

Les 1 | MAAK KENNIS MET PIETJE PIT!



Slide 1 | INLEIDING

Leg uit dat er overal steeds meer met beeldschermen gewerkt wordt. Ook op school wordt er steeds vaker gewerkt met een laptop of tablet, of misschien nog met een vaste computer (PC). Net als dat je in groep 3 leert hoe je goed moet zitten als je leert schrijven, is het net zo belangrijk om te leren hoe je moet zitten als je met een scherm gaat werken. En dat niet alleen: als je veel 'op je tablet zit' (spreektaal voor bezig zijn met je tablet/laptop) gebeuren er ook dingen die eigenlijk helemaal niet zo goed zijn voor je gezondheid. Wat is dat denk je? Kan iemand daar een voorbeeld van geven?

Antwoorden kunnen zijn:

- Pijnklachten, vooral in rug en nek.
- Bijziendheid.
- Slecht slapen door 's avonds te lang op de tablet..... Etcetera.

Daarom gaan we aan de slag met de lessen van Zit met Pit! zodat jij leert hoe je op een gezonde manier met beeldschermen kunt werken.



WAT GAAN WE DOEN?

- Kennismaking
- Wie ben jij?
- Het verhaal van Pietje
- Wat doe jij online?
- Afsluiting

- ▶ Hoi, ik ben Pietje Pit!
- ▶ Werkblad
- ▶ Luisteren
- ▶ Spel
- ▶ Kleuren



**ZIT
MET PIT!**
LES 1

Slide 2 | INHOUD VAN DEZE LES

Vandaag gaan de kinderen kennismaken met Pietje Pit, de hoofdpersoon in de lessen. Hij neemt de kinderen mee in herkenbare situaties en geeft zowel het goede als het slechte voorbeeld.

Leg uit wat we in deze les gaan doen. Ga kort de interactie aan door vragen te stellen:

‘Wat valt je op als je naar Pietje Pit kijkt?’

Op zijn hoofd groeien blaadjes. Dat komt omdat zijn hoofd een pitje is, een soort zaadje. Als je een pitje in de grond stopt en goed verzorgt dan groeit er een gezond plantje met blaadjes uit. Pietje is natuurlijk niet echt, maar een stripfiguurtje. Hij staat symbool voor het goed begeleiden van kinderen tot gezonde volwassenen. Net als een zaadje wat je goed moet verzorgen om mooie planten of bloemen te krijgen. Oftewel, als je het verwaarloost dan verwelken de blaadjes en groeien er geen gezonde plantjes uit.

‘Als je Pietje zo ziet liggen, welke hobby denk je dat hij heeft?’

‘Wie ligt er ook wel eens zo met een tablet?’



HOI, IK BEN PIETJE PIT!

- Naam: Pietje Pit
- Leeftijd: 9 jaar
- Mijn hobby's: Gamen en YouTube filmpjes kijken
- Ik houd niet van: Spruitjes
- Ik ben goed in: Rekenen
- Ik ben minder goed in: Gym en veters strikken



**ZIT
MET PIT!**
LES 1

Slide 3 | 'HOI, IK BEN PIETJE PIT!'

Pietje stelt zichzelf in het kort voor.

'Hoi, ik ben Pietje Pit. Ik ben 9 jaar en houd ontzettend van gamen en YouTube filmpjes kijken. Voordat ik naar school ga heb ik vaak al een level gespeeld of een leuke vlog gekeken van mijn favoriete YouTuber. Ik houd niet van spruitjes, ben een kei in rekenen, maar aan gym heb ik een hekel. Veters strikken vind ik ook stom. Doe mij maar lekker klittenband of instappers.'

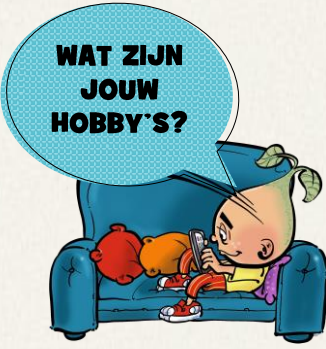
Wie herkent hier van zichzelf dingen in?

Wie houdt er nog meer níet van spruitjes?



WIE BEN JIJ?

- Naam:
- Leeftijd:
- Mijn hobby's:
- Ik houd niet van:
- Ik ben goed in:
- Ik ben minder goed in:



**WAT ZIJN
JOUW
HOBBY'S?**



Werkblad

**ZIT
MET PIT!**
LES 1

Slide 4 | WIE BEN JIJ?

Deel het werkblad uit: Les 1 | Wie ben jij?

Kinderen vullen het werkblad in.

[DOWNLOAD HIER HET WERKBLAD](#)



Slide 5 | EEN VOORLEESVERHAAL

“Zoals jullie zien is gamen mijn grote hobby. Voordat ik 's morgens naar school ga heb ik vaak al een level gespeeld. Als ik 's middags uit school kom dan wil ik het liefst meteen weer verder gaan. Doe jij dat ook wel eens? Het liefst speel ik online met m'n vriendjes, maar soms ook alleen.



Slide 6 | YOUTUBE

Of ik kijk YouTube filmpjes, die vind ik ook zo ontzettend leuk. Als ik wordt geroepen voor het eten kan ik er maar moeilijk mee stoppen. Ik zou wel dag en nacht door kunnen gaan!

Laatst was ik zó lang door gegaan dat ik er pijn in mijn nek van kreeg, en daarna zelfs hoofdpijn. Ik heb nu geleerd dat gamen heel leuk is, maar dat het ook goed is om af en toe wat anders te gaan doen.



Slide 7 | AFWISSELEN MET BEWEGEN

Meestal heb ik het niet in de gaten dat ik al zolang bezig ben met gamen. Om mij te helpen eraan te herinneren zetten we nu thuis een wekkertje. Als die af gaat dan ga ik even iets anders doen. Bijvoorbeeld de hond uitlaten of lekker buiten voetballen met m'n vriendjes!

Ik heb gelukkig geen hoofdpijn meer. Soms nog een beetje nekpijn, maar ik heb geleerd dat ik dan van houding moet veranderen."



Slide 8 | WAT DOE JIJ ALLEMAAL ONLINE?

Ik ben benieuwd wat jij allemaal online doet! Dat gaan we met een leuk beweegspel doen.

OPDRACHT: Ren je Rot!

[DOWNLOAD HIER DE INSTRUCTIE](#)



Slide 9 | KLEURPLAAT

Kinderen hebben even lekker gerend en bewogen. Om de rust weer terug te krijgen in de klas kunnen ze deze kleurplaat kleuren. Dit is optioneel. Laat deze slide als voorbeeld op het digibord staan.

Deel de kleurplaat uit.

[DOWNLOAD HIER DE KLEURPLAAT](#)



Slide 10 | HUISWERKOPDRACHT

Voor de huiswerkopdracht ga je bij jou thuis iemand interviewen. Stel de vragen van de huiswerkopdracht. Wie ga jij interviewen? Laat ze het ingevulde werkblad mee terugnemen naar school. Verzamel alle werkbladen zodat er na afloop een compleet boekje ontstaat wat kinderen mee naar huis kunnen nemen.

[DOWNLOAD HIER HET WERKBLAD VAN DE HUISWERKOPDRACHT](#)



Slide 11 | AFSLUITING

Doel van deze les:

- Kinderen hebben kennis gemaakt met Pietje Pit, de hoofdpersoon van de lessen.
- Kinderen zijn zich bewust geworden van elkaars online interesses.
- Kinderen hebben geleerd dat er een link kan liggen tussen langdurig schermgebruik en lichamelijke (pijn)klachten.