bekijk of luister naar het toegewezen materiaal. Identificeer uitspraken die waardeoordelen bevatten. Noteer elke uitspraak in de onderstaande tabel en geef aan of het een positief of negatief waardeoordeel is.

Uitspraak (citaat)	Positief/negatief	Mogelijke invloed op de perceptie
Voorbeeld: "Het veganistische dieet is de gezondste manier om te eten."	Positief	Kan lezers overtuigen dat veganistisch eten gezonder is.

Deel 2: Bron en context

Instructies: Bespreek binnen je groep wie de spreker of schrijver van het materiaal is en welke mogelijke belangen of perspectieven zij kunnen hebben. Noteer jullie gedachten.

Spreker/schrijver: _____

Belangen/perspectieven: _____

Deel 3: Reflectie op de invloed

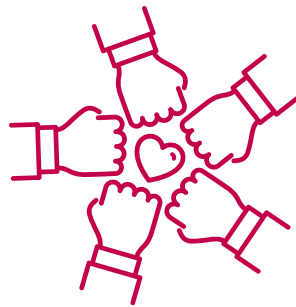
Instructies: Reflecteer op hoe de geïdentificeerde waardeoordelen de boodschap van het materiaal kunnen kleuren en de perceptie van de lezer of kijker kunnen beïnvloeden. Gebruik de ruimte hieronder voor jullie antwoorden.

Reflectie: _____

Hoe denken jullie dat het identificeren van waardeoordelen helpt bij het begrijpen van gezondheidsinformatie (in de toekomst)?

NABESPREKING

Elke groep presenteert hun bevindingen aan de klas.



In deze les hebben we ons gericht op het identificeren en begrijpen van waardeoordelen in gezondheidsinformatie.

Julie hebben nagedacht over de bronnen van deze boodschappen en overwogen welke belangen zij mogelijk vertegenwoordigen. Deze vaardigheden zijn essentieel om kritisch te kunnen nadenken over de vele gezondheidsinformatie die jullie dagelijks tegenkomen, waardoor jullie beter geïnformeerde beslissingen kunnen nemen over jullie eigen gezondheid en welzijn.

Voorbeeld van het afsluiten van de les:

Begin met een korte samenvatting van wat er vandaag behandeld is: "Vandaag hebben we gekeken hoe waardeoordelen in gezondheidsinformatie onze percepties kunnen beïnvloeden. We hebben geleerd deze oordelen te identificeren en te analyseren in verschillende soorten media."

Reflecteer kort op de presentaties: "Ik was onder de indruk van de diepgaande analyses en de diversiteit aan perspectieven die jullie hebben laten zien in jullie presentaties. Het is duidelijk dat jullie nu beter de invloed van waardeoordelen kunnen herkennen."

Benadruk het belang van kritisch denken: "Zoals we vandaag gezien hebben, is het essentieel om kritisch te kijken naar de informatie die we dagelijks ontvangen. Dit helpt ons om geïnformeerde

beslissingen te maken over onze gezondheid en welzijn."

4. Aanmoediging om verder te leren (1 minuut)

Moedig de leerlingen aan om verder te denken en te leren: "Ik moedig jullie allemaal aan om deze vaardigheden toe te passen in jullie dagelijkse leven. Vraag jezelf af wie er spreekt, wat hun belangen kunnen zijn, en hoe dat de informatie kan kleuren."

5. Afsluitende vraag (1 minuut)

Sluit af met een vraag om hen aan het denken te zetten: "Denk na over de laatste keer dat je gezondheidsinformatie tegenkwam. Hoe zou jouw reactie anders zijn geweest als je toen wist wat je nu weet over waardeoordelen?"



GEZONDHEID IN TEKSTEN

Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

- ☒ Ik herhaal en oefen met het identificeren van tekstsoorten, teksttypes, tekstdoelen, onderwerpen en hoofdgedachten in diverse teksten.
- ☒ Ik reflecteer op hoe doelgericht lezen mij kan helpen in mijn persoonlijke en professionele leven.

New Message

To

Subject Uitnodiging voor deelname aan onze "Gezond leven" workshop

Beste Jan

We zijn verheugd u uit te nodigen voor onze aanstaande workshop "Gezond Leven", die plaatsvindt op zaterdag 24 juni om 10:00 uur in het Gemeenschapscentrum. Deze workshop zal focussen op praktische manieren om uw dieet aan te passen voor een gezonder hart en een langdurig welzijn.

Tijdens de workshop zullen voedingsdeskundigen demonstreren hoe u gemakkelijk gezonde maaltijden kunt bereiden en welke voedingsmiddelen uw hartgezondheid kunnen verbeteren. Daarnaast zal er een korte lezing zijn over de invloed van voeding op de algemene gezondheid.

Wij hopen dat u deze kans zult aangrijpen om meer te leren over hoe een evenwichtig dieet uw levenskwaliteit kan verbeteren. Gelieve uw aanwezigheid te bevestigen door te reageren op deze e-mail of door te bellen naar [telefoonnummer].

Met vriendelijke groeten

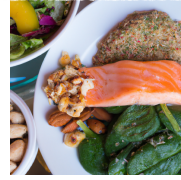


SEND

Nieuwe Voedingsrichtlijnen Voor Een Gezonder Hart

Wereldgezondheidsorganisatie lanceert vernieuwde dieet-richtlijnen om hartziekten te verminderen

Door Jan de Vries, Gezondheidsredacteur
Datum: 19 april 2024



In een poging om de stijgende wereldwijde cijfers van hartziekten aan te pakken, heeft de Wereldgezondheidsorganisatie nieuwe voedingsrichtlijnen uitgebracht die gericht zijn op het verminderen van verzadigde vetten en het verhogen van de inname van volle granen en vezels.

De nieuwste aanbevelingen suggereren eenvoudige dieetaanpassingen die een significant verschil kunnen maken. Het vervangen van rood vlees door peulvruchten en het kiezen voor onverwerkte granen over geraffineerde varianten zijn slechts enkele van de veranderingen die bijdragen aan een gezonder hart. Daarnaast benadrukt het rapport het belang van het consumeren van vette vis, zoals zalm en makreel, die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, bekend om hun cholesterol verlagende eigenschappen.

"Door deze richtlijnen te volgen, kunnen mensen niet alleen hun hartgezondheid verbeteren, maar ook hun algehele welzijn," aldus Dr. Linda Hart, senior onderzoeker bij de WHO. De organisatie hoopt dat deze nieuwe richtlijnen breed zullen worden aangenomen en leiden tot een afname in de prevalentie van hartziekten wereldwijd.

OPDRACHT



Lees de fictieve e-mail en het krantenartikel eerst goed!

Vul het werkblad op de volgende pagina in.

WERKBLAD: ONDERWERP EN HOOFDGEDACHTEN VAN EEN TEKST

Naam: _____

Tekst 1: E-mail

Onderwerp van de e-mail:

- Lees de e-mail zorgvuldig door.
- Wat is het onderwerp van deze e-mail?
Schrijf in één zin op wat het onderwerp is.

- Wat is de hoofdgedachte van deze e-mail?
Beschrijf in één zin wat de belangrijkste boodschap of het belangrijkste idee van de e-mail is.

- Waarom is het belangrijk deze e-mail te lezen? (Bijv. instructies ontvangen, een uitnodiging, belangrijke informatie)

Tekst 2: Nieuwsartikel

Titel van het artikel:

- Lees de tekst zorgvuldig door.
- Wat is het onderwerp van dit artikel?
Schrijf in één zin op wat het onderwerp is.

- Wat is de hoofdgedachte van dit artikel?
Beschrijf in één zin wat de belangrijkste boodschap of het belangrijkste idee van de tekst is.

- Waarom is het belangrijk dit artikel te lezen? (Bijv. informatie, opinie vormen, entertainment)

Reflectie

Wat heb je geleerd over het vinden van het onderwerp en de hoofdgedachte in verschillende soorten teksten?

Hoe denk je dat deze vaardigheden je kunnen helpen bij andere schoolvakken of in je dagelijks leven?

ROTATIESTATIONS



Bekijk de 4 stations/tafels waar een tekst ligt.

Noteer hieronder telkens het teksttype, het doel, het onderwerp en de hoofdgedachte.

Tekst 1: _____

- Wat is het teksttype?
- Wat is het hoofddoel van deze tekst?
- Wat is het onderwerp?
- Wat is de hoofdgedachte?

Tekst 2: _____

- Wat is het teksttype?
- Wat is het hoofddoel van deze tekst?
- Wat is het onderwerp?
- Wat is de hoofdgedachte?

Tekst 3: _____

- Wat is het teksttype?
- Wat is het hoofddoel van deze tekst?
- Wat is het onderwerp?
- Wat is de hoofdgedachte?

Tekst 4: _____

- Wat is het teksttype?
- Wat is het hoofddoel van deze tekst?
- Wat is het onderwerp?
- Wat is de hoofdgedachte?

GEZOND?!52



**AA DRINK
ISOTONE**

- ✓ Isotone samenstelling
- ✓ Snelle hydratatie

BEFORE DURING AFTER



5 redenen waarom dagelijks wandelen een gezonde gewoonte is

Ben je op zoek naar een simpele manier om gezonder te worden? Wandelen is misschien wel de oplossing.

via nws - nws.nl



vr̃ nws

UZ Brussel zet belangrijke stap naar behandeling van diabetes type 1 met onderhuids plaatje

In ons land hebben naar schatting 600.000 mensen diabetes, ook wel bekend als suikerziekte. Hun lichaam kan het suikergehalte in het bloed niet goed regelen. Dat komt omdat hun lichaam geen insuline aanmaakt...

VRT NWS - Nov 28, 2023

Contour®
BLOEDGLUCOSEMETER



NO CODING®

Gebruikt uitsluitend CONTOUR®-bloedglucoseteststrips.

HANDLEIDING



Over de relatie tussen gezondheid en onderwijs

Deel er een onlosmakelijke relatie bestaat tussen gezondheid en onderwijs is onder wetenschappers bekend. Maar hoezeer deze relatie bepalend is in de levensloop van mensen is minder bekend.

Kolmanen, Instituut / Apr 3



Gedichtendag 2023 - opgedragen aan de Tele-Onthaalvrijwilliger

Gedichtendag 2023 - "Naamloos" van Johan Clarysse, opgedragen aan de Tele-Onthaalvrijwilliger

Tele-Onthaal /

KU LEUVEN KU Leuven Stories
De kracht van verwondering

Nieuw Populair Thema's Q



UNIVERSITEIT

Kortverhaal van Saskia De Coster: Mijn God

Waarom ga je weg?, hoor ik verderop in de gang. De gang is donker, zij licht haast op. Haar schaduw is langgerekt.

13 minuten / 22 augustus 2021

Herhaal zeker nog eens de begrippen tekstsoort, teksttype en doel in deze BookWidget:



Extra tekstsoorten voor sterke leerlingen

REFLECTIEDOCUMENT



Deel 1: Wat heb ik geleerd?

- Beschrijf kort wat het belangrijkste is dat je hebt geleerd tijdens dit onderwerp. Bekijk hiervoor zeker nog eens de doelen aan het begin!

Deel 2: Analyse van het leerproces

- Wat ging goed?
Beschrijf 2 momenten of activiteiten waarbij je voelde dat je succesvol was en gemakkelijk leerde.

- Wat was uitdagend?
Denk na over 2 onderdelen van het hoofdstuk die moeilijk waren. Wat maakte ze moeilijk?

- Welke strategieën heb je gebruikt om de uitdagingen te overwinnen?

Deel 3: Toepassing van kennis

- Hoe kan wat je hebt geleerd toegepast worden in je toekomstige studies of verdere leven?

GEZOND?!

55

5 HET DEBAT

Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

- ☒ Ik kan argumenten herformuleren om mijn communicatieve vaardigheden te verbeteren.
- ☒ Ik kan effectieve debattechnieken toepassen die mij helpen in het presenteren van mijn standpunten en het kritisch beoordelen van tegenargumenten.
- ☒ Ik kan mijn vaardigheden in het gebruik van bewijsmateriaal verbeteren om mijn argumenten te ondersteunen en tegenargumenten te weerleggen.



Wat is dat nu eigenlijk... een debat?

<https://www.youtube.com/watch?v=gC4VN6rY19c>

Je leerkracht leest enkele stellingen voor.

LET OP: Je mag alleen maar NON-VERBAAL REAGEREN!

Vragen na de oefening:

Hoe voelde je je tijdens deze oefening? Vond je het makkelijk of moeilijk om je mening non-verbaal uit te drukken?

Welke beperkingen kwam je tegen bij het non-verbaal uitdrukken van je mening?

Denk je dat je boodschap duidelijk was voor de anderen? Waarom wel of niet?

Hoe zou je je gevoeld hebben als je de mogelijkheid had om te spreken?

Wat zou je veranderen aan deze oefening als we deze nog een keer zouden doen?

Welke debatvormen zouden nuttiger zijn om je mening effectief over te brengen?

GEZOND?!

57

Leerkrachtentip: herhaal zeker het verschil tussen verbaal en non-verbaal!

Stellingen:

- Stel je voor dat school elke dag pas om 12 uur 's middags zou beginnen en doorgaat tot 8 uur 's avonds. Handen omhoog als je dat een goed idee vindt!
- Alle huiswerk zou onmiddellijk afgeschaft moeten worden.
- Sociale media moeten verboden worden op school.
- Het schooljaar moet worden ingekort tot zes maanden.
- Studenten moeten zelf hun leraren kunnen kiezen.

Een **debat** is een gestructureerde discussie waarbij twee partijen tegenovergestelde standpunten verdedigen over een bepaald onderwerp.

Er zijn verschillende soorten debatten, zoals parlementaire debatten, waarbij de stijl lijkt op die van politieke debatten in het parlement, en Oxford-debatten, waarbij een duidelijk voor- en tegenstandpunt wordt gepresenteerd.

Tijdens een debat is het belangrijk om heldere en logische **argumenten** te gebruiken om je standpunt te ondersteunen. Ook moet je goed luisteren naar de tegenpartij zodat je effectief kunt reageren op hun argumenten.

Ten slotte is het essentieel om respectvol te blijven tegenover iedereen, ook als je het niet eens bent met hun mening.

Wat is een Argument?

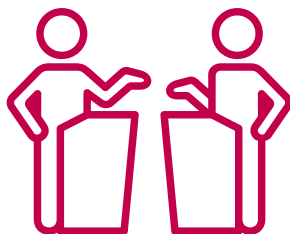
Definitie: Een argument is een reeks uitspraken bedoeld om een standpunt te ondersteunen. Het bestaat uit een bewering (conclusie) en één of meer redenen (premissen) die de conclusie ondersteunen.

Hoe bouw je een sterk argument op?

Structuur: Begin met een duidelijke, beknopte stelling. Voeg betrouwbare en relevante informatie toe als ondersteuning. Sluit af met een conclusie die direct terugverwijst naar je stelling.

Het weerleggen van argumenten:

Technieken: Luister goed naar de argumentatie van de tegenpartij. Zoek naar zwakheden of aannames en gebruik logische redenering of tegenbewijs om de argumenten van de tegenpartij te ondermijnen.



Voorbeeld Argument:

Stelling: "Junkfood moet zwaarder belast worden."

Ondersteuning: "Studies tonen aan dat hogere belastingen op junkfood de consumptie ervan verminderen, wat kan leiden tot een gezondere bevolking."

Conclusie: "Daarom moeten overheden hogere belastingen heffen op junkfood om gezondheidsproblemen te verminderen."

Voorbeeld van een Weerlegging:

Tegenargument: "Hoewel het waar is dat hogere belastingen de consumptie kunnen verminderen, is het niet eerlijk om lagere inkomensgroepen te straffen die minder alternatieven hebben voor betaalbaar eten."

Weerlegging: "Een mogelijke oplossing zou zijn om de extra inkomsten uit de belastingen te gebruiken om gezondere voedselopties betaalbaarder te maken voor lagere inkomensgroepen."

ARGUMENTEN ZOEKEN



Oefen nu jouw beargumenterings-skills en maak de BookWidgets.



GROEPSWERK



Verdeel de klas in 3 groepen.
Elke groep wordt nu verdeeld in voor- en tegenstanders.

Je krijgt van je leerkracht de “argumentenkaart” waar jouw onderwerp en rol staat uitgelegd!

Op de argumentenkaart staat telkens één uitgewerkt argument aan de hand van het AUB-model (Argument, Uitleg, Bijvoorbeeld). Ook geven we een tweede argument zonder uitleg en voorbeeld. Het derde argument wordt zelfstandig door leerlingen bedacht en uitgewerkt.

Nabespreking:

Wat vond je leuk?

Wat vond je moeilijk?

GEZOND?!

60

GROEPSWERK=

<https://debatophetvmbo.nl/wp-content/uploads/2020/10/Hoe-maak-je-een-sterk-argument-antwoordblad.pdf>

eindopdracht:

<https://debatophetvmbo.nl/wp-content/uploads/2019/09/Argumentenkaart-1.pdf>

• • •

EN NU JIJ!



Er zijn 10 brandjes die nodig geblust moeten worden: wat als een vegetariër tóch een hamburger met vlees heeft gekregen en al een hap heeft genomen? Of als er bij een verbod op energiedrank op school er in de docentenkamer liters per dag worden gedronken?

1. 'De Vlam in De Pan'

Je bent kok in het restaurant 'Vlam in de pan' en je grootste nachtmerrie is werkelijkheid geworden. Afgelopen zaterdag heb jij een pan op het vuur laten staan. Deze is in de fik gevlogen toen je even naar de wc ging en toen je terugkwam stond de hele keuken in de fik. Het hele restaurant is afgebrand. De volgende dag staan alle boze en verdrietige klanten voor het afgebrande restaurant. Jij probeert ze te overtuigen dat ze klant moeten blijven.

2. Proefwerken kwijt

Je bent docent en je grootste nachtmerrie is werkelijkheid geworden: je bent de proefwerken kwijt. Omdat je niet de eerste docent bent op je school die dit overkomt, heeft de school hier een grote straf op gezet. Als je de proefwerken kwijtraakt krijgen alle leerlingen een 1. Je begrijpt, het is een heel groot drama. Probeer je leerlingen te overtuigen dat dit ab-so-luut niet het einde van de wereld is.

3. Vegetarische hamburgers mét vlees

Je staat achter de toonbank bij de welbekende gele fastfood 'M' en je hebt net aan een heel blij vegetariër een speciale vegetarische hamburger verkocht. Deze hamburgers zijn zo speciaal, dat het proeft alsof er wél vlees op zit. Na een paar hapjes komen de klanten heel boos aanlopen: het blijkt écht vlees te zijn! Overtuig de klant dat een hapje vlees helemaal niet zo erg is en dat ze ook in de toekomst klant bij jullie blijven.

GEZOND?!

61

Hier vind je het uitgewerkte voorbeeld 1 om klassikaal te doen:

<https://debatophetvmbo.nl/wp-content/uploads/2020/10/Brandjesblussen.pdf>

4. Rapper leent politieauto

Je bent een bekende rapper en voor je laatste videoclip heb je auto's en uniformen van de politie geleend. Dit kan natuurlijk niet zomaar, en je hebt moeten beloven hier netjes mee om te gaan. Nu de videoclip af is, is de politie heel erg teleurgesteld: in de clip vlucht je voor de politie en rijd je véél te hard weg. Daarbij is ook te zien hoe je per ongeluk tegen een boom bent aangereden. De politiewagen is helemaal stuk. Niet lang daarna staat een groep agenten voor de deur. Ze willen je verbieden de clip uit te zenden. Jij probeert ze ervan te overtuigen dat dit niet nodig is en dat je fans de clip gewoon mogen zien.

5. Liters energiedrank

Je bent directeur en op jouw school is het al een paar jaar verboden om energiedrank te drinken. Deze drankjes zouden namelijk heel slecht zijn voor de gezondheid, omdat ze vol met suiker en cafeïne zitten. Maar, nu hebben een paar leerlingen ontdekt dat er in de docentenkamer per dag liters energiedrank worden gedronken: een schandaal! De leerlingen vinden dit heel oneerlijk en hebben hun ouders erbij gehaald. Ze dreigen hun kinderen van school te halen. Probeer de leerlingen en hun ouders te overtuigen dat het niet erg is als docenten zich niet aan dit verbod houden.

6. Taart op je kleren

Het is het einde van het schooljaar en jullie mentor is jarig. Jullie willen hem daarom een taart geven, ook om hem te bedanken. Hij heeft jullie namelijk veel geholpen: van herkansingen tot vrije uren. Jij hebt de eer om de taart bij de kantine uit de koelkast te halen. Je loopt enthousiast het lokaal binnen maar op het laatste moment struikel je en valt de taart op twee van je klasgenoten die vooraan zitten. Ze zitten er helemaal onder! Thuis schone kleren aantrekken kan niet, want jullie hebben na deze mentorles een heel belangrijke toets. Overtuig ze dat rondlopen met taart op je kleding helemaal zo erg niet is.

7. Supermarkt

Sinds een paar weken werk je bij een supermarkt. Het is er over het algemeen vrij rustig, dus tijdens het vakkenvullen luister je vaak naar je eigen muziek. Niemand heeft het door, totdat er op een dag een kratje energydrinks wordt gejat. Je baas roept je nog om hulp, maar jij hoort niks door je muziek en werkt hard door. Leg je baas uit dat het geen goed idee is om jou te ontslaan.

8. Uitslapen

Je docent vraagt aan jou of je iets aan je klas kunt doorgeven. En het gaat om goed nieuws, want jullie zijn de volgende dag de eerste twee uur vrij. Uitslapen dus! Terwijl je naar huis fietst kijk je er al naar uit om vanavond wat langer te gamen. Je komt thuis, maakt je huiswerk, gaat eten en doet de computer aan om te gamen. Je gaat er helemaal in op en gaat pas om 12 uur slapen. De volgende dag kom jij uitgerust op school, maar je klasgenoten zijn helemaal niet blij! Je beseft je dat je hen helemaal bent vergeten te appen... Leg je klasgenoten uit dat het eigenlijk heel fijn is dat ze zo vroeg op school waren.

9. Verrassing verpest

Er wordt een groot verrassingsfeest georganiseerd voor je oma. Het is voor haar 80e verjaardag en je oma weet dus van helemaal niks! Er is een WhatsApp-groep waarin alle plannen worden gedeeld. Op een gegeven moment wordt in deze groep de uitnodiging gedeeld en jij wilt de foto doorsturen naar een vriend. Alleen, dat gaat fout! Je stuurt de afbeelding per ongeluk naar je oma... Overtuig je familie dat het eigenlijk heel goed is dat oma al weet dat er een feestje wordt georganiseerd.

10. Hergebruik cadeaus

Op je verjaardag krijg je een cadeau van je beste vriendin. Super aardig, maar je vindt het eigenlijk niks aan. Toch bedank je je vriendin voor het mooie cadeau. Maanden daarna heb je de zoveelste verjaardag. Je hebt weinig geld en je denkt tijd om dat cadeau door te geven. Je geeft het cadeau maar tijdens het uitpakken kijkt je vriendin nogal boos. Op dat moment snap jij waarom: dat cadeau heb je van haar gehad! Probeer het goed te maken en zorg dat het feestje niet in het water valt.



TIP: bekijk zeker ook de rubric achteraan deze bundel!

Volg deze 6 stappen om jouw eigen brandje te blussen!
Maak steeds de zinnen af.

Stap 1 - Begin: Spreek de groep aan die last heeft van jouw fout.

Beste...

Stap 2 - Noem het slechte nieuws: Vertel wat er is gebeurd en wat er dus is misgegaan.

Ik moet jullie iets vertellen...

Stap 3 - Wie zijn schuld is dit? Geef niet jezelf, maar iemand of iets anders de schuld. Het ligt namelijk niet aan jou!

Hier kon ik natuurlijk niets aan doen want...

Stap 4 - Bekijk het van de positieve kant: Vertel dat je weet hoe vervelend dit is voor de groep, maar vertel ook meteen wat er positief is aan de situatie.

Maar bekijk het van de positieve kant...

Stap 5 - De toekomst: Leg nu uit welke goede plannen jij in de toekomst gaat uitvoeren, waardoor deze fout nooit meer kan gebeuren.

We moeten kijken naar de toekomst...

Stap 6 - Trots: Herhaal de positieve dingen uit stap 4 en 5 met een grote glimlach!

Laten we dus trots zijn op...

EINDOPDRACHT

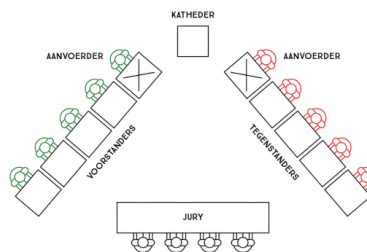


Er wordt vijf tegen vijf gedebatteerd. In onderstaand schema leggen we precies uit hoe dit debat in elkaar zit.

Het schema hieronder vat de vier fases samen en daarna wordt per fase uitgebreider uitgelegd wat er van de debatteerders verwacht wordt en waarom.

Fase	Spreker	Duur	Taak
Openingspeech	Aanvoerder voorstanders*	⌚ 2:00 min	Stelling toelichten Argumenten voor de stelling uitleggen
	Aanvoerder tegenstanders*	⌚ 2:00 min	Argumenten tegen de stelling uitleggen
Open debat	Alle sprekers	⌚ 6:00 min	Reageren op elkaar en eigen argumenten versterken
Freeze!	Alle sprekers	⌚ 1:30 min	Vorbereiding op de eindspeech
Eindspeech	Afsluitende speler tegenstanders*	⌚ 2:00 min	Eindspeech tegen de stelling • Belangrijkste meningsverschillen. • Waarom hebben jullie het 'meest' gelijk?
	Afsluitende speler voorstanders*	⌚ 2:00 min	Eindspeech voor de stelling • Belangrijkste meningsverschillen. • Waarom hebben jullie het 'meest' gelijk?

*Let op: de eindspeech mag niet door de aanvoerder gegeven worden!



<https://debatophetvmbo.nl/wp-content/uploads/2020/10/FreezeGo.pdf>

Kies 1 van deze stellingen om je debat te voeren of verzin er zelf eentje.

1. Het suikerfeest moet suikervrij gevierd worden.
2. Als een leerling ziek is, moet de hele klas vrij krijgen.
3. Tikkertje moet een olympische sport worden.
4. Iedereen moet vegetariër worden.
5. De verkoop van fastfood moet worden verboden.
6. Snoepreclames moeten verboden worden.
7. _____

Terwijl het debat bezig is, zijn de andere leerlingen **de jury!**

De jury houdt zich aan twee belangrijke, uitdagende regels. Allereerst mogen juryleden hun persoonlijke mening over de stelling niet laten meewegen bij de beoordeling van het debat. Elk team heeft dan evenveel kans om het debat te winnen. Daarnaast beoordelen juryleden alleen wat er tijdens het debat is gezegd. Argumenten die een jurylid zelf zou kunnen bedenken tellen niet mee. Kortom: alleen wat er is gezegd en gehoord telt mee in het debat. De jury let tijdens het debat op drie dingen: de presentatie van de debatteerders, de argumentatie en het samenwerken.

Presentatie

- Ogen:** kijkt de debater naar de jury en het publiek?
- Stem:** zijn tempo, volume en intonatie passend en overtuigend?
- Houding:** staat de debater stevig en maakt hij/zij ondersteunende handgebaren?
- Be the argument:** gelooft de debater zelf in wat hij/zij zegt?

Argumentatie

- Argumenteren:** legt de debater het argument goed uit en geeft hij/zij er voorbeelden bij?
- Structureren:** brengt de debater structuur aan in zijn/haar verhaal?
- Luisteren:** luistert de debater goed naar wat zijn/haar tegenstanders én teamgenoten zeggen?
- Reageren:** reageert de debater goed op de tegenpartij?

Teamwork

- Participatie:** komen alle leerlingen van het team aan het woord?
 - Ondersteuning:** helpen de teamleden elkaar?
 - Aansluiting:** sluiten de verschillende fases (openingsspeech, open debat en eindspeech) op elkaar aan?
- Komen argumenten uit de openingsspeech terug in het open debat en de eindspeech?

Openingspeech

- Het debat begint met de openingspeeches van de twee aanvoerders (eerst de voorstander, dan de tegenstander.).
- De aanvoerder van de voorstanders legt de stelling uit (bijvoorbeeld 'wat zijn ontwikkelingslanden', 'wat valt er onder horeca', 'welke talentenjachten' etc.)
- De aanvoerder legt de drie belangrijkste argumenten van zijn team uit.

Open debat

- Na de speeches opent de debatleider het vrije debat.
- Iedere spreker mag nu het woord vragen door op te staan, maar nooit uit zichzelf het woord nemen.
- De debatleider kijkt wie er staat en geeft het woord om en om aan een voor- en tegenstander.
- Sprekers moeten argumenten van tegenstanders weerleggen en eigen argumenten versterken of uitbreiden.

Freeze

- De debatleider sluit het open debat.
- De teams krijgen tijd om te overleggen. Zij gebruiken deze tijd om te bepalen wat het grootste meningsverschil was en waarom zij het meest gelijk hebben.

Eindspeech

- Per team geeft een van de leerlingen een eindspeech over het debat (eerst de tegenstander, dan de voorstander). Omdat de voorstanders al beginnen met de openingspeech en de tegenstanders de rest van het debat daarop kunnen reageren, krijgen de voorstanders het laatste woord. Zo hebben beide teams evenveel kans om de jury te overtuigen.
- De eindspeech mag niet door dezelfde persoon worden gegeven als de openingspeech! Het is namelijk belangrijk dat de verschillende fases zoveel mogelijk worden verdeeld over het hele team.

*Good!
Luck!*

REFLECTIEDOCUMENT



Deel 1: Wat heb ik geleerd?

- Beschrijf kort wat het belangrijkste is dat je hebt geleerd tijdens dit onderwerp. Bekijk hiervoor zeker nog eens de doelen aan het begin!

Deel 2: Analyse van het leerproces

- Wat ging goed?
Beschrijf 2 momenten of activiteiten waarbij je voelde dat je succesvol was en gemakkelijk leerde.

- Wat was uitdagend?
Denk na over 2 onderdelen van het hoofdstuk die moeilijk waren. Wat maakte ze moeilijk?

- Welke strategieën heb je gebruikt om de uitdagingen te overwinnen?

Deel 3: Toepassing van kennis

- Hoe kan wat je hebt geleerd toegepast worden in je toekomstige studies of verdere leven?

GEZOND?!

68



HOE HEB IK HET GEDAAN?

Wat kan ik na dit hoofdstuk? Bekijk de lesdoelen grondig.

☒ Ik kan reflecteren over mijn leerproces en taken



Beantwoord volgende vragen in de BookWidget.

1. Hoe heeft meedoen aan discussies en oefeningen mij geholpen het thema beter te begrijpen?
2. Welke manieren van leren werken het beste voor mij en hoe kan ik die gebruiken in de toekomst?
3. Wat vond ik interessant aan het thema en hoe heeft dit mijn leren beïnvloed?
4. Hoe heb ik gebruik gemaakt van de feedback na mijn presentatie en hoe heeft dit mij geholpen?
5. Hoe heb ik mijn tijd ingedeeld voor dit project en wat kan ik verbeteren aan mijn tijdbeheer?
6. Welke teksten waren echt belangrijk voor het thema en hoe hebben die mij geholpen het te begrijpen?
7. Hoe werkte ik samen met anderen en wat was mijn rol in de groep?
8. Welke nieuwe ideeën heb ik geleerd van dit thema en hoe heeft dat mijn mening veranderd?
9. Welke vaardigheden heb ik geleerd uit de oefeningen en hoe kan ik die gebruiken in andere situaties?
10. Wat neem ik mee in mijn gesprekken met anderen over het thema gezondheid?

Je kan deze vragen nadien ook downloaden en bewaren in jouw portfolio/groeidocument.



Hieronder vind je de evaluatierubric die de leerkracht gebruikt om jouw Canva-opdracht te evalueren.

	Oei, valse start! (1)	Tandje bijsteken! (2)	Talent in wording! (3)	Wauw, pure klasse! (4)
Weekmenu volledig	Weekmenu ontbreekt of is onvolledig	Weekmenu is gedeeltelijk compleet	Weekmenu is compleet met alle benodigde maaltijden	Weekmenu is compleet en bevat extra details zoals ingrediënten en bereidingswijze
Weekmenu gevarieerd en origineel	Weekmenu is eentonig en weinig origineel	Weekmenu bevat enige variatie, maar mist originaliteit	Weekmenu is gevarieerd en bevat originele recepten	Weekmenu is zeer gevarieerd met unieke en creatieve gerechten
Presentatiehouding en taalgebruik	Ongepaste houding en onsamenhangend taalgebruik	Matige presentatiehouding met af en toe onsamenhangend taalgebruik	Goede presentatiehouding met duidelijk en correct taalgebruik	Zeer goede presentatiehouding met vloeiend en verzorgd taalgebruik
Leerling kan antwoorden op vragen	Kan geen vragen beantwoorden of begrijpt de gestelde vragen niet	Kan enkele vragen beantwoorden, maar mist diepgang of begrip	Kan de meeste vragen adequaat beantwoorden met begrip van het onderwerp	Kan alle vragen adequaat beantwoorden met duidelijk begrip en diepgang

Hieronder vind je de evaluatierubric die de leerkracht gebruikt om de presentatie van jouw grafiek te evalueren.

	Oei, valse start! (1)	Tandje bijsteken! (2)	Talent in wording! (3)	Wauw, pure klasse! (4)
Vergelijk 3 landen in je grafiek	Vergelijkt geen landen of onjuiste vergelijking	Vergelijkt 1 of 2 landen correct	Vergelijkt 3 landen correct maar oppervlakkig	Vergelijkt 3 landen uitgebreid en diepgaand
x-as en y-as van je grafiek bespreken	Bespreekt geen assen of foutieve uitleg	Geeft beperkte of onvolledige uitleg	Geeft correcte uitleg maar beperkt	Geeft uitstekende uitleg met duidelijk begrip
Voorstellingswijze grafiek bespreken	Begrijpt en bespreekt de grafiek niet	Begrijpt de grafiek en geeft een algemene beschrijving	Geeft een basisbeschrijving van de grafiek	Bespreekt waarom dit grafiektype meest geschikt is
Verloop van de grafiek bespreken	Bespreekt het verloop niet	Gebruikt spreektaal en bespreekt het globale verloop	Gebruikt wiskundetaal (zie pag. 16) en bespreekt het globale verloop	Gebruikt wiskundetaal en bespreekt gedetailleerd het verloop
Conclusie op basis van de grafiek	Kan geen relevante conclusie trekken	Geeft een eenvoudige conclusie die onvolledig is	Trekt een duidelijke en correcte conclusie en toont een goed begrip	Analyseert gegevens nauwkeurig en legt verbanden
Presentatie-structuur en doel	Geen duidelijke structuur of doel genoemd	Onvoldoende structuur en doel genoemd	Voldoende structuur met basisdoel	Heldere structuur en duidelijk doel benoemd
Stemgebruik en houding	Ongepast stemgebruik en houding	Redelijk stemgebruik en houding	Goed stemgebruik en houding	Uitstekend stemgebruik en houding
Contact met het publiek	Maakt geen of beperkt contact	Enigszins contact maar kan verbeteren	Goed contact met het publiek	Uitstekend en bewust contact met het publiek

Hieronder vind je de evaluatierubric die de leerkracht gebruikt voor de opdracht “brandje blussen”

	Oei, valse start! (1)	Tandje bijsteken! (2)	Talent in wording! (3)	Wauw, pure klasse! (4)
Stappen van het onderwerp	Minder dan 3 stappen correct of volledig doorlopen	3-4 stappen correct en volledig doorlopen	5 stappen correct en volledig doorlopen	Alle 6 stappen correct en volledig doorlopen
Houding voor de klas	Gesloten houding, vermijdt oogcontact	Basis houding, enigszins interactie met publiek	Ontspannen houding, goed oogcontact	Professionele houding, actief betrokken bij publiek
Stemgebruik	Moeilijk verstaanbaar, monotone stem	Overwegend verstaanbaar, weinig variatie	Goed verstaanbaar, enige variatie in toonhoogte	Uitstekend verstaanbaar, dynamisch stemgebruik
Taal	Veel fouten, beperkte woordenschat	Enkele fouten, adequate woordenschat	Weinig fouten, goede woordenschat	Vrijwel geen fouten, uitgebreide woordenschat

Hieronder vind je de evaluatierubric die de leerkracht gebruikt om het debat te evalueren (deel 1).

PRESENTATIE	Oei, valse start! (1)	Tandje bijsteken! (2)	Talent in wording! (3)	Wauw, pure klasse! (4)
Ogen	Kijkt nauwelijks naar jury of publiek	Kijkt soms naar jury en publiek	Kijkt vaak naar jury en publiek	Maakt constant oogcontact met jury en publiek
Stem	Onverstaanbaar, monotoon of ongepast tempo	Soms moeilijk te volgen; variatie in toon is minimaal	Goed volume en tempo, duidelijke intonatie	Uitstekend volume, tempo en overtuigende intonatie
Houding	Gesloten, geen gebruik van handgebaren	Beperkte beweging en enkele handgebaren	Zelfverzekerd met effectief gebruik van handgebaren	Uitstekende houding en dynamisch gebruik van handgebaren
Be the argument	Lijkt niet overtuigd van eigen argumenten	Enigszins overtuigend	Overwegend overtuigd en overtuigend	Volledig overtuigd en zeer overtuigend
ARGUMENTATIE				
Argumenteren	Geen duidelijke argumenten of voorbeelden	Basisargumenten met enkele voorbeelden	Goed onderbouwde argumenten met relevante voorbeelden	Zeer sterke argumenten met diverse overtuigende voorbeelden
Structureren	Geen duidelijke structuur	Basisstructuur is zichtbaar	Goede, logische structuur	Zeer duidelijke, effectieve structuur

Hieronder vind je de evaluatierubric die de leerkracht gebruikt om het debat te evalueren (deel 2).

	Oei, valse start! (1)	Tandje bijsteken! (2)	Talent in wording! (3)	Wauw, pure klasse! (4)
ARGUMENTATIE				
Luisteren	Negeert input van anderen	Luistert, maar reageert beperkt	Luistert goed en reageert gepast	Uitstekend in luisteren en integreren van feedback
Reageren	Reageert niet of nauwelijks op tegenpartij	Basisreacties op tegenpartij	Goede, relevante reacties op tegenpartij	Uitstekende, doordachte reacties op tegenpartij
TEAMWORK				
Participatie	Niet alle teamleden komen aan het woord	De meeste teamleden spreken, maar niet gelijkmatig	Goede spreiding van spreektijd	Uitstekende participatie van alle teamleden
Ondersteuning	Weinig tot geen ondersteuning van teamleden	Basis ondersteuning aan teamleden	Basis ondersteuning aan teamleden	Uitstekende, continue ondersteuning en samenwerking
Aansluiting	Fasen en argumenten zijn niet verbonden	Sommige aansluitingen tussen fasen en argumenten	Goede aansluiting van fasen en terugkerende argumenten	Naadloze aansluiting en integratie van alle elementen