



## Eten & bewegen Lerarenhandleiding

### Doel

Ik kan vertellen waarom eten en bewegen belangrijk zijn voor hoe je je voelt en voor je schoolprestaties.

Ik ken de 6 stappen van wetenschappelijk onderzoek.

In deze les wordt het volgende uitgelegd:

- Wetenschappelijk onderzoek bestaat uit 6 stappen: verwonderen, verkennen, het onderzoek opzetten en uitvoeren, conclusies trekken en resultaten presenteren.
- Eten is belangrijk voor energie en schoolwerk is moeilijker als je trek hebt.
- Beweging is belangrijk voor energie en heeft een goede invloed op schoolwerk.

Vorbereiding

- Eventueel een week eerder beginnen met de startopdracht (zie website)
- Werkblad 1 uitprinten (nodig tijdens video 1)

### Volg de stappen op de website, extra informatie:

	Tijd	Toelichting
Startopdracht	5 min per dag	Eet- en beweegdagboek bijhouden.
Video 1	15 min	
Tussenopdracht	5-10 min	Teken jezelf op de olympische spelen.
Video 2	11.30 min	
Tussenopdracht	5 min	Filosofisch gesprek: maar 1 ding eten in je leven?
Video 3	12.45 min	Tijdens de eerste oefening bewegen de leerlingen door het lokaal.  Later in de video vertelt de leraar de leerlingen hoe ze moeten aangeven wat gezonder is door: <ul style="list-style-type: none"><li>- Links of rechts van de klas te gaan staan</li><li>- Potlood of liniaal op te steken</li></ul>
Verwerkingsopdracht	15-60 min	Onderzoek Poster maken