

LESPLAN MODULE 10; LEESVOER

Werkblad 10 | Duur minimaal 15 min

Voordat je start met de les, heb je hieraan gedacht?

- 1. Werkbladen module 10
- 2. Schaar en lijm
- 3. Om de tijdschriften te bundelen kies een nietmachine, mapjes of een perforator en een bolletje touw.

- 1. Introductie opdracht** | 5 minuten | Klassikaal |
 - Verdeel de klas in groepjes van 3 of 4 leerlingen.
 - Iedere redactie start met de probleemrubrieken.
 - Vervolgens beslist de redactie zelf wie welk werkblad verder uitwerkt.
 - Tot slot voegt de redactie alle werkbladen samen tot één tijdschrift.
 - Geef aan hoeveel tijd leerling hebben om aan deze opdracht te werken.

- 2. Probleemrubrieken** | 10 minuten | Klassikaal |
 - Elke redactie start met het uitkiezen van tenminste 3 'probleemrubrieken' en schrijft hierbij een advies.
 - De ingevulde probleemrubrieken kunnen uit het knipvel geknipt worden en op het plakvel geplakt worden.
 - Zie de advies reacties op de achterkant.

- 3. Samenstellen tijdschrift** | ? minuten | In groepjes |
 - Leerlingen kunnen het tijdschrift vullen met de andere werkbladen.
 - Laat leerlingen hun tijdschrift bundelen.
 - Leerlingen wisselen huis tijdschrift uit om zo elkaars probleemrubrieken te lezen en de andere in vullingen te bekijken.

- 4. Afsluiting en vooruitblik** | 5 minuten | Klassikaal |
 - Afsluiting: Wat vonden leerlingen van deze les?
 - Vooruitblik: Wanneer je de huiswerkopdracht het gekozen snoep je 10 minuten van de volgende les af om deze na te bespreken. Vervolgens pak je een keuze module uit fase 2 op, of module 12, de eerste fase 3 module.

Andor wil meer fruit gaan eten - Er zijn nog veel meer fruitsoorten dan Andor opnoemt. Hij kan eens een andere soort appel proberen. Je kan ook de tip geven seizoensgebonden fruit te eten. Fruit smaakt namelijk niet altijd hetzelfde. Een mandarijn buiten het seizoen heeft bijvoorbeeld veel minder smaak. Check hiervoor de [groente & fruit kalender van Milieu Centraal](#). Hij kan fruit ook aan het einde van de pauze eten zodat hij zijn handen kan wassen. Of hij kan het fruit met een plastic bakje beschermen. Ook kan je Andor de tip geven fruit (en andere producten) goed te bewaren waardoor het langer lekker blijft, hierbij kan de [Ja-Nee koelkast sticker](#) van het voedingscentrum een handje helpen.

Yasmin wil minder gaan snacken - Soms heb je een baaldag en daar mag je best een beetje aan toegeven, maar probeer de volgende dag weer te kiezen voor een gezondere snack; kijk alvast eens in de kantine welke gezondere snacks te koop zijn die je lekker vindt.

Kimberley wil vaker gaan ontbijten - Je kan's avonds alvast je brood smeren en het opeten onderweg naar school; 's avonds alvast de tafel dekken; een snel ontbijt nemen zoals bijvoorbeeld Brinta; in plaats van een Kitkat een iets gezonder tussendoortje nemen zoals een klein snoepje of een paar dropjes.

Bij **Rick** is nooit fruit in huis: Je kan meegaan naar de supermarkt met je ouders en aanwijzen welk fruit je graag zou willen eten. Of zet het fruit dat je lekker vindt op het boodschappenlijstje. Je kan ook samen met je ouders overleggen om thuis een fruitschaal op tafel te zetten, zo kan je het fruit makkelijk pakken en vergeet je het niet zo snel.

Tara kan 's ochtends niets eten en eet dan in de eerste pauze snacks omdat dit de honger stilt - Probeer mogen ochtend eens een heel klein stukje fruit, brood of iets anders gezonds waar je zin in hebt. Door te ontbijten start je lichaam op, erg belangrijk om op school goed na te kunnen denken en je lekker te voelen. In de eerste pauze zul je dan minder honger hebben. Je kan in de eerste pauze dan ook kiezen voor een vers stuk fruit in plaats van een snack zoals een Snikker.

Wesley kan niet goed omgaan met groepsdruk - Je kan meegaan naar de supermarkt en voor iets gezonders kiezen, zoals water met bubbels en een smaakje of een volkoren broodje. Het uitkiezen van iets gezonds is juist heel stoer! Je geeft hiermee het goede voorbeeld. Je kan ook meegaan naar de winkel en niets kopen. Zorg dat je voor die dag al genoeg te eten mee hebt genomen.

Mo belooft zich met snacks - Jezelf eens belonen is heel goed. Maar dit hoeft niet met heel veel ongezonde dingen. Je zou één ongezonde snack kunnen kopen en een paar gezondere alternatieven voor ongezonde snacks proberen, zoals een handje ongezouten nootjes. Je kan ook iets leuks voor jezelf kopen in plaats van eten.