HANDLEIDING MET NOTITIES

Fit met je Scherm!

Les 1 | Balans

Lespakket · Midden- en bovenbouw



Zit met Pit!
Laat kinderen niet zitten



Introductie
Leg uit waarom je aan de slag gaat met het lesprogramma.

NB: Alle teksten in de handouts zijn als voorbeeld of inspiratie bedoeld. Geef er vooral je eigen invulling aan!

"We gaan aan de slag met een nieuw project! En waarom? Eerlijk is eerlijk: ons leven zit vol met schermen. We scrollen door TikTok-video's, zitten op Snapchat, sturen appjes via WhatsApp, bouwen de tofste dingen in Roblox of halen een winst binnen in Brawl Stars en Fortnite.

En hier op school werken we natuurlijk ook met allerlei schermen. Schermen zijn supervet, maar ze doen stiekem wel iets met hoe we ons voelen, onze focus en onze energie. Waarom gaan we dit doen? Niemand gaat jullie hier vertellen wat wel of niet mag, en er bestaat bij dit onderwerp geen 'goed' of 'fout'.

Jullie snappen zelf als de beste hoe het is om dagelijks online te zijn. We gaan daarom samen ontdekken hoe je wél de lol en de vibes van al die apps houdt, maar ook lekker in je vel blijft zitten door bijvoorbeeld minder te zitten en meer te bewegen. Jullie krijgen de leiding om mee te denken en zelf te beslissen wat wel én niet chill werkt voor jou"



Leerlingen maken kennis met de Familie Pit!

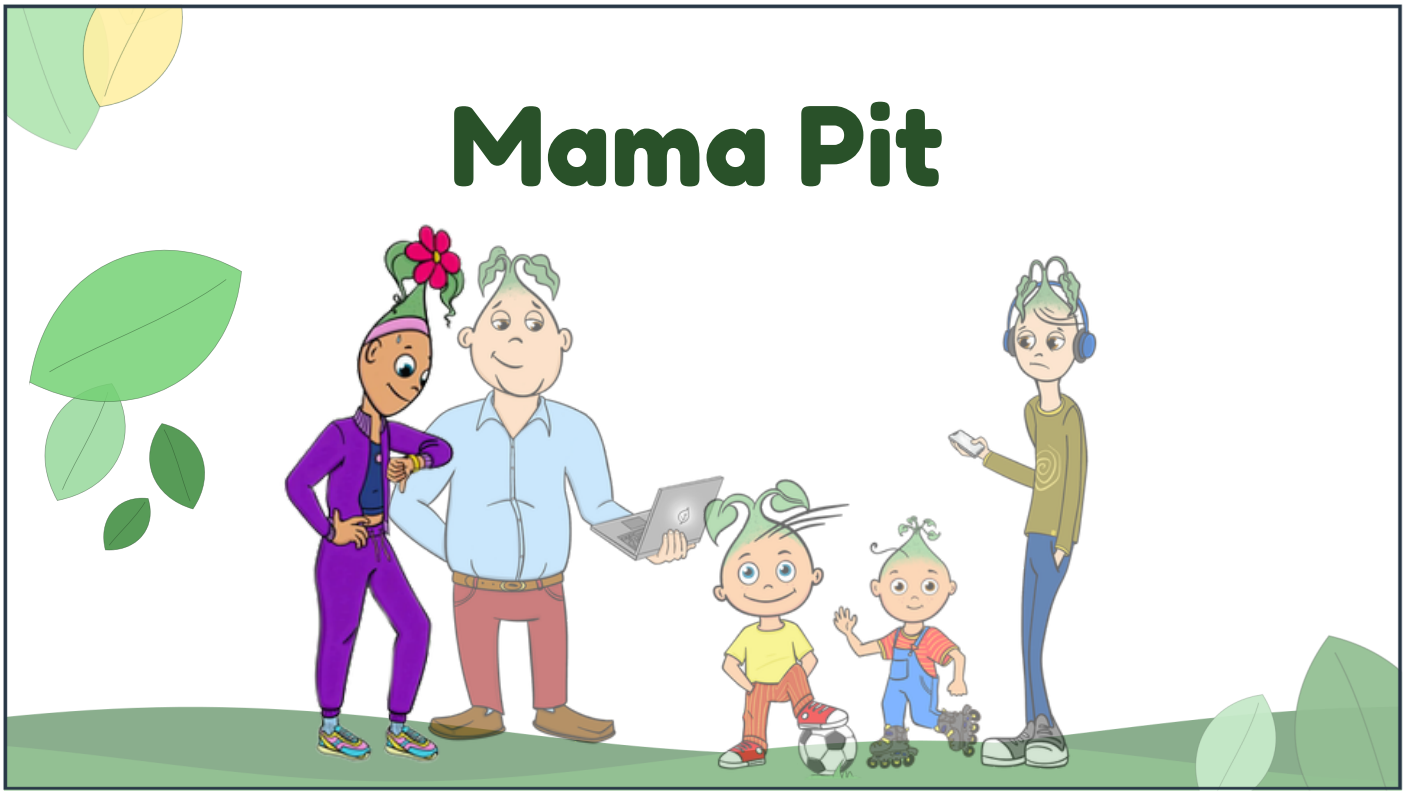
"Wij zijn de Familie Pit! En ja hoor, je kijkt niet raar — we hebben een hoofd als een pitje. Echt waar. Met blaadjes erop! Geen grapje. Sommige mensen zeggen dat we eruitzien als wandelende planten... maar dan knapper.

Heb jij ooit een pitje in de grond gestopt? Zo eentje van een zonnebloem of een tomaat? Als je dat pitje water geeft, lekker in de zon zet en er af en toe een gezellig praatje mee maakt (ja echt, planten vinden dat leuk), dan groeit er een mooi plantje uit. Misschien zelfs eentje met bloemen of vruchten.

En weet je wat? Mensen zijn eigenlijk net als planten. Als jij goed voor jezelf zorgt — genoeg slaapt, gezond eet, voldoende beweegt én niet de hele dag vastgeplakt zit aan een scherm — dan groei je ook uit tot een supergezonde, blije grote mens. Bij ons kun je trouwens meteen zien hoe het met ons gaat, aan onze blaadjes. Zijn ze fris en rechtop? Top! Hangen ze slap en zielig? Oei, tijd voor wat extra zorg!

Ga jij ons helpen om gezond te worden? Of gewoon goed fit te blijven? Let's go!"

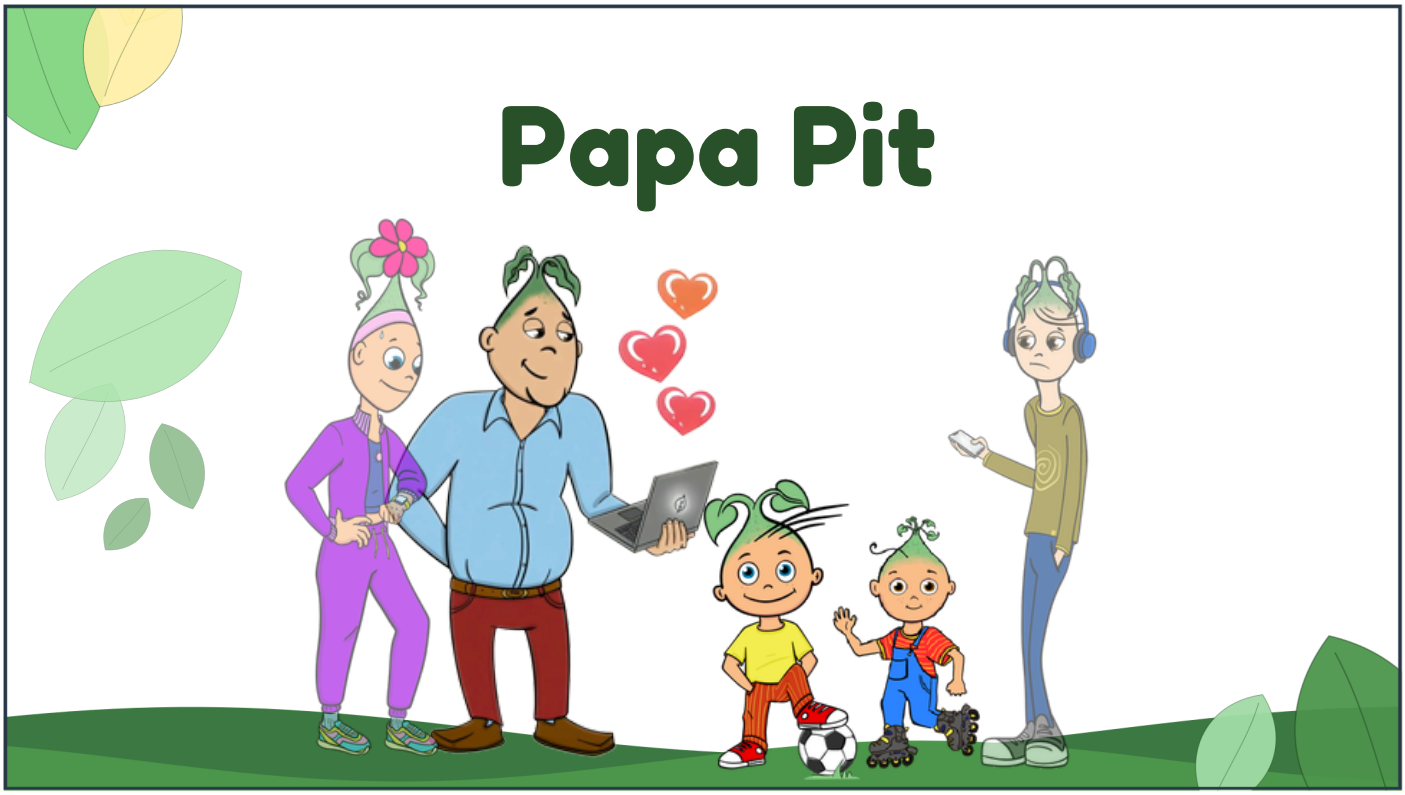
Vraag leerlingen wie van de familie zij denken dat ze fit zijn, en wie niet? En waarom?



Hoi, ik ben Mama Pit! 🌸

Als je naar mijn hoofd kijkt, zie je meteen iets bijzonders: er groeit een prachtige, grote roze bloem boven op mijn pithoofd! Die bloem laat zien hoe fit en vrolijk ik me voel.

Stilzitten is echt niks voor mij. Ik ben super energiek, het liefst de hele dag sportief bezig en lekker buiten in beweging. En als ik aan het sporten ben, check ik af en toe even mijn smartwatch om te zien hoeveel stappen ik al gezet heb en hoe mijn hartslag gaat — super handig en motiverend!



Hallo kids! Ik ben Papa Pit!

Eerlijk is eerlijk: ik ben echt verslingerd aan mijn laptop! Of ik nou aan het werk ben of 's avonds lekker thuis op de bank zit, die laptop klap ik áltijd open om van alles te regelen en te typen. Maar ja... doordat ik zo ontzettend veel zit te werken achter mijn scherm, kom ik echt veel te weinig in beweging. En tja, dat zie je stiekem meteen aan me: de blaadjes hangen namelijk een beetje slap naar beneden, en ik heb er door al dat vele zitten ook een behoorlijk dikke buik van gekregen."

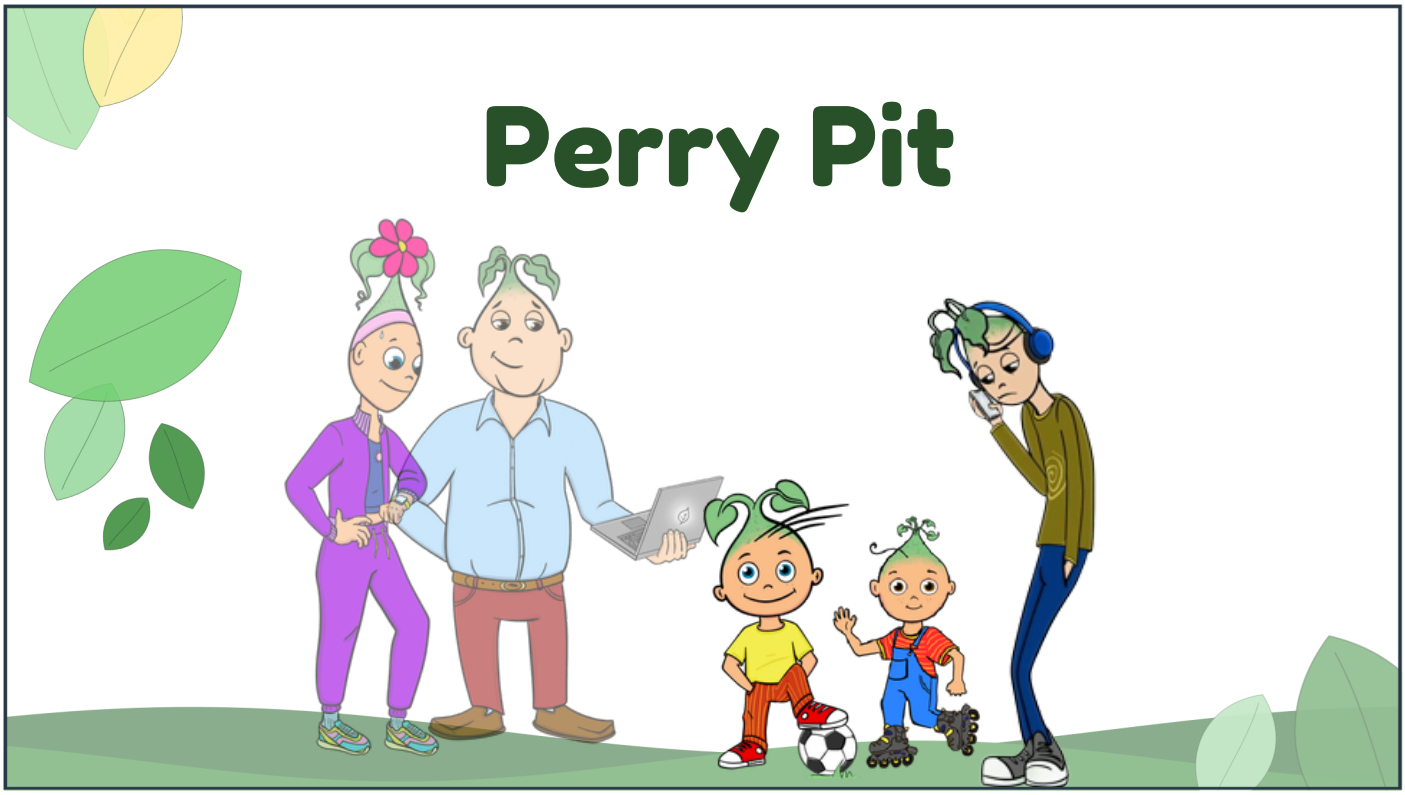


Hoi! Wij zijn Pleuntje en Pietje Pit!

We spelen supergraag buiten; Pleuntje op haar skeelers en Pietje lekker aan het voetballen met zijn vriendjes. Stilzitten is niks voor ons!

Maar eerlijk... we ergeren ons af en toe bont en blauw thuis. Onze papa zit namelijk echt áltijd vastgeplakt aan zijn laptop. Of hij nou aan het werk is of gezellig in de huiskamer zit, hij staart alleen maar naar dat scherm. Als we hem iets leuks vertellen over onze dag, hoort hij het vaak niet eens...

Zelf hebben we trouwens geen smartphone. Heel soms mogen we op de tablet een paar filmpjes kijken op YouTube, maar dat mag van mama maar een half uurtje per dag.



Laat me raden... jullie willen weten wie ík ben? Pff, zucht. Ik ben Perry Pit.

Eerlijk? Ik vind de meeste dingen buiten mijn kamer echt héél stom en mega saai. Ik chill 't allerfijnst op mijn eigen chille spot boven. Mijn smartphone zit zo ongeveer aan mijn hand vastgeplakt.

En tja, als je me zoekt... grote kans dat ik keihard bezig ben om die Victory Royale binnen te slepen in Fortnite. Daarin ben ik echt een absolute kei! In het "echte" leven heb ik eigenlijk niet zo heel veel vrienden, maar online? Daar ben ik een legend en heb ik er een heleboel.

Als ik zo uren op mijn kamer zit te gamen en te scrollen, hangen die blaadjes op mijn hoofd natuurlijk superslap naar beneden. En okay, mijn hoofd voelt dan soms een beetje zwaar en brak... maar ja. Wat vinden jullie daar nou van?



Je hebt nu kennis gemaakt met de Familie Pit. Je hebt ook gehoord dat het ene familielid wat meer in balans is tussen de offline en de online wereld. Datzelfde geldt voor de balans tussen zitten en bewegen.

Offline activiteiten zijn bijna altijd zonder een scherm. Bij veel van die activiteiten ben je in beweging.

Online activiteiten zijn bijna altijd met een scherm. Bij veel van die activiteiten zit je stil. Veel stilzitten is niet goed voor je gezondheid.

Ken jij het verschil tussen offline en online activiteiten? (naar volgende dia)



Laat de leerlingen nu gaan staan, achter of naast hun tafeltje, met de stoel aangeschoven.

Er volgt nu een werkvorm waarbij leerlingen antwoord geven door middel van beweging.

"We gaan eens kijken of jullie het verschil weten tussen offline en online activiteiten.

Je ziet dadelijk op de volgende dia een activiteit.
* Als je denkt dat dit een offline activiteit is, dan maak je jumping-jacks
* Als je denkt dat dit een online activiteit is, dan ga je boksen

Let's go!"



Vraag; Wat zie je? Wat zijn ze aan het doen?

Is dit een offline of een online activiteit?

Laat de leerlingen de beweging maken waarvan zij denken dat het goede antwoord is.



ONLINE



Deze kids zijn aan het gamen. Dit is een online activiteit. De leerlingen die aan het boksen waren hadden het goed.

Helpende vragen: (optioneel)

* Wie gamet er wel eens?
* Ben je dan in beweging of zit je stil?
* Hoe lang achter elkaar?



OFFLINE

ONLINE

Vraag; Wat zie je? Wat zijn ze aan het doen?

Is dit een offline of een online activiteit?

Laat de leerlingen de beweging maken waarvan zij denken dat het goede antwoord is.



OFFLINE



Deze kids zijn aan het voetballen. Dit is een offline activiteit. De leerlingen die jumping jacks maakten hadden het goed.



Vraag; Wat zie je? Wat zijn ze aan het doen?

Is dit een offline of een online activiteit?

Laat de leerlingen de beweging maken waarvan zij denken dat het goede antwoord is.



OFFLINE



Deze kids zijn aan het knutselen. Dit is een offline activiteit. De leerlingen die jumping jacks maakten hadden het goed.

Nou hebben we net gezegd dat je bij offline activiteiten vaak in beweging bent.

* Geldt dat ook voor knutselen?
* Wat is het verschil met op je scherm zitten?

(Creatief bezig zijn, vaak met anderen, je hebt iets fysieks in je hand wat je daarna ook kunt laten zien. Wel in beweging maar meer met je handen; fijne motoriek)



Vraag; Wat zie je? Wat zijn ze aan het doen?

Is dit een offline of een online activiteit?

Laat de leerlingen de beweging maken waarvan zij denken dat het goede antwoord is.



Deze kids zijn aan het gamen. Dit is een online activiteit. De leerlingen die aan het boksen waren hadden het goed.

Helpende vragen: (optioneel)

* Wie gamet er wel eens?
* Ben je dan in beweging of zit je stil?
* Hoe lang achter elkaar?



Vraag; Wat zie je? Wat zijn ze aan het doen?

Is dit een offline of een online activiteit?

Laat de leerlingen de beweging maken waarvan zij denken dat het goede antwoord is.



Dit kind is aan het lezen. Dit is een offline activiteit. De leerlingen die jumping jacks maakten hadden het goed.

Nou hebben we net gezegd dat je bij offline activiteiten vaak in beweging bent.

* Geldt dat ook voor lezen?
* Wat is het verschil met op je scherm lezen?

(Op een scherm zijn het meestal video's, of luisterboeken. Met een echt boek is er meer focus en gebruik je meer je eigen fantasie. Uitzondering is een e-reader waarbij je leest als in een echt boek maar toch vanaf een scherm)

Er is geen goed of fout, het gaat om de balans



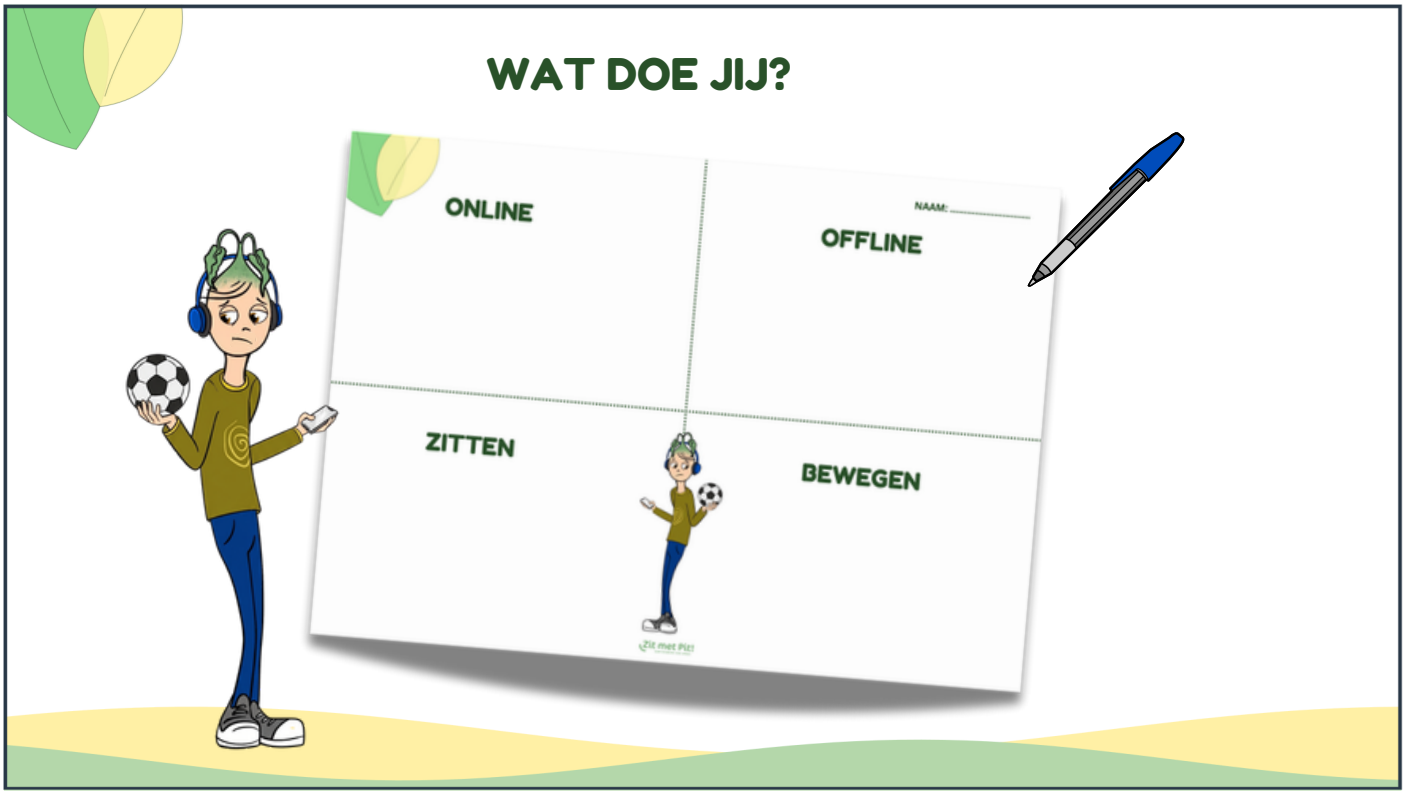
Als je je scherm af en toe weglegt, houd je genoeg tijd over om te sporten, buiten te spelen en écht af te spreken met vrienden. Dat is superbelangrijk, want door die afwisseling blijft je lijf en hoofd fris en voel je je een stuk fitter en vrolijker!



Zonder scherm, offline dus, betekent ook vaak dat je meer in beweging bent. Dat geldt niet altijd, denk maar aan het lezen van een boek; je bent offline maar je zit ook stil.

Naast een goede balans tussen offline en online is het ook belangrijk om een goede balans te hebben tussen zitten en bewegen.

Zie tekst in de slide



OPDRACHT
Geef de instructie, of vertel onderstaand verhaal van Perry. Deel vervolgens de werkbladen uit.

"Perry hier! Pff, ik haal mijn koptelefoon even van mijn oren hoor...

Normaliter boeit me dit allemaal niet zo, maar ik ben stiekem toch wel nieuwsgierig geworden naar jouw online én offline activiteiten.

Geen zorgen, ik ga je echt niet vertellen wat wel of niet mag. Niemand gaat hier zeggen wat 'goed' of 'fout' is — daar heb ik zelf namelijk ook een bloedhekel aan. Het is jouw leven, dus jij mag helemaal zelf bepalen hoe jij je tijd indeelt.

Pak je werkblad erbij en schrijf eerlijk op:

* Wat doe jij allemaal ONLINE? (Welke games speel je het liefst, hoe lang zit je op TikTok of YouTube, en hoeveel streams of streaks houd je bij?) En schrijf er meteen bij: ben je tijdens die online activiteit in beweging of zit je stil?

*Wat doe jij allemaal OFFLINE? (Wat doe je als dat scherm uit staat? Buitenspelen, chillen met vrienden, sporten of gewoon even helemaal niks?) En geef ook hierbij aan: ben je dan lekker in beweging of niet?

Ik ben benieuwd hoe jouw lijstje eruit ziet!"