



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

WELZIJN

- Cyberpesten!
- Het klimaat en duurzaamheid
- Tijdreizigers voor welzijn
- Welzijnskaart
- Op zoek naar welzijn
- Ontdekkingsreizigers van positieve communicatie
- Gezonde geest koesteren

WELZIJN 1 Cyberpesten !

Asturia vzw

Sjabloon

62

nr.

Het uiteindelijke doel van deze taak is dat leerlingen kunnen nadenken over de effecten van cyberpesten. De les biedt aanknopingspunten voor klassikale discussies, stellingen, discussies, etc. over de thema's sociale vaardigheden, pesten en cyberpesten.

Methodologie:	Groepswerk	Strategieën voor het voorkomen van cyberpesten
Onderwerp	ICT	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn	
Titel	Cyberpesten !	
Leeftijd/Graad	Kinderen van 14+	
Timing	60 minuten	
Suggestie voor wie faciliteert	Kinderen van 14+ die op een veilige, verantwoorde en effectieve manier gebruik moeten maken van ICT.	
Beschrijving van de activiteit	Stap 1: Zoek vooraf naar een aantal video's over cyberpesten, bijvoorbeeld op de videosite www.youtube.com. U kunt kiezen voor campagnevideo's met de zoekterm "stop cyberpesten". Veel van deze video's zijn gemaakt door overheden, andere door studenten als onderdeel van school- of klasprojecten. Stap 2: laat de video die je hebt gekozen als klas zien. Laat de leerlingen vervolgens in vier groepjes nadenken over verschillende aspecten van de video. Leidende vragen zijn: - Groep 1: Wat is cyberpesten? Welke vormen van pesten komen voor, bijvoorbeeld verbaal pesten, psychisch of fysiek pesten, uitsluiting of sociaal pesten, indirect pesten (mensen tegen iemand opzetten). Wat zijn de digitale vormen van dergelijke vormen van pesten? - Groep 2: Waarom pesten kinderen anderen? - Groep 3: Wat kunnen de gevolgen zijn voor het slachtoffer? Zijn de gevolgen anders als cyberpesten plaatsvindt? - Groep 4: Wat kun je doen als je gepest wordt? En wat doe je als je getuige bent van pesten? Hoe kun je pesten voorkomen? Stap 3: de antwoorden leiden tot een klassikale discussie. Als leerkracht kan je koppelingen maken met het schoolbeleid rond pesten. Je kunt vooraf of achteraf reflecteren op de rol die mobiele telefoons spelen in de video's. Aandachtspunten Een les over zo'n gevoelig onderwerp kan soms heel confronterend zijn voor kinderen van 14+ die eerder slachtoffer zijn geweest van (digitaal) pesten of nog steeds gepest worden. Wees hier extra alert op. Als je merkt dat er een pestprobleem in de klas is, pak dit dan onmiddellijk aan met de betrokken leerlingen, hun ouders en schooldirecteuren. Laat na de les altijd een opening voor leerlingen die later op het probleem willen terugkomen, bijvoorbeeld door hen door te verwijzen naar de	

	vertrouwens-/counselingleraar van de school, de telefoonlijn voor kinderen en jongeren, enz.
--	--

WELZIJN 2 Het klimaat en duurzaamheid

Asturia vzw

Sjabloon

63

nr.

Methodologieën: Bewustwording van het belang van een duurzame omgeving

De manier waarop we met het milieu omgaan, verandert. Deze activiteit identificeert het belang van een goed klimaat voor kinderen. Het vraagt leerlingen eerst om hun groep en onderzoeksonderwerpen te identificeren, en vervolgens vraagt het hen om na te denken over de mogelijke gevolgen van vervuiling.

Methodologie:	Groepswerk	Strategieën voor het ontwikkelen van bewustzijn van het belang van een duurzaam milieu
Onderwerp	Klimaat en duurzaamheid	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn, geografie, burgerschap	
Titel	Klimaat en duurzaamheid	
Leeftijd/Graad	Kinderen van 14+	
Timing	135 minuten	
Suggestie voor wie faciliteert	Kinderen van 14+ die tijdens een training over klimaat en duurzaamheid aan een gezamenlijke taak moeten werken.	
Beschrijving van de activiteit	• Verdeel de groep in tweetallen • Geef elk tweetal een kopie van de hand-out 'Klimaat en duurzaamheid' • Stel aan het begin van de training de volgende vragen aan de groep <i>Lijkt klimaatverandering vergezocht, een wereldprobleem waar je weinig controle over hebt?</i> <i>Of maak je je er zorgen over, maar weet je niet wat je zelf kunt doen? Misschien doe je alles al.</i> <i>Alleen, helpt het echt? Leer er meer over tijdens het voltooien van deze opdracht.</i> • Laat de leerlingen elk element van de hand-out doornemen, waarbij de kijk van de leerling op het klimaat en duurzaamheid contrasteert. • Ondersteun de leerlingen door de beschrijvingen van de taak te volgen. • Vul de antwoorden in de vakjes van de hand-out in.	

Klimaat en duurzaamheid

Een goed milieubewustzijn vereist goede documentatie. Daarom maken we samen met de hele klas een informatiebundel. Je bent verantwoordelijk voor het uitwerken van één thema in tweetallen. Voor dat thema maak je een informatiefiche (van 2 à 3 pagina's) en een werkblad (van 1 à 2 pagina's)

U kunt uw groepslid kiezen, evenals uw thema. Iedereen, stuur alsjeblieft je top 3 door. Hoe sneller je antwoordt, hoe groter de kans dat je je eerste keuze krijgt.

De thema's zijn de volgende:

1. Oerbossen: een discussie over bosbescherming.
2. Help de bijen: Zonder bloemen zijn er geen bijen.
3. Het plastic monster: wat is plastic en waarom komt er zoveel van in de zee terecht?
4. Windenergie: onmisbaar voor de toekomst?
5. Het klimaat en de Noordpool: Het een kan niet zonder het ander.
6. Olie, het zwarte goud: de gevaren van oliewinning.
7. Duurzaamheid: Weet wat je eet. De impact van ons voedsel op het milieu, dieren en mensen.
8. Gifvrije kleding: De rivieren van Azië kleuren als het modeseizoen, waarom is dit?

1. De oriëntatiefase

Voor deze fase hoef je niets op te zoeken op internet en alleen de dingen op te schrijven die je al weet. Wat je niet weet, laat je open.

1. Samenwerking

- Uit welke mensen bestaat ons paar? (Twee namen)

- Welke doelgroep krijgt deze opdracht na afloop te zien?

2. Haal je voorkennis op

- Wat is jullie thema?

- Wat weet jij al over dit thema?

2. De implementatiefase

U maakt een informatieblad over uw thema

- Minimaal 2 pagina's, maximaal 3 pagina's
- Calibri of Tijden Nieuwe Romein, 11 of 12
- Zorg voor een duidelijke lay-out en enkele foto's
- Let op taal- of spelfouten

Je maakt een werkblad voor de andere leerlingen over jouw thema

- Minimaal 1 pagina, maximaal 2 pagina's
- Calibri of Tijden Nieuwe Romein, 11 of 12
- Wees creatief
- Geef duidelijke instructies
- Let op taal- of spelfouten

WELZIJN 3 Tijdreizigers voor welzijn

YAEDA

Sjabloon

nr. 64

Methodologieën: Groepswerk. Discussion based learning, visueel leren, storytelling

Om historische voorbeelden te verkennen van samenlevingen en individuen die prioriteit gaven aan tevredenheid met het leven, fysieke, mentale en sociale gezondheid en duurzaam leven, en lessen te trekken die van toepassing zijn op ons leven van vandaag

Methodologie:	Groepswerk	
Onderwerp	Geschiedenis & Sociale wetenschappen & Burgerschap	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn	
Titel	Tijdreizigers voor welzijn	
Leeftijd/Graad	12-13, 7e leerjaar. +	
Timing	60 minuten	
Suggestie voor wie faciliteert	De leraar en de opvoeder van de geschiedenis cijfer. Zo kan bijvoorbeeld de presentatie worden toevertrouwd aan docenten en het onderzoek door studenten.	
Beschrijving van de activiteit	- Inleiding tot "Welzijn in de geschiedenis" (10 minuten): Bespreek kort het concept van "welzijn" en het belang ervan. Introduceer het idee om van de geschiedenis te leren om ons welzijn vandaag te verbeteren. - Society Spotlight: Het oude Griekenland (15 minuten): Bespreek het concept van "eudaimonia" (bloeien) in de oude Griekse samenleving. Benadruk fysieke fitheid, mentale stimulatie door middel van filosofie en betrokkenheid van de gemeenschap in de Agora. Houd een groepsactiviteit waarbij studenten verschillende rollen spelen in een oude Griekse samenleving. -Individuele casestudy: Leonardo da Vinci (10 minuten): Onderzoek Leonardo da Vinci's streven naar tevredenheid met het leven door middel van kunst, wetenschap en natuur. Bespreek zijn evenwichtige levensstijl en nieuwsgierigheidsgedreven leren. Laat enkele van da Vinci's schetsen en uitvindingen zien en bespreek hun verband met zijn welzijn. -Verkenning van duurzame samenlevingen: inheemse culturen (15 minuten): Bestudeer inheemse samenlevingen die in harmonie met de natuur leefden, zoals Indiaanse stammen en de Maori van Nieuw-Zeeland. Bespreek hun duurzame praktijken, respect voor het milieu en holistische benadering van gezondheid. Toon afbeeldingen of korte video's die hun manier van leven weergeven. -Reflectie en actieplanning (10 minuten): Laat de leerlingen nadenken over de lessen die uit de geschiedenis zijn getrokken met betrekking tot welzijn. Moedig hen aan om één aspect te identificeren dat ze in hun dagelijks leven kunnen opnemen om hun eigen welzijn te verbeteren. Bied middelen en ondersteuning voor studenten om actie te ondernemen, zoals het maken van een welzijnsdagboek of het uitproberen van een nieuwe fysieke activiteit.	
Tot slot	Deze activiteit kan op verschillende manieren worden geïnterpreteerd en uitgevoerd. Het kan worden aangepast aan de groep.	

WELZIJN 4 Welzijnskaart

LA STRADA - DER WEG

Sjabloon

nr.

65

Methoden:

De activiteit 'Welijnskaart' geeft leerlingen de kans om de verschillende dimensies van welzijn die hun leven beïnvloeden te verkennen en erover na te denken. Door hun eigen kaarten te maken en te delen, ontwikkelen studenten zich bewust van de complexiteit van het concept van welzijn en leren ze hoe belangrijk het is om voor alle aspecten van hun leven te zorgen om een gezond en bevredigend leven te leiden.

Methodologie:		
Onderwerp	Wetenschap	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn	
Titel	Welzijn kaart	
Leeftijd/Graad	Middenschool	
Timing	90 minuten	
Suggestie voor wie faciliteert	- Begin de les met een korte bespreking van het concept van welzijn. - Vraag de cursisten wat het volgens hen betekent om 'gelukkig' te zijn of zich 'goed te voelen'. - Benadruk dat welzijn niet alleen over fysieke gezondheid gaat, maar ook over geestelijke gezondheid, interpersoonlijke relaties, zelfrespect, leren en sociale betrokkenheid. - Leg aan de leerlingen uit dat ze een 'Well-being Map' zullen maken, waarop ze de verschillende dimensies van welzijn die zij belangrijk vinden in hun leven zullen identificeren en vertegenwoordigen. - Moedig studenten aan om aspecten op te nemen zoals: lichamelijke gezondheid, geestelijke gezondheid, interpersoonlijke relaties, hobby's en passies, sociale betrokkenheid, leren, zelfrespect, enz.	
Beschrijving van de activiteit	- Vraag de leerlingen om een kaart te tekenen die de verschillende dimensies van welzijn weergeeft die zij belangrijk vinden. - Studenten kunnen symbolen, trefwoorden, afbeeldingen en kleuren gebruiken om elke dimensie van welzijn weer te geven. - Deel na het invullen van de welzijnskaarten die van hen met de rest van de klas. - Elke student krijgt de gelegenheid om uit te leggen wat hij op zijn kaart heeft gezet en waarom hij het belangrijk vindt voor zijn eigen welzijn. - Moedig de leerlingen tijdens het delen aan om vragen te stellen en positieve feedback te geven op de elementen op de kaarten van hun leeftijdsgenoten. - Sluit de activiteit af met een korte groepsreflectie. Vraag de cursisten wat ze van de activiteit hebben geleerd en of ze dimensies van welzijn hebben opgemerkt waar ze nog niet eerder aan hadden gedacht.	

WELZIJN 5 Op zoek naar welzijn

LA STRADA - DER WEG Sjabloon

nr. 66

Methodologie:	Groepswerk Individueel werk
Onderwerp	Aardrijkskunde & mogelijkheid tot andere cursussen
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn
Titel	Op zoek naar welzijn
Leeftijd/Graad	10 - 14
Timing	180 min uiteindelijk meer
Suggestie voor wie faciliteert	- Persoonlijke spullen mee te nemen op school - Flashcards verstrekt door de leraar - gebruik van tools die het delen van informatie in de klas vergemakkelijken (bijvoorbeeld Padlet, WordCloud)
Beschrijving van de activiteit	1. Inleiding tot het begrip welzijn (20 min) Stel deze twee vragen aan de leerlingen om een definitie van het begrip welzijn te vinden. Wat betekent welzijn? Waarom hebben we het over welzijn? Deel de WHO-definitie van welzijn: <i>Welzijn is een positieve toestand die wordt ervaren door individuen en samenlevingen. Net als gezondheid is het een hulpbron voor het dagelijks leven en wordt het bepaald door sociale, economische en ecologische omstandigheden. Welzijn omvat de kwaliteit van leven, evenals het vermogen van mensen en samenlevingen om bij te dragen aan de wereld in overeenstemming met een gevoel van betekenis en doel. Focussen op welzijn ondersteunt het volgen van de rechtvaardige verdeling van middelen, algehele bloei en duurzaamheid. Het welzijn van een samenleving kan worden waargenomen aan de mate waarin ze veerkrachtig zijn, vermogen tot actie opbouwen en bereid zijn uitdagingen te overstijgen.</i> 2. Flashcards en brainstormen (20 min) Gebruik flashcards met eenvoudige woorden en definities (bijv. "Geluk = zich tevreden en kalm voelen", "Ontspanning = de tijd nemen om te rusten") om studenten te activeren en de discussie over het concept van welzijn te bevorderen. Vraag de cursisten wat ze denken dat deze woorden betekenen, wat hun persoonlijke ervaringen met die woorden zijn, of wat ze doen om zich goed te voelen. Nodig uit tot reflectie over welzijnsverschillen tussen school- en thuisomgevingen. Verzamel ideeën en reflecties op een gedeelde Padlet om delen aan te moedigen. 3. Persoonlijke voorwerpen en het delen van persoonlijke ervaringen van welzijn (60 min) Vraag de cursisten vóór de activiteit in de les om persoonlijke spullen mee te nemen die ze associëren met hun persoonlijk welzijn. Tijdens de activiteit laten de leerlingen om de beurt hun persoonlijke voorwerp zien en leggen ze uit waarom ze ervoor hebben gekozen, hoe het hen een goed gevoel geeft of hoe het zich verhoudt tot hun welzijn.

	Koppel elk object aan een trefwoord of definitie op een flashcard. Maak een "welzijnsring" met alle flashcards en objecten bij elkaar. 4. Persoonlijke reflectie Sluit af met een reflectie: Hoe kun je persoonlijk je welzijn bereiken? Is het voor iedereen hetzelfde? Denk na en deel je strategie om je beter te voelen. (bijvoorbeeld diep ademen, vrienden)

Flashcards Voorbeeld:



exercise



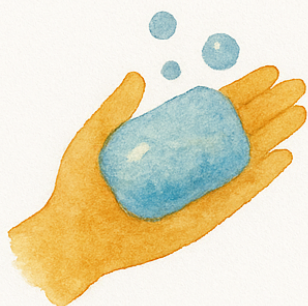
healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

WELZIJN 6 ontdekkingsreizigers van positieve communicatie

IRECOOP AAS

Sjabloon

nr. 67

Het ontwikkelen van taalvaardigheden door het gebruik van positieve communicatie.

Bevordering van welzijnscompetentie door positieve interactie en empathie.

Methodologieën ontwikkelen die peer- en coöperatief leren bevorderen

Samenwerking bevorderen en positieve relaties tussen lerenden opbouwen

Methodologie:	Peer en coöperatief leren	
Onderwerp	Talen en sociale wetenschappen	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn	
Titel	Verkenners van positieve communicatie	
Leeftijd/Graad	11-14 jaar+	
Timing	3 uur - 3 bijeenkomsten	
Suggestie voor wie faciliteert	Benodigde materialen: • Papier en pennen • Grote vellen papier of posters • Markeringen, kleuren en ander kunstmateriaal • Positieve muziek om een bemoedigende sfeer te creëren	
Beschrijving van de activiteit	Les 1: "Positieve woorden verkennen" Openingsactiviteit (15 min): Deel de klas op in paren van peer learning. Elk tweetal bespreekt het belang van positieve woorden en hoe deze het emotionele welzijn kunnen beïnvloeden. Studenten zitten in tweetallen bij elkaar en bespreken het belang van positieve woorden in hun dagelijks leven. Ze kunnen bijvoorbeeld reflecteren op situaties waarin positieve woorden werden gebruikt en hoe deze hun emotionele toestand en die van anderen beïnvloedden. Ze kunnen persoonlijke ervaringen of inspirerende verhalen delen. Peer Learning: Brainstormen over positieve woorden (20 min): Tweetallen werken samen om een lijst met positieve en bemoedigende woorden te maken. Elk tweetal deelt zijn woorden met de rest van de klas. Paren beginnen te brainstormen en noteren op stukjes papier woorden die ze positief en bemoedigend vinden. Woorden als 'liefde', 'dankbaarheid', 'vriendelijkheid', 'moed', 'hoop' en andere kunnen worden opgenomen. Nadat ze een lijst hebben gemaakt, deelt elk tweetal hun woorden met de klas en legt uit waarom ze die specifieke woorden hebben gekozen. Coöperatief leren: posters maken (25 min): paren werken samen om versierde posters te maken met de geïdentificeerde positieve woorden. Ze kunnen artistieke materialen en kleuren gebruiken om de posters opvallender te maken. Dit bevordert de samenwerking en het gevoel van groepsverbondenheid. Elk paar ontvangt een groot vel papier of een poster en begint deze te versieren met de positieve woorden die tijdens het brainstormen zijn geïdentificeerd. Ze kunnen tekenen, schrijven en illustraties of symbolen toevoegen die de betekenis van elk woord vertegenwoordigen. Als ze bijvoorbeeld het woord 'hoop' kiezen, kunnen ze een regenboog of een bloem tekenen. Dit proces stimuleert samenwerking en creativiteit tussen studenten. Uiteindelijk kunnen de posters in klaslokalen worden opgehangen als een constante herinnering aan de kracht van positieve woorden. Les 2: "Empathie communiceren" Warming-up (10 min): Doe korte oefeningen voor emotioneel bewustzijn om de leerlingen voor te bereiden op het leren. Leid een oefening in emotioneel bewustzijn door de leerlingen te vragen hun ogen te sluiten en zich te concentreren op hun fysieke en emotionele gewaarwordingen op dat moment. Laat ze vervolgens nadenken over een moment waarop ze empathie voor iemand voelden of empathie van iemand	

anders kregen. Dit bereidt hen voor om het onderwerp met een open en gevoelige instelling te benaderen.

Peer Learning: Analyse van scenario's (25 min): Koppels lezen korte scenario's en bespreken hoe ze in die situaties empathisch kunnen communiceren. Ze kunnen zich verplaatsen in de huid van de betrokkenen en hun perspectieven delen. Verspreid gedrukte scenario's op strookjes, zoals 'Een klasgenoot kan een opdracht niet voltooien vanwege familieproblemen'. Koppels lezen de briefjes samen en bespreken hoe ze in die situatie empathisch kunnen communiceren met de klasgenoot. Ze kunnen ondersteunende zinnen en vriendelijke daden voorstellen waardoor de klasgenoot zich begrepen en gesteund voelt.

Coöperatief leren: empathisch rollenspel (25 min): Leerlingen doen een rollenspel om empathische en positieve communicatie te oefenen. Ze kunnen om de beurt verschillende rollen vervullen en elkaar feedback geven om hun empathische vaardigheden te verbeteren. Organiseer rollenspellen waarin leerlingen verschillende situaties uit het dagelijks leven uitbeelden die empathie vereisen, zoals een conflict tussen vrienden of een moment van verdriet.

De ene student kan bijvoorbeeld doen alsof hij ergens boos over is, en de ander moet empathie tonen en proberen de situatie positief op te lossen. Na elk rollenspel kunnen studenten feedback uitwisselen over hun prestaties, herkennen wat effectief was bij het uiten van empathie en verbeterpunten identificeren.

Les 3: "Positieve relaties opbouwen"

Warming-up activiteit (15 min): De leerlingen komen in groepjes samen en delen positieve persoonlijke ervaringen of momenten waarop ze positieve communicatie hebben ervaren. Deel de klas op in groepjes van vier of vijf cursisten. Elke groep verzamelt en deelt positieve persoonlijke ervaringen met betrekking tot positieve communicatie. Ze kunnen verhalen vertellen over momenten waarop ze zich gehoord voelden, gesteund werden of een oprechte verbinding met anderen ervoeren.

Deze oefening helpt studenten af te stemmen op het lesthema en creëert een sfeer van vertrouwen en delen.

Peer Learning: Positieve verhalen maken (30 min): Groepen werken samen om verhalen te creëren die de nadruk leggen op positieve communicatie in relaties. Elke groep kan zich richten op een ander aspect van positieve communicatie, zoals conflictoplossing of wederzijdse steun. Elke groep werkt samen om een verhaal te creëren dat het belang van positieve communicatie in relaties benadrukt.

Ze kunnen bijvoorbeeld een verhaal maken over twee vrienden die met conflicten te maken hebben, maar hun verschillen overwinnen en hun band versterken door open communicatie en actief luisteren. Studenten kunnen worden aangemoedigd om realistische dialogen en situaties op te nemen die hun dagelijkse levenservaringen weerspiegelen.

Coöperatief leren: presentatie van het verhaal (15 min): Groepen presenteren hun verhalen aan de klas en benadrukken het belang van positieve communicatie in relaties. Ze kunnen ook feedback krijgen van andere groepen om hun verhalen te verbeteren en hun leerervaringen te delen. Elke groep presenteert hun verhaal aan de klas, met behulp van posters of digitale presentaties om het verhaal boeiend te maken. Tijdens presentaties kunnen studenten de nadruk leggen op belangrijke momenten waarop positieve communicatie een cruciale rol speelde bij het verbeteren van de relaties tussen de personages in het verhaal.

Na elke presentatie kunnen andere groepen vragen stellen en hun reacties delen. Dit stimuleert discussie en stelt studenten in staat om van andere groepen te leren, waardoor hun begrip van positieve communicatie in relaties wordt vergroot.

Deze aanpak combineert peer- en coöperatief leren, waardoor studenten van elkaar kunnen leren en actief kunnen samenwerken om taal- en welzijnsvaardigheden te ontwikkelen door middel van positieve en empathische communicatie.

Beoordeling: De beoordeling is gebaseerd op actieve deelname, creativiteit in activiteiten, begrip van positieve en empathische communicatie en samenwerking tijdens groepsactiviteiten.

	Eindopmerkingen: Deze activiteit is bedoeld om taal te integreren met de competentie "Welzijn" door middel van peer- en coöperatief leren, waarbij studenten worden aangemoedigd om de kracht van positieve woorden te verkennen en empathische communicatie te oefenen om gezondere en positievere relaties op te bouwen. De gegeven voorbeelden zijn geschikt voor middelbare scholieren en bieden hen praktische hulpmiddelen om hun eigen welzijn en dat van anderen te verbeteren door middel van positieve communicatie.
--	---

WELZIJN 7 Gezonde geest koesteren

Asociatia Edulifelong

nr.

68

Methodologieën: Interactief leren, Ervaringsleren, Reflectieve praktijk, Doelen stellen, Samenwerkend leren.

De Nurturing Healthy Minds- Adolescent Brain Development is ontworpen om studenten kennis te geven over hoe hun hersenen zich ontwikkelen tijdens de adolescentie en hoe dit hun cognitieve verwerking, emoties en besluitvorming beïnvloedt. Door deze concepten te begrijpen, kunnen studenten hun hele leven gezondheidsbevorderend gedrag ontwikkelen en volhouden.

Methodologie:	Interactief leren	Ervaringsgericht leren Reflectieve praktijk Doelen stellen Samenwerkend leren
Onderwerp	Biologie & Sociale Wetenschappen	
Levensvaardigheid gerelateerd	Welzijn, Gezondheidsbevordering, Besluitvorming	
Titel	Gezonde geest koesteren	
Leeftijd/Graad	11-12 jaar oud/ 5e leerjaar +	
Timing	45-50 minuten x 3	
Suggestie voor wie faciliteert	Biologie Docenten	
Beschrijving van de activiteit	Activiteitenoverzicht: Sessie 1: Inzicht in de hersenontwikkeling van adolescenten (1 lesperiode) • Inleiding tot hersenontwikkeling: Begin met het introduceren van het concept van hersenontwikkeling tijdens de adolescentie. Leg uit hoe de hersenen in deze periode aanzienlijke veranderingen ondergaan, met name op gebieden die verband houden met cognitieve verwerking, emoties en besluitvorming. • Hersenstructuur en -functie: Geef een overzicht van de verschillende delen van de hersenen en hun functies, met de nadruk op gebieden zoals de prefrontale cortex (verantwoordelijk voor besluitvorming en impulscontrole) en het limbisch systeem (verantwoordelijk voor emoties). • Interactieve discussie: Betrek studenten bij een interactieve discussie over de impact van de ontwikkeling van de hersenen van adolescenten op hun gedrag en besluitvormingsprocessen. Moedig hen aan om persoonlijke ervaringen of observaties te delen met betrekking tot veranderingen in hun eigen gedrag tijdens de adolescentie. Sessie 2: Welzijn bevorderen door gezond gedrag (1 lesperiode) • Gezondheidsbevorderend gedrag verkennen: Laat studenten kennismaken met het concept van welzijn en het belang van het aannemen van gezondheidsbevorderend gedrag. Bespreek strategieën voor het behoud van lichamelijke gezondheid, emotioneel welzijn en cognitieve functie. • Interactieve activiteiten: Betrek leerlingen bij interactieve activiteiten die het welzijn bevorderen, zoals mindfulness-oefeningen, stressverlichtende technieken of uitdagingen op het gebied van een	

	gezonde levensstijl. Moedig studenten aan om na te denken over hoe deze activiteiten een positieve invloed kunnen hebben op hun hersenontwikkeling en algemeen welzijn. • Doelen stellen: Begeleid studenten bij het stellen van persoonlijke doelen voor het bevorderen van hun welzijn, zoals voldoende slapen, regelmatig sporten, mindfulness beoefenen of ondersteuning zoeken wanneer dat nodig is. Moedig hen aan om actieplannen te maken om deze doelen te bereiken en elkaar te ondersteunen bij hun inspanningen. Conclusie: Sluit de workshop af met een samenvatting van de belangrijkste conclusies over de ontwikkeling van de hersenen van adolescenten en de impact ervan op het welzijn. Moedig studenten aan om door te gaan met het onderzoeken van manieren om hun eigen welzijn te bevorderen en elkaar te ondersteunen bij het handhaven van gezond gedrag.
--	--



Bridge

E+ project

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Co-funded by
the European Union