

Test Je Leef stijl^{NL}

Handreiking werkvormen voor mbo-professionals

Samen werken aan de (beroeps)-
vitaliteit van mbo-studenten.

TestJeLeefstijl is onderdeel
van de MBO-Raad



Deze handreiking helpt mbo-professionals om met studenten in gesprek te gaan over allerlei onderwerpen. In de handreiking staan verschillende werkvormen om onderwerpen bespreekbaar te maken, studenten beter te leren kennen en signalen op te vangen.

De werkvormen sluiten aan op belangrijke doelen binnen onder andere Studieloopbaanbegeleiding (SLB); zoals het vergroten van zelfinzicht, het stimuleren van reflectie, het begeleiden van persoonlijke ontwikkeling en het versterken van burgerschap. Ze bieden concrete aanknopingspunten voor gesprekken over gedrag, keuzes en toekomstvorming.

Hoe gebruik je de handreiking?

De handreiking is modulaair opgebouwd: je kiest zelf welke werkvorm past bij jouw groep, het moment en het doel. De handreiking is opgebouwd in verschillende fasen:

- **Dit ben ik:** in de eerste hoofdstukken ligt de nadruk op veiligheid en vertrouwen in de groep. Het gaat hier over groepsverbinding, veiligheid, studentenwelzijn, agressie en gevoelens van angst en somberheid. Dit is de basis voor open gesprekken in de klas.
- **Leefstijltopics:** in deze hoofdstukken gaat het vooral over reflectie en zelfstandigheid. Thema's zijn bijvoorbeeld voeding, beweging, geld en roken/vapen. Nog niet alle leefstijlthema's zijn in deze handreiking opgenomen. Op de website van [Gezonde School](#) vind je meer lesmaterialen.

In iedere fase staan verschillende onderwerpen centraal met bijpassende werkvormen, theorie en opdrachten. Hierbij staat ook de benodigde tijd, groepsgrootte en materialen. Daardoor kun je snel kiezen wat past en direct aan de slag.

Wanneer gebruik je de werkvormen?

Je gebruikt de werkvormen in de handreiking bijvoorbeeld tijdens lessen, SLB-momenten, de start van een klas of naar aanleiding van uitkomsten van TestJeLeefstijl.

In sommige opdrachten wordt verwezen naar het studentenwerkboek. Maak je hier geen gebruik van, dan kun je de opdracht naar wens aanpassen of overslaan.

Wat is je rol als mbo-professional?

Als docent of slb-er begeleid je het proces. Je creëert ruimte voor gesprek, stelt vragen en luistert actief. Het gaat niet om alles oplossen, maar om verbinding te creëren en studenten te stimuleren om zelf na te denken. Dit past bij het doel van TestJeLeefstijl: studenten kennis en inzicht geven in hun eigen leefstijl, zodat zij bewuster keuzes kunnen maken en zelf regie kunnen nemen over hun gedrag en ontwikkeling. Zo dragen we bij aan hun beroepsvitaliteit: het vermogen om gezond, veerkrachtig en duurzaam te functioneren in hun toekomstige werk en leven.

Inhoudsopgave



1	Aanleiding	5	4	TestJeLeefstijl	31
2	TestJeLeefstijl	7	4.1	Topic Piramide	31
3	Dit ben ik	9	4.2	Blue Zones	32
3.1	De 4 overlevingsreacties	9	4.3	Spinnenweb Positieve Gezondheid	33
3.2	Normen en waarden	11	5	Leefstijltopics	35
3.3	De gedragsladder	13	5.1	Bewegen	36
3.4	Gedragen gedrag	15	5.2	Slaap	40
3.5	Dankbaar zijn, hoezo?	16	5.3	Digitale balans	43
3.6	De Warme Douche	16	5.4	Seksualiteit	46
3.7	Mijn hand	17	5.5	Geld	49
3.8	Kwaliteitspel	18	5.6	Gokken	51
3.9	Inclusie in een groepsproces	19	5.7	Alcohol	54
3.10	Groepsdruk	22	5.8	Drugs	57
3.11	Waarnemen	24	5.9	Roken	59
3.12	Vooroordelen herkennen en doorbreken	26	5.10	Voeding	62
3.13	Focus	27	5.11	Gehoor en muziek	75
3.14	Multitasken	29			

1 Aanleiding

1 Aanleiding



In het mbo is er steeds meer aandacht voor de brede ontwikkeling van studenten. Naast vakinhoudelijke kennis is het belangrijk dat studenten leren hoe zij goed voor zichzelf zorgen. Fysiek, mentaal en sociaal. Deze vaardigheden dragen bij aan hun welzijn tijdens de opleiding en aan hun beroepsvitaliteit en duurzame inzetbaarheid als professional. Dit sluit aan bij de doelen van de SLB-leerlijn, burgerschapslessen en de verwachtingen vanuit het werkveld.

De sociale verbondenheid onder mbo-studenten staat onder druk. Steeds minder jongeren ervaren dat ze echt op iemand kunnen terugvallen of zich ergens écht gezien voelen. Het sociale vangnet wordt kleiner en gevoelens van leegte en eenzaamheid nemen toe. Juist daarom is aandacht voor vertrouwen, relaties en verbondenheid belangrijker dan ooit.

Ook de gezondheid van mbo-studenten vraagt aandacht. Veel jongeren bewegen te weinig, eten onregelmatig en ervaren stress, prestatiedruk of vermoeidheid. Een gezonde leefstijl op het gebied van voeding, beweging en ontspanning heeft direct invloed op concentratie, motivatie, veerkracht en welzijn, zowel tijdens de opleiding als later in het werkveld.

Deze handreiking helpt om hier bewust aandacht aan te geven.

Startupdracht

Om dit bewustzijn op een laagdrempelige en interactieve manier te vergroten, is een Kahoot met 25 vragen ontwikkeld. De quiz helpt studenten inzicht te krijgen in hun leefstijl, doorbreekt misverstanden en laat zien welke kleine keuzes kunnen bijdragen aan meer energie, mentale balans en sociale gezondheid. Zo bouwen we samen aan een sterke basis voor nu én de toekomst.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de quiz.

Weetjes:

- › 90% van alle gevallen van diabetes type 2.
- › Ongeveer 80% van de hart- en vaatziekten had voorkomen kunnen worden door een gezonde leefstijl.
- › De gezonde levensverwachting van Nederlanders is op dit moment 57,8 jaar (vrouwen) en 62,8 jaar (mannen).
- › Vrouwen zijn gemiddeld 25 jaar en mannen 17 jaar van hun leven in minder goede gezondheid.

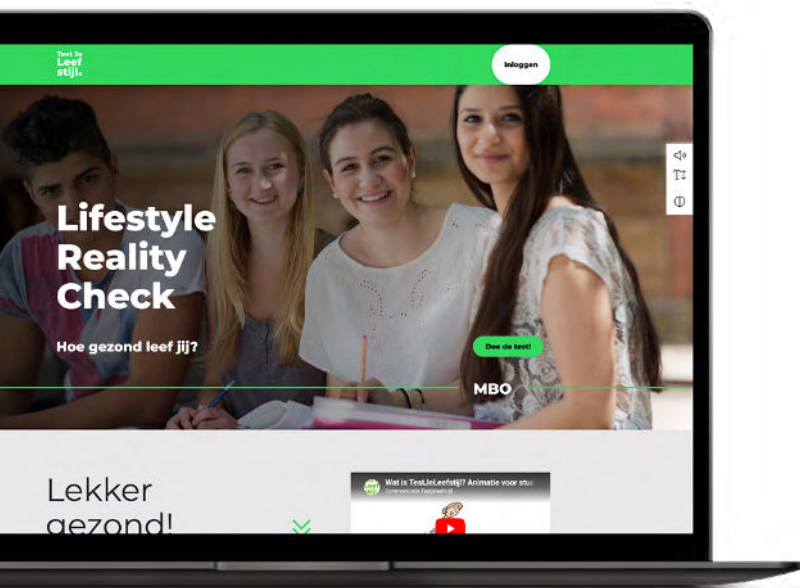
2

TestJe Leefstijl

2 TestJeLeefstijl



TestJeLeefstijl helpt studenten inzicht te krijgen in hun eigen leefstijl op een laagdrempelige en veilige manier. Met tips en advies over thema's als bewegen, voeding, slaap, middelengebruik en stress worden studenten zich bewuster van hun dagelijkse keuzes en gedrag.



Dit inzicht is vaak een eerste en cruciale stap richting gedragsverandering. Studenten ontdekken waar ze al goed bezig zijn én waar kansen liggen om zich fitter, energiever en mentaal sterker te voelen. Dat heeft direct invloed op hun concentratie, motivatie en studieprestaties.

Hoe gebruik je TestJeLeefstijl?

TestJeLeefstijl is een online leefstijltest. Studenten kunnen deze individueel invullen. Als docent begeleid je hen hierbij:

- › Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn. De test gaat over hun eigen mening en **persoonlijke ervaringen**.
- › Stimuleer studenten om **alle vragen** te beantwoorden, ook als dat soms lastig is. Juist die vragen leveren waardevolle inzichten op.
- › Geef aan dat de test **volledig vertrouwelijk** is: alleen de student zelf ziet de persoonlijke uitslag. Ook de beheerder kan niet zien wat je hebt ingevuld en de antwoorden zijn niet herleidbaar naar individuele studenten.
- › Geef aan dat studenten altijd **in gesprek** kunnen gaan over hun leefstijl of de resultaten, bijvoorbeeld met jou als docent of met een loopbaancoach.
- › Zorg voor een **rustige sfeer** tijdens het invullen van de test en spreek af dat iedereen elkaar de ruimte geeft om geconcentreerd te werken.

Om studenten actief te betrekken bij TestJeLeefstijl en het gesprek over leefstijl te openen, kun je gebruikmaken van interactieve tools zoals Slido of Mentimeter. Hiermee krijg je op een laagdrempelige en anonieme manier inzicht in hoe studenten hun eigen leefstijl ervaren. De uitkomsten bieden een waardevol startpunt voor reflectie, gesprek en verdieping in de les. Gebruik bijvoorbeeld deze voorbeeldvragen voor reflectie:

- › Welke onderwerpen gaan goed en heb je (bijna) geen advies voor nodig?
- › Welke onderwerpen in jouw leven gaan nog niet altijd even lekker?
- › Welke onderwerpen hebben op dit moment de meeste invloed op hoe jij je voelt?

Meer informatie over TestJeLeefstijl?

Ga naar de website TestJeLeefstijl.nl. Hier vind je video's over het gebruik van TestJeLeefstijl.

3

Dit ben ik

oefeningen voor meer
veiligheid en vertrouwen

3 Dit ben ik

oefeningen voor meer veiligheid en vertrouwen



In dit hoofdstuk vind je verschillende werkvormen voor meer veiligheid en vertrouwen in de klas.

- n De vier overlevingsreacties
- n Normen en waarden
- n De gedragsladder
- n Gedragen gedrag
- n Dankbaar zijn, hoezo?
- n De warme douche
- n Mijn hand
- n Kwaliteitenspel
- n Inclusie in een groepsproces
- n Eendje bouwen
- n Groepsdruk
- n Waarnemen
- n Vooroordelen herkennen en doorbreken
- n Focus
- n Multitasken

3.1 De 4 overlevingsreacties

Wanneer studenten iets spannend, stressvol of bedreigend ervaren, reageert het lichaam automatisch. Dit gebeurt buiten het bewust denken om: de hersenen gaan in de zogenoemde overlevingsstand. Deze automatische reacties worden overlevingsreacties genoemd. Er zijn vier soorten overlevingsreacties: vechten, vluchten, bevriezen en vermijden.

Deze reacties vinden hun oorsprong in de evolutie: mensen moesten vroeger instinctief reageren op gevaar om te overleven. Hoewel gevaar tegenwoordig vaak niet levensbedreigend is, reageert het lichaam nog steeds op dezelfde manier. Bijvoorbeeld bij conflicten, prestatiedruk of spanningen in de klas. Het herkennen van deze patronen helpt docenten om gedrag beter te duiden en adequaat te reageren. Zo kunnen zij studenten ondersteunen bij het herkennen van stresssignalen en het herstellen van rust.

De vier overlevingsreacties

1. Vechten

De student reageert boos, fel of strijdlustig en probeert controle te houden. Voorbeeldreactie: *"Wat bedoel jij daarmee?!"*



2. Vluchten

De student wil weg uit de situatie of doet alsof er niets aan de hand is. Voorbeeldreactie: *"Ik ga weg."*



3. Bevriezen

De student weet niet wat te doen of te zeggen en lijkt te blokkeren. Voorbeeldreactie: verstijven, stilvallen of dichtklappen.



4. Vermijden (of vleien)

De student probeert spanning te verminderen door de situatie goed te praten, te sussen of extra aardig te doen. Voorbeeldreactie: *"Nee joh, het is niet erg."*



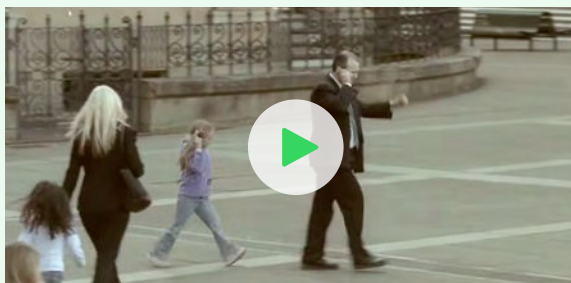
Extra: waar komt gedrag vandaan?

De eerste levensfase, van de zwangerschap tot circa de eerste duizend dagen na de geboorte, is bepalend voor de ontwikkeling van gedrag, gezondheid en welzijn. In deze periode wordt een belangrijke basis gelegd die van invloed blijft op hoe mensen later reageren, keuzes maken en omgaan met zichzelf en anderen.

Ook in de daaropvolgende jaren heeft de opvoeding grote invloed op het gedrag van kinderen. Zij leren voornamelijk door observatie en imitatie. Manieren van communiceren, omgaan met emoties, conflicten en regels worden vaak onbewust overgenomen van opvoeders. Daarnaast vormt de opvoeding de verwachtingen die kinderen ontwikkelen over zichzelf, anderen en de wereld. Een veilige en voorspelbare opvoedomgeving is goed voor vertrouwen en ontwikkeling, terwijl wisselende of onveilige omstandigheden kunnen leiden tot onzeker of aangepast gedrag. Deze patronen kunnen ook zichtbaar worden in het gedrag van studenten.

Opdracht

Video Children See, Children Do | 1,5 minuut



Scan de QR-code
of klik [hier](#) voor de video.

Deze video van NAPCAN laat op een krachtige manier zien dat kinderen gedrag leren door te kijken naar volwassenen om hen heen. Zowel positief als negatief gedrag wordt vaak onbewust overgenomen. Met reflectievragen staan studenten stil bij welk gedrag zij hebben meegekregen van huis, wat zij als positief ervaren en welk gedrag zij juist niet willen overnemen.

Het doel is bewustwording, niet beoordeling. Stimuleer studenten om eerlijk te reflecteren op hun eigen ervaringen, waarbij delen altijd vrijwillig is en veiligheid in de groep centraal staat.

Reflectievragen

Laat studenten de video zien en hun antwoorden op deze vragen eerst voor zichzelf opschrijven. Deel ze daarna (vrijblijvend) in kleine groepjes, zodat het veilig blijft.

- › Welk gedrag in het filmpje herken jij van thuis? Bijvoorbeeld: praten, omgaan met boosheid, helpen, schelden of omgaan met anderen.
- › Welk positief gedrag heb jij van je ouders/verzorgers geleerd en gebruik je zelf ook? Bijvoorbeeld: respect tonen, doorzetten, rustig blijven, zorgen voor anderen.
- › Is er ook gedrag dat je hebt gezien bij je ouders/verzorgers dat jij juist níét wil overnemen? Waarom niet? Bijvoorbeeld: ruzie maken, schreeuwen, weinig luisteren of ongezonde gewoontes.
- › Hoe denk jij dat jouw gedrag invloed heeft op anderen? Bijvoorbeeld: kinderen, vrienden of sporters die tegen je opkijken. Wat zegt het filmpje hierover en wat betekent dat voor hoe jij je wil gedragen?

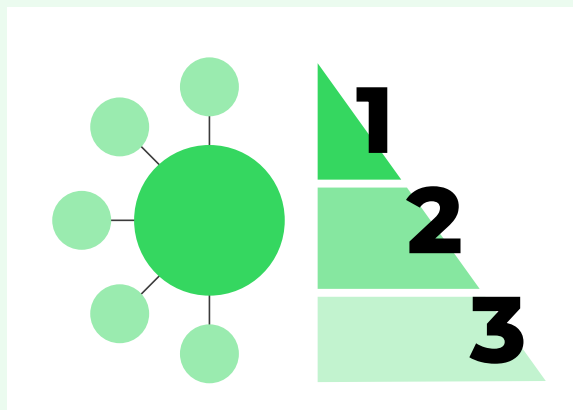
3.2 Normen en waarden

Normen en waarden spelen een belangrijke rol in het creëren van een positieve en veilige sfeer in de klas. Door hier als klas bewust van te zijn en het gesprek met elkaar aan te gaan, ontstaat er ruimte om verwachtingen uit te spreken en gezamenlijke afspraken te maken. Studenten kunnen samen bepalen wat zij binnen de klas wél en niet oké vinden in de omgang met elkaar. Zo voelen zij zich betrokken en verantwoordelijk voor de sfeer in de groep.

Bovendien helpt het om begrip voor elkaar te ontwikkelen. Iedere student brengt immers een eigen achtergrond mee. Opvoeding, thuissituatie, cultuur en eerdere ervaringen beïnvloeden hoe studenten naar gedrag, respect en samenwerking kijken. Juist daarom is het waardevol om normen en waarden samen te bespreken.

Opdracht

Mindmap: waarden en normen in de klas | 30–40 minuten



Deze opdracht helpt studenten bewust na te denken over wat zij belangrijk vinden in de klas en hoe dit zichtbaar wordt in gedrag. Studenten leren het verschil tussen waarden (wat je belangrijk vindt) en normen (hoe je je daardoor gedraagt). Daarnaast vormt de opdracht een goede basis om later gezamenlijk klassenafspraken te maken.

Benodigdheden

- > Groot papier of flap-overvellen
- > Stiften/post-its
- > Eventueel een vooraf getekende piramidevorm

1 Uitleg (klassikaal)

Leg kort uit:

Een waarde is iets wat je belangrijk vindt, bijvoorbeeld respect of veiligheid.

Een norm is het gedrag dat daarbij hoort, bijvoorbeeld elkaar laten uitpraten.

Voorbeeld:

Waarde: respect

Normen: luisteren wanneer iemand anders spreekt, elkaar laten uitpraten, geen denigrerende opmerkingen maken, elkaar op een vriendelijke manier aanspreken.

Waarde: veiligheid

Normen: niet uitschelden, roddelen of bedreigen, geen ongepaste aanrakingen of intimidatie, om hulp vragen als iets niet goed voelt, anderen helpen wanneer ze zich onveilig voelen.

2 Mindmap maken (individueel)

Laat studenten een mindmap maken. Schrijf in het midden: 'Een fijne klas'. Laat studenten daaromheen minimaal vijf waarden opschrijven die zij belangrijk vinden in een klas. Gebruik hiervoor één kleur. Laat studenten daarna in een andere kleur bij elke waarde een norm bedenken.

Voorbeeld:

Waarde: respect

Norm: we lachen elkaar niet uit.

3 Klassenregels (klassikaal)

Leg kort uit dat studenten al eerder opdrachten hebben gemaakt over hun persoonlijke waarden en normen. Nu gaan ze als klas bepalen welke gezamenlijke waarden leidend worden voor het verdere schooljaar.

4 Brainstorm (klassikaal)

Vraag de klas: welke waarden vinden wij belangrijk voor een fijne en veilige klas? Welk gedrag hoort daarbij? Noteer alle genoemde waarden zichtbaar op het bord of een flap-over.

5 Waarden- en normpiramide maken (in groepjes)

Laat de studenten in groepen van vier een eigen piramide samenstellen op basis van de klassikale brainstorm. De piramide bestaat uit drie lagen:

- > **Top (één waarde):** de allerbelangrijkste waarde volgens de groep.
- > **Middenlaag (twee waarden):** de twee waarden die hier nauw op aansluiten en essentieel zijn voor samenwerking.
- > **Onderste laag (drie waarden):** de drie basiswaarden die volgens de groep noodzakelijk zijn om een veilige en prettige klasomgeving te creëren.

Laat de groep bij elke waarde één passende norm schrijven. De docent begeleidt de gesprekken en zorgt dat alle groepsleden betrokken zijn.

6 Terugkoppeling en gezamenlijke klassenpiramide (klassikaal)

Elke groep presenteert hun piramide kort. Bespreek overeenkomsten en verschillen. Stel vervolgens samen met de hele klas één gezamenlijke waarden- en normpiramide op. Leg de definitieve piramide vast op een groot vel of digitaal document en hang deze zichtbaar op in het lokaal.

Sluit af door te bespreken hoe studenten elkaar op een positieve manier kunnen herinneren aan de gemaakte afspraken.



3.3 De gedragsladder

De gedragsladder ondersteunt studenten bij het maken van duidelijke en positieve afspraken over gedrag in de les. Studenten denken actief na over wat wenselijk, aanspreekbaar of ongewenst is en ontwikkelen zo meer eigenaarschap over hun handelen. Door gedrag in verschillende kleuren te onderscheiden, worden verwachtingen helder en bespreekbaar.

Voor docenten biedt de ladder een toegankelijk hulpmiddel om het gesprek te voeren over groepsdynamiek en hoe iedereen kan bijdragen aan een prettige, veilige en productieve leeromgeving. Om de gedragsladder goed te gebruiken, is het belangrijk dat studenten begrijpen wat elke kleur betekent. De kleuren maken gedrag herkenbaar en bespreekbaar zonder direct in termen van goed of fout te denken. Ze geven woorden aan verschillende niveaus van gedrag en helpen studenten inzicht te krijgen in grenzen en groepsafspraken.

Groen: wenselijk gedrag

Groen gedrag is gedrag dat bijdraagt aan een positieve, veilige en productieve leeromgeving. Dit gedrag helpt zowel de individuele student als de hele groep om goed te kunnen leren en samenwerken.

Geel: aanspreekbaar gedrag

Geel gedrag is minder wenselijk: het is niet ernstig, kan gebeuren, maar moet wél worden gecorrigeerd omdat het de aandacht of samenwerking verstoort.

Oranje: ongewenst gedrag

Oranje gedrag belemmert de les en vraagt om actie van de docent of de groep. Het gaat om gedrag dat de sfeer, het leerproces of anderen merkbaar negatief beïnvloedt.

Rood: ernstig grensoverschrijdend gedrag

Rood gedrag is onacceptabel en kan directe gevolgen hebben. Het betreft gedrag dat de veiligheid, het welzijn of het respect binnen de groep aantast.

Opdracht

(On)wenselijk gedrag | 20-30 minuten

Met deze werkvorm leren studenten gedrag beschrijven en hierop reflecteren. Je kunt hiervoor het werkblad (volgende pagina) gebruiken.

Benodigdheden:
werkblad Gedragsladder

1 Gedrag beschrijven (individueel)

Laat studenten voor zichzelf opschrijven wat zij een voorbeeld van geel, oranje en rood gedrag vinden.

2 Reflectie (klassikaal)

Bespreek de ingevulde werkbladen. Stel bijvoorbeeld de volgende reflectievragen:

- › Bespreek de ingevulde werkbladen. Stel bijvoorbeeld de volgende reflectievragen:
- › Wat vinden jullie het belangrijkste groene gedrag in een groep?
- › Welk geel gedrag herkennen jullie van de groep, en hoe kunnen jullie dat verbeteren?
- › Wat is volgens jullie het grootste verschil tussen oranje en rood gedrag?

Werkblad Gedragssladder



Vul per kleur in welk gedrag volgens jou in deze categorie hoort. Denk aan situaties uit de les, tijdens samenwerkingen of in de groep.

Geel: aanspreekbaar gedrag

Gedrag dat niet ernstig is, kan gebeuren, maar wel moet worden gecorrigeerd. Voorbeelden van geel gedrag:

Welke invloed heeft geel gedrag op de sfeer in de groep? En wat kan er gebeuren als dit gedrag niet wordt gecorrigeerd?

Welke rol speel jij zelf in het creëren van een positieve en veilige klassensfeer? Noem iets dat jij bewust doet om hieraan bij te dragen.

Oranje: ongewenst gedrag

Gedrag dat de les belemmert of ervoor zorgt dat docent of klas moet ingrijpen. Voorbeelden van oranje gedrag:

Hoe merk jij wanneer gedrag richting oranje gaat? Welk effect heeft dat op de les en op jou?

Welk gedrag van jezelf wil je versterken of verbeteren? Wat levert dat jou én de groep op?

Rood: ernstig grensoverschrijdend gedrag

Gedrag dat absoluut niet oké is en gevolgen kan hebben. Dit gedrag brengt de veiligheid of het welzijn van anderen in gevaar. Voorbeelden van rood gedrag:

Waarom is rood gedrag zo schadelijk voor de veiligheid en het vertrouwen binnen de groep?

3.4 Gedragen gedrag

Gedragen Gedrag is een spel van www.schoolenveiligheid.nl. Het laat studenten actief nadenken over gedrag, groepsnormen en sociale veiligheid. Door samen te reageren op herkenbare situaties ontdekken studenten welk gedrag een positieve klas-sfeer versterkt en welk gedrag dit juist onder druk zet.

Het spel heeft als doel om op een toegankelijke manier bewustwording, verantwoordelijkheid en onderlinge veiligheid te vergroten. Het biedt docenten een praktisch middel om snel tot een open gesprek te komen over grenzen, respect en ieders invloed op de sfeer in de klas.

Opdracht

Spel Gedragen gedrag | 20-40 minuten

1 Kaarten bespreken (klassikaal)

Benodigdheden: gedragskaarten

Met deze oefening vergroot je bewustwording en laat je studenten reflecteren op professioneel gedrag. Studenten zitten in een kring. De docent toont een gedragskaart (gewenst of ongewenst) die aansluit bij situaties uit de opleiding of stage.

Studenten geven aan of het gedrag gewenst of ongewenst is. Vervolgens noemen zij voorbeelden uit hun eigen ervaring en bespreken kort wat het effect van dit gedrag is op de groep, de docent of de klant.

2 Reflecteren op gedrag (klassikaal)

Benodigdheden: gedragskaarten

Met deze oefening leren studenten kritisch nadenken over gedrag, oefenen met argumenteren en reflecteren op hun eigen aanpak in realistische situaties. De docent kiest een aantal gedragskaarten of situaties uit het spel en introduceert deze in de groep. Studenten reageren

vanuit hun eigen ervaring (les, stage, sportpraktijk). Wanneer zie je dit gedrag? Wat is het effect ervan? Wat zou beter werken? De docent stuurt het gesprek door vragen te stellen en koppelt steeds terug naar het beroepsmatig handelen binnen het mbo.

3 Situatiekaarten plaatsen op gedragsvlakken (in groepjes)

Benodigdheden: gedragskaarten

In groepjes leren studenten de grenzen van acceptabel gedrag verkennen, onderbouwen en met elkaar bespreken. Op tafel liggen drie vlakken: groen (acceptabel gedrag), blauw (twijfel/discussie), rood (onacceptabel gedrag).

De studenten trekken om de beurt een situatiekaart, lezen deze hardop voor en leggen de kaart op groen of rood. Is iemand uit de groep het er niet mee eens, dan slaat die met de vuist op tafel: de kaart wordt verplaatst naar het blauwe vlak. Vanuit daar bespreken studenten kort waarom ze het oneens zijn en waar de kaart uiteindelijk hoort.

3.5 Dankbaar zijn, hoezo?

1. **Je wordt er blijer van.**
Als je denkt aan dingen waar je dankbaar voor bent, voel je je sneller gelukkig.
2. **Je band met anderen wordt sterker.**
Dankjewel zeggen of waardering tonen zorgt voor warmere relaties.
3. **Je voelt je rustiger.**
Dankbaar zijn helpt om minder te piekeren en minder stress te voelen.
4. **Het is goed voor je gezondheid.**
Je slaapt beter, voelt je fitter en hebt minder last van spanning.
5. **Je kunt beter omgaan met tegenslag.**
Ook als het moeilijk is, helpt dankbaarheid je om positief te blijven.

3.6 De Warme Douche

De Warme Douche versterkt het groepsgevoel en creëert een positieve omgeving. Met deze opdracht ervaren studenten de waarde van complimenten: ze vergroten zelfvertrouwen, bevorderen veiligheid en stimuleren verbinding binnen de groep.

Opdracht

De Warme Douche | 20-40 minuten

Benodigheden:

- › Voor elke student een lege envelop
- › Post-its
- › Pennen/stiften

1 Uitleg (klassikaal)

Leg kort uit waarom complimenten belangrijk zijn:

- › Ze vergroten het zelfvertrouwen.
- › Positieve woorden blijven lang hangen.
- › Complimenten geven versterkt empathie en samenwerking.

Nodig studenten uit om open, respectvol en oprecht mee te doen.

2 Naam op de envelop (individueel)

Iedere student schrijft zijn/haar naam duidelijk op een eigen envelop.

3 Complimenten schrijven (klassikaal)

De docent noemt één naam. De hele klas schrijft een compliment op een post-it en stopt dit in de juiste envelop. Herhaal dit totdat iedereen aan de beurt is geweest.

4 Enveloppen lezen (individueel)

Studenten krijgen hun envelop terug, lezen hun complimenten en kiezen één compliment om te delen.

5 Delen in de kring (klassikaal, optioneel)

Studenten delen om de beurt hun gekozen compliment om de positieve sfeer te versterken.

Enkele reflectievragen voor na de opdracht:

- › Welk compliment raakte je het meest en waarom?
- › Hoe voelde het om complimenten te geven in plaats van alleen te ontvangen?
- › Wat zou er veranderen in onze groep als we dit soort positieve feedback vaker zouden geven?

Tip: laat studenten na afloop het mooiste compliment dat zij hebben ontvangen creatief uitwerken, bijvoorbeeld op stevig papier of karton. Dit versterkt de positieve ervaring en maakt het compliment blijvend zichtbaar.

Tip: geef aan het einde van elke SLB-les twee of meer studenten een 'warme douche' met complimenten volgens deze opdracht. Zo zet je wekelijks een paar studenten in het zonnetje en gaan zij met een positief gevoel het lokaal uit.

3.7 Mijn hand

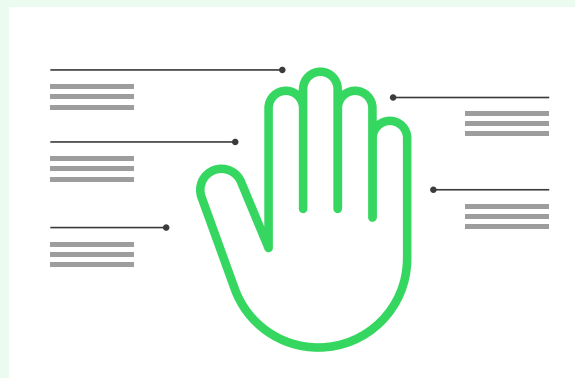
Deze opdracht helpt studenten kort en krachtig te reflecteren op hun eigen gedrag, waarden en aandachtspunten. De vingers dienen als hulpmiddel om op een veilige en gestructureerde manier naar zichzelf te kijken.

Elke vinger staat voor een ander thema.

- Duim:** kwaliteiten en sterke eigenschappen. Waar ben je goed in?
- Wijsvinger:** doelen, dromen en wat je wil ontwikkelen. Waar wil je naartoe?
- Middelvinger:** gedrag, situaties of waarden waar je tegenaan loopt. Wat stoort je of waar heb je moeite mee?
- Ringvinger:** dingen of mensen die je belangrijk vindt en wat dicht bij je hart ligt. Waar ben je trouw aan?
- Pink:** dingen die je moeilijk vindt en die extra aandacht vragen. Wat voelt kwetsbaar of klein?

Opdracht

Mijn hand | 20-40 minuten



Benodigheden:

- > Een leeg A4-vel per student
- > Pennen/stiften

1 Uitleg (klassikaal)

Licht kort de betekenis van de vijf vingers toe. Benadruk dat het een persoonlijke opdracht is: delen mag, maar is niet verplicht. Creëer een rustige en veilige sfeer.

2 Hand overtrekken (individueel)

Laat studenten hun hand overtrekken op een leeg A4-vel en per vinger noteren wat voor hen van toepassing is.

3 Delen (in groepjes)

Laat de studenten vervolgens in groepjes van drie of vier hun uitwerking met elkaar delen en bespreken.

4 Bespreken (klassikaal, optioneel)

Bepaal tot slot of je de opbrengsten klassikaal wil bespreken. Laat studenten bijvoorbeeld één vinger kiezen die ze prettig vinden om te delen. Bespreek de bevindingen in een korte ronde: *“Wie wil een inzicht delen en waarom?”*. Vermijd dat studenten elkaar beoordelen en houd de focus op begrip en herkenning.

Benoem daarnaast overeenkomsten in de groep: *“Veel van jullie vinden het spannend om je verhaal te delen, hoe kunnen we elkaar hierbij helpen?”* en sluit positief af. Vraag hiervoor één student per tafelgroepje om iets moois te benoemen dat zij hebben ontdekt.

Gebruik deze reflectievragen:

- > Welke vinger gaf jou de meeste inzichten over jezelf?
- > Welke kwaliteit of wens vind je belangrijk om mee te nemen in de klas?
- > Hoe kan dit inzicht jou helpen in de samenwerking met anderen?

3.8 Kwaliteitspel

Het kwaliteitspel helpt studenten op een positieve en speelse manier hun kwaliteiten, valkuilen, uitdagingen en allergieën te ontdekken. Door met kaartjes hun eigen kwaliteiten te kiezen en te bespreken, vergroten zij hun zelfinzicht en leren ze hoe hun talenten hen kunnen versterken in hun ontwikkeling. Na een individuele verkenning delen studenten hun inzichten in kleine groepjes, waardoor er meer begrip, waardering en een hechte, ondersteunende groepssfeer ontstaat.

Voor docenten biedt het spel een helder beeld van de talenten en behoeften binnen de klas. Dit maakt gerichte begeleiding makkelijker. Doordat het spel draait om groei in plaats van beoordeling, ontstaat er ruimte voor openheid en reflectie. Een korte nabespreking helpt om de opgedane inzichten direct te verbinden aan het verdere leerproces.

Opdracht

Elkaar kwaliteiten geven | 10-15 minuten per groep

Deze opdracht helpt bij het vergroten van zelfinzicht door positieve feedback van medestudenten.

1 Groepsvorming (klassikaal)

Vorm groepjes van drie tot zes studenten. Iedere groep kiest één student die centraal staat.

2 Kwaliteitenkaart kiezen (in groepjes)

De rest van de groepsgenoten kiezen individueel één kwaliteitenkaart die volgens hem of haar goed bij deze student past.

3 Kwaliteit delen (in groepjes)

Om de beurt geven de groepsleden hun gekozen kaart aan de student. Ze lichten daarbij kort toe waarom zij deze kwaliteit herkennen, met een voorbeeld uit de praktijk.

4 Bespreken (klassikaal)

De student luistert en verzamelt alle ontvangen kaarten. Na afloop vat de student samen welke kwaliteiten hij/zij herkent en welke verrassend waren.

De rol wisselt door totdat iedere student centraal heeft gestaan.



Opdracht

Van valkuil naar uitdaging | 20-40 minuten

Deze oefening helpt studenten om zich bewust te worden van hoe een sterke kwaliteit kan doorslaan in een valkuil en hoe studenten dit kunnen omzetten naar concrete ontwikkelkansen.

1 Groepsvorming (klassikaal)

Vorm groepjes van drie tot zes studenten.

2 Kwaliteiten kiezen (individueel)

Iedere student kiest individueel vijf kwaliteiten die hij of zij bij zichzelf herkent. Ze bedenken wanneer deze kwaliteit een 'te'-versie wordt en wie daar last van heeft. Vervolgens brengen zij de bijbehorende valkuil, uitdaging en allergie in kaart.

3 Bespreken (in groepjes)

In kleine groepjes bespreken studenten welke kwaliteit zij hebben gekozen, wanneer deze doorslaat in een valkuil en welke stap zij willen zetten richting hun uitdaging. Groepsleden mogen vragen stellen of voorbeelden delen.

3.9 Inclusie in een groepsproces

Studenten ervaren hoe het is om nieuw in een groep te komen, hoe ongeschreven groepsregels werken en wat je moet doen om inclusief gedrag te laten ontstaan. Ze ontdekken hoe een groep bepaalt wie erbij hoort en hoe je anderen kunt helpen zich welkom te voelen.

In deze opdracht maakt de groep samen een eenvoudige regel waar iedereen zich aan moet houden. De twee studenten die later terugkomen moeten zelf ontdekken welke ongeschreven regel is afgesproken om mee te mogen doen. Dit laat zien hoe groepen werken, hoe snel normen ontstaan en wat het effect is op inclusie en uitsluiting.

Opdracht

Het groepsproces ervaren | 20-40 minuten

Deze opdracht helpt studenten nadenken over momenten waarop zij zich buitengesloten voelden. Zo ervaren zij wat buitensluiting doet en waarom inclusie in een groep belangrijk is.

1 Uitleg (klassikaal)

Deze opdracht kan gevoelig zijn. Zorg daarom voor een veilige sfeer en benadruk vooraf: iedereen maakt dit soort situaties mee, groot of klein. De opdracht is persoonlijk, je hoeft niets te delen. Het doel is bewustwording, niet schuld zoeken.

2 Regel bedenken (klassikaal)

Stuur twee studenten naar een andere ruimte. Spreek met de rest van de groep één duidelijke, simpele regel af waar iedereen zich aan moet houden. Voorbeeld: voordat je iets zegt, wrijf je met je hand door je haar. Vertel de groep dat zij alleen reageren op mensen die zich aan de regel houden.

3 Regel ontdekken (klassikaal)

Laat de twee studenten terugkomen. Zij proberen te ontdekken wat de regel is. Pas wanneer zij de regel uitvoeren, worden ze opgenomen in de groep en wordt er met hen gepraat.

4 Nabespreking (klassikaal, optioneel)

Bespreek met de groep deze reflectievragen:

- > Hoe voelde het om buiten de groep te staan?
- > Hoe hielp de groep bij het ontdekken van de regel?
- > Welke ongeschreven regels herken je in echte situaties (school, sport, vrienden)?
- > Wat kun je doen om nieuwe groepsleden meer welkom te laten voelen?

Opdracht

Situaties uit de praktijk delen | 20-40 minuten

Iedereen kijkt anders naar de wereld. We hebben verschillende achtergronden, ervaringen en talenten en juist die verschillen maken ons sterker. Inclusie betekent dat iedereen mag meedoen en meetelt, precies zoals hij of zij is.

In deze opdracht ervaren studenten dat er niet één juiste manier is om iets te maken. Iedereen bouwt vanuit zijn eigen perspectief. Dat is geen probleem, maar een kracht. Want als we openstaan voor verschillen, leren we meer van elkaar.

- > Hoe voelde je je in deze situatie?
- > Wat was waarschijnlijk de reden dat je niet mee mocht doen?
- > Wat had jou kunnen helpen om je meer welkom te voelen?
- > Wat kun jij doen om anderen niet buiten te sluiten?

1 Situaties opschrijven (individueel)

Laat iedere student twee situaties opschrijven waarin ze niet mee mochten doen of waarin ze zich buitengesloten voelden. Voorbeeld: *'In de groepsapp werd iets afgesproken en ik werd niet meegenomen in de plannen.'*

2 Bespreken (klassikaal)

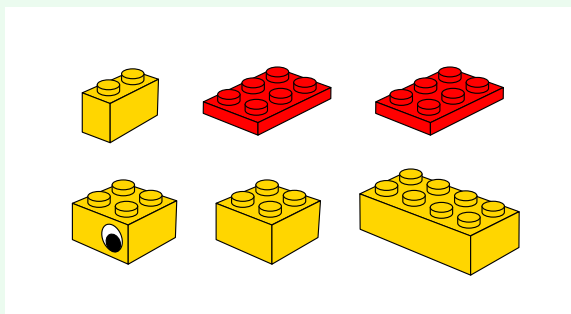
Vraag of iemand een voorbeeld wil delen. Behandel dit aan de hand van reflectievragen:





Opdracht

Eendje bouwen | 20-40 minuten



Met deze werkvorm ervaren studenten dat iedereen een opdracht benadert vanuit een eigen perspectief dat is gekleurd door ervaringen en aannames. Ze herkennen dat dezelfde opdracht en materialen tot verschillende uitkomsten leiden en leren reflecteren op het belang van verschillende perspectieven.

Studenten bouwen individueel een eendje met exact dezelfde zes LEGO-steentjes. Ondanks gelijke materialen en instructies ontstaat er een grote variatie aan eendjes. Dit maakt zichtbaar dat iedereen de opdracht vormgeeft vanuit zijn of haar eigen manier van kijken.

Benodigdheden:

Voor deze werkvorm is een kleine LEGO-eend-set met zes of zeven stenen geschikt (bijv. setnummer 2000416, LEGO Building Toy Duck). Deze sets zijn online verkrijgbaar, nieuw en tweedehands.

1 Eendjes bouwen (individueel)

Geef iedere student zes LEGO-steentjes. Alleen deze steentjes mogen worden gebruikt. Geef de opdracht: bouw een eend in 1 minuut. Verzamel alle eendjes op één centrale plek.

2 Bespreken (klassikaal)

Vraag de groep wat hen opvalt. Laat twee of drie studenten hun observaties delen en benoem expliciet de verschillen in interpretatie en keuzes.

3 Reflectie (klassikaal, optioneel)

Sta stil bij het feit dat ieders eend een weerspiegeling is van een persoonlijk perspectief. Leg de koppeling naar samenwerken: verschillende invalshoeken verrijken het leerproces en leiden tot betere oplossingen.

3.10 Groepsdruk

Ons oerbrein (het oudste deel van ons brein) is gericht op overleven. Het reageert snel, automatisch en emotioneel. Eén van de belangrijkste doelen van dit oerbrein is: bij de groep blijven. In de oertijd was alleen zijn namelijk levensgevaarlijk: in een groep had je veiligheid, kansen op voedsel en bescherming tegen vijanden. Daarom heeft het oerbrein een sterke reflex ontwikkeld: doe wat de groep doet, dan hoor je erbij. Ook al leven we niet meer in de oertijd, dat oude systeem draait nog steeds op de achtergrond. Dus als de groep een keuze maakt, voelen we druk om mee te doen.

Opdracht

Video MINDF*CK | 20-40 minuten



Twee korte videofragmenten uit MINDF*CK over groepsdruk laten zien hoe groepsgedrag, beïnvloeding en sociale normen werken.

Bekijk deze video's samen met de klas en bespreek ze eventueel klassikaal. Deze reflectievragen helpen studenten om zich bewuster te worden van de invloed die een groep kan hebben op het gedrag en de keuzes van individuen.



Scan de QR-code
of klik [hier](#) voor de video.

- › Waarom denk je dat de nieuwkomers, zonder uitleg, toch meededen met de groep?
- › Hoe herken je dat je zelf wordt beïnvloed door groepsdruk of sociale verwachtingen?
- › Wat viel je op aan de manier waarop mensen elkaars gedrag kopieerden? Waarom denk je dat dit gebeurde?
- › In welke situaties in jouw eigen leven merk je dat je, bewust of onbewust, met de groep meegaat?
- › Hoe ga je om met groepsdruk wanneer jij eigenlijk een andere keuze wil maken?
- › Waarom passen mensen zich vaak aan de meerderheid aan, zelfs wanneer die ongelijk heeft?
- › Welke signalen kunnen erop wijzen dat jouw gedrag meer door de groep wordt bepaald dan door jezelf?

Opdracht

Video Radboud Universiteit | 20 minuten



Hoewel mensen vaak denken dat zij zelfstandig keuzes maken, blijkt dat gedrag sterk wordt beïnvloed door anderen. Het menselijk brein werkt voor een groot deel door gedrag te kopiëren, zoals ook te zien is bij modetrends. In deze aflevering legt cognitief filosoof Marc Slors (Radboud Universiteit) uit waarom kuddegedrag noodzakelijk is om goed samen te kunnen leven. Dit fragment laat zien dat het overnemen van gedrag een natuurlijk en functioneel onderdeel is van menselijk gedrag.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de video.

Opdracht

Mini sociaal experiment groepsdruk
| 5 minuten

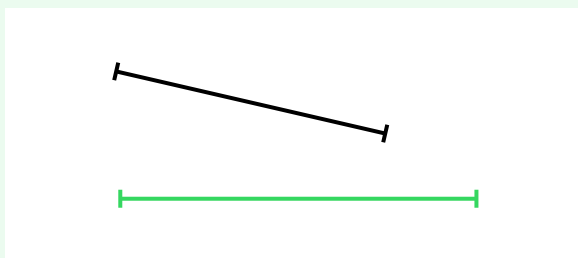
Vraag één student zogenaamd toevallig om iets voor je op te halen (bijvoorbeeld materiaal of een document) zodat deze student kort de klas verlaat.

Gebruik dit moment om de rest van de groep een korte instructie te geven: spreek af dat iedereen bewust hetzelfde onjuiste antwoord geeft door een hand op te steken of juist niet.

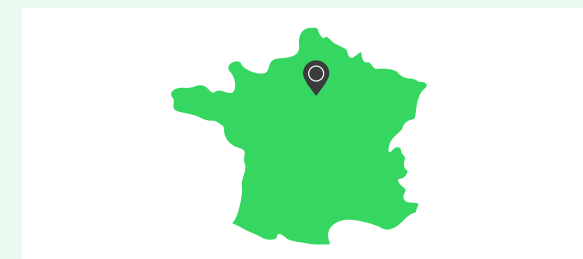
Laat de student terugkomen, stel de vragen en observeer wat er gebeurt. Bespreek het experiment kort na met de groep: wat voelde de student, wanneer ontstond twijfel en wat woog zwaarder, de eigen waarneming of het aansluiten bij de groep?

Voorbeeldvragen:

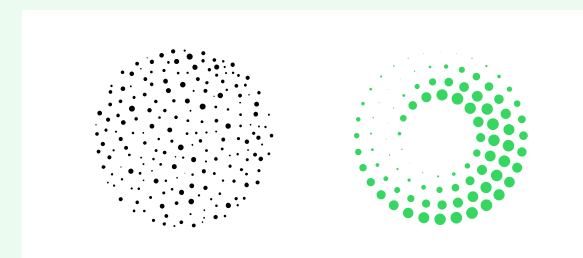
- > Welke lijn is het langst?



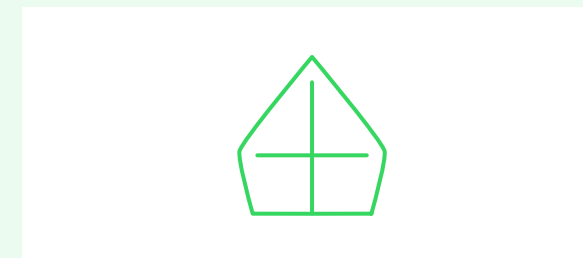
- > Wat is de hoofdstad van Frankrijk? Madrid of Parijs?



- > Welke cirkel heeft de meeste stippen?



- > Op welke dag vieren we sinterklaas in Nederland? 5 of 6 december?



3.11 Waarnemen

Iedere student kijkt op zijn eigen manier naar de wereld. Wat voor de één glashelder is, kan voor de ander totaal anders lijken. Ons brein vult beelden namelijk graag zelf in, met behulp van alles wat we al kennen, denken en verwachten. Daarom ziet de één een jonge vrouw en de ander een oude, of verandert een simpele M ineens in een W of een 3.

In deze opdrachten ontdekken studenten dat niemand precies hetzelfde ziet of ervaart. Dat is niet fout, het is juist interessant. Door dit samen te onderzoeken leren ze nieuwsgierig te zijn naar elkaars blik en ontdekken ze dat er vaak méér dan één juiste manier van kijken bestaat.



Opdracht

Optische illusie | 20-40 minuten

Benodigdheden:

Beamer of scherm

Bij deze optische illusie speelt je brein de hoofdrol. Het kiest automatisch welk beeld jij als eerste herkent.

- > Je ervaringen spelen mee: we zien sneller vormen die we kennen. Werk je veel met ouderen? Dan spot je eerder de oudere vrouw. Kijk je meer naar jonge gezichten? Dan zie je juist haar.
- > Je brein zoekt patronen: je brein houdt van logica. Zie je een oor? Dan krijg je de jonge vrouw. Zie je een oog? Dan verschijnt er een oudere dame.
- > Je verwachtingen spelen mee: wat je verwacht, voelt of hoopt te zien, beïnvloedt wat je daadwerkelijk ziet. Ben je moe of gehaast, dan pik je vaak het eerste beeld dat opduikt. Ben je nieuwsgierig, dan zie je sneller meerdere mogelijkheden.
- > Je standpunt telt mee: net als bij de M/W/3-illusie bepaalt jouw perspectief hoe je iets interpreteert. Je hersenen vullen de open plekken in op basis van jouw eigen referentiekader.

1 Afbeelding tonen (individueel)

Toon de studenten de afbeeldingen op pagina 25. Laat ze individueel, zonder te overleggen, opschrijven wat ze zien.

2 Bespreken (in groepjes)

In groepjes van drie of vier bespreken studenten: wat heeft iedereen gezien? Welke verschillen vallen op? Hoe kan het dat iedereen dingen anders waarneemt?

3 Video kijken (klassikaal)

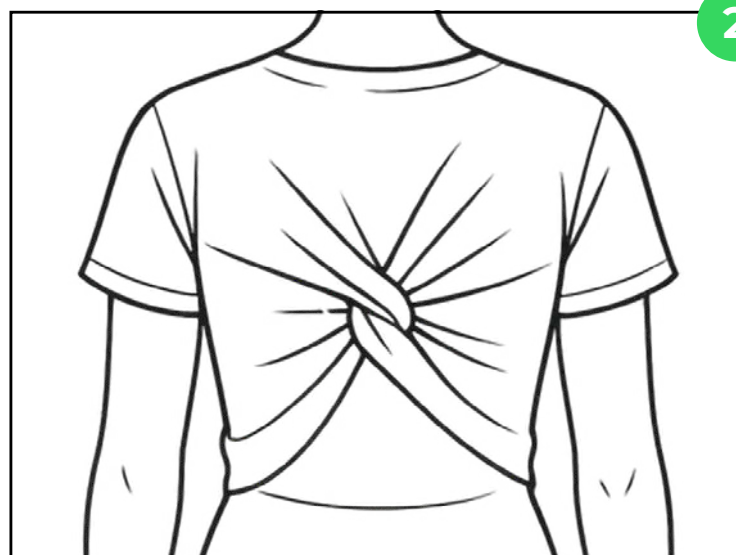
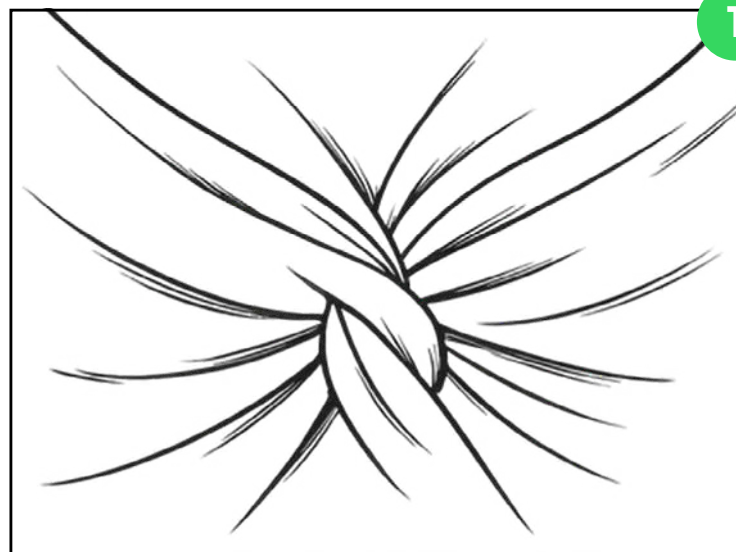
Laat studenten het fragment van MINDF*CK zien (zie pagina 25). Bespreek op welke manieren je kritisch kunt blijven wanneer je beïnvloed wordt zonder dat je het merkt.

4 Situaties uit de praktijk (individueel)

Laat studenten een moment opschrijven van stage of school waar ze dachten dat iets zo was maar het toch anders zat.

Voorbeelden:

- > Je dacht dat iemand boos was, maar diegene bleek vermoeid.
- > Je dacht dat iemand ongeïnteresseerd was, maar diegene bleek onzeker.
- > Je dacht dat iemand niet mee wilde doen, maar diegene bleek niet te begrijpen wat er moest gebeuren.



Scan de QR-code
of klik [hier](#) voor
de video van
MINDF*CK.

3.12 Vooroordelen herkennen en doorbreken

In dit onderdeel maken studenten kennis met het thema vooroordelen en hoe snel we, vaak onbewust, oordelen vormen over anderen.

Opdracht

Video Pizza Verdi | 7 minuten



In dit fragment uit Pizza Verdi krijgt een ogenschijnlijk alledaagse ontmoeting onverwachte wendingen. Het fragment laat zien hoe eerste indrukken kunnen misleiden en hoe belangrijk het is om verder te kijken dan het stereotype beeld dat we soms automatisch vormen.

Het doel is om studenten bewust te maken van hun eigen denkpatronen, het gesprek te openen over vooroordelen en hen te stimuleren om kritischer en empathischer te kijken naar de mensen om hen heen.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de video.

1 Uitleg (klassikaal)

Introduceer kort de onderwerpen stereotypen, vooroordelen en eerste indrukken. Vertel de klas dat ze een kort fragment gaan bekijken en let daarbij op hun eigen eerste indrukken.

2 Video bekijken (klassikaal)

Laat het hele fragment in één keer zien.

3 Bespreken (klassikaal)

Stel direct daarna een paar korte vragen:

- > Wat zag je?
- > Welke eerste indruk had je van de personages?
- > Wat dacht je dat er ging gebeuren? En klopte dat?

Bespreek vervolgens hoe studenten hun eerste indruk vormden op basis van uiterlijk, kleding, lichaamstaal, omgeving en verwachtingen. Bespreek klassikaal:

- > Is je eerste indruk veranderd tijdens de film? Wanneer en waarom?
- > Welke aannames bleken niet te kloppen?

4 Acties bedenken (individueel)

Laat studenten één concrete actie opschrijven die ze de volgende keer anders doen bij het maken van een eerste indruk. Studenten plakken hun antwoord op een bord. Dit geeft een mooi overzicht van inzichten.

5 Nabespreken (klassikaal)

Bespreek de inzichten kort na, bijvoorbeeld met stellingen voor discussie:

- > Je eerste indruk zegt lang niet alles.
- > Op basis van uiterlijk trek je snel conclusies.

3.13 Focus

Twee dingen tegelijkertijd doen noemen we ‘multitasken’. Maar in werkelijkheid schakel je eigenlijk snel tussen taken. Ons brein is namelijk niet gemaakt om meerdere dingen tegelijk met aandacht te doen. We kunnen ons meestal goed focussen op één taak. Komt er een tweede taak bij, dan kost dat energie, verwerk je informatie minder goed en vermindert je concentratie.

Opdracht

Video Test je aandacht: beer | 1 minuut

Studenten krijgen de opdracht om te tellen hoe vaak een bal wordt overgegooid. Terwijl zij zich hierop focussen, verschijnt er onverwacht een beer in beeld, die door veel kijkers volledig wordt gemist.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de video.

Video Test je aandacht: bananen | 1 minuut

Tijdens het tellen van bananen verandert ongemerkt de hele achtergrond. De focus op één taak zorgt ervoor dat grote veranderingen niet worden waargenomen.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de video.

Deze voorbeelden laten zien hoe selectief onze aandacht is en hoe belangrijk het is om prikkels te beperken en één focuspunt tegelijk te bieden in het leerproces.

1 Video's (klassikaal)

Bekijk de video's.

2 Stellingen bespreken (klassikaal)

Leg vervolgens stellingen voor aan de klas. Hiermee worden ze bewust van hun eigen aandacht en gedrag tijdens de les. De stellingen sluiten aan bij situaties die regelmatig voorkomen, zoals telefoongebruik en afleiding tijdens uitlegmomenten. Vraag studenten om bij elke stelling een positie in te nemen: eens, oneens of twijfel. Voorbeelden:

- > Ik kan prima de uitleg volgen terwijl ik ondertussen op mijn telefoon kijk.
- > Als ik even afgeleid ben, pak ik de uitleg later wel weer op.
- > Wat er om mij heen gebeurt in de klas heeft weinig invloed op mijn concentratie.
- > Goede focus in de les is vooral mijn eigen verantwoordelijkheid.

3 Overleg (in groepjes)

Laat de studenten kort met elkaar overleggen en hun keuze toelichten. Deze werkvorm maakt zichtbaar hoe verschillend studenten focus ervaren en vormt een goede opstap naar een gesprek over aandacht, afleiding en multitasken in de les.

Opdracht**Bouwen zonder te zien (in tweetallen)**

| 5 minuten (incl. nabespreking)

Deze opdracht gaat over het ontwikkelen van gerichte aandacht, actief luisteren en effectieve communicatie. Studenten ervaren hoe belangrijk het is om duidelijk, gestructureerd en precies te communiceren, en hoe essentieel focus en concentratie zijn wanneer visuele ondersteuning ontbreekt. Daarnaast begrijpen ze het belang van duidelijke verbale instructies, kunnen ze reflecteren op hun luistervaardigheden, zien ze hoe focus, tempo en taalgebruik invloed hebben op samenwerking, en ervaren ze hoe snel miscommunicatie kan ontstaan en hoe dit te voorkomen is.

Benodigheden:

- > Gelijke LEGO-sets
- > Timer (1 minuut)

1 Tweetallen vormen

Laat de studenten tweetallen vormen. Ze zitten met de ruggen naar elkaar: de een is instructeur, de ander bouwer. Ze hebben beiden dezelfde LEGO-set.

2 Bouwen (in tweetallen)

De instructeur bouwt een LEGO-model en geeft alleen mondelinge instructies. De bouwer bouwt tegelijkertijd hetzelfde model. Ze mogen niet naar elkaar kijken en geen vragen stellen. Na afloop draaien de studenten zich om en vergelijken zij de bouwwerken.

3 Bespreken (klassikaal)

Bespreek de opdracht klassikaal of in kleine groepen aan de hand van de volgende vragen:

- > In hoeverre zijn de bouwwerken identiek?
- > Wat ging goed in de communicatie?
- > Waar ontstond onduidelijkheid?
- > Hoe werd er geluisterd?
- > Welke woorden of aanwijzingen werkten goed?
- > Wat zou je de volgende keer anders doen?



3.14 Multitasken

Onze hersenen kunnen slechts één cognitieve taak tegelijk verwerken. Wanneer studenten twee taken combineren, zijn zij voortdurend aan het schakelen tussen verschillende regels en handelingen. Dit schakelen kost extra tijd en mentale energie, waardoor de uitvoering langzamer wordt en de kans op fouten toeneemt.

Daarnaast duurt het na elke onderbreking of taakwissel weer even voordat het brein volledig gefocust is. Het denkende deel van de hersenen moet opnieuw worden geactiveerd, waardoor het lastiger wordt om in een geconcentreerde 'flow' te komen.

Opdracht

Ervaren van multitasken | 10-15 minuten

Deze opdracht laat zien dat multitasken in de praktijk niet efficiënt is: het kost meer tijd en mentale inspanning dan het uitvoeren van één taak tegelijk.

1 Uitvoering met focus (individueel)

Laat studenten de zin 'Ik ben goed in multitasken' opschrijven. Laat hen daarna de cijfers 1 t/m 23 onder elkaar noteren. Noteer de tijd die hiervoor nodig is.

2 Uitvoering multitasken (individueel)

Laat studenten dezelfde opdracht opnieuw uitvoeren, maar nu gecombineerd: zij schrijven afwisselend één letter van de zin en één cijfer (bijvoorbeeld: l - 1 - k - 2 - b - 3, enz.). Noteer opnieuw de benodigde tijd.

3 Bespreken (klassikaal)

Vergelijk de twee tijden klassikaal en bespreek of de gecombineerde taak net zo snel, sneller of langzamer ging.

Gebruik bijvoorbeeld deze reflectievragen:

- > Wat deed deze opdracht met jouw tempo en concentratie?
- > Waar merkte je dat het extra moeite kostte?
- > Welke dingen op je telefoon of laptop zorgen ervoor dat jij tijdens de uitleg of het werken je focus verliest? Denk aan apps, meldingen, tabbladen of muziek.
- > Op welke momenten denk je dat je oplet, terwijl je eigenlijk maar half aandacht hebt? Wat mis je dan meestal?
- > Wat zou jou helpen om tijdens de les met één taak tegelijk bezig te zijn? Welke keuze kun je daar zelf in maken?



4 **TestJeLeefstijl**

oefeningen voor meer
inzicht in gedrag, relaties
en groepsdynamiek

4 TestJeLeefstijl



oefeningen voor meer inzicht in gedrag, relaties en groepsdynamiek

TestJeLeefstijl geeft inzicht in de leefstijlen van studenten en hoe zij zich gedragen in relatie tot anderen, bijvoorbeeld bij samenwerkingsopdrachten. Met verschillende werkvormen versterk je dit:

- h Topic Piramide
- h Blue Zones
- h Spinnenweb positieve gezondheid

4.1 Topic Piramide

Opdracht

Topic Piramide | 20-40 minuten

Met deze oefening krijgen studenten inzicht in hun leefstijlprioriteiten en leren ze om deze met elkaar te vergelijken en onderbouwen. De docent loopt rond en begeleidt het gesprek binnen de verschillende groepen, stimuleert onderbouwing van keuzes en stelt verdiepende vragen waar nodig. Benadruk daarnaast dat er geen goede of foute antwoorden bestaan.

Benodigheden:

Notitiepapier

1 Piramide invullen (in groepjes)

Iedere student vult een eigen topic-piramide in: bovenaan het belangrijkste, onderaan het minst belangrijk. De studenten vergelijken in kleine groepjes hun piramides met elkaar. Ze bespreken

de volgorde van de onderwerpen, de overeenkomsten en verschillen.

2 Gezamenlijke piramide maken

Op basis van overeenkomsten en verschillen maakt elk groepje één gezamenlijke topic-piramide. Bovenaan komt het topic dat de groep het belangrijkste vindt voor de leefstijl, onderaan het minst belangrijk. Bij elke keuze bespreken studenten kort waarom het onderwerp op deze plek hoort.

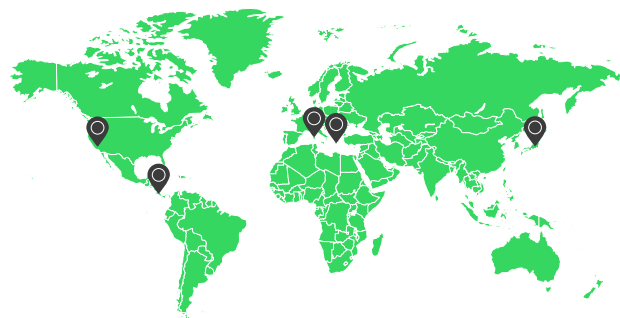
3 Reflectie (klassikaal)

Sluit af met een korte klassikale reflectie waarin één of twee groepjes hun piramide toelichten. Zo krijgt de klas inzicht in leefstijlthema's en verschillen tussen studenten.

4.2 Blue Zones

De Blue Zones zijn plekken op de wereld waar mensen op een gezonde manier heel oud worden. Dat doen ze aan de hand van verschillende richtlijnen.

- › Plantaardig eten: het grootste deel van de dagelijkse voeding bestaat uit verse groenten, fruit, peulvruchten en andere plantaardige producten.
- › Leven volgens je biologische klok: je gaat slapen wanneer het donker wordt en staat op zodra het licht wordt.
- › Sterke sociale banden: je onderhoudt goede relaties met familie en vrienden en maakt deel uit van een hechte, ondersteunende groep.
- › Dagelijkse ontspanning: je neemt dagelijks tijd om te ontspannen, bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen, meditatie of rustmomenten.
- › Veel buiten zijn en bewegen: je brengt veel tijd buiten door en beweegt verspreid over de dag, bijvoorbeeld door wandelen, fietsen of andere natuurlijke vormen van beweging.



Opdracht

Video Blue Zones | 3 minuten
of aflevering 1 van de Netflix-serie 'Live to 100: Secrets of the Blue Zones' | 45 minuten



De video Blue Zones (Jaap Seidell) geeft een duidelijke introductie in hoe mensen in zogenaamde blue zones opvallend gezond en oud worden. De Netflix-aflevering (Dan Buettner) biedt verdieping.



Scan de QR-code
 of klik [hier](#) voor de video.

1 Video bekijken (klassikaal)

Laat studenten de video('s) bekijken.

2 Vragen beantwoorden (individueel)

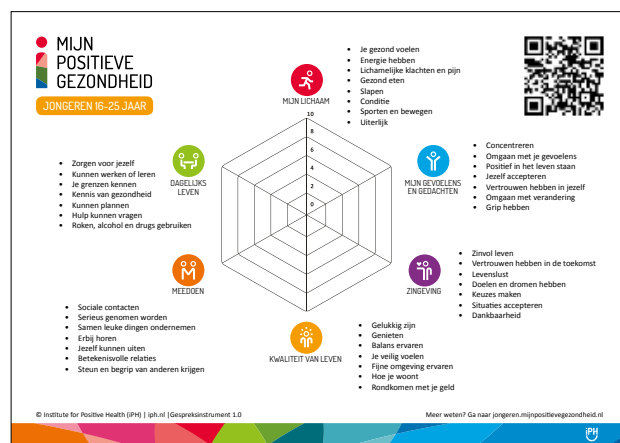
Laat de studenten een aantal vragen beantwoorden over hoe goed zij op dit moment leven volgens de leefregels van de Blue Zones. Deze vragen helpen hen te reflecteren op hun eigen leefstijl en inzicht te krijgen in mogelijke verbeterpunten.

Voorbeeldvragen:

- › Welke leefregel uit de Blue Zones sprak je het meest aan en waarom?
- › Welke gewoontes uit de Blue Zones vind je het moeilijkst om zelf toe te passen?
- › Welke leefregels uit de Blue Zones leef je op dit moment al wél na, en welke nog niet?
- › Welke leefgewoonte die je in deze aflevering hebt gezien, vond jij het meest opvallend of inspirerend? Waarom juist die?
- › Welke verschillen tussen jouw dagelijkse leefstijl en die van de mensen in de Blue Zones vielen je het meest op?
- › Welke gewoonte uit deze aflevering zou jij op korte termijn in je eigen leven kunnen toepassen, en wat zou dat volgens jou opleveren?

4.3 Spinnenweb Positieve Gezondheid

Het spinnenweb Positieve Gezondheid is een manier van kijken naar gezondheid waarbij niet alleen aandacht is voor klachten, maar juist voor wat iemand wél kan en wat belangrijk is in het dagelijks leven. Hieronder vallen zes thema's: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.



Studenten kunnen het spinnenweb van Positieve Gezondheid zelf (fysiek of digitaal) invullen. Dit geeft snel zicht op wat een student belangrijk vindt, waar hij of zij energie van krijgt en waar eventuele knelpunten zitten. Voor de docent is in één oogopslag duidelijk waar een student goed in is en waar misschien ondersteuning nodig is.

Het gesprek dat hieruit ontstaat zorgt voor meer begrip, maakt de begeleiding persoonlijker en helpt om haalbare, betekenisvolle doelen te formuleren.



Scan de QR-code of klik [hier](#) om het spinnenweb te downloaden.

Vragen die je als docent kunt stellen om een goed beeld te krijgen van hoe een student zijn of haar huidige gezondheid ervaart:

- Wat valt jou op als je naar jouw spinnenweb kijkt?
- Welke onderdelen passen volgens jou het meest bij wie jij bent?
- Welke gebieden geven jou op dit moment de meeste energie, binnen of buiten school?
- Hoe zie jij jouw eigen balans terug in het spinnenweb?
- Wat werkt voor jou juist goed in je dagelijks leven of op school?
- Op welke momenten voel jij je het meest prettig of in je kracht staan?
- Als je ergens kleine stappen in zou willen zetten, wat zou dat dan zijn en waarom?
- Wat helpt jou om lekker in je vel te zitten, zowel op school als thuis?
- Wat heb jij nodig om te blijven groeien op een manier die bij jou past?
- Welke steun of begeleiding zou jou kunnen helpen bij wat jij belangrijk vindt?

Opdracht

Alles op Tafel | 20-40 minuten



Het spel Alles op Tafel is een werkvorm waarbij studenten kiezen uit meer dan honderd herkenbare afbeeldingen (bijvoorbeeld een mobiel, vrienden, sporten, natuur). Deze beelden helpen om op een laagdrempelige manier te praten over de zes thema's van Positieve Gezondheid.

Het spel is ontwikkeld om open communicatie, reflectie en samenwerking te bevorderen binnen groepen. Aan de hand van uiteenlopende vragen en stellingen worden studenten uitgedaagd om persoonlijke ervaringen te delen, elkaar beter te leren kennen, grenzen en verwachtingen te bespreken, en bewust keuzes te maken in houding en gedrag.

5

Leefstijltopics

oefeningen voor meer
reflectie en zelfstandigheid

5 Leefstijltopics



oefeningen voor meer reflectie
en zelfstandigheid

In dit hoofdstuk vind je praktische informatie en oefeningen op het gebied van verschillende onderwerpen die leven in veel klassen. Deze werkvormen nodigen uit tot reflectie en het nemen van regie over en verantwoordelijkheid voor het eigen leven.



Studentenwelzijn



Bewegen



Slaap



Digitale
balans



Angst en
Somberheid



Agressie en
Veiligheid



Seksualiteit



Geld



Gokken



Alcohol



Roken



Drugs



Voeding



Fitheid



BMI & Buikomvang



Gehör &
muziek

5.1 Bewegen

Met fysieke leefstijltesten krijgen studenten inzicht in hun lenigheid, uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en lichaamssamenstelling. De testen vormen geen beoordeling of vergelijking tussen studenten, maar zijn bedoeld om studenten bewust te maken van hun eigen fysieke fitheid.



Opdracht

Fysieke leefstijltesten | 20-40 minuten

Als docent begeleid je de studenten bij het zorgvuldig, correct en veilig uitvoeren van de testen. Laat studenten tijdens het uitvoeren van de testen hun eigen resultaten noteren. Na afloop vullen zij deze persoonlijke scores zelfstandig in op www.testjeleefstijl.nl.

Geef vooraf een duidelijke uitleg:

- › Benoem het doel van iedere test.
- › Bespreek de juiste uitvoering.
- › Benadruk het belang van eerlijk meten en noteren.
- › Benadruk expliciet dat de resultaten bedoeld zijn voor persoonlijk inzicht. Dit helpt studenten om de testen serieus te nemen en de uitkomsten met een open houding te benaderen.

Zorg bovendien voor een veilige en respectvolle leeromgeving, voorkom het hardop delen of vergelijken van scores en stimuleer reflectie op de eigen resultaten en mogelijke verbeterpunten. De leefstijltesten ondersteunen het ontwikkelen van bewustwording, eigenaarschap en een positieve houding ten opzichte van bewegen en gezondheid.

Benodigdheden:

- › De leefstijltesten zijn uitvoerbaar binnen de lessen, maar een sportzaal of vrije ruimte zonder tafels en stoelen is wel aangeraden.
- › Uitgebreide testbeschrijvingen en protocollen zijn te vinden op www.sporttesten.nl
- › De oefeningen en instructies staan beschreven op pagina 38
- › InBody-weegschaal (indien beschikbaar)



Oefeningen fysieke leefstest



1. Sit-and-reach test (lenigheid)

Ga zitten met je benen recht vooruit. Zet je voeten tegen de meetbox of tegen de tape. Reik rustig zo ver mogelijk naar voren met beide handen. Meet hoe ver je komt (in centimeters).



Of klik [hier](#).



2. Hoogtesprong (sprongkracht)

Je zet af met twee voeten tegelijk en spring zo hoog mogelijk, strek daarbij je arm. Je mag geen aanloop nemen.



Of klik [hier](#).



3. Versprong (explosieve kracht)

Zet je voeten naast elkaar achter de lijn. Spring met twee voeten tegelijk af en land ook weer op twee voeten. Je mag met je armen zwaaien. We meten van de lijn tot je achterste hiel bij de landing.



Of klik [hier](#).



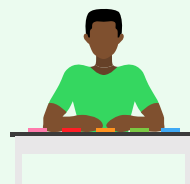
4. Push-ups (arm- en rompkracht)

Houd je lichaam recht horizontaal boven de grond. Strek je armen helemaal bovenin en leun op je handen en tenen.



Of klik [hier](#).

Ga omlaag tot je borst bijna de grond raakt (ongeveer een vuist afstand). Je mag je eigen tempo kiezen, maar alleen goede herhalingen tellen.



5. Snel-tik-test (snelheid en coördinatie)

Zet één hand in het midden tussen de twee kruisjes. Tik met je andere hand zo snel mogelijk om en om de kruisjes aan. Ga 30 seconden door. Tel hoe vaak je de kruisjes aantikt.



Of klik [hier](#).



6. Sit-ups (buikspierkracht)

Ga liggen met de knieën gebogen. Kom rechtop zitten en ga terug tot je schouders de grond raken. Houd je voeten altijd op de grond.



Of klik [hier](#).



7. Lengte meten



Of klik [hier](#).



8. Knijpkracht



Of klik [hier](#).



9. Shuttle run test



Of klik [hier](#).

Uitslagen



Sit- and-reach (cm) | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
15-19	> 39	34-38	29-33	23-28	< 23
20-29	> 38	33-37	28-32	22-27	< 22



Hoogte sprong uit stilstand (cm) | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	60+	50-59	40-49	30-39	< 30
26-35	55+	45-54	35-44	25-34	< 25



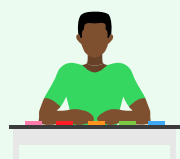
Staanste sprong (cm) | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	240+	220-239	200-219	180-199	< 180
26-35	230+	210-229	190-209	170-189	< 170



Push-ups in 1 minuut | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	55+	45-54	35-44	25-34	< 25
26-35	50+	40-49	30-39	20-29	< 20



Hand-coördinatie (sec) | Mannen

Leeftijd	Zeer snel	Gemiddeld	Onder gemiddeld
18-25	9 sec	9-11 sec	12 sec
26-35			

Sit- and-reach (cm) | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
15-19	> 43	38-42	32-37	27-31	< 27
20-29	> 41	36-40	30-35	25-29	< 25

Hoogte sprong uit stilstand (cm) | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	50+	40-49	30-39	20-29	< 20
26-35	45+	35-44	25-34	15-24	< 15

Staanste sprong (cm) | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	200+	180-199	160-179	140-159	< 140
26-35	190+	170-189	150-169	130-149	< 130

Push-ups in 1 minuut | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	45+	35-44	25-34	15-24	< 15
26-35	40+	30-39	20-29	10-19	< 10

Hand-coördinatie (sec) | Vrouwen

Leeftijd	Zeer snel	Gemiddeld	Onder gemiddeld
18-25	9 sec	9-11 sec	12 sec
26-35			

Uitslagen



Sit-ups in 1 minuut | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	50+	43-49	35-42	30-34	< 30
26-35	45+	39-44	31-38	25-30	< 25

Sit-ups in 1 minuut | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
18-25	45+	37-44	30-36	25-29	< 25
26-35	40+	33-39	25-32	20-24	< 20



Vetpercentage & BMI | Mannen 18-29 jaar

	Laag	Gezond	Verhoogd	Hoog risico
Verpercentage	< 8 %	8-20 %	21-25 %	> 25 %
BMI	< 18,5	18,5-24,9	25-29,9	> 30

Vetpercentage & BMI | Vrouwen 18-29 jaar

	Laag	Gezond	Verhoogd	Hoog risico
Verpercentage	< 18 %	18-28 %	29-34 %	> 34 %
BMI	< 18,5	18,5-24,9	25-29,9	> 30

Spiermassa (percentage) | Mannen

Leeftijd	Laag	Gezond	Hoog/goed	Verhoogd risico
18-29	< 40	40-46	> 46	< 36
30-39	< 39	39-45	> 45	< 35

Spiermassa (percentage) | Mannen

Leeftijd	Laag	Gezond	Hoog/goed	Verhoogd risico
18-29	< 34	34-39	> 39	< 30
30-39	< 33	33-38	> 38	< 29

Visceraal vet (InBody Level) | Mannen

Leeftijd	Laag	Gezond	Verhoogd	Hoog risico
18-25	1-3	4-9	10-14	> 15
26-35				

Visceraal vet (InBody Level) | Vrouwen

Leeftijd	Laag	Gezond	Verhoogd	Hoog risico
18-25	1-3	4-9	10-14	> 15
26-35				



20 minuten shuttle run | Mannen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
< 40	> 14,5	12-14	10-11,5	8,5-9,5	< 8
40-60	> 13,5	11-13	9-10,5	8-8,5	< 7,5

20 minuten shuttle run | Vrouwen

Leeftijd	Uitstekend	Goed	Voldoende	Matig	Onvoldoende
< 40	> 13	11-12,5	9-10,5	8-8,5	< 7,5
40-60	> 12	10-10,5	8-9,5	7-7,5	< 6,5

5.2 Slaap

Veel jongeren tussen de 16 en 22 jaar hebben een verstoord slaapritme. Late schermtijd, sociale druk en onregelmatige dagen zorgen ervoor dat ze structureel te weinig of slecht slapen. De impact daarvan is direct zichtbaar in de klas: verminderde concentratie, lagere motivatie, prikkelbaarheid en een afname in leerprestaties. Juist daarom is het essentieel om slaap bespreekbaar te maken tijdens lessen. Door studenten inzicht te geven in het belang van slaap en de invloed ervan op hun brein, energie en stemming, vergroot je hun bewustzijn én eigen regie.

Docenten spelen hierin een sleutelrol. Door aandacht te besteden aan slaap, normaliseer je het gesprek, doorbreek je ongezonde patronen en draag je actief bij aan de vitaliteit van studenten. Een uitgeruste student leert beter, voelt zich sterker en functioneert op alle vlakken beter.



Opdracht

Fysieke slaaplijn | 5-10 minuten

Benodigdheden: post-its

1 Voorbereiden

Maak in het lokaal met post-its een lijn van 0 naar 10. Laat ongeveer een meter ruimte tussen iedere post-it.

2 Plek kiezen (klassikaal)

Geef studenten de opdracht: ga allemaal naast elkaar op de lijn staan op basis van hoeveel uur je vannacht hebt geslapen. Laat studenten zelf hun plek op de lijn en in de rij bepalen. Dit doen ze door met elkaar in gesprek te gaan over het aantal uren dat ze hebben geslapen.

3 Bespreken (klassikaal)

Stel daarna kort een paar vragen:

- > Wat valt jullie op als je om je heen kijkt?
- > Sta je waar je normaal ook staat?
- > Wie voelt zich fit? Wie niet?



Opdracht

Slaap versus prestatie challenge

| 15-20 minuten

Met deze challenge ervaren studenten zelf wat het effect is van (te weinig) slaap op hun concentratie en prestaties. Door het te ervaren in plaats van alleen te horen, wordt de boodschap persoonlijker en blijft deze beter hangen.

1 Gesprek (klassikaal)

Stel de vraag: wie heeft vannacht minder dan 6 uur geslapen? Laat studenten hun hand opsteken. Houd de sfeer luchtig en zonder oordeel.

2 Mini-challenge (individueel)

Laat studenten individueel een korte opdracht doen onder lichte tijdsdruk. Kies één van deze opdrachten:

- › Geheugentest: onthoud tien woorden en schrijf ze daarna op.
- › Rekentest: maak een aantal simpele sommen.
- › Concentratieopdracht: streep alle bepaalde letters weg in een tekst.
- › Het is belangrijk dat ze werken in stilte en met een duidelijke tijdslimiet.

3 Reflectie (in tweetallen)

Laat studenten in tweetallen kort bespreken:

- › Hoe ging de opdracht voor jou?
- › Hoe voelde je je tijdens de opdracht (scherp, traag, afgeleid, gefocust)?
- › Hoeveel heb je ongeveer geslapen?

Bespreken (klassikaal)

Bespreek kort de ervaringen:

- › Wat viel op?
- › Zien jullie verschillen tussen studenten met meer of minder slaap?

Leg vervolgens uit dat minder slaap direct invloed heeft op concentratie, geheugen en reactiesnelheid. Dit effect speelt ook dagelijks een rol tijdens lessen, toetsen en stages.

5 Afronden (individueel)

Laat studenten individueel één kleine, haalbare actie bedenken voor diezelfde avond, bijvoorbeeld de telefoon eerder wegleggen, op een vaste tijd naar bed gaan of geen schermen vlak voor het slapen. Laat ze deze actie eventueel opschrijven of delen met hun klasgenoot.

6 Terugkoppelen (klassikaal)

Stel de volgende les een aantal reflectievragen:

- › Wat heb je daadwerkelijk gedaan met je gekozen actie, en hoe ging dat?
- › Merkte je verschil in hoe je je voelde of presteerde na een betere (of slechtere) nachtrust?
- › Wat ga je veranderen aan je slaapgewoonten na deze ervaring?



Opdracht

Slaap als Superkracht | 20-40 minuten

Met deze werkvorm krijgen studenten inzicht in het belang van slaap voor hun dagelijks functioneren (school, sport en welzijn). Ook vergroten ze hun kennis door actief op zoek te gaan naar relevante en verrassende feiten.

Benodigdheden: Notitiepapier

1 Uitleg (klassikaal)

Introduceer het onderwerp 'slaap' met een korte uitleg. Zorg dat deze onderwerpen aan bod komen:

- › Slaap zorgt voor herstel van het lichaam (o.a. spieren en weerstand).
- › Slaap helpt bij concentratie en het onthouden van informatie.
- › Slaaptekort kan leiden tot minder energie en meer stress.
- › Goede slaap draagt bij aan betere prestaties (school en sport).

Deel ook enkele wist-je-datjes:

- › Wist je dat je spieren herstellen tijdens je slaap, niet tijdens het sporten zelf?
- › Wist je dat je bij te weinig slaap sneller zin krijgt in ongezond eten?
- › Wist je dat je met genoeg slaap effectiever leert dan met een extra uur doorleren.

2 Wist-je-datjes zoeken (in groepjes)

Verdeel de klas in groepjes van drie of vier. Geef hen de opdracht om te zoeken naar vier nieuwe feitjes over slaap.

De voorwaarden:

- › De weetjes mogen niet hetzelfde zijn als de gegeven voorbeelden.
- › Ze moeten relevant zijn voor jongeren (bijv. school, sport, energie, telefoongebruik).
- › De weetjes moeten positief, interessant of verrassend geformuleerd zijn.
- › De weetjes moeten in hun eigen woorden opgeschreven zijn.

4 Delen (klassikaal)

Elk groepje deelt twee van hun beste feitjes met de klas. De docent noteert deze op het bord zodat er een gezamenlijke lijst ontstaat.

5 Reflectie en afsluiting (klassikaal)

Bespreek klassikaal enkele reflectievragen:

- › Welk wist-je-datje vond jij het meest verrassend en waarom?
- › Herken je iets van wat we vandaag besproken hebben in je eigen leven?
- › Wat zou voor jou een kleine, haalbare verandering zijn?



5.3 Digitale balans

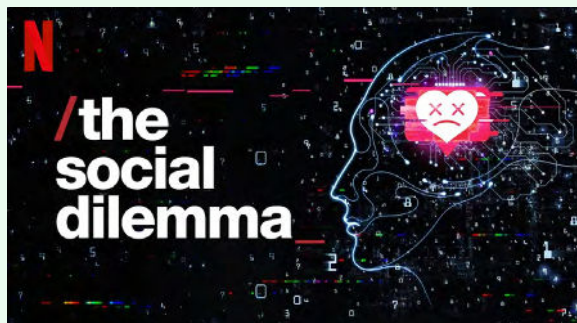
Voor jongeren van 15 tot 21 jaar is de digitale wereld een vanzelfsprekend onderdeel van het dagelijks leven. Platforms als TikTok en YouTube bieden ontspanning en contact, maar vragen continu om aandacht. Het brein is in deze fase nog in ontwikkeling. Vooral het deel dat helpt bij plannen, remmen en keuzes maken is nog niet volledig uitgerijpt. Sociale media spelen in op het beloningssysteem met korte video's, snelle prikkels en eindeloze content. Daardoor is het moeilijk om de telefoon weg te leggen, zelfs als jongeren weten dat het tijd is voor slaap, school of rust.

Digitale balans vraagt daarom meer dan wilskracht. Het vraagt bewustwording, vaardigheden en duidelijke keuzes, zodat jongeren zelf de regie houden over hun aandacht, energie en tijd.



Opdracht

Documentaire The Social Dilemma | 120 minuten (inclusief nabespreking)



The Social Dilemma (2020) is een documentaire van regisseur Jeff Orlowski. In de film leggen oud-medewerkers van grote techbedrijven uit hoe sociale media bewust zijn ontworpen om onze aandacht zo lang mogelijk vast te houden. De documentaire sluit sterk aan bij het thema digitale balans bij jongeren. Het biedt herkenbare voorbeelden en is een goede start voor een klassengesprek over schermtijd, beïnvloeding en eigen verantwoordelijkheid.

Benodigheden:

The Social Dilemma is te bekijken via Netflix en te huur of te koop via onder andere YouTube Movies en Google Play.

1 Documentaire kijken (klassikaal)

Kijk de documentaire met de hele klas.

2 Vragen beantwoorden (individueel)

Laat studenten na afloop eerst individueel en in stilte hun gedachten opschrijven. Laat hen de volgende vragen beantwoorden:

- > Welke nieuwe inzichten heb ik gekregen?
- > Wat verraste of schokte me?
- > Wat doet deze documentaire met mij?
- > Herken ik iets in mijn eigen gedrag?
- > Wat neem ik hieruit mee voor mezelf?

3 Nabespreking (klassikaal)

Besprek vrijwillig enkele inzichten. Stimuleer een open gesprek zonder oordeel. Sluit af met de vraag: *"Als je één ding zou willen veranderen in je eigen digitale gedrag, wat zou dat zijn?"*

Opdracht

Schermtijd-check en reflectie | 10-20 minuten

Met deze oefeningen krijgen studenten inzicht in hun eigen schermgebruik en vergroten ze hun bewustwording van digitale balans.

Benodigheden:

Smartphone

1 Inschatten (klassikaal)

Vraag vijf vrijwilligers naar voren. Zij gaan staan op een denkbeeldige lijn van 0 tot 16 uur op basis van hun geschatte gemiddelde schermtijd per dag van de afgelopen week. De overige studenten schrijven hun inschatting individueel op.

2 Controleren (individueel)

Laat studenten hun daadwerkelijke gemiddelde schermtijd van de afgelopen week opzoeken in de instellingen van hun telefoon.

3 Bespreken (klassikaal)

Bespreek kort: klopte de inschatting of werd de schermtijd te hoog of te laag ingeschat?

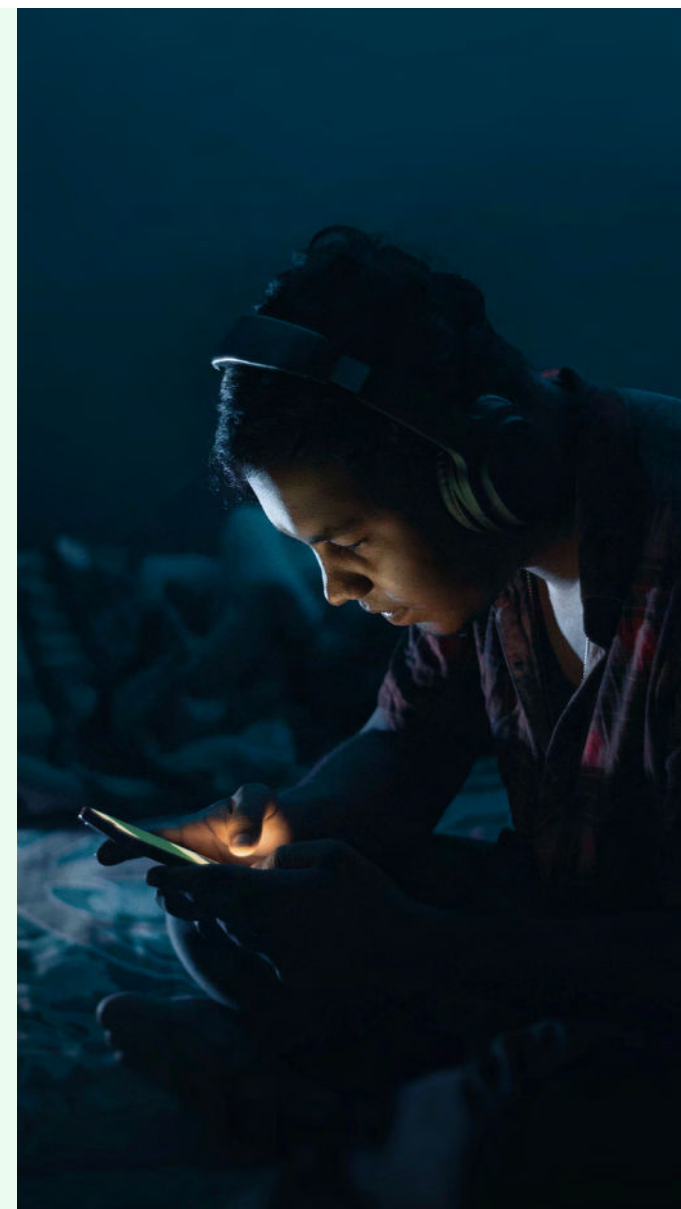
4 Reflectie (individueel)

Laat studenten individueel de volgende vragen beantwoorden:

- > Wat valt mij op?
- > Welke app gebruik ik het meest?
- > Waar ben ik tevreden over?
- > Wat wil ik veranderen?

5 Afsluiting (klassikaal)

Bespreek enkele inzichten (vrijwillig) klassikaal. Benadruk tot slot dat het doel bewustwording is. Laat studenten één kleine actie formuleren die zij deze week willen uitproberen.





Opdracht

Digitale detox-challenge | 20 minuten

Het doel van deze werkvorm is dat studenten eigenaarschap nemen door zelf een haalbare uitdaging te ontwerpen die bijdraagt aan digitale balans.

Benodigdheden:

- > Papier of post-its
- > Pen
- > Eventueel flip-over of whiteboard



1 Challenge bedenken (in groepjes)

Laat studenten in groepjes van drie of vier een mini-challenge bedenken, bijvoorbeeld: 24 uur zonder social media, een telefoonvrije avond of de meldingen 48 uur uitzetten. Elk groepje werkt de challenge uit aan de hand van drie vragen:

- > Wat is de uitdaging?
- > Waarom helpt dit bij digitale balans?
- > Voor wie is deze uitdaging geschikt?

2 Pitch (klassikaal)

Laat elk groepje in 1 of 2 minuten hun challenge presenteren aan de klas.

3 Afsluiting (klassikaal)

Bespreek kort welke challenge direct uitvoerbaar is en vraag wie deze week een challenge wil uitproberen. Eventueel kan de klas gezamenlijk één challenge kiezen om als groep uit te voeren.

5.4 Seksualiteit

Studenten bevinden zich in een levensfase waarin ze belangrijke keuzes maken rondom identiteit, relaties en grenzen. Aandacht voor relaties en seksualiteit in het mbo is een essentieel onderdeel van goed onderwijs.

Door dit in de les te behandelen, vergroot je hun kennis, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Het draagt direct bij aan vitaliteit: studenten die zich veilig voelen, gezonde relaties hebben en bewuste keuzes maken, ervaren minder stress, meer welzijn en functioneren beter. Zowel privé als op school.

Daarnaast is er een duidelijke link met beroeps-vitaliteit. In veel mbo-beroepen (zoals zorg, sport, onderwijs, horeca of dienstverlening) krijgen studenten te maken met grenzen, diversiteit, omgangsvormen en professioneel gedrag. Inzicht in relaties en seksualiteit helpt hen om respectvol, professioneel en weerbaar te handelen in werksituaties.

Thema's als relaties, seksualiteit en diversiteit kunnen persoonlijk en soms confronterend zijn voor studenten. Houd rekening met deze punten:

- › Maak duidelijk dat iedereen mag luisteren en nadenken, maar niets hoeft te delen.
- › Benadruk respect voor verschillende meningen en grijp in bij kwetsende opmerkingen.

Opdracht

Gezonde relaties | 15-20 minuten

Deze opdracht maakt studenten bewust van het belang van relaties, seksualiteit en gedrag voor hun eigen welzijn én hun functioneren in hun toekomstige beroep (beroepsvitaliteit). Heb tijdens de opdracht aandacht voor deze punten:

- › Creëer veiligheid. Spreek respectregels af (niet uitlachen, niets delen hoeft).
- › Normaliseer het onderwerp. Benoem dat dit soms spannend is, maar belangrijk.
- › Maak het praktisch. Koppel het onderwerp waar mogelijk aan de stage of bijbaan.
- › Wees inclusief. Gebruik neutrale en open voorbeelden.
- › Stuur waar nodig. Grijp in bij onveilige of respectloze opmerkingen.
- › Sluit positief af. Benadruk dat dit vaardigheden zijn die je kunt leren.

- › Let op signalen van ongemak en geef aan waar studenten terechtkunnen als het onderwerp iets bij hen losmaakt. Zo zorg je voor een veilige sfeer waarin open en respectvol gesproken

1 Woordenweb maken (individueel)

Stel studenten de vraag: welke eigenschappen of vaardigheden heb jij nodig om gezonde relaties te hebben, privé, op school en op je werk? Laat ze hun gedachten opschrijven door middel van een woordenweb.

2 Bespreken (in tweetallen)

Laat studenten hun woordenweb bespreken met een klasgenoot.

3 Gezamenlijk woordenweb maken (klassikaal)

Laat elk groepje twee kernwoorden uit hun woordenweb kiezen die hen het meest aanspreken en deze op het bord noteren. Stel daarbij verdiepende vragen, zoals:

- › Waarom is dit belangrijk?
- › Hoe helpt dit jou?
- › Wat gebeurt er als dit ontbreekt?

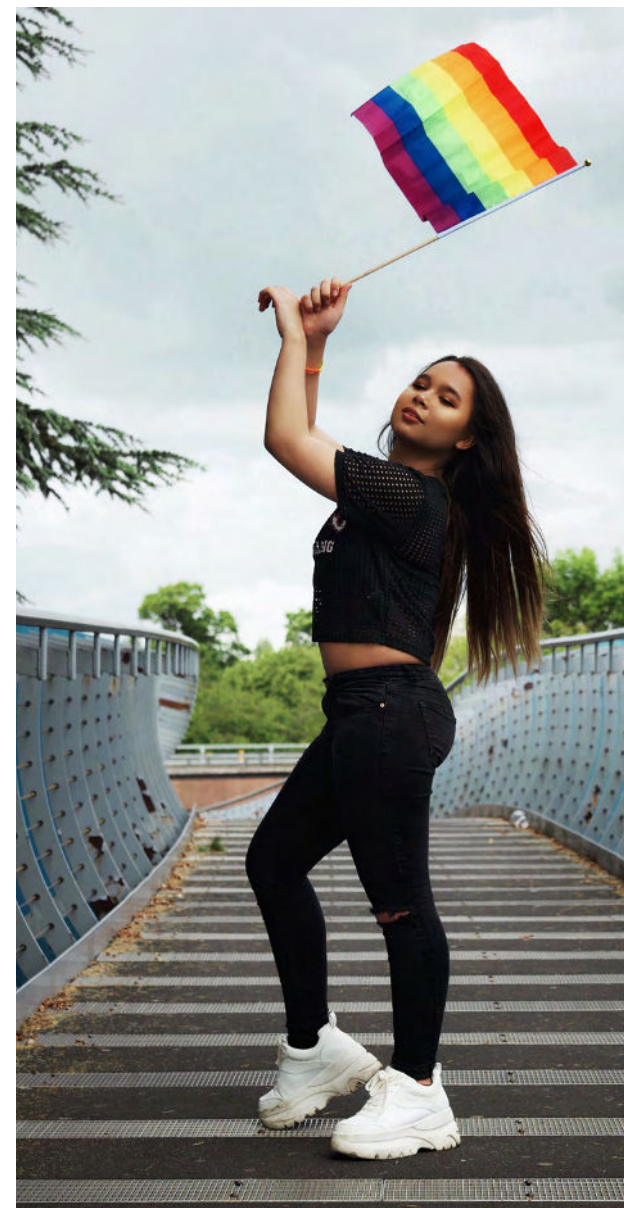
Opdracht**Theatervoorstellingen**

Een theaterbezoek is een sterke en toegankelijke manier om thema's als diversiteit, relaties en seksualiteit in de klas te bespreken.

Studenten leren vaak beter door te zien en te herkennen dan door alleen te luisteren. In een voorstelling zien zij situaties die dicht bij hun eigen leven staan, zoals relaties, groepsdruk en grenzen. Doordat studenten actief worden betrokken en er ruimte is om na te praten, wordt het makkelijker om hun mening te delen. Voorbeelden van theaters en voorstellingen:



- › Theatergroep Playback: o.a. 'Ik ben hier' en 'Grenzen'. Gericht op thema's als identiteit, groepsdruk, relaties en seksuele grenzen. Dit theater werkt met een interactieve vorm: studenten denken mee en herkennen situaties. Dit wordt veel ingezet binnen mbo- en vo-scholen.
- › Helder Theater: o.a. 'Loveboy', 'Klappen voor je Kop' en 'In Control'. Over thema's zoals relaties, sexting, consent, sociale media en weerbaarheid. Dit sluit goed aan bij de belevingswereld van mbo-studenten. Dit theater is praktisch, herkenbaar, soms confronterend en vaak in combinatie met een nagesprek of workshop.
- › Live Your Story: met voorstelling(en)/ interactieve shows op maat over seksuele diversiteit, identiteit, inclusie en coming out. Ze werken veel met ervaringsverhalen op een persoonlijke en laagdrempelige manier met veel ruimte voor gesprek.
- › Theater AanZ: o.a. 'Gewoon Anders'. Over thema's als LHBTQ+, diversiteit en acceptatie, gericht op bewustwording en respect.





Opdracht

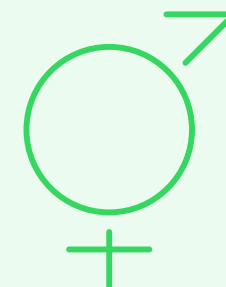
Gastlessen

Een gastles over relaties en seksualiteit brengt een nieuwe stem in de klas. Dat maakt het makkelijker voor studenten om open te praten en vragen te stellen over onderwerpen die soms lastig zijn. Deze lessen sluiten bovendien goed aan bij wat studenten meemaken in hun dagelijks leven. Ze leren niet alleen meer, maar denken ook na over hun keuzes en hoe ze met anderen omgaan.

Combineer een gastles altijd met voorbereiding (wat weten studenten al?) en nabespreking (wat nemen ze mee?). Zo zorg je dat de gastles niet op zichzelf staat, maar echt bijdraagt aan bewustwording en vitaliteit.

- › COC Nederland: bekend van de gastlessen over seksuele diversiteit, acceptatie, LHBTQ+, respect, coming out en vooroordelen. Tijdens deze gastles delen voorlichters persoonlijke verhalen, dat maakt veel indruk. De gastlessen zijn laagdrempelig en sterk in bewustwording.
- › Rutgers: dit is het expertisecentrum op het gebied van seksualiteit en relaties. Zij geven gastlessen over o.a. grenzen, consent, sexting en gezonde relaties. De gastlessen zijn inhoudelijk sterk en goed afgestemd op jongeren.

- › Sense (GGD): zij zijn gericht op seksuele gezondheid en weerbaarheid, met thema's als veilig vrijen, grenzen en online gedrag. De gastlessen zijn praktisch en betrouwbaar, en bovendien vaak regionaal beschikbaar.
- › Live Your Story: geeft gastlessen met persoonlijke ervaringsverhalen over thema's als identiteit, diversiteit en jezelf zijn. De verhalen maken het herkenbaar en bespreekbaar.
- › Helder Theater: dit theater geeft ook gastlessen en workshops over relaties, groepsdruk en seksuele grenzen. Zij combineren theater met gesprek en interactie, dat werkt activerend en sluit goed aan op het mbo.



5.5 Geld

Omgaan met geld is voor mbo-studenten een onmisbare levensvaardigheid. In deze fase maken zij vaak voor het eerst zelf financiële keuzes, terwijl overzicht en kennis nog ontbreken. Ze komen bovendien veel in aanraking met verleidingen en hebben onregelmatige inkomsten. Ook spelen schaamte en stress rondom geldproblemen een rol, waardoor hulp vragen niet vanzelfsprekend is. Dit kan invloed hebben op hun welzijn, studieprestaties en toekomstkansen.

Door in het mbo actief aandacht te besteden aan financiële vaardigheden, geven we studenten niet alleen inzicht en grip op hun geld, maar versterken we ook hun zelfredzaamheid en vertrouwen. Het gesprek over geld hoort daarom thuis in het onderwijs: praktisch, herkenbaar en zonder oordeel.

Er zijn veel organisaties en initiatieven die mbo-studenten op een laagdrempelige en praktische manier ondersteunen bij het ontwikkelen van financiële vaardigheden. Denk aan gastlessen, workshops en ervaringsgerichte activiteiten die aansluiten bij de leefwereld van jongeren. Door samen te werken met bijvoorbeeld gemeentelijke initiatieven, landelijke programma's en lokale partners haal je actuele kennis en herkenbare praktijkvoorbeelden de klas in. Dit zijn een aantal organisaties en initiatieven die je kunt inzetten:

- › Gemeentelijke kredietbanken/preventieteam (zoals De Rondkomers): veel gemeenten hebben eigen teams (bijv. schuldhulpverlening) die gastlessen, workshops en zelfs interactief theater verzorgen voor mbo-studenten. Deze zijn vaak gratis en gericht op bewustwording en het voorkomen van schulden. Denk aan thema's als budgetteren, schulden, studeren en geld en omgaan met verleidingen.
- › MoneyWays (Diversie en Nibud): peer-to-peer gastlessen waarin jonge rolmodellen met studenten in gesprek gaan over geld, groepsdruk en keuzes maken. Dit wordt regelmatig via gemeenten of scholen aangeboden.
- › Wijzer in geldzaken/Week van het Geld: landelijk platform dat gratis gastlessen, themapakketten en samenwerkingen met externe partners aanbiedt, ook voor mbo.
- › Geldlessen.nl (platform en netwerk van aanbieders): overzicht van lesmateriaal, trainingen en aanbieders van workshops voor het mbo.
- › Verder Groep: organisatie gespecialiseerd in financiële educatie voor jongeren, met ervaring binnen het mbo en samenwerking met gemeenten.
- › Lokale samenwerkingen (bijv. Rabobank/ROC-projecten): veel regio's hebben eigen programma's zoals Grip op je Geld, vaak in samenwerking met banken en gemeenten, inclusief workshops en serious games.
- › Belastingdienst (gastlessen en voorlichting): biedt gastlessen gericht op praktische thema's zoals belastingaangifte, toeslagen en financiële rechten.

Opdracht

Waar gaat jouw geld naartoe?

| 15-20 minuten

Deze opdracht heeft als doel bewustwording creëren van de eigen uitgaven en keuzes. Deze werkvorm bouwt voort op de opdracht in het werkboek. Studenten hebben inzicht gekregen in hun uitgave- en inkomstenpatroon en nu reflecteren zij op hun eigen keuzes en prioriteiten. Door eerst in kleine groepjes ervaringen te delen, ontstaat herkenning en een veilige setting om over geld te praten. De klassikale nabespreking helpt vervolgens om inzichten te verdiepen, verschillen zichtbaar te maken en het gesprek te verbreden.

Benodigheden:

studentenwerkboek B.o.o.s.t je dag

1 Uitleg (klassikaal)

Verwijs naar de opdracht die studenten eerder in het werkboek hebben gemaakt. Laat studenten op basis daarvan hun drie grootste uitgaven bepalen.

2 Bespreken (in groepjes)

Laat studenten dit eerst bespreken in kleine groepjes van drie of vier:

- › Herkennen ze elkaars uitgaven?
- › Zien ze overeenkomsten of verschillen?
- › Wat vinden ze opvallend?

3 Bespreken (klassikaal)

Bespreek dit daarna klassikaal:

- › Waar geven de meeste studenten geld aan uit?
- › Wat wordt gezien als 'nodig' en wat als 'luxe'?
- › Zijn studenten verrast door hun eigen of andermans keuzes?

Ga vervolgens de diepte in met reflectievragen (in groepjes of klassikaal):

- › Welke uitgave zou je het lastigst vinden om te missen? Waarom?
- › Welke uitgave geeft je echt waarde of plezier, en welke eigenlijk minder?
- › Heb je wel eens spijt gehad van een aankoop? Wat gebeurde er toen?
- › In hoeverre denk je na voordat je iets koopt?
- › Word je beïnvloed door vrienden, social media of aanbiedingen? Hoe merk je dat?

- › Heb je overzicht van hoeveel geld er binnenkomt en uitgaat?
- › Wat zou je anders doen als je meer grip op je geld wil krijgen?

4 Afsluiten (klassikaal)

Sluit af met een klassikale vraag: wat is één kleine verandering die jij deze week al zou kunnen maken?

Opdracht

Theatervoorstelling Gratis Geld

Gratis Geld (door Mark van Vliet en Edo Berger) is een interactieve theatervoorstelling die studenten op een herkenbare, grappige en confronterende manier laat nadenken over geld, schulden en verleidingen. De voorstelling wordt vaak uitgevoerd door theatergezelschappen in samenwerking met gemeenten of organisaties binnen de schuldhulpverlening (zoals preventieteam of initiatieven als De Rondkomers).

De kosten voor het naar school halen van de voorstelling verschillen per aanbieder en regio, maar worden in veel gevallen (deels of volledig) gefinancierd door gemeenten of samenwerkingspartners. Het is daarom aan te raden om contact op te nemen met de eigen gemeente of lokale partners om de mogelijkheden en kosten te verkennen.

Reflectievragen na de voorstelling Gratis Geld die je als docent kunt stellen aan de groep:

- › Herken je deze manieren van verleiden uit je eigen leven? Waar zie je dat terug?
- › Wanneer ben jij voor het laatst verleid om

iets te kopen dat je eigenlijk niet nodig had?

- › Welke invloed hebben social media en influencers op jouw koopgedrag?
- › Denk je dat je makkelijk te beïnvloeden bent door reclame? Waarom wel of niet?
- › Welke trucs gebruiken bedrijven volgens jou om jou te laten kopen?
- › Wat doet een aanbieding (zoals korting of 'alleen vandaag') met jouw keuze om iets te kopen?
- › Hoe kun je jezelf beschermen tegen deze verleidingen?
- › Wat zou jij anders doen na het zien van deze voorstelling?

5.6 Gokken

Steeds meer jongeren komen in aanraking met online gokken, vooral via sportweddenschappen bij voetbal. Wat vaak begint als 'een paar euro inzetten voor de lol' kan snel uitgroeien tot risicovol gedrag.

Voor veel studenten voelt gokken niet als een groot risico. Ze zien vooral de winnaars op social media, maar niet de verliezen en schulden die daar vaak achter schuilgaan. Jongeren kunnen hierdoor sneller geldproblemen krijgen, stress ervaren of zelfs in de schulden belanden. Docenten spelen een belangrijke rol in het signaleren en bespreekbaar maken van dit onderwerp.



Door in de klas aandacht te besteden aan de risico's van gokken, leren studenten om kritisch te kijken naar sportweddenschappen, kansen en verleidelende marketing. Een open gesprek kan helpen om bewustwording te vergroten en problemen vroeg te voorkomen. Juist in het mbo, waar veel studenten sport volgen en voetbalwedstrijden intensief beleven, is het belangrijk om dit onderwerp niet te negeren maar actief bespreekbaar te maken.

Bij het klassengesprek is een veilige sfeer essentieel. Studenten kunnen hier verschillende ervaringen mee hebben: sommigen gokken zelf, anderen hebben er negatieve ervaringen mee in hun omgeving. Door vooraf duidelijke afspraken te maken over respect en openheid, ontstaat er ruimte voor een gesprek waarin studenten zich veilig voelen om mee te denken en te praten. Let daarbij op de volgende punten:

- > Creëer een veilige sfeer.
- > Spreek vooraf af dat iedereen respectvol reageert wanneer er over gokken wordt gesproken en dat persoonlijke ervaringen niet worden uitgelachen of veroordeeld.
- > Vermijd een belerende houding.
- > Bespreek gokken vanuit nieuwsgierigheid en dialoog. Studenten delen eerder hun gedachten wanneer ze zich serieus genomen voelen.
- > Dwing niemand om persoonlijke ervaringen met gokken te delen. Studenten mogen altijd kiezen om niets te vertellen over hun eigen gedrag of dat van vrienden.
- > Let op groepsdruk in gesprekken over gokken.
- > Voorkom dat studenten elkaar beoordelen. Grijp in wanneer studenten elkaar aan-

moedigen, uitlachen of onder druk zetten rondom gokgedrag.

- > Houd het gesprek respectvol, ook wanneer studenten verschillend denken over gokken.
- > Sluit het gesprek zorgvuldig af.
- > Geef aan dat studenten na de les altijd individueel bij een docent of begeleider terecht kunnen als ze verder willen praten over gokken of vragen hebben.

Opdracht

Meningenlijn: gokken en sport

| 15-20 minuten

Deze werkvorm laat studenten nadenken over hun mening over gokken en opent het gesprek.

1 Uitleg (klassikaal)

De docent wijst twee kanten van het lokaal aan: helemaal eens en helemaal oneens. Het midden van het lokaal betekent twijfel/een beetje eens.

2 Stellingen (klassikaal)

De docent leest een stelling voor. Studenten lopen naar de plek in het lokaal die het beste bij hun mening past. Voorbeelden van stellingen:

- › Een paar euro gokken op een voetbalwedstrijd is niet erg.
- › Door gokreclames gaan jongeren sneller gokken.
- › Als je veel verstand hebt van voetbal kun je winnen met gokken.
- › Gokken maakt voetbalwedstrijden spannender.
- › Gokken kan voor jongeren snel een probleem worden.

3 Bespreken (klassikaal)

Vraag een paar studenten waarom ze op die plek staan. Mogelijke vragen om hen te stellen:

- › Waarom sta jij hier?
- › Denkt iemand daar anders over?

Studenten mogen van plek veranderen als hun mening verandert. Vraag dan kort aan studenten die van plek veranderen wat hun mening heeft doen veranderen.

4 Afsluiten (klassikaal)

Bespreek kort met de klas: waren er verschillende meningen en wat viel op? Sluit af met de boodschap dat gokken voor veel jongeren dichtbij is, maar dat het belangrijk is om bewust na te denken over de risico's.



Opdracht**Kansspel ervaren: hoe groot is de kans dat je wint?** | 15-20 minuten

Veel jongeren denken dat je met een beetje geluk of kennis van sport regelmatig kunt winnen met gokken. In werkelijkheid zijn gokspellen zo ontworpen dat de kans op winst klein is en dat de aanbieder uiteindelijk altijd verdient. Voor studenten is het vaak lastig om dit alleen uit uitleg of cijfers te begrijpen. Deze werkvorm laat studenten zelf ervaren hoe klein de kans op winst kan zijn. Door het spel te spelen, merken studenten dat winnen zeldzaam is en dat verliezen veel vaker voorkomt. Deze ervaring helpt om het gesprek te openen over gokken, kansen en waarom veel mensen toch blijven doorspelen.

Benodigheden:
een dobbelsteen

**1 Uitleg** (klassikaal)

Studenten werken in groepjes van vier. Iedereen mag tien keer gooien met een dobbelsteen. Het spel bestaat uit twee rondes:

- > **Ronde 1:** je wint als je een 6 gooit.
- > **Ronde 2:** je wint all een als je twee keer achter elkaar een 6 gooit.

2 Ronde 1 spelen en bespreken
(in groepjes en klassikaal)

Studenten gooien om de beurt de dobbelsteen en noteren:

- > Het totaal aantal worpen van de groep.
- > Het aantal keer winst.

Daarna noemen alle groepjes hun resultaten. De docent noteert deze op het bord. Bespreek kort met de klas wat er opvalt: werd er vaker gewonnen of verloren?

3 Ronde 2 spelen en nabespreken
(in groepjes en klassikaal)

Studenten spelen nu ronde 2 met de nieuwe regel. Iedere student gooit opnieuw tien keer. De groep noteert weer het totaal aantal worpen en het aantal keer winst.

Bespreek daarna met de klas:

- > Wat viel jullie op in deze ronde?
- > Hoe groot was de kans om te winnen?
- > Waarom blijven mensen toch gokken?

4 Verdiepen (klassikaal)

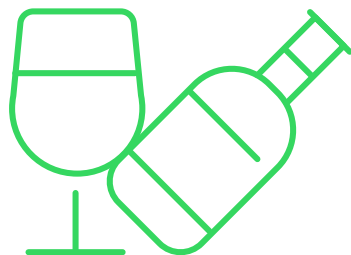
Stel twee of drie verdiepende vragen voor de afsluiting, bijvoorbeeld:

- > Had je verwacht dat je zo vaak/zo weinig zou winnen? Waarom wel of niet?
- > Wat zegt dit spel volgens jullie over hoe gokken werkt?
- > Waarom denken mensen soms toch dat ze kunnen winnen met gokken?
- > Waarom blijven mensen doorspelen, ook als ze vaak verliezen?
- > Welke rol spelen spanning en hoop op winst bij gokken?
- > Waar komen jongeren gokken het meest tegen (bijvoorbeeld sport, apps, reclames)?
- > Wat kan er gebeuren als iemand steeds vaker gaat gokken?
- > Wat zou je doen als een vriend of klasgenoot merkt dat hij of zij geld blijft verliezen met gokken?

5.7 Alcohol

Veel mbo-studenten drinken in het weekend (veel) alcohol. Alcoholgebruik heeft directe invloed op gezondheid, concentratie, gedrag en studieprestaties. Studenten die regelmatig of veel drinken slapen slechter, herstellen minder goed en hebben meer moeite met focussen op school. Dit kan leiden tot verminderde motivatie, lagere prestaties en een groter risico op uitval.

Daarnaast bevinden mbo-studenten zich in een levensfase waarin gewoonten worden gevormd die later vaak blijven bestaan. Door het onderwerp bespreekbaar te maken, vergroot je als docent het bewustzijn van studenten over hun keuzes en de gevolgen daarvan.



Een open gesprek kan studenten helpen om kritisch na te denken over hun alcoholgebruik en elkaar positief te beïnvloeden. Aandacht voor alcohol in de klas gaat niet over verbieden of veroordelen, maar over op een laagdrempelige manier informeren, bewustwording creëren en studenten ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

Alcoholgebruik kan voor studenten een persoonlijk of gevoelig onderwerp zijn. Een open en veilige sfeer helpt studenten om eerlijk hun mening en ervaringen te delen. De rol van de docent is daarbij vooral het begeleiden van het gesprek en het stimuleren van bewustwording, niet het geven van een oordeel.

Onderstaande tips kunnen helpen om het gesprek op een respectvolle en constructieve manier te voeren.

- › Houd het gesprek open en zonder oordeel. Het doel is niet om studenten te veroordelen, maar om bewustwording te creëren.
- › Luister actief naar de ervaringen en meningen van studenten. Door door te vragen en interesse te tonen, voelen studenten zich serieus genomen.
- › Creëer een veilige sfeer. Studenten delen hun mening sneller wanneer ze weten dat er respectvol met hun antwoorden wordt omgegaan.
- › Erken verschillende perspectieven. Sommige studenten drinken, anderen niet. Beide keuzes zijn oké en verdienen respect.

- › Blijf neutraal en feitelijk. Richt het gesprek op kennis, ervaringen en gevolgen, zodat studenten zelf kunnen nadenken over hun keuzes.
- › Moedig eigen meningen aan. Stimuleer studenten om eerlijk te zeggen wat zij denken.
- › Gebruik duidelijke taal. Sluit aan bij de leefwereld van mbo-studenten, bijvoorbeeld feestjes, sport, vrienden of stage.

Opdracht

Klassengesprek over alcohol

| 20-30 minuten

Met deze oefening denken studenten bewust na over waarom ze alcohol drinken en welke invloed groepsdruk kan hebben op hun keuzes, gezondheid en gedrag.

1 Vragen stellen en beantwoorden (individueel)

Stel de klas de volgende vragen en laat de studenten hier individueel over nadenken en hun antwoorden opschrijven.

- › Waarom drinken jongeren volgens jullie alcohol in het weekend? Bijvoorbeeld: gezelligheid, feestjes, ontspanning, erbij willen horen.
- › In welke situaties wordt er meestal gedronken? Denk aan: feestjes, festivals, uitgaan, sportkantine, thuis met vrienden.
- › Hoeveel invloed heeft de vriendengroep op hoeveel iemand drinkt? Drinken mensen meer als hun vrienden ook drinken?
- › Is het moeilijk om nee te zeggen?
- › Denken jullie dat veel studenten

nadenken over de gevolgen van alcohol voordat ze gaan drinken? Waarom wel of niet?

- › Welke effecten van alcohol merken jongeren zelf het meest? Bijvoorbeeld: gezelligheid, minder remming, slechter slapen, minder energie, kater.

2 Delen (klassikaal of in groepjes)

Vervolgens delen de studenten de antwoorden met de groep. Dit kan klassikaal, bijvoorbeeld door studenten hun antwoorden op het bord te laten schrijven, of in groepjes.

3 Afsluiten (klassikaal)

Benadruk kort: alcoholgebruik komt veel voor, vooral in sociale situaties. Nee zeggen tegen alcohol is altijd oké. Studenten mogen hun eigen grenzen bepalen, ook wanneer vrienden wel drinken. Respect voor elkaars keuzes is daarbij belangrijk.

Tegelijkertijd is het belangrijk om te beseffen dat iedere student zelf keuzes maakt over wel of niet drinken en hoeveel. Het is belangrijk dat ze er bewust mee omgaan, het kan immers invloed hebben op hun gezondheid, sportprestaties, concentratie, studie en veiligheid.

Zeker voor studenten die sporten of een actieve opleiding volgen, kan alcohol bijvoorbeeld effect hebben op herstel, energie en prestaties.

Sluit eventueel af met een korte reflectievraag aan de klas, zoals “Wat nemen jullie uit dit gesprek mee?” of “Heeft dit gesprek jullie anders laten nadenken over alcoholgebruik?”

Opdracht

NIX18: wat vind jij? | 15-20 minuten

Deze opdracht maakt studenten bewust van de leeftijdsgrens van alcohol (18+) en de redenen achter de NIX18-regel.

Benodigheden:

Geen

1 Uitleg (klassikaal)

Leg kort uit: in Nederland geldt de regel NIX18 (geen alcohol onder de 18 jaar). Toch drinken veel jongeren al voordat ze 18 zijn. Vandaag gaan we kijken waarom die regel er is en wat jongeren er zelf van vinden.

2 Stellingen (klassikaal)

Maak in het lokaal twee kanten: eens en oneens. Lees een stelling voor, bijvoorbeeld:

- > Het is normaal dat jongeren onder de 18 alcohol drinken.
- > De NIX18-regel is een goede regel.
- > Als je vrienden drinken, is het moeilijk om nee te zeggen.
- > Alcohol hoort bij gezelligheid.
- > Ouders moeten streng zijn over alcohol onder de 18.

3 Kant kiezen (klassikaal)

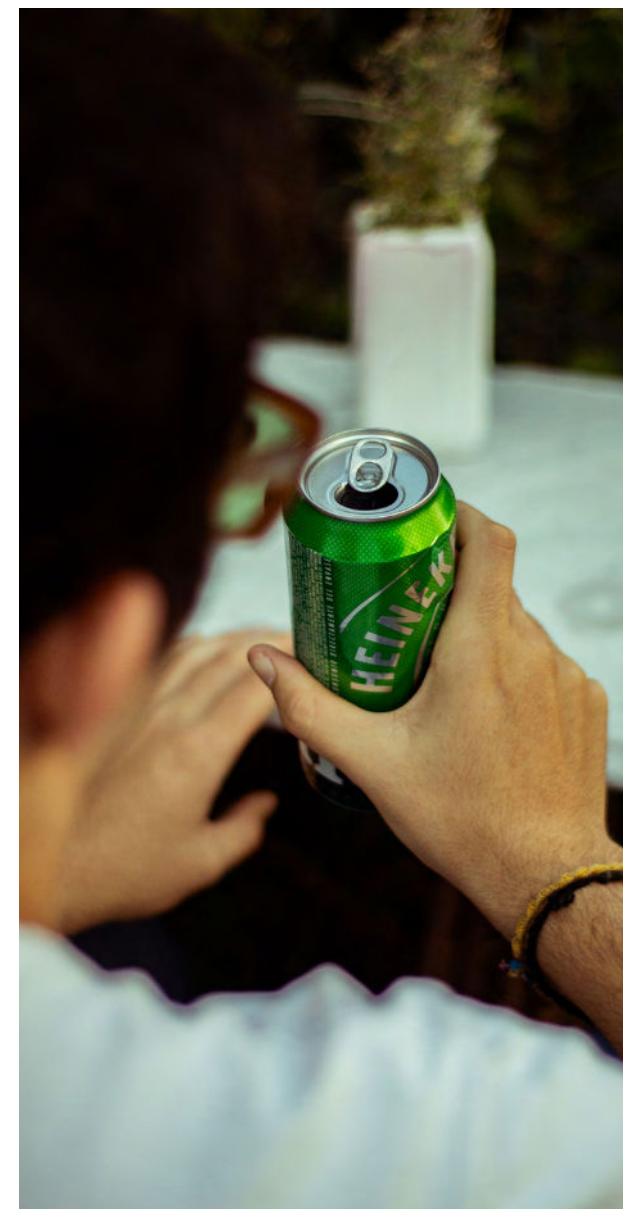
Studenten kiezen een kant van het lokaal en gaan daar staan. Laat vervolgens enkele studenten uitleggen waarom ze daar staan en vraag door, bijvoorbeeld:

- > Waarom denk je dat?
- > Herkennen anderen dit?
- > Wat maakt het lastig om je aan de regel te houden?

4 Verdieping (klassikaal)

Wil je het gesprek na het stellingenspel verdiepen, voer dan een korte vervolgdiscussie met de klas. Bijvoorbeeld met deze vragen:

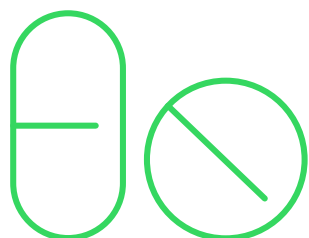
- > Waarom denk je dat de overheid de leeftijdsgrens op 18 jaar heeft gezet?
- > Welke effecten kan alcohol hebben op jongeren die nog in ontwikkeling zijn?
- > In welke situaties is het lastig om je aan de NIX18-regel te houden?
- > Wat kan helpen om nee te zeggen als anderen wel drinken?
- > Je kunt ook een praktische situatie bespreken, bijvoorbeeld: je bent op een feestje en iemand van 17 krijgt alcohol aangeboden. Wat zou je kunnen doen of zeggen?
- > Door voorbeelden uit de leefwereld van studenten te gebruiken en kort door te vragen, ontstaat vaak vanzelf meer betrokkenheid en verdieping in het gesprek.



5.8 Drugs

Studenten in het mbo bevinden zich in een levensfase waarin experimenteren, groepsdruk en het zoeken naar grenzen een grote rol spelen. Drugsgebruik is daar, voor een deel van deze groep, onderdeel van. Het bespreekbaar maken van drugs in de klas draagt bij aan bewustwording, het vergroten van kennis en het ontwikkelen van kritisch denkvermogen bij studenten. Het helpt hen om beter geïnformeerde keuzes te maken en risico's te herkennen.

Daarnaast versterkt het de relatie tussen docent en student: openheid creëert vertrouwen, waardoor studenten eerder geneigd zijn om vragen te stellen of zorgen te delen. Voor het mbo-onderwijs levert dit niet alleen gezondere en weerbaardere studenten op, maar ook een veiliger leerklimaat. Door drugsgebruik niet als taboe te behandelen, maar als bespreekbaar onderwerp, wordt het onderwijs een plek waar preventie, begeleiding en persoonlijke ontwikkeling hand in hand gaan.

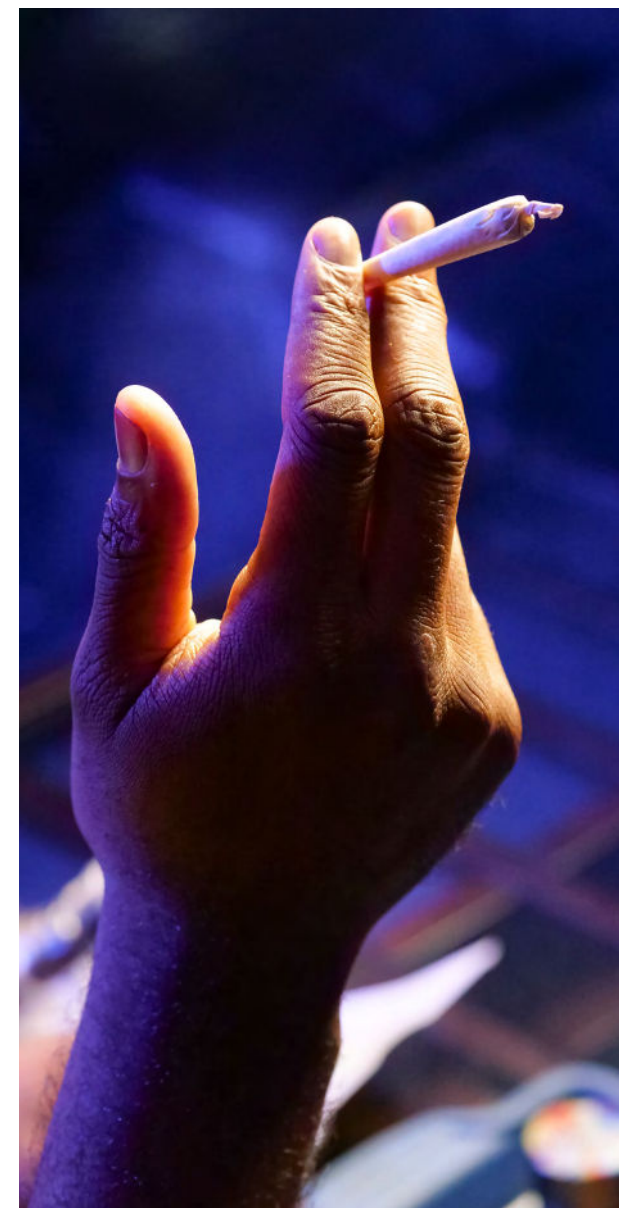


Opdracht

Gastles over drugs | 30-60 minuten

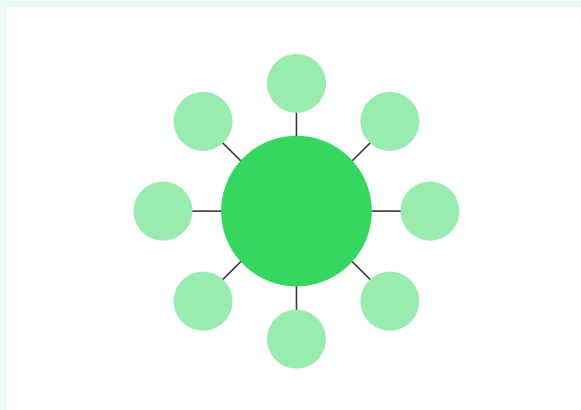
Het doel van de gastles is studenten bewust maken van de risico's en gevolgen van drugsgebruik, door echte verhalen en ervaringen uit de praktijk. Daarnaast leren studenten vragen stellen en in gesprek gaan over een onderwerp dat vaak gevoelig ligt. Geschikte organisaties voor een gastles:

- > IrisZorg (verslavingszorg en preventie): voorlichting, trainingen en gastlessen op scholen. Gericht op alcohol, drugs, gamen en verslaving. Werkt ook lokaal.
- > Jellinek (expert verslaving): bekende organisatie voor preventie, voorlichting en trainingen. Biedt ondersteuning aan scholen en professionals.
- > Halt (overheid/justitieketen): voorlichting op scholen met de focus op gedrag, groepsdruk en (drugsgelateerde) criminaliteit.
- > Politie (wijkagent/interventieteam): gastlessen over thema's als drugscriminaliteit, veiligheid en praktijkvoorbeelden. Dit is mogelijk via lokale politie-eenheden.
- > Drugsadvies.nl (preventie): gastlessen en lezingen over drugs, gericht op objectieve informatie en risico's.
- > Trimbos-instituut: landelijk kennisinstituut voor mentale gezondheid en middelengebruik. Ontwikkelt o.a. schoolprogramma's zoals Helder op School.



Opdracht

Mindmap | 20-30 minuten



Benodigheden:

- > Vellen papier
- > Kleurstiften/kleurpotloden

Door deze opdracht verkennen studenten wat zij al denken, weten en voelen bij het onderwerp drugs. Houd daarbij rekening met deze punten om een gevoelig onderwerp als drugs open, respectvol en leerzaam te bespreken in de klas:

- > Maak duidelijke afspraken. Zorg voor een veilige basis: geen uitlachen, respect voor elkaar en niets hoeft persoonlijk gedeeld te worden. Dit verlaagt de drempel om mee te doen.

- > Houd het gesprek algemeen. Praat over 'jongeren' of 'situaties' in plaats van direct over studenten zelf. Dit voorkomt dat studenten zich aangevallen of ongemakkelijk voelen.
- > Stel open vragen. Zoals 'Waarom denk je dat?' of 'Wie ziet dat anders?'. Dit stimuleert nadenken en gesprek, zonder oordeel.
- > Blijf neutraal en niet-oordelend. Reageer rustig en zonder preek, ook bij opvallende uitspraken. Studenten durven zich zo eerder eerlijk uit te spreken.
- > Zorg voor een goede afsluiting. Vat samen, benoem wat geleerd is en geef aan waar studenten terecht kunnen met vragen of zorgen. Dit geeft duidelijkheid en een gevoel van veiligheid.

1 Mindmap maken (in groepjes)

Laat studenten in tweetallen of kleine groepjes een mindmap maken rondom het woord 'drugs'. Ze mogen alles opschrijven wat in hen opkomt, zoals:

- > Gevoelens (bijvoorbeeld 'nieuwsgierig', 'bang')
- > Situaties (bijvoorbeeld 'feestje', 'straat')
- > Gevolgen (bijvoorbeeld 'verslaving', 'gezondheid')

2 Delen (klassikaal)

Laat groepjes kort iets delen en maak samen één grote klassikale mindmap op het bord.

Bespreek daarbij:

- > Wat kwam vaak terug?
- > Waren er verschillen?
- > Was er nog iets verrassends?

3 Reflectie (klassikaal)

Stel een aantal reflectievragen, afhankelijk van de groep en sfeer:

- > Wat valt jullie op als je naar alle woorden kijkt?
- > Is het beeld dat we hebben vooral positief, negatief of gemengd?
- > Zitten er verschillen tussen hoe jullie naar drugs kijken?
- > Waar denk je dat deze ideeën vandaan komen? (vrienden, social media, muziek, thuis, eigen ervaringen)
- > Is er vandaag iets opgeschreven waar je het nog niet eerder zo over had nagedacht?

5.9 Roken

Onderzoek laat zien dat ongeveer 16% van de mbo-studenten dagelijks rookt en ongeveer 8% dagelijks vapet. Daarnaast heeft ongeveer 20% van de studenten in de afgelopen maand gerookt of gevapet. In het mbo bevinden studenten zich in een levensfase waarin zij steeds zelfstandiger worden en hun eigen keuzes maken. Juist in deze periode nemen veel jongeren voor het eerst bewust beslissingen over hun leefstijl, zoals roken of vaperen. Door hier in de klas aandacht aan te besteden, helpen docenten studenten om bewuster na te denken over hun keuzes. Het doel is niet om te veroordelen, maar om kennis, bewustwording en weerbaarheid te vergroten.

Ouders hebben namelijk minder invloed op het gedrag van jongeren dan van jongere kinderen. Gesprekken over roken en vaperen vinden thuis daardoor niet altijd meer plaats. Tegelijkertijd speelt de invloed van vrienden en de sociale groep juist een grote rol. Hier ligt een belangrijke kans voor het onderwijs. Docenten hebben dagelijks contact met studenten en kunnen betrouwbare informatie bieden en het gesprek op een open manier begeleiden. Door roken en vaperen bespreekbaar te maken in de klas, krijgen studenten de kans om feiten en misverstanden van elkaar te onderscheiden.

De overheid ontmoedigt roken al jarenlang vanwege de grote gezondheidsrisico's. Roken vergroot onder andere de kans op longkanker, hart- en vaatziekten en chronische longziekten. Veel vapes bevatten nicotine, een sterk verslavende

stof die invloed heeft op de ontwikkeling van het brein. Daarnaast kunnen de dampen schadelijke stoffen bevatten die de longen en luchtwegen aantasten.

Opdracht

Feit of Fabel? | 15-20 minuten

Deze werkvorm helpt studenten om actief na te denken over roken en vaperen en maakt misverstanden bespreekbaar. Door studenten te laten reageren op stellingen ontstaat er interactie in de klas. De korte toelichtingen helpen om feiten van aannames te onderscheiden en bieden een goede start voor een open gesprek.

Benodigheden:

Geen

1 Stellingen (klassikaal)

Lees een stelling voor aan de klas. Laat studenten bedenken of de stelling een feit of een fabel is. Studenten kunnen bijvoorbeeld stemmen door hun hand op te steken, naar een kant van het lokaal te lopen of door een online tool te gebruiken (bijvoorbeeld Mentimeter of Kahoot).

2 Toelichting (klassikaal)

Vraag een paar studenten om kort toe te lichten waarom zij voor hun antwoord kiezen.

3 Nabespreken (klassikaal)

Geef daarna de juiste uitleg en bespreek kort de toelichting. Sluit de werkvorm af met een korte reflectie, bijvoorbeeld:

- › Welke stelling vond je het meest verrassend?
- › Waarom denk je dat vaperen onder jongeren zo populair is?
- › Wat kan helpen om 'nee' te zeggen als vrienden roken of vaperen?

Zo wordt de activiteit niet alleen informatief, maar ook een startpunt voor een open gesprek in de klas over keuzes, groepsdruk en gezondheid.

Stellingen en toelichting roken en vaperen



1. Vaperen is eigenlijk alleen waterdamp.

Antwoord: Fabel, de damp van een vape is geen waterdamp. Het is een aerosol die ontstaat wanneer een vloeistof wordt verhit. Deze damp kan nicotine, ultrafijne deeltjes, smaakstoffen en andere chemische stoffen bevatten. Sommige van deze stoffen kunnen schadelijk zijn voor de longen.

2. In veel vapes zit nicotine en nicotine is verslavend.

Antwoord: Feit, veel e-sigaretten bevatten nicotine. Nicotine is een sterk verslavende stof die invloed heeft op het beloningssysteem in de hersenen. Jongeren kunnen hierdoor sneller afhankelijk worden, vooral omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn.

3. Als je jong begint met roken of vaperen, is de kans groter dat je verslaafd raakt.

Antwoord: Feit, hoe jonger iemand begint met nicotineproducten, hoe groter de kans op verslaving. Het brein van jongeren is nog in ontwikkeling en reageert sterker op nicotine, waardoor gewenning sneller ontstaat.

4. Vaperen is helemaal veilig zolang je niet rookt.

Antwoord: Fabel, hoewel vaperen soms wordt gezien als minder schadelijk dan roken, betekent dit niet dat het veilig is. De damp kan schadelijke stoffen bevatten die irritatie of schade aan de luchtwegen en longen kunnen veroorzaken. De lange termijn effecten worden nog onderzocht.

5. De invloed van vrienden speelt een grote rol bij beginnen met roken of vaperen.

Antwoord: Feit, in de leeftijd van mbo-studenten speelt de sociale groep vaak een grote rol in gedrag en keuzes. Als vrienden roken of vaperen, kan de druk om mee te doen groter zijn. Dit wordt ook wel sociale of groepsdruk genoemd.

6. Af en toe een sigaret roken kan geen kwaad.

Antwoord: Fabel, ook af en toe roken is schadelijk voor het lichaam. Zelfs kleine hoeveelheden tabaksrook kunnen schade veroorzaken aan het hart en de bloedvaten. Daarnaast kan 'af en toe' roken snel overgaan in een gewoonte door de verslavende werking van nicotine.

7. Roken vermindert je conditie.

Antwoord: Feit, roken heeft invloed op de longen en de zuurstofopname in het lichaam. Hierdoor kunnen rokers sneller buiten adem raken en minder uithoudingsvermogen hebben, bijvoorbeeld bij sporten of lichamelijk werk.

8. Als je een paar jaar rookt en daarna stopt, herstelt je lichaam zich gedeeltelijk.

Antwoord: Feit, wanneer iemand stopt met roken, begint het lichaam zich al vrij snel te herstellen. De longfunctie kan verbeteren en het risico op hart- en vaatziekten neemt na verloop van tijd af. Hoe eerder iemand stopt, hoe groter het gezondheidsvoordeel.

9. Meerroken is niet schadelijk als je zelf niet rookt.

Antwoord: Fabel, meerroken (passief roken) betekent dat iemand de rook van anderen inademt. Deze rook bevat veel schadelijke stoffen en kan ook gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals irritatie van de luchtwegen en een verhoogd risico op hart- en longziekten.

10. De meeste mensen die roken zijn begonnen toen ze jong waren.

Antwoord: Feit, de meeste rokers beginnen tijdens hun tienerjaren of jongvolwassen leeftijd. Dat komt onder andere door nieuwsgierigheid, sociale invloed en groepsdruk. Daarom is het juist in deze levensfase belangrijk om goede informatie te krijgen over de gevolgen.

Opdracht

Bedenk een campagne tegen roken en vaperen | 15 minuten

De overheid voert al jarenlang campagnes om jongeren te waarschuwen voor de gevaren van roken en vaperen. Via televisie, sociale media en andere kanalen probeert de overheid jongeren bewust te maken van de gezondheidsrisico's en de verslavende werking van nicotine. Toch blijkt uit onderzoek dat deze campagnes niet altijd het gewenste effect hebben. Nog steeds beginnen veel jongeren met roken of vaperen.

Een belangrijke reden hiervoor is dat jongeren sterk worden beïnvloed door hun omgeving. Vrienden, trends op social media en het gevoel ergens bij te horen spelen een grote rol. Hierdoor sluiten bestaande campagnes soms niet altijd goed aan bij de belevingswereld van jongeren.

Benodigheden:

- > Vellen papier
- > Stiften
- > Laptop

In deze opdracht gaan studenten zelf nadenken over de vraag: hoe kun je jongeren wél bereiken? Door vanuit hun eigen perspectief een campagne-idee te bedenken, worden studenten zich bewuster van de invloed van media, groepsdruk en gezondheid.

1 Campagne bedenken (in groepjes)

De studenten bedenken in groepjes een idee en werken deze in hoofdlijnen uit. Studenten denken bijvoorbeeld na over:

- > Wie is de doelgroep van jullie campagne?
- > Wat is de belangrijkste boodschap?
- > Via welk kanaal bereik je jongeren het beste (bijvoorbeeld TikTok, Instagram of posters op school)?
- > Wat maakt jullie idee opvallend of anders dan bestaande campagnes?

De groepjes kunnen hun idee bijvoorbeeld kort uitwerken met een slogan en/of een schets van een poster of social media post

2 Pitch (klassikaal)

Laat elk groepje hun campagne-idee kort pitchen (1 minuut) aan de klas. Tijdens deze pitch vertellen studenten wat hun idee is, welke boodschap ze willen overbrengen en waarom zij denken dat hun idee jongeren zal aanspreken.

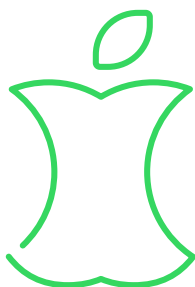
3 Nabespreken (klassikaal)

Bespreek na afloop kort met de klas welke ideeën het meest overtuigend zijn en waarom. Zo ontdekken studenten dat het ontwikkelen van een effectieve boodschap niet eenvoudig is, maar dat zij zelf wel kunnen nadenken over manieren om hun generatie te bereiken.



5.10 Voeding

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om optimaal te functioneren, ook in de klas. Als mbo-professional help je studenten begrijpen dat voeding meer is dan 'gewoon eten'. Het is brandstof voor leren, werken en presteren. Een balans in voeding is essentieel: variatie en de juiste verhoudingen zorgen ervoor dat het lichaam alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Door studenten inzicht te geven in de functies én balans van voedingsstoffen, draag je bij aan vitale professionals die begrijpen hoe voeding hun prestaties en welzijn beïnvloedt.



We maken daarin onderscheid tussen macronutriënten en micronutriënten.

Macronutriënten leveren energie en bouwstoffen:

- > Koolhydraten: belangrijkste energiebron voor brein en spieren.
- > Eiwitten: onmisbaar voor opbouw en herstel van spieren, cellen en weefsels.
- > Vetten: leveren energie, beschermen organen en ondersteunen hormoonproductie.

Micronutriënten zijn nodig in kleinere hoeveelheden, maar zijn cruciaal:

- > Vitaminen ondersteunen weerstand, groei en stofwisseling.
- > Mineralen zoals calcium en ijzer zorgen voor sterke botten en zuurstoftransport.

Daarnaast zijn water en vezels essentieel voor een goede spijsvertering en algehele gezondheid. De richtlijnen van de Schijf van Vijf helpen om bewuste en gezonde keuzes te maken.

Opdracht

Waar hoort dit voedingsmiddel?

| 15-20 minuten



Met deze oefeningen leren studenten macronutriënten herkennen in dagelijkse voedingsmiddelen en nadenken over de samenstelling van voeding. Deze werkvorm activeert voorkennis, stimuleert discussie en maakt voedingswaarde concreet en visueel inzichtelijk.

Benodigdheden:

Post-its

1 Opschrijven (individueel)

Geef iedere student een post-it. Laat hen één voedingsmiddel opschrijven dat zij vaak eten. Teken op het bord drie vakken: koolhydraten, eiwitten, vetten.

2 Categoriseren (individueel)

Studenten plakken hun post-it in het vak waarvan zij denken dat dit voedingsmiddel er het meest van bevat.

3 Bespreken (klassikaal)

Loop de post-its langs en kijk of ze op de juiste plek zijn geplaatst. Leg uit dat bijna elk voedingsmiddel meerdere voedingsstoffen bevat (zowel macro- als micronutriënten). Toch bevat een product vaak van één macronutriënt relatief het meest.

Opdracht

Stel je eigen dagmenu samen | 30-40 minuten

Deze opdracht leert studenten om producten te herkennen binnen de Schijf van Vijf en bewust na te denken over gezonde keuzes. Het stimuleert eerst eigen inzicht en daarna zelfcontrole, waardoor studenten actief leren werken met de richtlijnen van de Schijf van Vijf.

Benodigheden:

Notitiepapier

1 Dagmenu samenstellen (in groepjes)

Verdeel de klas in groepjes van drie of vier studenten. Elk groepje stelt een volledig dagmenu samen (ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes). Per voedingsmiddel in het menu geven studenten aan:

- > Zit dit product in de Schijf van Vijf? (ja/nee)
- > Is het een dagkeuze of een weekkeuze?

Dit doen zij eerst zonder digitale hulpmiddelen, alleen met behulp van de bijlage over de richtlijnen van de Schijf van Vijf.

2 Antwoorden checken (in groepjes)

Daarna controleren de studenten hun antwoorden via de officiële online checker van het Voedingscentrum.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de checker.

Per product noteren zij:

- > Of het product inderdaad wel/niet in de Schijf van Vijf zit.
- > Zo niet: of het een dag of weekkeuze is.
- > Wat er opviel.

3 Nabespreken (klassikaal)

Met deze reflectievragen bespreek je de inzichten uit de groepjes na met de hele klas:

- > Is het menu voldoende in balans?
- > Bevat het menu veel producten die in de Schijf van Vijf zitten of vooral dagkeuzes of weekkeuzes?
- > Welke aanpassingen maken het menu gezonder?

Opdracht

Video Even tot hier | 5-10 minuten



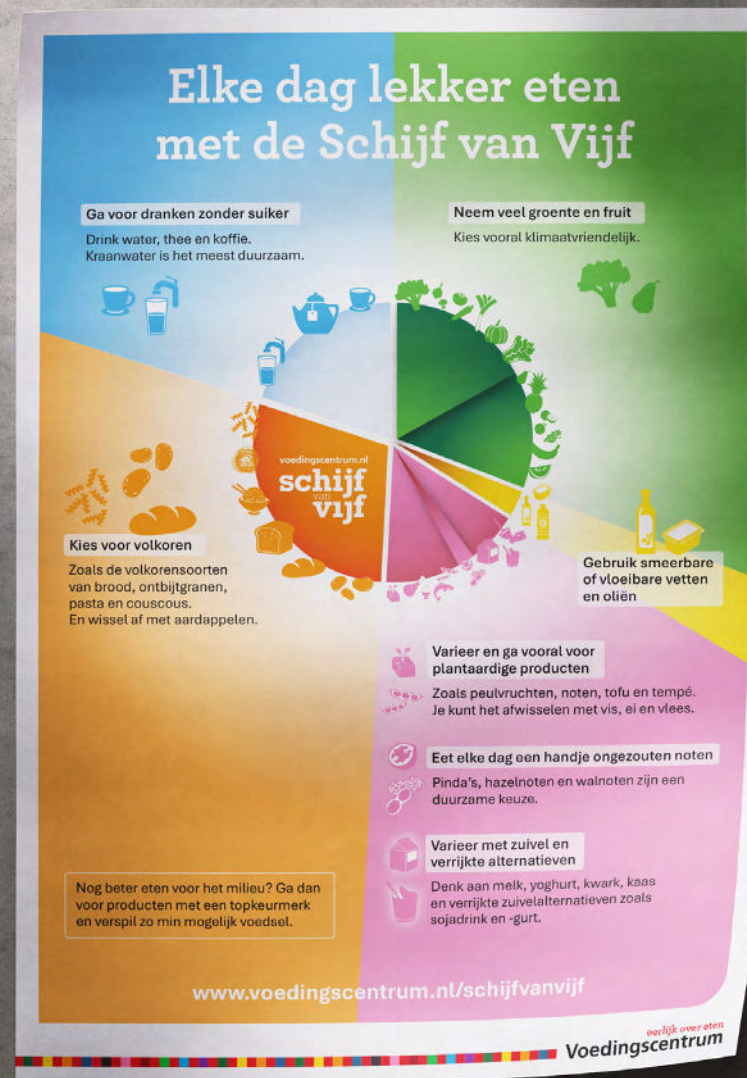
Om de Schijf van Vijf op een leuke en toegankelijke manier te introduceren, heeft Even tot hier een herkenbaar en humoristisch fragment gemaakt. In dit stukje wordt op een ludieke manier uitgelegd wat wel en niet binnen de Schijf van Vijf past, gevolgd door een aanstekelijk liedje. Dit sluit goed aan bij de beleavingswereld van studenten en maakt het onderwerp direct bespreekbaar in de klas.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor het volledige fragment (5 minuten tot het liedje, vanaf 27:10).



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor alleen het liedje (3 minuten).



Opdracht

Calorieën | 15-30 minuten

Een calorie (kcal) is een maat voor energie. Ons lichaam gebruikt energie voor basisfuncties (ademen, hartslag, lichaamstemperatuur) en voor bewegen.

Samen vormt dit het totale energieverbruik. Wanneer energie-inname en energieverbruik in balans zijn, blijft het gewicht stabiel. Veel studenten hebben beperkt inzicht in calorieën en energiebalans, terwijl dit essentieel is voor bewuste keuzes en een gezonde leefstijl op de lange termijn.

Bij een overschot slaat het lichaam energie op als vet, bij een tekort wordt opgeslagen energie (vet) gebruikt. Vet is 9 kcal per gram, koolhydraten en eiwitten 4 kcal per gram. Veel bewerkte producten bevatten relatief veel calorieën in een kleine portie.

De MET-waarde (Metabolic Equivalent of Task) geeft aan hoeveel energie een activiteit kost ten opzichte van rust (1 MET = energieverbruik in rust). Hoe hoger de MET-waarde, hoe intensiever de activiteit en hoe meer calorieën je verbrandt. Het calorieverbruik verschilt tussen mannen en vrouwen doordat mannen gemiddeld meer spiermassa en een hoger lichaamsgewicht hebben. Meer spiermassa zorgt voor een hogere energieverbranding bij dezelfde activiteit.

Activiteit	MET-waarde	Calorieën man p/m	Calorieën vrouw p/m
Fitness	5,5	8,2	6,7
Voetbal	7	10,4	8,6
Handbal	12	17,85	14,7
Hardlopen (10,8 km/u)	10,5	15,6	13,8
Fietsen, rustig (16-19 km/u)	4	5,9	4,9
Wielrennen	15,8	23,5	19,3
Hockey	7,8	11,6	9,6
Tennis	7,3	10,9	8,9
Padel	±7,0	±10,4	±8,6
Zwemmen, zware inspanning	9,8	14,6	12

Benodigheden:

Kaartjes uit het knipblad Voeding (pagina 68)

In deze opdracht ontdekken studenten hoeveel calorieën er zitten in veelgebruikte voedingsmiddelen. Ze krijgen inzicht in de relatie tussen calorie-inname en energieverbruik en ervaren concreet hoeveel beweging nodig is om deze energie weer te verbranden. Door de koppeling met hardlopen wordt zichtbaar wat een product écht vraagt aan inspanning. Zo worden studenten zich meer bewust van hun keuzes en de balans tussen voeding en beweging.

1 Voorbereiding

Print en knip vooraf de kaartjes uit het werkblad. Verdeel de klas in drie gelijke groepen.

2 Kaartjes uitdelen (in groepjes)

Geef iedere student één kaartje. Deel de kaartjes uit per groep:

- › Groep 1 ontvangt kaartjes met een voedingsmiddel.
- › Groep 2 ontvangt kaartjes met het bijbehorende aantal calorieën.
- › Groep 3 ontvangt kaartjes met een hardloper en het aantal minuten dat nodig is om het product te verbranden.

3 Zoek de juiste combinatie (klassikaal)

De studenten bewegen zich door het lokaal en gaan op zoek naar de twee personen die bij hun kaartje horen. Wanneer zij denken de juiste match te hebben gevonden, vormen zij samen een drietal.

4 Controle (in groepjes)

Een drietal dat denkt de juiste combinatie te hebben, meldt zich bij de docent. De docent controleert de match. Is de combinatie correct, dan mogen de studenten gaan zitten. Klopt de combinatie nog niet, dan geeft de docent aan welk onderdeel niet juist is en gaan de studenten opnieuw op zoek.

5 Reken het zelf uit (individueel, verdieping)

Laat iedere student individueel één activiteit kiezen uit de MET-tabel (bijvoorbeeld voetbal, fitness of handbal). Zij berekenen hoeveel minuten ze deze activiteit moeten uitvoeren om het aantal calorieën van hun voedingsmiddel te verbranden. Gebruik de calorieën per minuut uit de tabel (man/vrouw). Noteer je berekening en uitkomst ter voorbereiding op de nabespreking.

6 Nabespreking (klassikaal)

Sluit de opdracht af met een klassikale nabespreking. Bespreek wat de studenten is opgevallen, of bepaalde uitkomsten verrassend waren en hoe calorie-inname en beweging zich tot elkaar verhouden. Maak samen de vertaalslag naar dagelijkse keuzes en bewust omgaan met voeding en beweging.



Knipblad Voeding



Knipblad Calorieën



Per stuk:
±320 Kcal

Per 100 gram
±300 Kcal



Per stuk:
±400 Kcal

Per 100 gram
±265 Kcal



Per stuk:
±110 Kcal

Per 100 gram
±45 Kcal



Per stuk:
±550 Kcal

Per 100 gram
±250 Kcal



Per stuk:
±380 Kcal

Per 100 gram
±210 Kcal



Per stuk(± 140 g):
±380 Kcal

Per 100 gram
±270 Kcal



Per stuk:
±230 Kcal

Per 100 gram
±410 Kcal



Per stuk:
±140 Kcal

Per 100 gram
±42 Kcal



Knipblad Hardlopen



32
minuten
hardlopen



40
minuten
hardlopen



11
minuten
hardlopen



55
minuten
hardlopen



38
minuten
hardlopen



38
minuten
hardlopen



23
minuten
hardlopen



14
minuten
hardlopen



Antwoordenblad Voeding



Saucijzenbroodje

± 32 minuten hardlopen

Per stuk (±100-120 g): ±320 Kcal
Per 100 g: ±300 Kcal



Pizza punt

± 40 minuten hardlopen

Per punt: ±400 Kcal
Per 100 g: ±265 Kcal



Red Bull

± 11 minuten hardlopen

Per blikje: ±110 Kcal
Per 100 ml: ±45 Kcal



Big Mac

± 55 minuten hardlopen

Per burger (±220 g): ±550 Kcal
Per 100 g: ±250 Kcal



Frikandel speciaal

± 38 minuten hardlopen

Per stuk (±180 g incl. saus):
±380 Kcal
Per 100 g: ±210 Kcal



Tosti ham/kaas

± 38 minuten hardlopen

Per stuk (±140 g): ±380 Kcal
Per 100 g: ±270 Kcal



Croissant

±23 minuten hardlopen

Per stuk (±55 g): ±230 Kcal
Per 100 g: ±410 Kcal



Cola

± 14 minuten hardlopen

Per blikje: ±140 Kcal
Per 100 ml: ±42 Kcal





Opdracht

Suikerspel Estafette |

Met dit spel krijgen studenten inzicht in de hoeveelheid suiker in veelgebruikte producten.

Benodigdheden:

- > 6 productkaartjes (zie pagina 73)
- > Suikerklontjes (voldoende voorraad)
- > 3 tafels
- > Overzicht met juiste antwoorden (voor docent)

1 Voorbereiding

Verdeel de klas in vier groepen. Zorg voor een estafettebaan van 20 meter van de start tot de tafels met kaartjes.

2 Eerste loper (in groepjes)

De eerste loper rent naar de tafel, draait een productkaartje om en onthoudt het product. De student rent terug naar de groep. De groep bepaalt samen: hoeveel suikerklontjes zitten in dit product?

3 Tweede loper (in groepjes)

De tweede loper pakt het aantal gekozen suikerklontjes. Rent naar de tafel. Legt de suikerklontjes bij het product neer. De docent controleert:

- 1
- > Goed: het volgende kaartje mag worden omgedraaid.
 - > Fout: de loper rent terug, de groep overlegt opnieuw en brengt een nieuw aantal.

Het team dat als eerste alle zes producten correct heeft, wint. De andere teams spelen door tot ze klaar zijn.

4 Nabespreken (klassikaal)

Gebruik deze drie vragen om studenten aan het denken te zetten:

- > Welk product verraste jou het meest? Waarom?
- > Drink of eet jij één van deze producten weleens? Hoe vaak ongeveer?
- > Zou jij na dit spel iets anders kiezen in de kantine of supermarkt? Wat dan?

Knipblad Suikers



Energiedrank
250 ml



Cola
330 ml



Ice Tea
500 ml



Vanillevla
200 ml



Ontbijtgranen
40 g



Milkshake
400 ml



Antwoordenblad Suikers



Energiedrank

250 ml



± 7 suikerklontjes

Cola

330 ml



± 9 suikerklontjes

Ice Tea

500 ml



± 10 suikerklontjes

Vanillevla

200 ml



± 5 suikerklontjes

Ontbijtgranen

40 g



± 4 suikerklontjes

Milkshake

400 ml



± 12 suikerklontjes



Opdracht

Serie Over Gewicht | 20-40 minuten

In seizoen 1 en 2 van Over Gewicht duiken Kees en Edsilia samen in de wereld van gezond leven, voeding, bewegen en alle feiten en fabels rond afvallen en een gezond gewicht. Ze onderzoeken onderwerpen zoals suiker, superfoods, dieettrends, de invloed van fastfood, boodschappen doen in de supermarkt en hoe je op een leuke manier gezond kunt leven. Daarbij ontmoeten zij verschillende bekende Nederlanders en experts die praktische tips, inspiratie en realistische inzichten delen.

1 Serie kijken (klassikaal)

Laat studenten een aflevering kijken die aansluit op thema's zoals suiker, supermarkten, fastfood, en eten en drinken. Deze onderwerpen vergroten direct hun algemene kennis over voeding, etiketten, keuzes en gezondheid vergroten en sluiten goed aan bij lessen over leefstijl en gezond gedrag

2 Bespreken (klassikaal)

Stel de studenten vervolgens reflectievragen:

- > Wat is een inzicht uit de aflevering dat jouw kijk op voeding of bewegen heeft veranderd? Waarom?
- > Welke feiten en fabels over afvallen of gezond leven kwamen aan bod, en welke verraste jou het meest?
- > Welke praktische tip uit de aflevering zou jij zelf kunnen toepassen in jouw dagelijks leven? Wat zou daarbij voor jou een uitdaging kunnen zijn?

Opdracht

Video Arjen Lubach: de proteïnehype | 20-40 minuten



In LUBACH bespreekt Arjen Lubach de huidige eiwithype: de sterke toename van producten met extra proteïne en de overtuiging dat méér eiwitten automatisch beter is. Op kritische en humoristische wijze laat hij zien dat de meeste mensen al voldoende eiwitten binnenkrijgen via normale voeding en dat de hype grotendeels wordt aangedreven door marketing.

Vooraf jongeren blijken gevoelig voor deze trend. Via sociale media, fitnesscultuur en influencers ontstaat het beeld dat extra proteïne noodzakelijk is voor een gezond of gespierd lichaam. Dit fragment biedt een

goede aanleiding om met studenten in gesprek te gaan over voedingsclaims, marketinginvloed en kritisch consumentengedrag.



Scan de QR-code of klik [hier](#) voor de video.

5.11 Gehoor en muziek

Veel jongeren zijn dagelijks blootgesteld aan harde geluiden. Oordopjes die urenlang in blijven met muziek op hoog volume, festivals waar de bas door je lichaam dreunt en avonden in cafés en kroegen waar je elkaar alleen nog kunt verstaan door te schreeuwen. Zo kan geleidelijk gehoorschade ontstaan die niet meer te herstellen is. Dit heeft ook invloed op hun professionele leven, bijvoorbeeld in communicatie met collega's of veilig werken in een praktijkomgeving.

Door in de klas aandacht te besteden aan dit onderwerp, werken studenten niet alleen aan hun persoonlijke gezondheid, maar ook aan hun beroepsvitaliteit.



Opdracht

Hoeveel risico neem jij? | 20-25 minuten

Deze oefening maakt studenten bewust van gehoorschade en de link met hun eigen gedrag én toekomstige beroep.

Benodigdheden:

Geen

1 Stellingen (klassikaal)

Verdeel het lokaal in twee kanten: eens en oneens. Lees onderstaande stellingen voor en laat studenten een kant kiezen:

- > Ik luister vaak muziek op maximaal volume.
- > Ik denk dat gehoorschade mij niet snel zal overkomen.
- > Oordoppen op festivals zijn overdreven.
- > Mijn gehoor is belangrijk voor mijn toekomstige beroep.
- > Ik weet hoe ik mijn gehoor moet beschermen.

Laat enkele studenten hun keuze toelichten.

2 Onderzoek (individueel of in groepjes)

Stel de studenten een aantal vragen en laat hen (individueel of in tweetallen) antwoorden opzoeken via internet.

Laat ze de antwoorden eerst kort opschrijven:

- > Wanneer is geluid schadelijk?
- > Hoe snel kan gehoorschade ontstaan?
- > Wat merk je van gehoorschade?

3 Afronding (klassikaal)

Bespreek de antwoorden vervolgens klassikaal.



Opdracht

Doorfluisterspel | 10-20 minuten

Met deze oefening ervaren studenten hoe snel communicatie mis kan gaan en waarom goed horen belangrijk is in het werk en dagelijks leven.

Benodigheden:

Geen

1 Doorfluisteren (in groepjes)

Verdeel de klas in één, twee of drie groepen of rijen. Fluister een zin naar de eerste student. Studenten fluisteren de zin door. Laat de laatste student de zin hardop zeggen.

Voorbeeldzinnen:

- > Te harde muziek kan blijvende gehoorschade veroorzaken.
- > Goede communicatie voorkomt ongelukken op het werk.

2 Moeilijker doorfluisteren (in groepjes)

Speel nog een ronde maar zet achtergrondgeluid aan of laat studenten hun oren deels afdekken.

3 Nabespreken (klassikaal)

Bespreek kort na met de klas:

- > Wat ging er mis?
- > Hoe veranderde de boodschap?

Koppel dit aan de praktijk:

- > Wat als dit gebeurt op stage of werk?
- > Welke risico's ontstaan er?

4 Afronden (klassikaal)

Benadruk de link met beroepsvitaliteit: goed kunnen horen en communiceren is essentieel om veilig, gezond en professioneel te blijven werken.

Test Je Leef stijl. NL

Deze handreiking is ontwikkeld voor en door
mbo-professionals, in opdracht van TestJeLeefstijl,
onderdeel van de MBO Raad.

Versie

1.0

Publicatiedatum

September 2026

Contact

testjeleefstijl@mboraad.nl

www.testjeleefstijl.nl