



Activiteitenboek Alpe d'HuZes en Duurzaamheid

6 - 12 jarigen

Alpe d'HuZes heeft weer een schitterend werkboek erbij van team Educatie.

En het leuke is dat jij dit boek gaat gebruiken tijdens de Alpe d'HuZes week. Nog leuker is, dat als jij bij team Educatie bent, je ook op de Alpe d'Huez bent en het evenement mee maakt.

Waarschijnlijk omdat iemand van jouw familie meedoet en jij bent meegegaan naar Frankrijk. Waarschijnlijk zijn zij heel veel bezig geweest met geld ophalen voor Alpe d'HuZes de afgelopen maanden en heb je misschien wel geholpen. Dat geld is heel hard nodig om onderzoek te kunnen betalen. Onderzoek waardoor mensen weer goed, gelukkig en gezond kunnen leven als ze de ziekte kanker krijgen. Al heel lang gaan we daarom met zijn allen naar de Alpe d'Huez in Frankrijk, om die berg te beklimmen, lopend of fietsend. Daarmee probeer je te laten zien dat je iets heel inspannends voor iemand anders wilt doen. En dat doe je wanneer je verdrietig bent of anderen wilt stimuleren. We noemen dat ook wel onmacht omzetten in kracht. Om dat mooie evenement te organiseren moeten er heel veel dingen geregeld worden.

En met elkaar hebben we gezegd dat we daarbij wel meer moeten gaan opletten op dat het wel schoon gebeurt en minder moeten vervuilen. Dat doen we tegenwoordig toch overal, ook thuis. En daarom is dit werkboek ook gemaakt om jullie daar een beetje bij te helpen.

Heel veel plezier met dit weer schitterende boek, dat door een heel leuk en lief team van mensen helemaal vrijwillig is gemaakt. Dus als je bij team Educatie bent geweest, mag je bij het weggaan die mensen nog wel even extra gedag zeggen of een knuffel geven.

Veel plezier met het boek en misschien zie ik jullie wel ergens op de berg.....

Johan van der Waal, Raad van Toezicht

Hallo kanjer van de Alpe d'HuZes,

Alpe d'HuZes is leuk en leerzaam: met zijn allen naar een berg in Frankrijk. Maar Alpe d'HuZes is vooral nodig om ervoor te zorgen dat er niemand meer dood gaat aan kanker. Dat is een droom, die steeds dichterbij komt. En jij kunt daarbij helpen: door je als sporter in te zetten, door vrijwilligerswerk te doen of door anderen te supporteren (op de berg of thuis). En daarvoor is heel veel geld nodig, zodat slimme mensen onderzoek kunnen doen.

Een van de belangrijkste dingen vanaf 2024 is om er ook voor te zorgen dat we Alpe d'HuZes duurzamer kunnen laten verlopen. Team Educatie wil je graag helpen; of bij je voorbereidingen thuis of op de berg. Voor je ligt een speciaal werkboek dat je daarbij kan ondersteunen. Er staan voor alle kinderen, groot of minder groot, allerhande doe-, puzzel-, kijk-, lees- en speelopdrachten in. De icoontjes geven aan met welk 'vak' je bezig bent. Uiteraard hopen we op deze manier ook het onderwijs te bereiken. De werkboeken zijn immers gratis te downloaden en men kan zelf een keuze maken.

We wensen iedereen heel veel plezier met dit boek en natuurlijk vinden we het fijn om van jullie te horen hoe jullie het vinden (gevonden hebben).

Stuur een mailtje naar: team.educatie@alpedhuzes.nl

**“I alone cannot change the world,
but I can cast a stone across the waters
to create many ripples”**

(Mother Teresa)



“Ik alleen kan de wereld niet veranderen,
maar ik kan een steen over het water werpen
om veel rimpelingen te creëren”

En willen en doen we dat bij Alpe d'HuZes niet ook?

Bij iedere oefening staan icoontjes die aangeven welke leerstijlvoorkeur/vaardigheden (*) aan bod is:

	logisch/mathematische intelligentie (rekenslim) probleem oplossen, redeneren, logica, rekenkundige vaardigheden
	verbaal/linguïstische intelligentie (taalslim) luisteren, spreken, lezen, schrijven, coderen en decoderen van taal
	visueel/ruimtelijke intelligentie (beeldslim) richtingsgevoel, architectuur, schilderen, beeldbouwen, inrichten, decoreren
	lichamelijke/kinesthetische intelligentie (beweegslim) dansen, vangen, gooien, springen, hanteren van objecten, bewegen met gratie en precisie
	muzikaal/ritmische intelligentie (muziekslim) componeren, optreden, waarderen en herkennen van muziek
	natuurgerichte intelligentie (natuurslim) 'groene vingers', verzorgen van dieren, onderscheiden, herkennen, categoriseren, analyseren, verzamelen
	intrapersoonlijke intelligentie (zelfslim) zelfkennis, realistische zelfbeeld, evaluatie, zelfsturend, zichzelf onder controle
	interpersoonlijke intelligentie (mensslim) accurate sociale kaart, empathie, organiseren en leiden van groepen, aangaan relatie met anderen, conflicten oplossen, bereiken overeenstemming, goed teamlid












(*) Bron: Meervoudige intelligentie, deel 1, dr. Spencer Kagan & Miguel Kagan














Een idee: Los de rebussen op!

 s=p	 -ur		 g=l r=t	 -b	 -b n=s	 l=n
 -n	 -bo				
.....						

 r=g s=i	 s=p	 -r	 et=ni	 o=pl d=in	 -b -n	 -w e=va	 -w -j
 -ur	 sl=b					
.....							

 s=p	 b=g	 h=n	 n _i =v	 el=p	 ko=i	 -w e=va	 -sp
 w=m						
.....							

 js=k	 -it	 n=k	 -d	 -t	 d=k	 g=b -n		 -k
 l=t	 -nt	 -u v=nk					

 v=d	 -w n=m	 g=h t=d		 k=d	 -z	 -b	 s=t	 -sp
 -b		 bo=sa					

Voor de oplossingen zie pagina 45.

Probeer nu zelf diverse rebussen te verzinnen!



'Good practice'. Dat wordt vaak geroepen.

Good practice betekent: goede voorbeelden uit de praktijk.

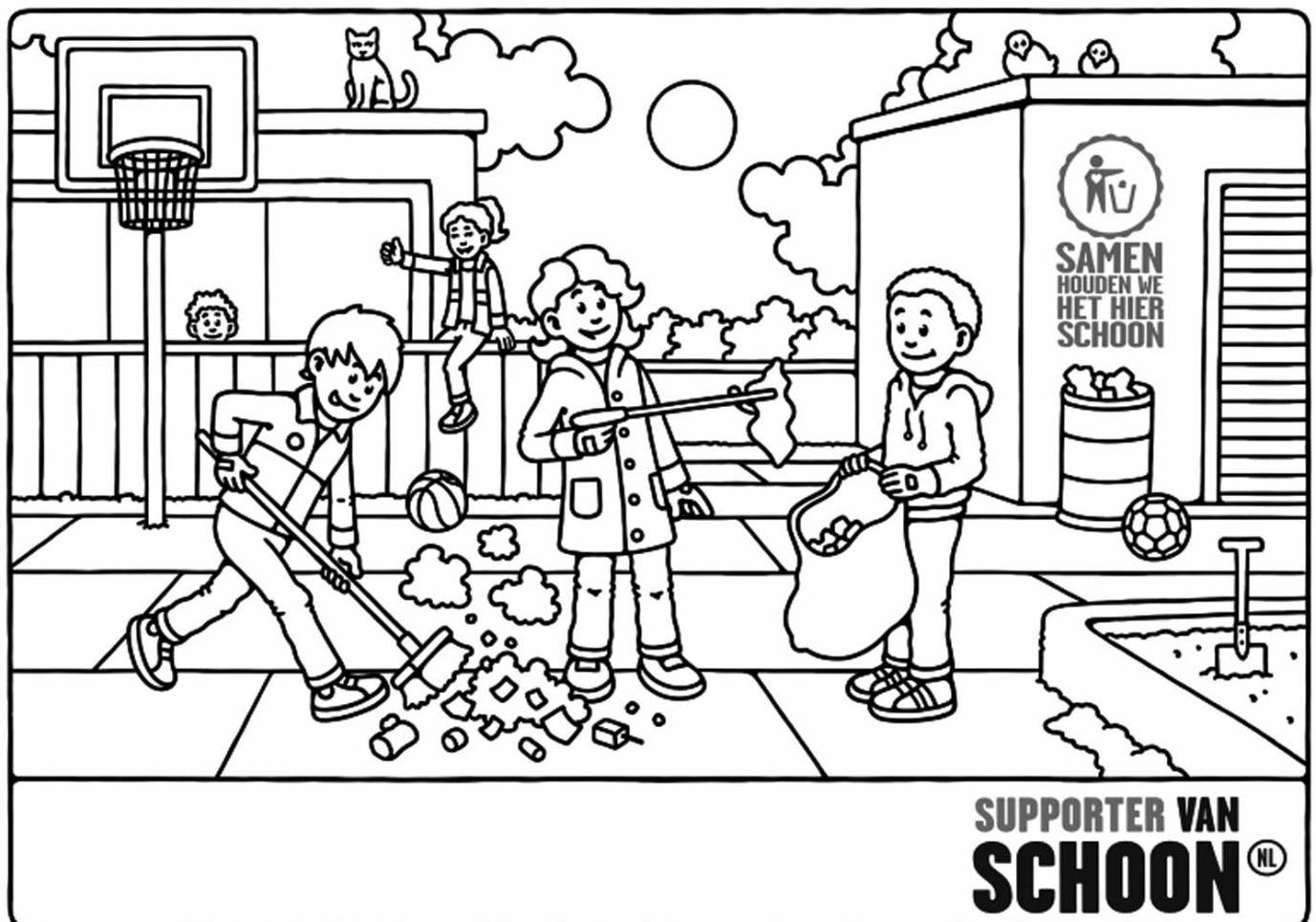
Ook op de Alpe kun je dat soort voorbeelden tegenkomen.

Kijk maar eens goed om je heen en maak er bijvoorbeeld

foto's van. Je mag die foto's dan gerust op de

facebooksite van team Educatie plaatsen of mailen naar

team.educatie@alpedhuzes.nl



**SUPPORTER VAN
SCHOON^{NL}**



Trek een lijntje naar de juiste ton en kleur:

	<p>Recyclen</p>	
	<p>Restafval</p>	

Voor de oplossing zie pagina 45.

Bestaat er een Podcast over Alpe d'HuZes en duurzaamheid?

Jazeker!

In aflevering 25 van Dé Alpe d'HuZes Podcast staat het onderwerp 'duurzaamheid' centraal.

Is er binnen Alpe d'HuZes al sprake van verduurzaming van de organisatie en welke rol spelen de teams en deelnemers daarbij?

Wat zijn de korte termijn plannen en hoe wordt naar de langere termijn gekeken op dit gebied? Dat alles wordt besproken door Robin Clement, Jeroen Verberk met de gasten Maaïke Rietbergen en Randy van Venrooy.



Deze kun je beluisteren via:

<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/blog/de-alpe-d-huzes-podcast-duurzaamheid>



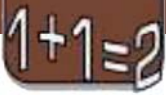
Als je sport en een lichamelijke inspanning moet leveren, heb je een goede (en liefst gezonde en duurzame) voeding nodig.



We hebben eens op internet gekeken en kwamen deze leuke site tegen:

<https://www.duursport.nl/wp-content/uploads/2019/11/DSP-ebook-recepten-ontbijt-2.4-linken.pdf>

Misschien zit er voor jou ook wat lekkers tussen!



In 2019 stootten we bij Alpe d'Huez voor 1500 ton aan CO² uit. Dat is 1.500.000 kilogram. Bomen zijn in staat om CO² uit de lucht te halen. Een volwassen boom kan in één jaar 22 kilogram uit de lucht halen. Het aantal deelnemers is 5000.

Vragen:

1. Hoeveel bomen zijn er nodig om de CO²-uitstoot van Alpe d'Huez in 2019 in één jaar te compenseren?
2. Een deelnemer stoot op de Alpe d'Huez gemiddeld 10 kg CO² uit? Hoeveel bomen moet hij planten om zijn uitstoot te compenseren?
3. Een auto stoot gemiddeld 0,12 kg CO² per kilometer uit. Hoeveel is dat per reis naar Alpe d'Huez als je reist vanaf Utrecht: 1050 kilometer? Hoeveel bomen zijn dat voor de heen- en terugreis?
4. Hoeveel CO² zou Alpe d'Huez in 2019 hebben uitgestoten als alle deelnemers met de trein naar Frankrijk waren gereisd, in plaats van met de bus of het vliegtuig, als een trein gemiddeld 0,041 kg CO² per reizigerskilometer uitstoot en de afstand van Utrecht naar Alpe d'Huez per trein 1200 km is?
5. Hoeveel CO² zou Alpe d'Huez in 2019 hebben uitgestoten als alle deelnemers zes keer de berg op en af waren gefietst, in plaats van één keer, als een fietser gemiddeld 0,015 kg CO² per kilometer uitstoot en de lengte van de klim 13,8 km is?



Wil je zelf aan de slag met een leuk rekenprogramma?

Kijk dan eens op: <https://shorturl.at/hrA79>

Zie de antwoorden op pag. 45.

B	H	S	D	E	L	E	C	T	R	I	C	I	T	E	I	T	H
Z	E	N	C	E	A	F	V	A	L	B	A	K	J	T	I	I	T
I	R	E	I	N	E	R	E	S	N	E	P	M	O	C	N	G	D
E	Z	G	T	K	L	E	D	I	N	G	K	B	K	Z	T	J	I
L	K	A	S	I	K	T	M	T	N	B	G	P	A	G	G	J	E
B	F	W	A	K	I	S	I	F	B	N	G	M	L	E	A	L	H
N	V	T	L	H	W	Y	I	T	I	J	E	A	J	X	A	D	M
O	R	H	P	D	O	E	W	R	N	L	S	T	J	Y	I	I	A
L	E	C	M	H	T	A	E	V	P	E	R	R	L	J	R	O	A
L	K	A	D	S	T	T	M	U	T	E	L	A	E	E	B	J	Z
I	E	R	P	E	A	V	N	Y	K	X	V	C	T	R	F	U	R
U	B	V	R	C	W	T	O	E	V	F	E	T	Y	J	N	H	U
O	K	E	S	M	Q	Y	B	M	A	D	A	B	G	C	F	A	U
B	N	B	O	P	L	A	D	E	N	B	G	A	Y	N	E	P	D
U	I	Y	L	Y	O	Y	O	N	E	S	R	A	A	K	Y	R	E
C	R	B	N	E	L	L	U	P	S	P	R	E	W	G	E	W	J
V	D	R	P	H	V	E	R	V	O	E	R	J	O	A	K	P	W
V	Q	Z	K	T	S	E	I	G	R	E	N	E	B	C	V	Y	P

- AFVAL
- BEKERTJE
- COMPENSEREN
- ELECTRICITEIT
- GLAS
- KLEDING
- RECYCLEN
- WATER
- AFVALBAK
- BOUILLON
- DRINKBEKER
- ENERGIE
- INZAMELPUNT
- OPLADEN
- VERVOER
- WEGWERPSPULLEN
- BATTERIJ
- CATERING
- DUURZAAMHEID
- FIETS
- KAARSEN
- PLASTIC
- VRACHTWAGENS



1	Weet je dat duurzaamheid ook iets is waar je trots op kunt zijn? Duurzaamheid betekent ook dat je laat zien dat je geeft om de aarde, de dieren en de mensen en dat je je best doet om een positieve bijdrage te leveren.
2	Weet je dat je ook duurzamer kunt leven door minder spullen te kopen, te lenen, te ruilen of te hergebruiken? Zo bespaar je grondstoffen, energie en afval.
3	Weet je dat je ook duurzamer kunt omgaan met water door korter te douchen, de kraan dicht te draaien als je je tanden poetst of de wc minder vaak door te spoelen? Zo bespaar je water, wat een kostbaar en schaars goed is op veel plekken in de wereld.
4	Weet je dat jaarlijks op de hele wereld ongeveer 311.000.000.000 kilogram nieuw plastic wordt gemaakt? Als we herbruikbare flessen maken zou dat enorm schelen. Gebruik je ze al?
5	Weet je dat duurzaamheid ook gaat over de toekomst? Duurzaamheid betekent ook dat we nadenken over wat voor wereld we willen achterlaten voor onze kinderen en kleinkinderen en dat we daar nu al actie voor ondernemen.
6	Weet je dat ook jij kunt ' consuminderen '? Denk eens heel bewust na wat je werkelijk nodig hebt. We hebben namelijk veel minder nodig dan je denkt.
7	Weet je dat duurzaamheid niet alleen gaat over het milieu, maar ook over de mensen? Duurzaamheid betekent ook dat we eerlijk en rechtvaardig zijn tegenover elkaar, dat we niemand uitsluiten of achterstellen en dat we iedereen gelijke kansen geven.
8	Weet je dat je veel minder afval hebt als je bijvoorbeeld bij het boodschappen doen van te voren een lijstje maakt? Denk daarbij ook eens na over hoe je je boodschappen vervoert (tas, zak, kratje). En of het echt nodig is dat alles verpakt moet zijn? Soms zelfs drievoudig (bijvoorbeeld: vlees).
9	Weet je dat wereldwijd een derde van al het voedsel dat wordt gemaakt weggegooid wordt? En dat dat voornamelijk in de 'rijke landen' gebeurt. Pure voedselverspilling . Nederland is zo'n rijk land. Gooi jij ook wel eens voedsel weg? Wees eens creatief met de restjes.
10	Weet je dat we ons water vervuilen met dingen die door de gootsteen wegspoelen? Denk eens aan allerlei schoonmaakspullen, make up, shampoo en dergelijke. Ga eens kritisch door je badkamerkastje en bekijk eens wat je echt nodig hebt.



1	<p>Wat voor een vervuiler ben jij?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ik gooi alles weg wat ik niet kan gebruiken <input type="radio"/> Ik raap nooit spullen op die op straat liggen <input type="radio"/> Ik moet lachen als mijn vriend een blikje in de afvalbak werpt <input type="radio"/> Ik recycle zoveel mogelijk
2	<p>Hoe zouden je vrienden jou omschrijven?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Je bent goed bezig <input type="radio"/> Doe normaal, het is niet zo erg <input type="radio"/> Je bent heel creatief in bedenken van mogelijkheden <input type="radio"/> Je bent chill, dus kap met die onzin
3	<p>Hoe ga jij de Alpe d'HuZes aanpakken?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ik ga die berg omhoog en kijk nergens naar <input type="radio"/> Ik ga die berg op en let op anderen <input type="radio"/> Ik ga die berg op en neem mijn afval mee in een tasje <input type="radio"/> Ik ga die berg op en gooi mijn afval op de grond
4	<p>Hoe zou jij de auto willen wassen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> In de wasstraat, zodat alle vuil opgevangen kan worden <input type="radio"/> Op straat, dat is lekker dichtbij <input type="radio"/> Met een dikke vette brandslang, zodat een sterke straal uitkomt <input type="radio"/> Liefst iedere week; ik hou van een blinkende auto
5	<p>Welk tussendoortje eet jij het liefst?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Een snack, zoals patat met een frikandel <input type="radio"/> Een stuk komkommer en cherrytomaatje <input type="radio"/> Een zak chips en drop <input type="radio"/> Een broodje met zalm en veel mayonaise
6	<p>Hoe vermaak jij je het liefst?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Met mijn vrienden chillen in de zon zonnen <input type="radio"/> Ik zet mijn radio heel hard aan <input type="radio"/> Ik doe graag iets voor een ander <input type="radio"/> Ik kijk de hele dag op mijn mobiel

7	<p>Hoe neem jij je eten en drinken mee voor onderweg?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Niet. Ik haal onderweg wel wat bij een tankstation <input type="radio"/> Ik heb van tevoren alles gehaald bij de supermarkt <input type="radio"/> Ik doe alles in plastic zakjes en heb petflesjes <input type="radio"/> Ik doe alles in een trommetje en gebruik een thermoskan (warm of koud)
8	<p>Als ik andere mensen onze wereld zie vervuilen zal ik...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Er zeker iets van zeggen <input type="radio"/> Zeg ik niets; ik ben bang voor een weerwoord <input type="radio"/> De andere kant opkijken <input type="radio"/> Niets, ik kan in mijn eentje de wereld toch niet veranderen
9	<p>Hoelang sta jij onder de douche na het sporten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Lekker lang, heerlijk, dat warme water <input type="radio"/> Ik vind het een sport zo kort mogelijk te douchen <input type="radio"/> Net zolang tot ik helemaal schoon ben; ik let niet op tijd <input type="radio"/> Ik douche niet, ik ga altijd in bad
10	<p>Wat doe jij met je kauwgom?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Ik eet nooit kauwgom <input type="radio"/> Die gooi ik weg als hij niet mee smaakt <input type="radio"/> Die plak ik op school onder een tafeltje <input type="radio"/> Je kunt er leuk iets mee opplakken bij een winkel

De meeste rood: een actieve vervuiler

Er is voor jou nog heel wat te leren. Kijk eens hoe anderen het doen en neem er een voorbeeld aan!

De meeste groen: de duurzamer in eigen persoon

Je bent enorm goed bezig; een voorbeeld voor anderen. Ga zo door!

De meeste oranje: je hebt nog wat te doen

Soms denk je aan je omgeving, maar vaker denk je meer aan jezelf. Het is te leren, die duurzaamheid

De meeste blauw: je bent lekker bezig

Vaak ben je duurzaam bezig, maar het lukt nog niet altijd. Maak eens een lijstje wat nog niet zo goed wil lukken en ga ermee aan de slag!

Echt, het bestaat: een heuse duurzaamheid TOP 10.

Vaak is deze in het Engels. Jammer voor ons Nederlanders, want dat betekent dat we alles moeten vertalen. Of...

Kun jij die liedjes vertalen? We horen het graag van je!



De duurzaamheid TOP 10 kun je vinden op:

<https://dub.uu.nl/nl/achtergrond/de-beste-10-liedjes-over-duurzaamheid-volgens-dub-dan>

Veel plezier!



Volg de weg volgens de pijlen. Welke zin komt er tevoorschijn?

A	B	R	I	X	K	W	E	M	Q
A	C	J	Z	E	S	P	O	O	P
L	P	L	U	L	W	D	V	M	E
H	E	D	H	Y	O	F	G	Q	F
Z	D	Z	N	E	R	F	A	Y	K
R	S	L	S	T	D	G	Q	M	B
G	H	T	T	E	X	S	I	J	X
B	U	I	C	E	O	J	B	E	R
Z	U	H	H	D	S	S	K	N	X
V	C	W	D	N	A	C	H	O	I

↓	→	↓	→	→	↑	↑
→	→	↓	↓	↓	↓	←
←	↓	→	↓	↓	→	→
↓	→	→	→	↑	↑	→

Oplissing zie pagina 45.

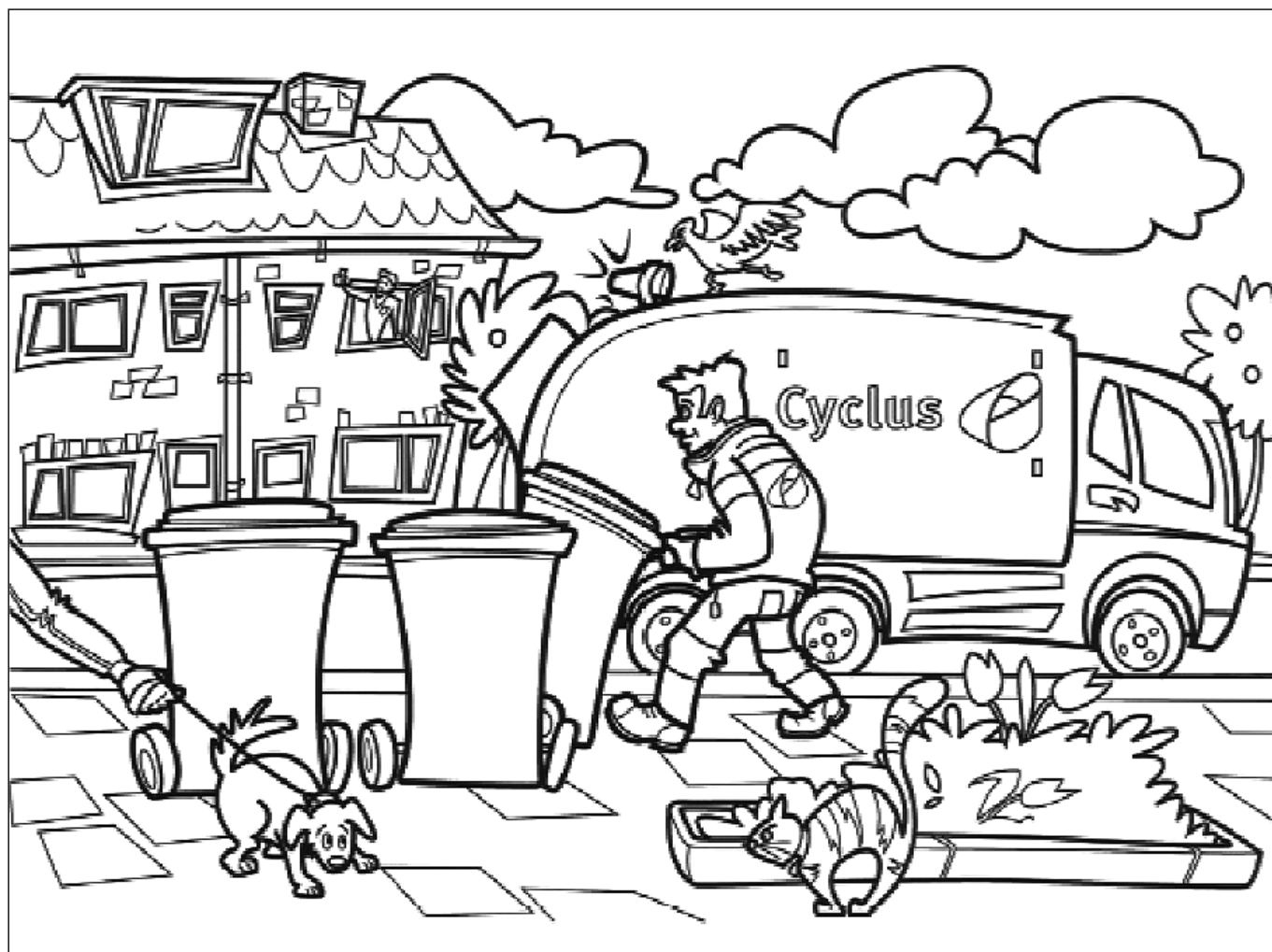


Probeer de volgende lijst eens aan te vullen:

- Duurzame sport: sport waarbij je geen energie of materialen nodig hebt
- Duurzaam materiaal: natuurlijke, recyclebare en/of biologische afbreekbare stoffen
- Duurzame voeding: voeding gemaakt in de regio of zelf gemaakt van verse producten
- Duurzaam vervoersmiddel: hoe duurzaam op de sportplaats te komen
- Duurzaam sportevenement: sport of evenement met een duurzaam doel

Duurzame sport				
Duurzaam materiaal				
Duurzame voeding				
Duurzaam vervoersmiddel				
Duurzaam sportevenement				

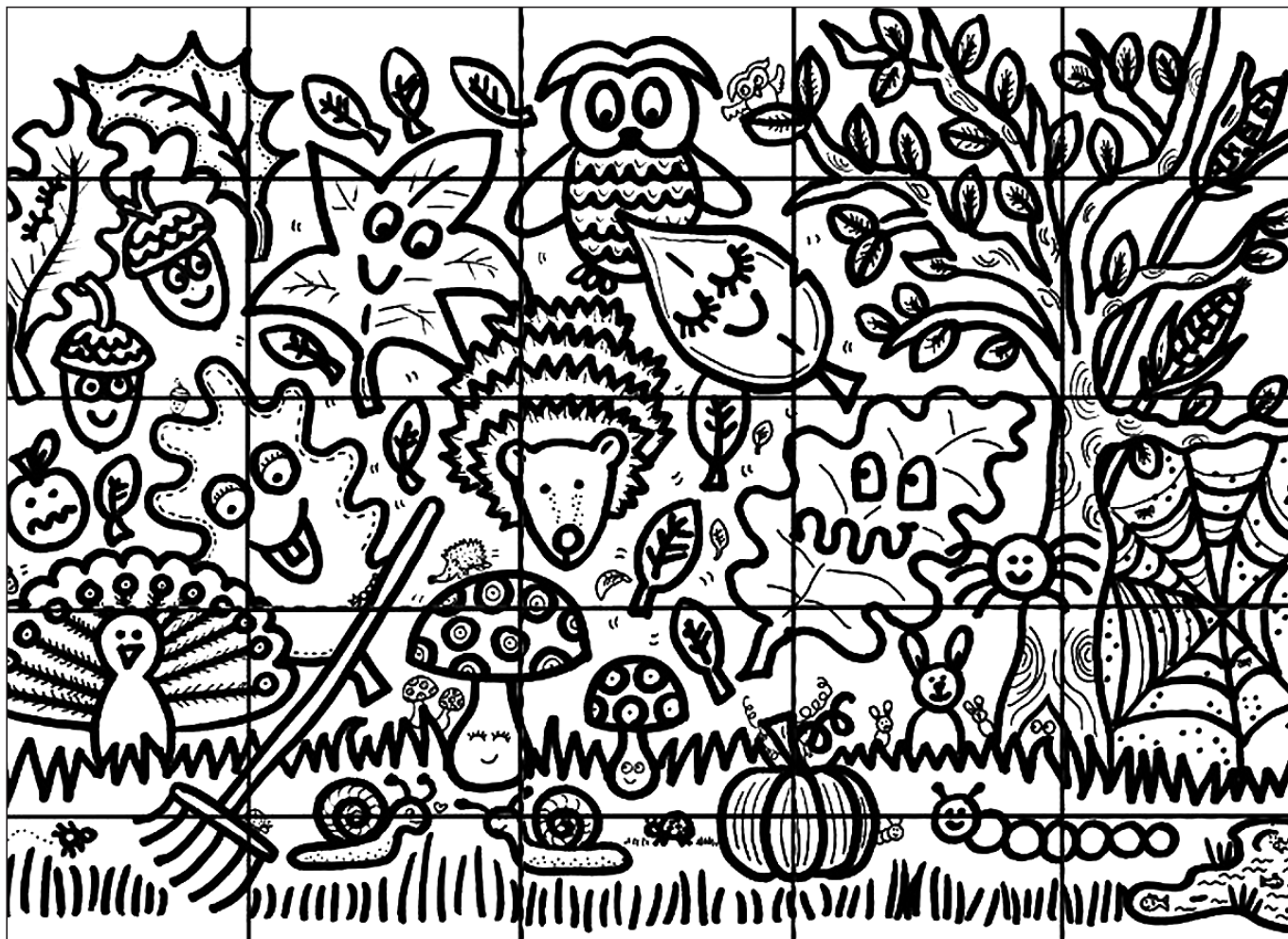






Duurzaam leren en werken betekent dat je zo min mogelijk schade toebrengt aan het milieu en de natuur, terwijl je wel goed voor je eigen kennis en vaardigheden zorgt.

Er zijn verschillende manieren om duurzaam te leren en te werken, bijvoorbeeld:



- Gebruik digitale middelen, zoals een laptop, tablet of smartphone, om informatie op te zoeken, te verwerken en te delen, in plaats van papier, boeken of printjes. Zorg er wel voor dat je je digitale apparaten zo lang mogelijk gebruikt, dat je ze oplaadt met groene stroom en dat je ze inlevert bij een inzamelpunt als ze kapot zijn.

Vraag: *Hoe wek jij 'groene stroom op'?*

.....

.....

.....

- Kies voor online leren en werken, waarbij je een deel van je leer- of werkactiviteiten thuis of op afstand doet, via een internetverbinding. Zo bespaar je reistijd, brandstof en CO2-uitstoot. Zorg er wel voor dat je een goede balans vindt tussen online en offline contacten en dat je regelmatig pauzes neemt.

Vraag: *Hoe kun je op de Alpe bij de huiswerkbegeleiding duurzaam leren?*

- Ga voor 'herbruikbaar leren en werken, waarbij je materialen en grondstoffen zo lang mogelijk in de kringloop houdt, door ze te hergebruiken, te repareren, te recyclen of te composteren. Zo voorkom je afval en verspilling. Je kunt bijvoorbeeld je oude kleding, boeken of speelgoed doneren, ruilen of verkopen, of je kunt zelf iets nieuws maken van afgedankte spullen.

Vraag: *Wat doe jij met je oude Alpe d'HuZes-spullen, bv. de kleding van vorig jaar?*

- Doe mee aan duurzame leer- en werkprojecten, waarbij je samen met anderen werkt aan een maatschappelijk of ecologisch doel, zoals het verbeteren van de leefbaarheid in je buurt, het vergroenen van je school of kantoor, of het ondersteunen van een goed doel. Zo leer je niet alleen nieuwe kennis en vaardigheden, maar draag je ook bij aan een betere wereld.

Vraag: *Hoe zou jij Alpe d'HuZes kunnen en willen vergroenen?*



Weet jij wat een kringloop is?

Dat is iets wat rond gaat en eigenlijk nooit stopt. Denk maar eens aan een waterkringloop.



Zo kun je zelf ook een duurzame kringloop maken. Denk hierbij aan het verkopen van jouw overbodige spullen. Misschien kun je ook spullen ruilen of (uit)lenen.

Opdracht1:

Organiseer in jouw buurt een rommelmarkt, waarbij je allerlei spullen die je overhebt van bijvoorbeeld Alpe d'HuZes probeert te verkopen.

Opdracht 2:

Leg contact met andere kinderen tijdens de Deelnemersdagen en probeer jouw te kleine kleding te verkopen of te ruilen.

Een van onderstaande artiesten zal tijdens de Koersweek een muzikale en educatieve Workshop geven bij team Educatie. Misschien ga je samen met deze artiest een lied maken over duurzaamheid op onze Alpe.

Zet de letters in de juiste volgorde en je krijgt een artiest of groep die je misschien in de Koersweek kunt tegenkomen op de Alpe.

Repat Sorokmene



Sapo Tkiubnesgt



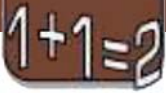
Tamrane Tesep

































Rankatej Pepipa



Oplossing zie pagina 45.



						30
						18
						2
						?
						?

Oplissing zie pagina 45.



- Wat zei de fiets tegen de berg? *Ik kom eraan, Alpe d'HuZes!*
- Hoe noem je een koe die meedoet aan Alpe d'HuZes? *Een moedige!*
- Wat is het favoriete spelletje van Alpe d'HuZes deelnemers? *Fiets 'm erin!*
- Hoe noem je een duurzame bergbeklimmer? *Een groene vinger!*
- Wat is het verschil tussen een duurzame auto en een fiets? *Een duurzame auto rijdt op elektriciteit, een fiets rijdt op spierkracht!*
- Hoe noem je een duurzame kapper? *Een eco-kapper!*
- Wat is groen en zit op een fiets? *Een duurzame banaan!*
- Wat zei de zon tegen de aarde? *Ik geef je energie, maar spaar me een beetje!*
- Hoe noem je een duurzame superheld? *Captain Planet!*
- Wat is het lievelingseten van een duurzame kok? *Groente!*
- Wat is het toppunt van duurzaamheid? *Antwoord: Een windmolen die op windenergie draait!*
- Hoeveel fietsers heb je nodig om een lamp aan te doen? *Antwoord: Hangt ervan af hoe hard ze trappen!*
- Wat krijg je als je een fiets kruist met een zebra? *Antwoord: Een fietspad!*
- Welk dier is heel goed in duurzaamheid? *Antwoord: Een panda, want die is al groen en zwart!*
- Hoe noem je een fiets die niet kan fietsen? *Antwoord: Een stilstaander!*
- Wat is het verschil tussen een duurzame boom en een gewone boom? *Antwoord: Een duurzame boom heeft meer blad!*
- Hoe noem je een duurzame vis? *Antwoord: Een zalm, want die zwemt tegen de stroom in!*
- Wat is het favoriete vervoermiddel van een duurzame heks? *Antwoord: Een bezemfiets!*
- Hoe noem je een duurzame vogel? *Antwoord: Een specht, want die maakt zijn eigen huis!*
- Hoe noem je een duurzame bloem? *Antwoord: Een zonnebloem, want die draait mee met de zon!*



- knip onderstaande strookjes uit en
- leg ze op volgorde van belangrijkheid voor jou
- je kunt ook punten geven: 1 = de meeste waarde; 20 = de minste waarde
- wissel je lijstje uit of schrijf op wat deze volgorde over jezelf zegt

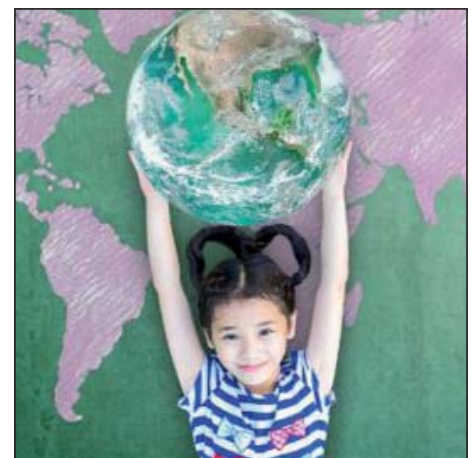
<p>Moet je als deelnemer met de auto of het vliegtuig naar Frankrijk reizen?</p>
<p>Moet je als deelnemer je eigen fiets meenemen of er een huren in Frankrijk?</p>
<p>Moet je als deelnemer gebruik maken van de catering en de faciliteiten van de organisatie of je eigen eten en drinken meenemen?</p>
<p>Moet je als deelnemer een nieuw Alpe d'HuZes-shirt kopen of je oude shirt hergebruiken?</p>
<p>Moet je als deelnemer je afval scheiden of alles in één vuilnisbak gooien?</p>
<p>Moet je als deelnemer je smartphone of een wegwerpcamera gebruiken om foto's te maken?</p>
<p>Moet je als deelnemer je haar laten knippen (ook kaal zijn) of een pruik dragen om solidair te zijn met kankerpatiënten?</p>
<p>Moet je als deelnemer je sponsoren vragen om een vast bedrag of een bedrag per beklommen kilometer?</p>
<p>Moet je als deelnemer je geld doneren aan een specifiek onderzoeksproject of aan de algemene pot van Alpe d'HuZes?</p>
<p>Moet je als deelnemer je inschrijven voor de volgende editie van Alpe d'HuZes of een ander goed doel steunen?</p>
<p>Kun je met Alpe d'HuZes een bijdrage aan de wereld leveren?</p>



	PAPIER
	GFT
	PLASTIC
	GLAS
	REST



- Print de pagina 2x uit.
 - Plak de plaatjes op een stevige, niet doorschijnende ondergrond
 - En spelen maar
- ✓ Kun je bij ieder plaatje wat vertellen, waarom je dit aanspreekt?
- ✓ Maak eens grotere prints. In plaats van omdraaien kun je ze misschien stappen (om springen, hinkelen e.d.)







Heb je even tijd om wat anders te doen?

Even niet denken aan school, even niet denken aan huiswerk, even niet denken aan.....

Er zijn heel veel spelletjes die je heerlijk in de buitenlucht kunt doen. En vaak zijn die spelletjes helemaal gratis. Hier volgen een paar voorbeelden. Lekker spelen maar! Kun jij variaties bedenken?

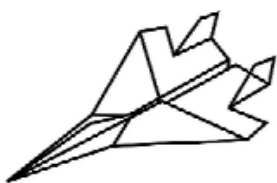
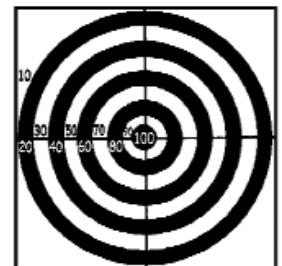


Bingo

Maak een lijstje of print plaatjes van echte buiten-dingen, zoals een bij, een lieveheersbeestje, je favoriete bloem, de zon, een vlinder en een lammetje. Wie ziet ze als eerste en heeft er als eerste bingo?

De schietschijf

Teken een aantal cirkels op de grond of laat je kinderen dit doen. Schrijf in iedere cirkel hoeveel punten er te verdienen zijn. Geef iedereen die meedoet drie waterballonnen of drie zakjes met zand en kijk wie het hoogste aantal punten kan scoren.



Wie vliegt het verst?

Vouw het grootste – papieren vliegtuig en laat deze zo ver mogelijk vliegen. Dan eerst even oefenen en klaar voor de start: gooien maar!

Kinderbootcamp

Bedenk minimaal vijf oefeningen die je achter elkaar kunnen doen. Denk bijvoorbeeld aan 10 keer gewichtheffen, 1 minuut touwtje springen, 5 keer opdrukken, twee rondjes om de speeltuin rennen en 5 keer zo hoog mogelijk springen. Wie houdt deze oefeningen drie keer vol?



Overlopertje

Een klassiek spel waarbij één iemand de tikker is en de rest moet proberen om van de ene kant naar de andere kant te rennen zonder getikt te worden. Als je getikt wordt, word je ook een tikker. Wie blijft er als laatste over?

Tijdens de educatieve workshop 'Muziek met Maarten Peters' die op maandag wordt gegeven gaan we samen een heus Alpe d'HuZes-lied maken.

Kun jij een Nederlandse liedje maken met als thema 'duurzaamheid' op een bekende melodie? We horen het graag van je!



Inspiratie vind je op: <https://nl.pinterest.com/pin/270849365063809951/>
of met deze karaokesite: <https://rb.gy/lmpzf8>



	1	2	3	4	5	6
ROOD	A	B	C	D	E	F
BLAUW	G	H	I	J	K	L
GROEN	M	N	O	P	Q	R
ZWART	S	T	U	V	W	X
PAARS	Y	Z				

1	6	4	5		4	2	3	2	5
1		3	1		5	5	2		6
5	5	1	2		3	4		5	5
2	2	5	6	1		3	2		6
6	1	2	5	6	3	4	5		3
2		4	3	2	3				

Oplossing zie pagina 45.



Hieronder vind je enkele recepten die én duurzaam zijn en makkelijk te maken voor kinderen vanaf 10 jaar (maar laat je ouders wel meekijken of meehelpen). Veel suc6 en smakelijk eten!

Een duurzaam recept is een recept dat gebruik maakt van lokale, seizoensgebonden en biologische ingrediënten, die weinig impact hebben op het milieu. Een gezond recept is een recept dat voldoende voedingsstoffen, vezels, vitaminen en mineralen bevat, en niet te veel zout, suiker of vet.

Een recept dat geschikt is voor jonge kinderen om zelf te maken is een recept dat eenvoudig, veilig en leuk is om te bereiden.

Hier zijn een paar voorbeelden van duurzame, gezonde en kindvriendelijke recepten die je kunt proberen:

- **Cannelloni met spinazie en ricotta:**

Dit is een heerlijke ovenschotel met pasta, spinazie, ricotta, tomatensaus en kaas. Je kunt de cannelloni vullen met een mengsel van spinazie en ricotta, en dan bedekken met tomatensaus en kaas.

Bak het geheel in de oven tot het goudbruin en bubbelend is.

Dit recept is rijk aan eiwitten, calcium, ijzer en foliumzuur. Je kunt de spinazie en de tomaten kiezen uit je eigen moestuin of van de lokale boer.

Het recept vind je bij Francesca Kookt.



- **Wraps met zoete aardappelspread en gerookte kip:**

Dit is een makkelijk en snel recept met wraps, zoete aardappel, spinazie, gerookte kip en yoghurt. Je kunt de zoete aardappel koken en pureren met een beetje yoghurt, en dan uitsmeren over de wraps. Beleg de wraps met spinazie en gerookte kip, en rol ze op.

Snijd ze in stukjes en serveer ze met een yoghurt dip.

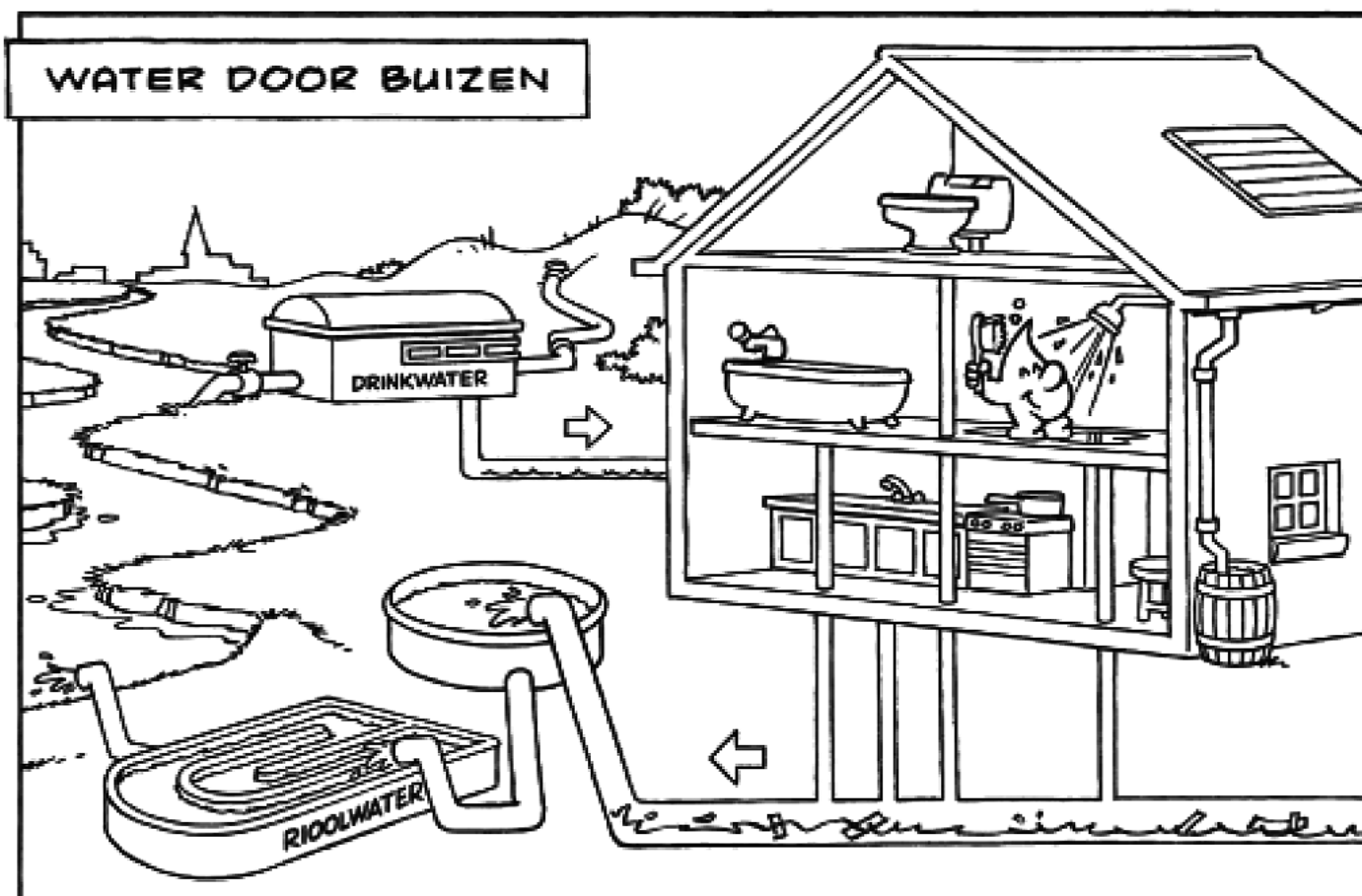
Dit recept is een goede bron van koolhydraten, vezels, vitamine A, C en K, en eiwitten. Je kunt de zoete aardappel, de spinazie en de yoghurt kopen bij een biologische winkel of markt.

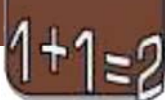
Het recept vind je ook bij Francesca Kookt.

- **Waterijsjes van aardbeien met vlierbloesemsiroop:**

Dit is een verfrissend en fruitig recept met aardbeien, vlierbloesemsiroop, water en ijsvormpjes. Je kunt de aardbeien wassen en pureren met een staafmixer of blender, en dan mengen met de vlierbloesemsiroop en het water. Giet het mengsel in de ijsvormpjes en zet ze in de vriezer. Na een paar uur heb je heerlijke waterijsjes met een natuurlijke zoete smaak. Dit recept is laag in calorieën, maar hoog in vitamine C, antioxidanten en smaak. Je kunt de aardbeien en de vlierbloesem plukken in je eigen tuin of in het wild. Het recept vind je bij Culy.







Per persoon in Nederland leveren zo'n **500 kilo afval per jaar!** (*) Dat is als onderstaand onderverdeeld. Probeer jij eens te bedenken hoe jij jouw afval kunt verminderen en hou dat eens een weekje bij. Welk gevolg heeft jouw 'bezuiniging' voor een weekje Alpe d'HuZes/ Wat wil je nu anders doen?

Soort afval	Afval in kilogram	Mijn idee om te minderen
Gft-afval	250 kilogram	
Papier/karton	125 kilogram	
Plastic/kunststof	25 kilogram	
Textiel	15 kilogram	
Metalen	10 kilogram	
Overig (hout, steen, e.d.)	25 kilogram	
Totaal	500 kilogram	

(*) bron: boek: 'Leven zonder afval' van Emily-Jane Townley



Ik ga op de Alpe d'Huez het volgende anders doen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Alpe d'Huez kent jaarlijks zo'n 5000 deelnemers: fietsers, wandelaars en runners.

Zij zijn allemaal 'in beweging'. En dan moeten we ook al die supporters en begeleiders niet vergeten.

Zou al die energie van het bewegen niet op de een of andere manier opgeslagen kunnen worden?

Voorbeeld:

Stel je voor op het plein voor het Palais des Sport in Alpe d'Huez staan 10 fietsen op rolbanden. Deze zijn aangesloten op een apparaatje dat stroom opwekt (ouderwetse dynamo?) en die stroom ook op slaat. Als je met een normale snelheid (20 km/uur) fietst kun je ongeveer 3 wattuur opwekken. Met 3 wattuur kun je verschillende dingen doen, afhankelijk van het vermogen van de apparaten die je wilt gebruiken.

Hier zijn enkele voorbeelden:

- Je kunt een led-lampje van 0,5 watt ongeveer 6 uur laten branden.
- Je kunt een smartphone van 5 watt ongeveer 36 minuten opladen.
- Je kunt een laptop van 50 watt ongeveer 3,6 minuten gebruiken.
- Je kunt een waterkoker van 1000 watt ongeveer 10,8 seconden aan de kook brengen.

Met 10 fietsen kun je dus per uur 30 wattuur opwekken, genoeg om telefoons op te laden of kleine lampjes te laten branden.

Als menig Alpe d'Huez-er nu eens iedere dag een uurtje op die rolbanden zou fietsen, hoeveel stroom zouden we op kunnen wekken, dan wel besparen???



Kun jij nog meer van dit soort voorbeelden bedenken??

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wat heb je hiervoor nodig:

- Een stuk karton
- Een rond bord en schaalpje
- Een potlood of pen
- Een schaar
- Verschillende kleuren verf en een kwastje
- Wasknijpers
- Je vondsten uit de natuur



Hoe ga je te werk?:

- Leg een bord omgekeerd op het karton en trek deze om met je potlood.
- Knip de ronde vorm uit, dit is de buitenkant. In het midden knip je een kleiner rondje uit.
- Beschilder het karton met verschillende kleuren verf. Je kunt zoveel kleuren gebruiken als je wilt. Des te meer verschillende kleuren, hoe leuker je zoektocht.
- Als het wiel droog is knijp je een knijper op elke kleur van het wiel.
- Ga dan lekker naar buiten en ga op zoek naar vondsten voor bij je kleuren.
- Je kunt je vondsten vastmaken met de knijpers.
- Lukt het jou wel om bij iedere kleur iets te vinden?



Je gaat naar de Alpe d'Huez als deelnemer, vrijwilliger of supporter.

Misschien blijf je wel thuis, maar heb je je het hele jaar uit de naad gewerkt om jouw bijdrage te kunnen leveren.

Meedoen, je inzetten voor Alpe d'HuZes doe je voor een reden: je voelt je machteloos en wilt graag je bijdrage leveren. En... je doet alles gratis, voor niets. Dat heet dan dat je je onbaatzuchtig (zonder er zelf baat bij te hebben) inzet en dat je graag iets voor een ander overhebt. Dat is één van de kernwaarden van Alpe d'HuZes.

Maak voor jezelf eens een overzicht wat **duurzaam zijn** voor jou betekent!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- knip de kaartjes uit en leg ze op een stapeltje
- vorm een koppeltje met een ander kind
- beantwoord de volgende vragen
- je mag maximaal 1 minuut vertellen



Als je één dag de baas mocht zijn van Alpe d'HuZes, wat zou je dan duurzaam veranderen?



Wat vind je het allerbeste Alpe d'HuZes-gadget dat je kunt kopen en waarom?



Welke kleur beschrijft jouw duurzaamheid het beste en waarom?



Wie is jouw (Alpe d'HuZes) recycle-held en waarom?



Wat zijn jouw drie waardevolste bezittingen? Waarom?



Als je morgen alles mocht doen waar je zin in hebt, wat zou je dan doen?



Als je een beroemde persoon zou kunnen zijn, wie wil je dan zijn? Waarom?



Wat is jouw favoriete (Alpe d'HuZes) kledingstuk? Waarom?



Wat maakt jou tot een uniek mens? Waarom?



Wat is jouw favoriete duurzame vakantie? Waarom?



Als je in een boek mocht springen, welk zou dat zijn? Waarom?



Als ik één ding op aarde mocht veranderen... Waarom?

Deze kwis (quiz) kun je zelf spelen, maar je kunt natuurlijk ook een echte quizmaster zijn die de vragen stelt. Misschien kun je de vragen zelfs wel aanvullen met vragen die je zelf verzint of met opdrachten! Kies het beste antwoord!

1. **Wat is Alpe d'HuZes?**
 - A) Een berg in Frankrijk
 - B) Een sportieve actie tegen kanker
 - C) Een soort kaas
 - D) Een liedje
2. **Hoeveel keer proberen de deelnemers van Alpe d'HuZes de berg op te fietsen, lopen of rennen?**
 - A) Eén keer
 - B) Twee keer
 - C) Zes keer
 - D) Tien keer
3. **Waar gaat het geld dat de deelnemers ophalen naartoe?**
 - A) Naar de organisatie van Alpe d'HuZes
 - B) Naar de winkels in Frankrijk
 - C) Naar onderzoek naar kanker
 - D) Naar een goed doel voor dieren
4. **Wat is duurzaamheid?**
 - A) Dat je lang kunt leven
 - B) Dat je veel spullen hebt
 - C) Dat je goed zorgt voor de aarde
 - D) Dat je veel geld verdient
5. **Wat is afval?**
 - A) Dat zijn dingen die je niet meer nodig hebt
 - B) Dat zijn dingen die je kunt eten
 - C) Dat zijn dingen die je kunt knutselen
 - D) Dat zijn dingen die je kunt planten
6. **Wat kun je doen om minder afval te maken?**
 - A) Je eigen tas meenemen als je gaat winkelen
 - B) Veel snoep kopen in plastic zakjes
 - C) Elke dag een nieuw speelgoed kopen
 - D) Je oude kleren weggooiden
7. **Wat kun je doen met afval dat je niet meer kunt gebruiken?**
 - A) In de vuilnisbak gooien
 - B) In de natuur achterlaten
 - C) In de open haard verbranden
 - D) In de wc spoelen
8. **Wat gebeurt er met afval dat je in de vuilnisbak gooit?**
 - A) Het wordt opgehaald door de gemeente
 - B) Het wordt opgegeten door vogels
 - C) Het wordt weggeblazen door de wind
 - D) Het wordt omgetoverd tot goud
9. **Waarom is het belangrijk om afval te scheiden?**
 - A) Omdat het leuk is om te doen
 - B) Omdat het mooier staat in je huis
 - C) Omdat het beter is voor het milieu
 - D) Omdat het sneller gaat
10. **Hoe kun je afval scheiden?**
 - A) Door het in verschillende bakken te doen
 - B) Door het in kleine stukjes te knippen
 - C) Door het in verschillende kleuren te verven
 - D) Door het in de lucht te gooien
11. **Wat zijn de verschillende soorten afval die je kunt scheiden?**
 - A) Papier, glas, plastic en gft
 - B) Rood, groen, blauw en geel
 - C) Zacht, hard, nat en droog
 - D) Groot, klein, rond en vierkant
12. **Wat betekent gft?**
 - A) Groente, fruit en tuinafval
 - B) Goed, fout en twijfel
 - C) Goud, fijn en tof
 - D) Geen flauw idee

- 13. Wat kun je doen met papier dat je niet meer nodig hebt?**
- A) In de papierbak gooien
 - B) In de open haard verbranden
 - C) In de wc spoelen
 - D) In de koelkast bewaren
- 14. Wat kun je doen met glas dat je niet meer nodig hebt?**
- A) In de glasbak gooien
 - B) In de magnetron opwarmen
 - C) In de tuin begraven
 - D) In de wasmachine wassen
- 15. Wat kun je doen met plastic dat je niet meer nodig hebt?**
- A) In de plasticbak gooien
 - B) In de oven bakken
 - C) In de vijver gooien
 - D) In de stofzuiger zuigen
- 16. Wat kun je doen met gft dat je niet meer nodig hebt?**
- A) In de gft-bak gooien
 - B) In de blender mixen
 - C) In de kast leggen
 - D) In de douche spoelen
- 17. Wat gebeurt er met het afval dat je gescheiden hebt?**
- A) Het wordt gerecycled tot nieuwe producten
 - B) Het wordt weggegooid in een grote vuilnisbelt
 - C) Het wordt naar de ruimte gestuurd
 - D) Het wordt gebruikt als kunstwerk
- 18. Wat is recyclen?**
- A) Dat is het maken van nieuwe dingen uit oude dingen
 - B) Dat is het ruilen van dingen met andere mensen
 - C) Dat is het repareren van kapotte dingen
 - D) Dat is het verzamelen van mooie dingen
- 19. Wat zijn de voordelen van recyclen?**
- A) Het bespaart grondstoffen, energie en geld
 - B) Het maakt meer afval, vervuiling en lawaai
 - C) Het geeft je meer tijd, ruimte en plezier
 - D) Het verandert niets, alles blijft hetzelfde
- 20. Wat kun je nog meer doen met afval behalve recyclen?**
- A) Je kunt het gebruiken om te knutselen
 - B) Je kunt het gebruiken om te sporten
 - C) Je kunt het gebruiken om te koken
 - D) Je kunt het gebruiken om te slapen
- 21. Wat is een voorbeeld van een knutselwerk dat je kunt maken met afval?**
- A) Een vogelhuisje van een melkpak
 - B) Een vliegtuig van een bananenschil
 - C) Een pop van een eierschaal
 - D) Een boot van een appel
- 22. Wat is een ander woord voor afval?**
- A) Vuilnis
 - B) Schat
 - C) Snoep
 - D) Bloem
- 23. Wat is een ander woord voor duurzaamheid?**
- A) Milieuvriendelijkheid
 - B) Gezelligheid
 - C) Luiheid
 - D) Vrolijkheid
- 24. Wat is het doel van Alpe d'HuZes?**
- A) Om de berg te verslaan
 - B) Om de kanker te verslaan
 - C) Om de kaas te verslaan
 - D) Om de muziek te verslaan
- 25. Wat is de slogan van Alpe d'HuZes?**
- A) Opgeven is geen optie
 - B) Eén voor allen, allen voor één
 - C) Leven en laten leven
 - D) Wie niet waagt, wie niet wint



Wat is er leuker dan een spelletje spelen?

En ja, op de computer is gamen natuurlijk geweldig.

Maar ken je nog het ouderwetse kwartetten?

Gewoon vier kaarten van een zelfde onderwerp verzamelen, gewoon met een vriendje spelen en niet achter een schermje zitten. Je hebt het beslist wel eens gedaan: dierenkwartet, sprookjeskwartet en ga zo maar door.

Heb je er wel eens aan gedacht om zelf een kwartet te maken?

En welk onderwerp zou je dan kiezen?

Via de site:

<https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/64996/kwartetspel-maken-sjabloon/>

kun je een (gratis) bestandje downloaden om zelf snel aan de slag te gaan.

De redactie heeft het al geprobeerd door een kwartetspel te maken voor Alpe d'HuZes (te downloaden via: <https://d21kqprls7cqow.cloudfront.net/10309bfd8c6a9401eff1ea001c4b3af8.pdf> .

En als wij het kunnen, kan jij het ook. Succes!

AFVAL	AFVAL	AFVAL	AFVAL
Papier	Plastic	Glas	Rest
Papier	Papier	Papier	Papier
Plastic	Plastic	Plastic	Plastic
Glas	Glas	Glas	Glas
Restafval	Restafval	Restafval	Restafval



Benodigheden:

- Een lege wc-rol of keukenrol
- Een lege eierdoos
- Een schaar
- Een lijmpistool of sterke lijm
- Een stuk karton
- Een stift of verf
- Optioneel: glitters, stickers, linten of andere versieringen

Stappen:

1. Knip een reep papier uit de wc-rol of keukenrol. Dit wordt de handgreep van de beker.
2. Knip een eierdopje uit de eierdoos. Dit wordt de kelk van de beker.
3. Lijm de reep papier aan beide kanten van het eierdopje. Dit wordt de beker zelf.
4. Knip een cirkel uit het karton die iets groter is dan de rondte van de beker. Dit wordt de voet van de beker.
5. Lijm de beker op de kartonnen cirkel. Zorg dat de beker in het midden staat en goed vastzit.
6. Versier de beker naar wens met de stift, verf, glitters, stickers, linten of andere versieringen.
Je kunt bijvoorbeeld de naam van de winnaar, de datum of de naam van de wedstrijd op de beker schrijven of schilderen.
7. Je prijsbeker is klaar!
Geef hem aan de gelukkige winnaar of zet hem op een mooie plek als aandenken.



Ik hoop dat je deze handleiding leuk en nuttig vindt. Veel plezier met het maken van je eigen prijsbeker!

Als je meer inspiratie wilt voor knutselen met kosteloos materiaal, kun je de volgende links bekijken:

- [Kosteloos materiaal; wat is het & voorbeelden knutselen en spelen met weinig materiaal - Mamaliefde](#)
- [97 ideeën over Knutselen met kosteloos materiaal | knutselen, knutselideeën, creatief - Pinterest](#)

Na de twee koersdagen van woensdag en donderdag zorgen we ervoor dat onze berg weer helemaal schoongemaakt wordt. We laten de berg na een week vaak schoner achter dan dat we hem gevonden hebben. Daar hebben we ons 'opruimteam' voor. Ook jij kunt je steentje bijdragen!



Benodigheden:



Zet de juiste woorden bij het plaatje!

- vuilniszak
- helpende handjes
- grijper
- werkhandschoenen
- veiligheidshesje

In ons (onderwijs)land worden we steeds meer geconfronteerd met het feit dat we ons voornamelijk richten op de opbrengsten van rekenen, taal en studievoordigheden. Je zult maar andere kwaliteiten bezitten, zoals heel creatief zijn of houden van de natuur om je heen.

Dit werkboek richt zich op de theorie van Howard Gardner over meervoudige intelligentie:

- intelligentie is het vermogen om problemen op te lossen of producten te vervaardigen die van belang zijn in een bepaalde cultuur of gemeenschap;
- intelligentie is niet één, niet statisch en kan niet volledig worden vastgesteld door een IQ-test.

Vertaald naar (passend) onderwijs:

- uitgaan van en een beroep doen op de sterke kanten van een leerling en/of leerkracht;
- vergroten schoolsucces, veranderen van werkvormen; het hóe;
- afstemmen van de intelligentie op het leerprogramma
- wijzigingen in didactiek, vergroten motivatie door betekenisvolle contexten;
- uitgaan van het zelfsturend vermogen via zelfkennis, zelfvertrouwen en zelfverantwoordelijkheid.

Uitleg MI:

Volgens Howard Gardner is intelligentie de bekwaamheid om te leren, om problemen op te lossen. Dat kan op diverse manieren en komt voornamelijk voor uit ieders eigen voorkeur om tot leren te komen. Men kan dus op diverse manieren intelligent zijn: het gaat er dus niet om óf je intelligent bent, maar hoé. Gardner beschrijft de volgende vormen van intelligent zijn:

- | | |
|---|--------------|
| • logisch/mathematische intelligentie | (rekenlim) |
| • verbaal/linguïstische intelligentie | (taalslim) |
| • visueel/ruimtelijke intelligentie | (beeldslim) |
| • muzikaal/ritmische intelligentie | (muziekslim) |
| • lichamelijke/kinesthetische intelligentie | (beweegslim) |
| • interpersoonlijke intelligentie | (mensslim) |
| • intrapersoonlijke intelligentie | (zelfslim) |
| • natuurgerichte intelligentie | (natuurslim) |

De theorie van Gardner is niet onomstreden. Toch hebben we gemeend om onze werkboeken via diverse leerstijlvoorkeuren samen te stellen. Niet alle oefeningen en opdrachten moeten gemaakt worden. Kinderen mogen hun eigen keuzes maken; doen wat zij leuk vinden om te doen!

Meer weten?

Lees dan eens de boeken: **'Meervoudige intelligentie'** van dr Spencer Kagan en Miguel Kagan, uitgegeven bij Bazalt (Vlissingen, 2000):

Deel 1: Het complete MI boek

Deel 2: In de klas: structuren en activiteiten

Deel 3: Schoolontwikkeling, MI-meting, evaluatie van MI theorie



Rebus pag. 5

Op de berg laten we alles schoon achter.

Gooi op het finishplein alle afval in de bakken.

Op weg naar boven stop ik afval in mijn rugzak.

Ik gebruik een herbruikbare fles om uit te drinken.

Duurzaamheid, dat doen we met ons allen: samen!

Wat hoort in de afvalton thuis en wat niet? pag. 8

Recyclen: blikje, plastic fles, klokhuis, papier, bananenschil, glas, glazen fles, snoeppapier

Restafval: luier, kurken, spuitbus, mondkapje

Bomen tellen pag. 11

Antwoorden:

1. $1500.00.00 : 22 = 68182$ bomen
2. $10 \text{ kg} : 22 =$ ongeveer een halve boom of één boom per 2 jaar.
3. $1050 \text{ km} \times 0,12 \text{ kg} = 126 \text{ kg}$ / heen en terug is 2100 km $272 \text{ kg} = 12$ bomen
4. Per reis is dat $49,2 \text{ kg} \times 5000$ deelnemers = $246000 \text{ kg} = \pm 11182$ bomen heen en terugreis: ± 22364 bomen
5. 1 deelnemer $\times 0,015 \text{ kg} \times 13,8 \text{ km} \times 6$ beklimmingen = $7,344 \text{ kg}$. Dat is ongeveer $1/3$ boom $\times 5000$ deelnemers is: 1650 bomen

Wat staat hier? pag. 17

Oplossing: Alpe d'HuZes wordt steeds schoner.

Raad de artiest pag. 23

Pater Moeskroen

Opa's Kunstgebit

Maarten Peters

Kraantje Pappie

Rekenen maar! pag. 24

Oplossing:

$$10 + 4 + 1 = 15$$

$$10 - 1 + 4 = 13$$

Kraak de code pag 32

Oplossing: Alpe d'HuZes is een feest op een berg in Frankrijk in juni.

Alpe d'HuZes en Duurzaamheidskwis pag. 40

Oplossingen:

1 B 2 C 3 C 4 C 5 A

6 7 8 9 10

11 12 13 14 15

16 17 18 19 20

21 A 22 A 23 A 24 B 25 A

NIET COMPLEET 6 t/m 20 geen letters achter

Redactie : Roland Willems
Vormgeving : Truus Janssen (Grafimedia)

1ste versie, Mei 2024

Voor meer informatie:

Team Educatie
p/a Dorpstraat 19
6176 AA Spaubeek
06 - 482 58 151

Mailadres: team.educatie@alpedhuzes.nl

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100063744228011>

Andere producten en voorbeelden van Team Educatie zijn te vinden op:
<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/2023--team-educatie>