



Activiteitenboek Alpe d'HuZes

en Gezondheid

6 - 18 jarigen



Hallo kanjer van 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).

Na activiteitenboeken over Alpe d'HuZes in het algemeen (voor de onderbouw en bovenbouw van het basisonderwijs), een activiteitenboek over Alpe d'HuZes en Duurzaamheid, dan nu een activiteitenboek over Alpe d'HuZes en Gezondheid.

Gezondheid gaat iedereen aan en je kunt er niet vroeg genoeg mee beginnen om te zorgen dat je later geen spijt krijgt van een verkeerde leefstijl. Het speerpunt van dit boek ligt dan ook voorname-lijk op informatie, voorlichting en preventie.

De volgende punten zijn ook terug te vinden op de website van KWF:

1. **Blijf lichamelijk actief:** Regelmatige lichaamsbeweging vermindert het risico op kanker.
2. **Stoppen met roken:** Roken is een belangrijke risicofactor voor kanker.
3. **Veiligheid:** Vermijd gevaarlijke situaties en gebruik beschermende uitrusting bij sport en spel.
4. **Gezonde gewoonten:** Moedig gezonde gewoonten aan, zoals voldoende water drinken en regelmatig bewegen.
5. **Lichaamsbewustzijn:** Leer kinderen om hun lichaam te respecteren en goed voor zichzelf te zorgen.
6. **Gezonde gewichtsbeheersing:** Overgewicht (en obesitas) vergroten ook het risico op kanker.

Team Educatie wil je graag helpen; 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

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



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

	logisch/mathematische intelligentie (rekenlim) 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

Eerder verschenen activiteitenboeken:

1. Activiteitenboek Alpe d'HuZes onderbouw
2. Activiteitenboek Alpe d'HuZes bovenbouw
3. Activiteitenboek Alpe d'HuZes en Duurzaamheid

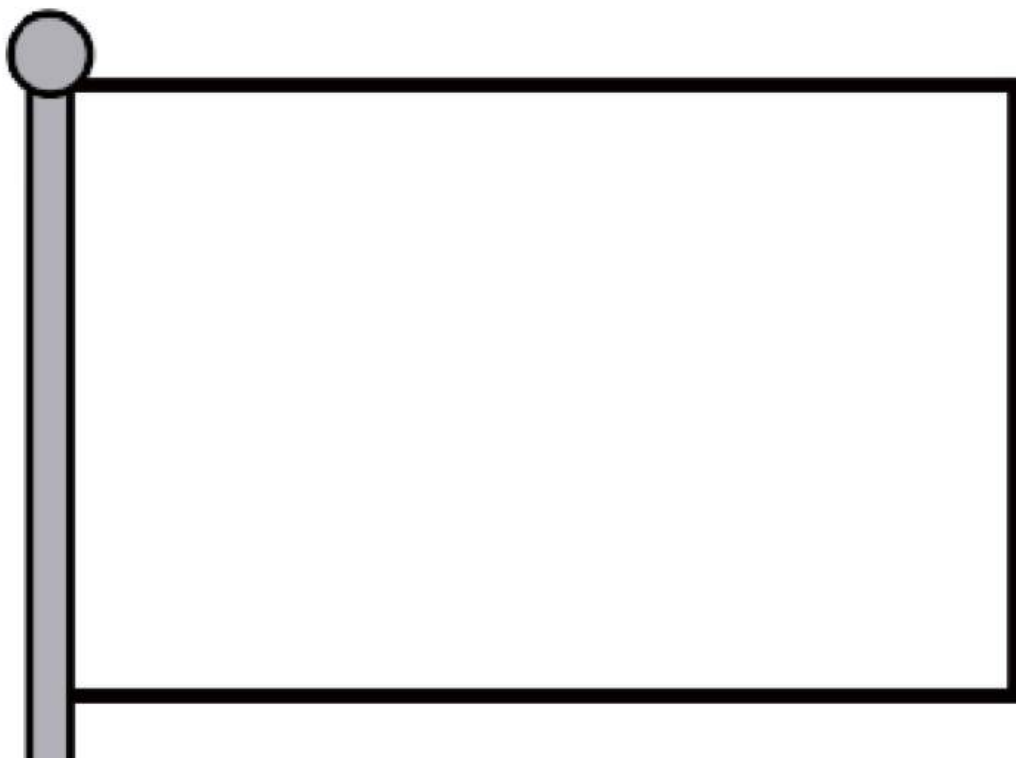
Roken

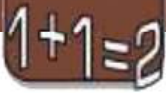


Je eigen vlag!



Ontwerp je eigen vlag voor de Rookvrije Generatie en bedenk waar je de vlag graag terug wilt zien (welke plekken mogen rookvrij worden?).





Wat kost het eigenlijk?

Een pakje sigaretten kost tegenwoordig: € 11,10 per 20 stuks.

Bereken het volgende:

Wat kost één sigaret? Hoeveel kosten er 10? Je mag afronden op twee cijfers achter de komma.

€	€

Stel je rookt 5 sigaretten per dag. Wat kost je dat? Hoeveel is dat per maand? En per jaar?

Vul de tabel in:

Aantal	Per dag	Per week	Per maand	Per jaar
5	€	€	€	€
10	€	€	€	€
15	€	€	€	€
20	€	€	€	€

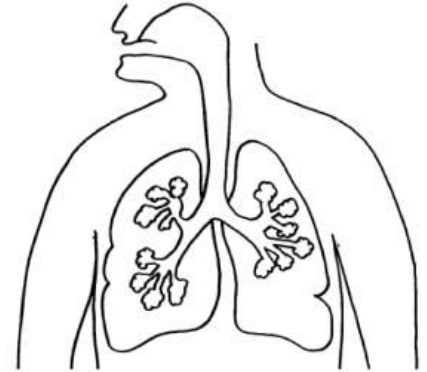


Iemand die niet rookt heeft schone longen en meer lucht.

Hier zijn enkele oefeningen om je longinhoud te vergroten:

1. Buikademhaling

- Hoe te doen: Ga liggen op je rug met je knieën gebogen of zit rechtop op een stoel. Plaats een hand op je borst en de andere op je buik. Adem diep in door je neus, zodat je buik omhoog komt terwijl je borst zo stil mogelijk blijft. Adem langzaam uit door je mond.
- Voordelen: Verbeterd de efficiëntie van je ademhaling en versterkt je middenrif.



2. Lippengetuiste ademhaling

- Hoe te doen: Adem langzaam in door je neus gedurende twee tellen. Tuit je lippen alsof je een kaars uitblaast en adem langzaam uit door je mond gedurende vier tellen.
- Voordelen: Helpt bij het openen van je luchtwegen en vermindert kortademigheid.

3. Rib Stretch

- Hoe te doen: Sta rechtop en adem langzaam in totdat je longen volledig gevuld zijn. Houd je adem vijf tot tien seconden vast. Adem langzaam uit en ontspan.
- Voordelen: Verhoogt de longcapaciteit door de ribbenkast te strekken en de longen volledig te vullen.

4. Diepe ademhaling

- Hoe te doen: Adem langzaam en diep in door je neus, vul je longen volledig en houd je adem vijf seconden vast. Adem langzaam uit door je mond. Herhaal dit vijf tot tien keer.
- Voordelen: Verbeterd de zuurstofopname en versterkt de ademhalingspiëren.

5. Box Breathing (Vierkante ademhaling)

- Hoe te doen: Adem in door je neus gedurende vier tellen, houd je adem vier tellen vast, adem uit door je mond gedurende vier tellen, en houd je adem weer vier tellen vast. Herhaal dit patroon meerdere keren.
- Voordelen: Helpt bij het verminderen van stress en het verbeteren van de ademhalingscontrole.

Probeer deze oefeningen regelmatig te doen om je longcapaciteit en algehele ademhaling te verbeteren!



Rookvrije zone



Ontwerp samen met kinderen van je klas of van Alpe d'HuZes een poster om rookvrije zones te creëren in de buurt, zoals bij speeltuinen en sportvelden.

Jullie kunnen misschien ook borden maken en ophangen.



Schrijf een rap over de gevaren van roken en de voordelen van een rookvrije levensstijl.

Hier zijn 10 woorden die je kunt gebruiken in een rap om een rookvrije generatie te promoten:



1. Gezondheid
2. Toekomst
3. Adem
4. Sterk
5. Vrijheid
6. Sport
7. Vrienden
8. Kracht
9. Schoon
10. Leven

Misschien kun/mag je er een filmpje of vlog van maken.



Het is belangrijk dat schone lucht een must is om gezond te kunnen leven.

Doe eens een onderzoek naar de effecten van roken op het milieu.
Vul volgende lijst eens in:

Dit merk ik als er in mijn omgeving wordt gerookt:

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....

Alcohol



Nog effe nix

NIX < 18

Geen 18, geen alcohol

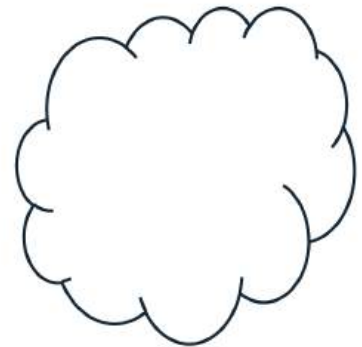
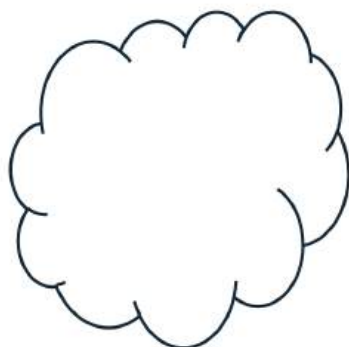
Je kent beslist bovenstaand logo.

Als je nog geen 18 bent mag je nog geen alcohol drinken.

Ook mag niemand anders jou alcohol aanbieden of voor je kopen. Wat vind jij een goede leeftijd?

Ben je van plan voor je 18e verjaardag aan de drank te gaan?

Noteer hier je gedachten!





$$1+1=2$$

Hoeveel alcohol?

Er zijn veel dranken die alcohol bevatten. Maar niet in iedere drank zit evenveel.
Kun jij de juiste hoeveelheid bij de drankjes zetten?

Kies uit:

Bier	
Wijn	
Cognac	
Champagne	
Advocaat	
Wodka	
Shotje	
Likeur	
Glühwein	
Spritz	



NB: oplossingen achter in dit boek!

De wet bepaalt dat je onder de 18 geen alcohol mag drinken:

“Per 1 juli 2021 is het verboden om in de openbare ruimte als meerderjarig persoon alcohol te kopen voor iemand die nog geen 18 is... De boete kan oplopen tot € 450 (per 1 januari 2022)”.

Stel dat jij minister bent en een nieuwe wettekst mag maken, wat zou je er dan in zetten?





De gevolgen van alcohol op je lichaam

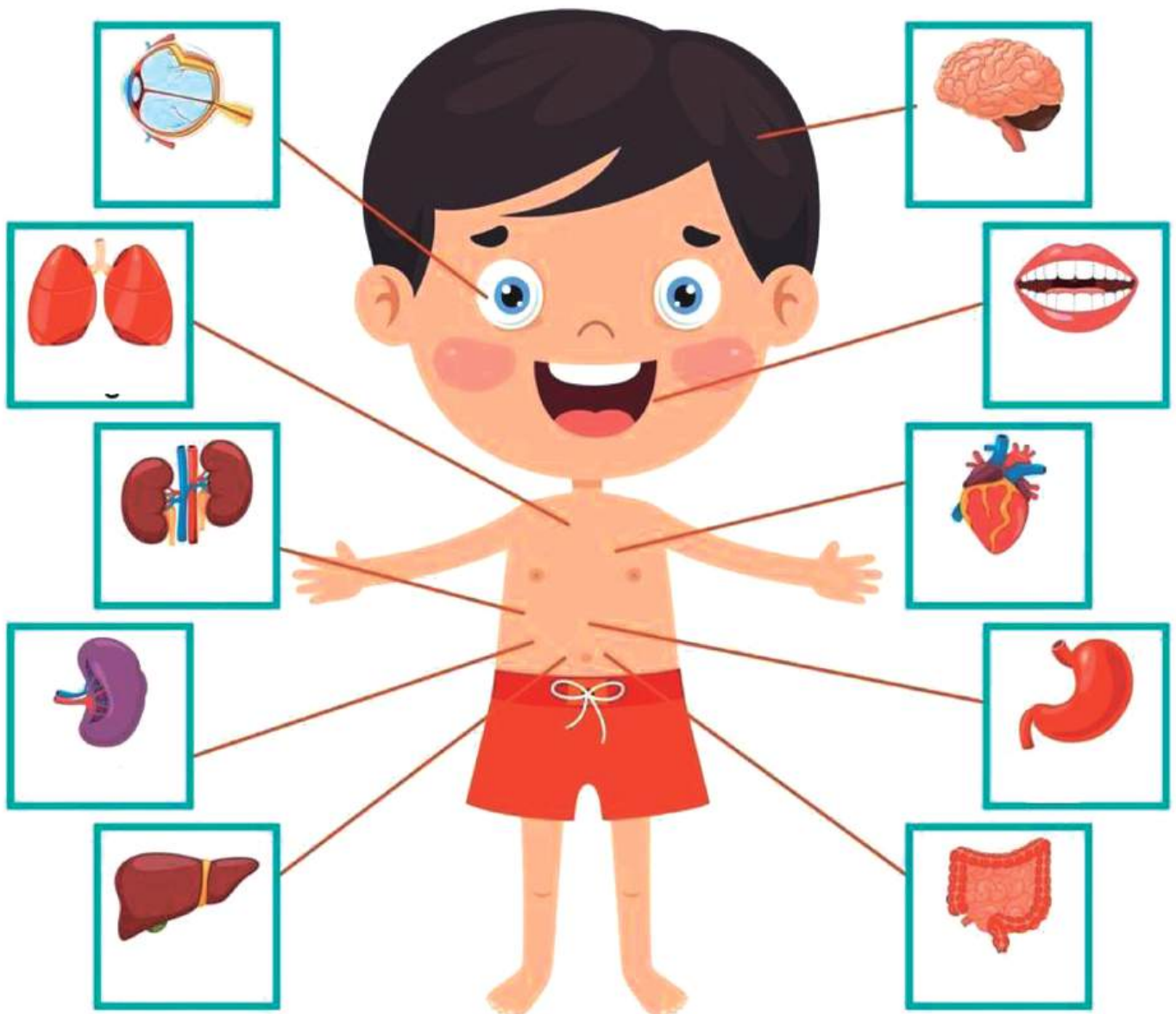


Alcohol tast je lichaam aan. Eigenlijk is het een soort van vergif. Je kunt er kanker van krijgen. Het is vooral schadelijk voor je... ja voor wat eigenlijk?

Kijk eens op Google bij WikiKids en alcohol: <https://wikikids.nl/Alcohol>

Kleur in onderstaande tekening het vakje van de organen die aangetast worden door alcohol rood en zet de namen erbij:

nieren, mond (slokdarm), maag, dunne en dikke darmen, lever, hersenen en milt



Je wilt graag bij een groep horen. In een groep is het heel erg moeilijk om ergens een duidelijk nee te zeggen als je echt niet wilt. Je kunt daar zelfs om gepest worden. Ben jij in staat om nee te zeggen tegen alcohol?

Hier zijn een paar tips:

1. Wees Zelfverzekerd

- *Tip:* Oefen om op een zelfverzekerde manier “nee” te zeggen. Sta rechtop, maak oogcontact en gebruik een stevige stem. Dit laat zien dat je zeker bent van je beslissing.
- *Voorbeeld:* “Nee, ik wil dat niet doen. Ik voel me er niet prettig bij.”

2. Geef een Reden

- *Tip:* Soms helpt het om een korte uitleg te geven waarom je “nee” zegt. Dit kan helpen om begrip te kweken bij de ander.
- *Voorbeeld:* “Nee, ik kan niet mee naar het park omdat ik huiswerk moet maken.”

3. Gebruik Humor

- *Tip:* Humor kan een goede manier zijn om “nee” te zeggen zonder dat het te serieus overkomt. Dit kan helpen om de situatie te verzachten.
- *Voorbeeld:* “Nee, ik ben geen fan van dat idee. Misschien de volgende keer als ik een superheld ben!”

4. Stel een Alternatief voor

- *Tip:* Als je “nee” zegt, kun je een alternatief voorstellen. Dit laat zien dat je nog steeds betrokken wilt zijn, maar op je eigen voorwaarden.
- *Voorbeeld:* “Nee, ik wil geen alcohol drinken, maar we kunnen wel een smoothie maken.”

5. Zoek Steun

- *Tip:* Als je merkt dat je gepest wordt omdat je “nee” zegt, praat er dan over met een volwassene die je vertrouwt, zoals een leraar of ouder. Ze kunnen je helpen om met de situatie om te gaan.
- *Voorbeeld:* “Ik heb hulp nodig. Ik word gepest omdat ik ‘nee’ heb gezegd tegen iets wat ik niet wilde doen.”

Het is belangrijk om te onthouden dat het oké is om “nee” te zeggen en dat je altijd steun kunt zoeken als je je ongemakkelijk voelt.



Deze opdracht kun je met een hele groep doen



- Zet stoelen klaar voor alle personen die mee doen min één.
- Op deze stoelen staat de naam van een drankje zonder alcohol
- Zet er 5 (extra) stoelen bij met een naam van een soort alcoholische drank
- Zet een leuk muziekje op; alle kinderen mogen rond de stoelen lopen
- Als de muziek stopt, moet iedereen proberen op een stoel te gaan zitten van een non-alcoholische drank
- Pas op: de stoelen met de naam van een alcoholische drank zijn verboden.



COCKTAIL COLLECTION



Tropische Fruit Smoothie

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 1 mango
- 1 kopje ananassap
- 1/2 kopje Griekse yoghurt
- 1/2 kopje ijsblokjes

Instructies:

1. Schil de banaan en mango en snijd ze in stukjes.
2. Doe alle ingrediënten in een blender.
3. Mix tot een gladde smoothie.
4. Schenk in glazen en serveer direct.

Aardbei-Citroen Spritzer

Ingrediënten:

- 1 kopje aardbeien, gewassen en in stukjes gesneden
- 1 citroen, geperst
- 2 kopjes bruisend water
- 1 eetlepel honing (optioneel)
- Ijsblokjes

Instructies:

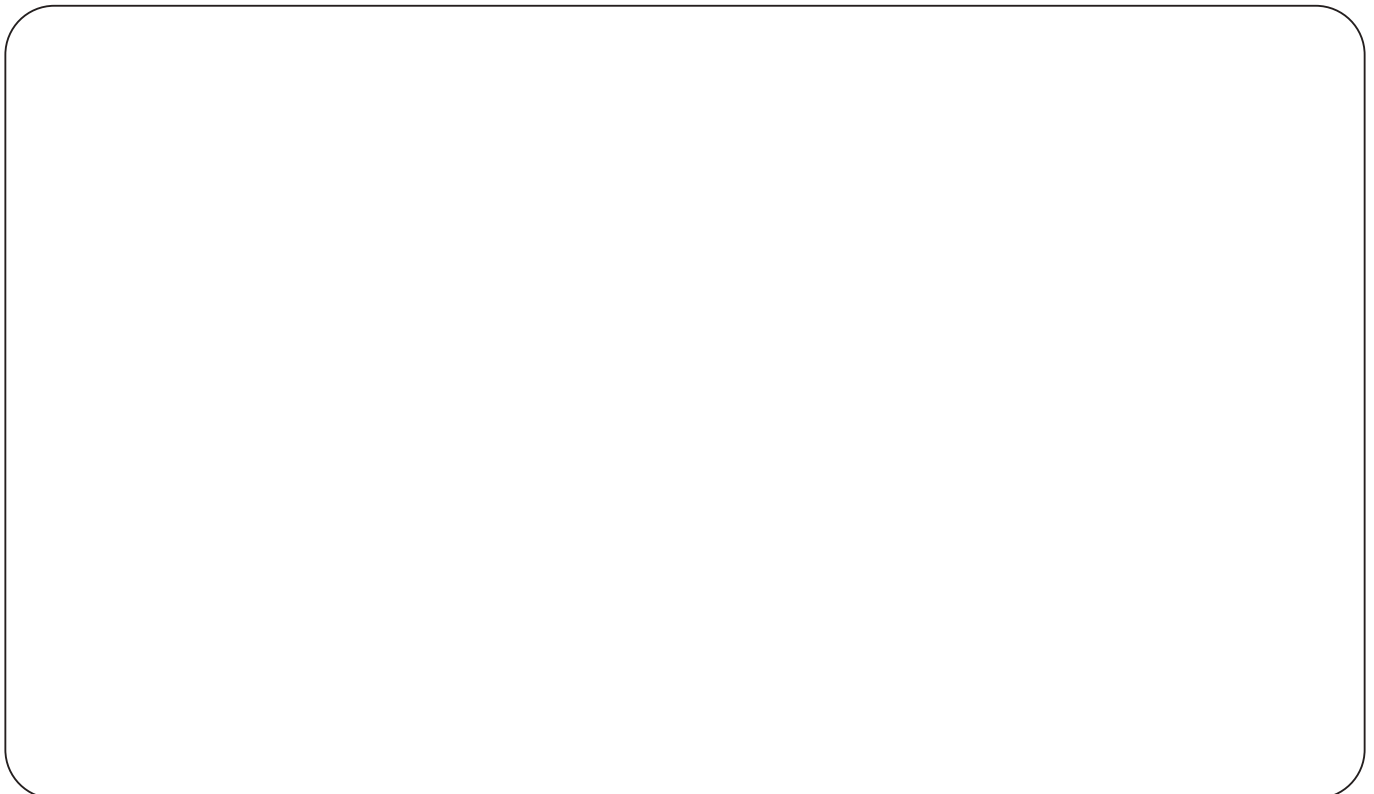
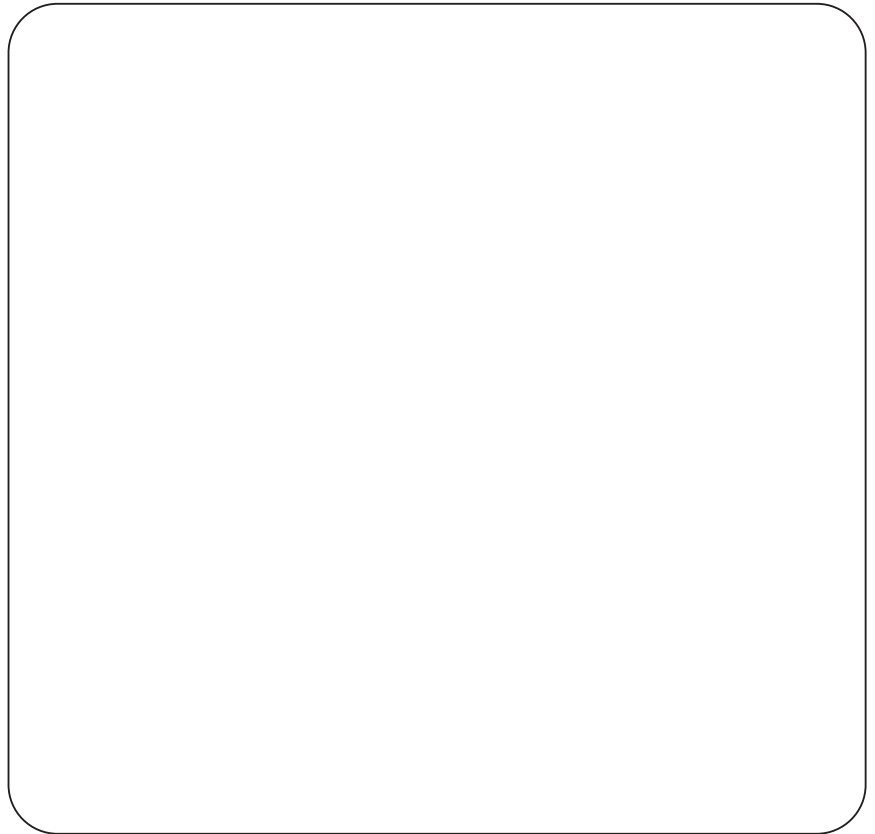
1. Doe de aardbeien en citroensap in een blender en mix tot een glad mengsel.
2. Zeef het mengsel om de zaadjes te verwijderen.
3. Meng het aardbei-citroen mengsel met het bruisend water.
4. Voeg honing toe als je het wat zoeter wilt maken.
5. Schenk in glazen met ijsblokjes en serveer direct.



Schaduwtekenen



Maak een schaduwkunstwerk door voorwerpen in de zon te plaatsen en hun schaduwen te tekenen.





Zonuren en zonnekracht



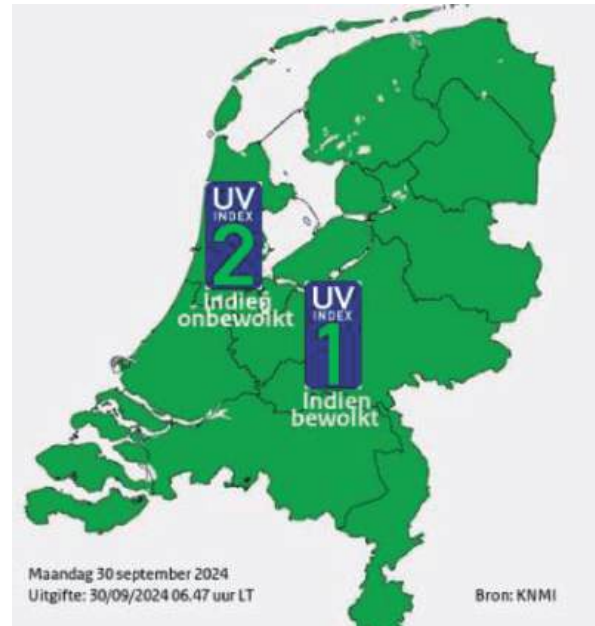
De zon schijnt niet iedere dag en is ook niet altijd even krachtig.

Kies één week uit in de lente, zomer, herfst en winter.

Meet het aantal zonuren en de zonnekracht en noteer die in de tabel.

Kijk maar eens op:

<https://www.knmi.nl/nederland-nu/weer/waarschuwingen-en-verwachtingen/zonkracht>



Wanneer is het nodig je goed te beschermen?
Kleur die dagen rood.

Tip: zet er een datum van je meting bij!

Lenteweek:						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

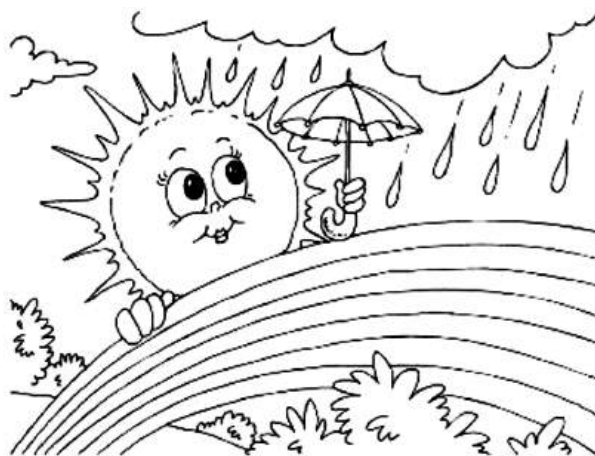
Zomerweek:						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Herfstweek:						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Winterweek:						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag

Schrijf een brief aan de zon waarin je vertelt wat je van haar vindt en waarom zij belangrijk is.
Wees creatief in je beschrijvingen.

Beste mevrouw Zon,



A series of horizontal dotted lines for writing a letter.



Hieronder staan verschillende spelletjes die je kunt spelen in de zon, met gebruikmaking van de schaduw.

Zonnegroet Yoga

Leer en oefen de zonnegroet (Surya Namaskar) yoga-oefening. Schrijf op hoe je je voelt voor en na de oefening. Focus op ademhaling en beweging.

Schaduwspel

Speel een spel waarbij je verschillende vormen met je schaduw maakt. Probeer dieren of objecten na te bootsen. Gebruik je lichaam om creatief te zijn met schaduwen.

Zon en Schaduw Rennen

Organiseer een renwedstrijd waarbij je alleen in de schaduw mag rennen. Maak een parcours met schaduwplekken. Beweeg snel en strategisch om in de schaduw te blijven.

Zonnebrandcrème Dans

Maak een dansroutine waarin je laat zien hoe je zonnebrandcrème aanbrengt op verschillende delen van je lichaam. Gebruik ritme en coördinatie in je dans.

Zonbeschermingspel

Speel een spel waarbij je verschillende manieren van zonbescherming moet uitbeelden, zoals het dragen van een hoed of zonnebril. Gebruik je lichaam om de beschermingsmethoden uit te beelden.

Zon en Schaduw Verstoppertje

Speel verstoppertje waarbij je alleen in de schaduw mag verstopten. De zoeker moet in de zon blijven. Gebruik je lichaam om snel te bewegen en te verstopten.



De zon schijnt op aarde niet overal even fel en er zijn zelfs streken op de wereld waar de zon nauwelijks schijnt.

Iedereen zal een andere beleving van de zon hebben.

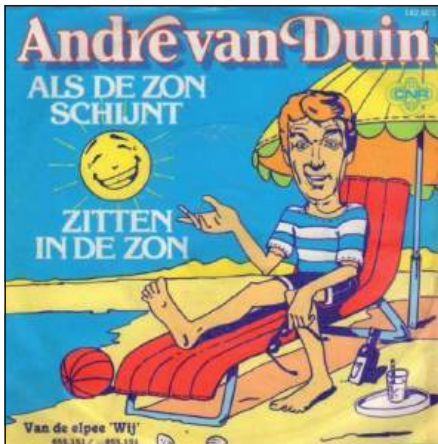
1. Onderzoek hoe diverse culturen omgaan met de zon en zonbescherming.
2. Organiseer een debat over de voor- en nadelen van zonnen.
Verdeel je groep in meerdere groepen en laat elke groep argumenten verzamelen en presenteren.
Respecteer elkaars standpunten en leer van elkaar.
3. Werk samen aan een project over huidkanker.
Verdeel de onderwerpen (zoals oorzaken, symptomen, preventie) en presenteer het eindresultaat aan de groep.



Luister eens naar de volgende liedjes op Youtube.

Wat valt je op aan al deze liedjes?

Kleur de woorden die bij de liedjes passen en vergelijk ze met elkaar.



Als de zon schijnt
(André van Duin)

gezellig

buitenland

verbrand

opgewekt

hoofdpijn

uitgedroogd

warm

vermoeid

blij

zweterig

ontspannen

gelukkig



In Spanje
(Mart Hoogkamer)

gezellig

buitenland

verbrand

opgewekt

hoofdpijn

uitgedroogd

warm

vermoeid

blij

zweterig

ontspannen

gelukkig



De zomerzon
(De Makkers)

gezellig

buitenland

verbrand

opgewekt

hoofdpijn

uitgedroogd

warm

vermoeid

blij

zweterig

ontspannen

gelukkig

Als de zon schijnt (André van Duin): https://www.youtube.com/watch?v=-mGV_nI06q0

In Spanje (Mart Hoogkamer): <https://www.youtube.com/watch?v=WftUfR7UWZc>

De zomerzon (De Makkers): <https://www.youtube.com/watch?v=362x3ubSL6M>

Voeding



Voedingsdagboek

Hou een week lang een voedingsdagboek bij.

Schrijf op wat je eet en drinkt. Wat is gezond geweest en wat niet?
Mag je soms ongezonde dingen eten en drinken?

	Ontbijt	Lunch	Diner	Tussendoor
Maandag
Dinsdag
Woensdag
Donderdag
Vrijdag
Zaterdag
Zondag



Voedingspiramide

Maak een voedingspiramide met knutselmaterialen.

Zoek daarvoor plaatjes uit tijdschriften of teken deze zelf.

Voorbeeld:



$$1+1=2$$

Suikerexperiment

Voer een voedingsexperiment uit, waarbij je het suikergehalte in fruit en frisdranken gaat meten. Zet in de tabel hoeveel suikerklontjes dat zijn als één suikerklontje 4 gram weegt.



Fruit (per 100 gram)		Frisdrank (per blikje/33 cl.)	
Aardbeien	Coca Cola
Appels	Fanta
Bananen	Sprite
Blauwe bessen	Red Bull
Sinaasappels	Pepsi
Druiven	7-Up
Mango	Dr. Pepper

Zoek onderstaande woorden in de puzzel.

Kleur daarna de gezonde voedingsmiddelen **groen** en de ongezonde **rood**.

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

- APPEL
- BITTERBAL
- CHIPS
- FRITES
- KAAS
- PIZZA
- SPINAZIE
- AVOCADO
- BOTERHAM
- CHOCOMEL
- HARING
- KIPFILET
- REDBULL
- THEE
- BANAAN
- CERVELAATWORST
- DONUT
- HAVERMOUT
- KOFFIE
- SPECULAAS

**Gezonde
Voedingsmiddelen**

1. **Groenten:** Spinazie, broccoli, wortelen, paprika.
2. **Fruit:** Bessen, appels, sinaasappels, bananen.
3. **Volkorenproducten:** Volkorenbrood, havermout, quinoa, bruine rijst.
4. **Eiwitten:** Kipfilet, vis, tofu, bonen.
5. **Noten en Zaden:** Amandelen, chiazaad, lijnzaad.
6. **Zuivel:** Magere yoghurt, magere melk, kaas.
7. **Gezonde Vetten:** Avocado, olijfolie, noten.

**Ongezonde
Voedingsmiddelen**

1. **Gefrituurd Voedsel:** Friet, gefrituurde kip, kroketten.
2. **Suikerrijke Snacks:** Snoep, koekjes, gebak.
3. **Verwerkt Vlees:** Hotdogs, worstjes, bacon.
4. **Suikerrijke Dranken:** Frisdrank, energiedrankjes, gezoete thee.
5. **Witbrood en Gebak:** Witbrood, croissants, donuts.
6. **Zoute Snacks:** Chips, zoute crackers, pretzels.
7. **Fastfood:** Pizza, hamburgers, fastfoodmaaltijden.



Bedenk een gezond recept en bereid deze voor een groep.

Presenteer je gerecht en leg uit waarom het gezond is.

Hier volgt alvast een voorbeeld met banaan dat je zeker goed kunt gebruiken als je de Alpe d'Huez gaat bewandelen of fietsen (banaan geeft veel energie):

Ingrediënten:

- 2 bananen
- 1 kopje aardbeien
- 1 kopje blauwe bessen
- 1 kopje magere yoghurt
- 1 kopje melk
(of een plantaardige melk naar keuze)
- 1 eetlepel honing (optioneel)

Boodschappenlijst:

- Bananen (2 stuks)
- Aardbeien (1 bakje)
- Blauwe bessen (1 bakje)
- Magere yoghurt (1 grote pot)
- Melk
(1 liter, of plantaardige melk naar keuze)
- Honing (1 flesje, optioneel)



Instructies:

1. Voorbereiding:

Was de aardbeien en blauwe bessen goed. Snijd de bananen in stukjes.

2. Blender:

Doe de bananen, aardbeien, blauwe bessen, yoghurt en melk in een blender.

3. Blenden:





















Blend alles tot een gladde massa. Voeg eventueel honing toe voor extra zoetheid.

4. Serveren:

Giet de smoothie in glazen en serveer direct.

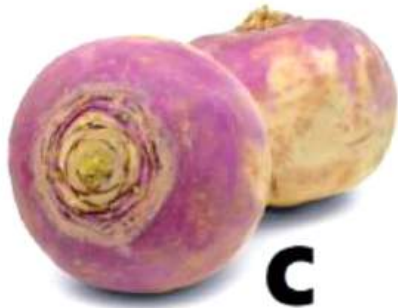
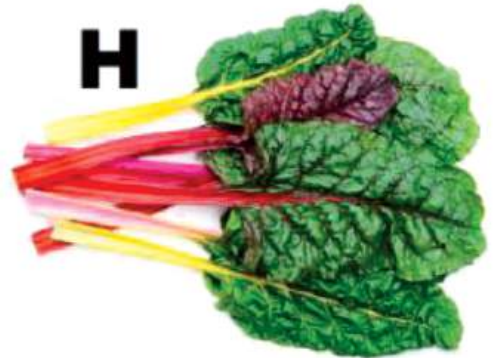
Hieronder staat een lijst met gezonde en ongezonde voedingsmiddelen.
Zoek deze maar eens tijdens de Koersweek van Alpe d'HuZes!

Heb je het 'gevonden' dan kun je deze doorstrepen op de kaart. Speel dit spel met een vriendje.
Wie heeft als eerste de kaart 'vol'?

 Aardbei	 Friet
 Pizza	 Broccoli
 Popcorn (boter)	 Snoep
 Donut	 Wortel
 Appel	 Avocado
 Banaan	 Hamburger
 Spinazie	 Frisdrank
 Druiven	 Lolly
 Chocolade	 Salade
 Taart	 Vis



Plant een moestuin met vergeten groenten zoals je hieronder ziet.
Kun jij ze herkennen?



a		b	
c		d	
e		f	
g		h	
i			

Meer informatie vind je op:
<https://www.veggipedia.nl/veggieblogs/quiz-vergeten-groenten-hoeveel-herken-jij-er>

Bewegen



Hoeveel beweeg jij eigenlijk?

Bewegen doe je iedere dag.

Van de kleinste beweging bij de start van de dag (opstaan) tot aan het grote beweging (sporten bij je vereniging). Houd een bewegingsdagboek bij. Wat valt je op en hoe je deze kunt verbeteren?

Activiteit: wat heb je gedaan

Intensie: hoe intensief was het:

A: makkelijk / B: ging wel / C: moest er wel even bij blijven /

D: vermoeiend / E: zeer vermoeiend

Duur: hoe lang heeft het geduurd in minuten

Diversen: wat wil je nog meer kwijt?

	Activiteit	Intensie	Duur	diversen
Maandag
Dinsdag
Woensdag
Donderdag
Vrijdag
Zaterdag
Zondag
Totaal



Maak een collage van afbeeldingen van mensen die verschillende vormen van beweging doen en leg uit waarom ze belangrijk zijn.

Neem hiervoor alles wat voor handen is en waaruit je plaatjes mag knippen.
Je mag natuurlijk ook op internet zoeken.



$$1+1=2$$

Heerlijk om te bewegen tijdens Alpe d'HuZes. Maar weet je ook wat je beweegt?

Probeer onderstaande redactiesommen maar eens uit!

1. Klimmen en Dalen:

Lisa fietst de Alpe d'Huez op. Ze fietst 3 kilometer omhoog en daarna nog 2 kilometer. Hoeveel kilometer heeft ze in totaal gefietst?

2. Sponsorgeld:

Tom haalt geld op voor Alpe d'HuZes. Hij krijgt € 5 per kilometer die hij fietst. Als hij 8 kilometer fietst, hoeveel geld heeft hij dan opgehaald?

3. Waterpauzes:

Tijdens de klim stopt Jan elke 2 kilometer om water te drinken. Als de klim 14 kilometer lang is, hoeveel keer stopt hij om water te drinken?

4. Teamwork:

Een team van 4 vrienden fietst samen. Elk fietst 2x de berg op (14 km per klim). Hoeveel kilometer fietsen ze samen in totaal?

5. Energie:

Sara eet een energiereep na elke 3 kilometer. Als ze 12 kilometer fietst, hoeveel energierepen eet ze dan?

6. Hoogtemeters:

De Alpe d'Huez heeft een hoogteverschil van 1.100 meter. Als een fietser na 5 kilometer 500 meter is gestegen, hoeveel meter moet hij nog stijgen?

7. Snelheid:

Emma fietst met een gemiddelde snelheid van 12 kilometer per uur. Hoe lang doet ze erover om de 14 kilometer lange klim te voltooien?

8. Sponsorgeld Berekenen:

Een deelnemer krijgt € 2,50 per kilometer van zijn sponsors. Als hij 14 kilometer fietst, hoeveel geld heeft hij dan opgehaald?

9. Calorieën Verbranden:

Tijdens het fietsen verbrandt een deelnemer 50 calorieën per kilometer. Hoeveel calorieën verbrandt hij als hij 14 kilometer fietst?

10. Tijd en Afstand:

Een fietser begint om 9:00 uur met de klim en fietst 4 uur lang. Als hij gemiddeld 10 kilometer per uur fietst, hoeveel kilometer heeft hij dan afgelegd?



Los de rebussen op!

d=w	-r	-v	h=g	h=v -n	as=e	ld=z	-m	u=e s=d
-----	----	----	-----	-----------	------	------	----	------------

ko=i	ok=r	kr=w	js=k	-e	fr=n	sp=zi	t=d l=n
------	------	------	------	----	------	-------	------------

m=t r=n	h=d	-as	-er	l=n	-e ₂	j=d s=g	-v	w=m
r=d -m	G						
.....								

,	,	p=t n=ck	s=f	,	h=z -d ₂	l=w	-r	-j
-r	f=n						
.....								

-ur	-l	-r	-f	-j	d=w	-r	sp=v	p ₁ =l -l	+s o='h ch=z
.....									



Bewegospelletjes met kaarten



Print onderstaande kaarten uit en verstevig deze (bv door het te lamineren of op stevig papier te plakken). Teken zelf de plaatjes.

Organiseer spelletjes zoals tikkertje, estafettes, of een parcours waarbij de bewegingen volgens de kaarten uitgevoerd moeten worden.

Hinkelen

Springen

Stappen

Met 2 voeten naast elkaar springen

Met 2 armen op je rug

Met tweetallen, arm in arm

Met twee handen op je hoofd

Achterstevoren lopend

Op handen en voeten met je buik naar beneden

Op handen en voeten met je buik omhoog

Sommige kinderen vinden alléén bewegen en sporten leuk. Anderen willen graag met elkaar bewegen.

Hieronder staan wat leuke tips en misschien weet je er ook wel zelf te bedenken.

Dat klinkt als een leuke en leerzame uitdaging!

Hier zijn 15 opdrachten over bewegen voor kinderen van groep 5 t/m 8:

Jonge kinderen

1. **Springtouw Challenge:** Hoeveel keer kun je achter elkaar springen zonder te stoppen? Probeer je record te verbeteren!
2. **Balansspel:** Probeer 1 minuut op één been te staan. Wissel daarna van been. Hoe lang kun je het volhouden?
3. **Estafette:** Organiseer een estafette met je vrienden. Gebruik verschillende obstakels en uitdagingen.
4. **Danswedstrijd:** Maak een korte dansroutine op je favoriete liedje en voer deze uit voor je klas.
5. **Hinkelbaan:** Teken een hinkelbaan op de grond en probeer deze zo snel mogelijk te voltooien.

Oudere kinderen:

6. **Fitness Circuit:** Maak een circuit met oefeningen zoals push-ups, sit-ups, en jumping jacks. Hoeveel rondes kun je doen in 10 minuten?
7. **Yoga Sessies:** Leer en voer een aantal eenvoudige yoga-oefeningen uit. Focus op ademhaling en balans.
8. **Sportdag Organiseren:** Plan en organiseer een mini-sportdag voor je klas. Kies verschillende sporten en activiteiten.
9. **Pedometer Challenge:** Gebruik een stappenteller en probeer elke dag meer stappen te zetten dan de vorige dag.
10. **Teamspel:** Speel een teamspel zoals voetbal of basketbal en werk aan je samenwerking en strategie.

Voor alle kinderen:

11. **Obstacle Run:** Maak een hindernisbaan in de tuin of op het schoolplein en probeer deze zo snel mogelijk te voltooien.
12. **Schaduw Tikkertje:** Speel tikkertje waarbij je alleen de schaduw van de ander mag tikken.
13. **Natuurwandeling:** Maak een wandeling in de natuur en verzamel verschillende bladeren en stenen. Maak er een kunstwerk van.
14. **Fietsroute:** Plan een fietstocht in de buurt en ontdek nieuwe plekken.
15. **Springkussen:** Huur of maak een springkussen en organiseer een springwedstrijd.

Zijn er ook beweegspelletjes die je met ouderen kunt doen, zoals bijvoorbeeld je oma of opa?



Als er muziek klinkt is het heel mogelijk dat je vanzelf gaat bewegen, dat je nauwelijks stil kunt blijven staan: je danst opeens!

Of dat nou tijdens een rondgang is van de fanfare door de straat of bij een liedje op de radio. Muziek en dans zijn onlosmakelijk aan elkaar verbonden.



Danstijlen Verkennen:

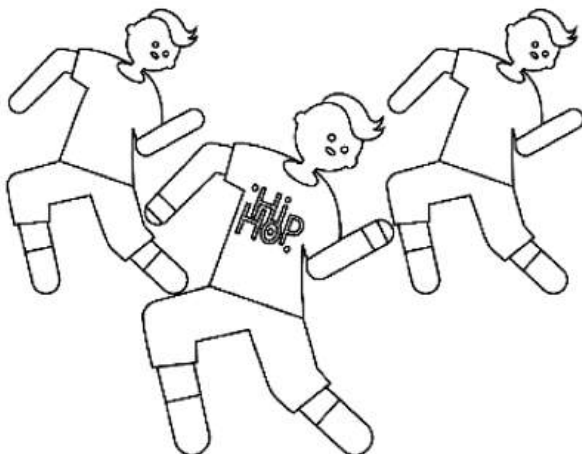
Onderzoek verschillende dansstijlen (zoals hip-hop, ballet, salsa) en voer een korte dans uit.

Tip: kijk eens op YouTube!



Dans door de Decennia:

Leer dansen uit verschillende decennia (zoals de twist, disco, breakdance) en voer ze uit.



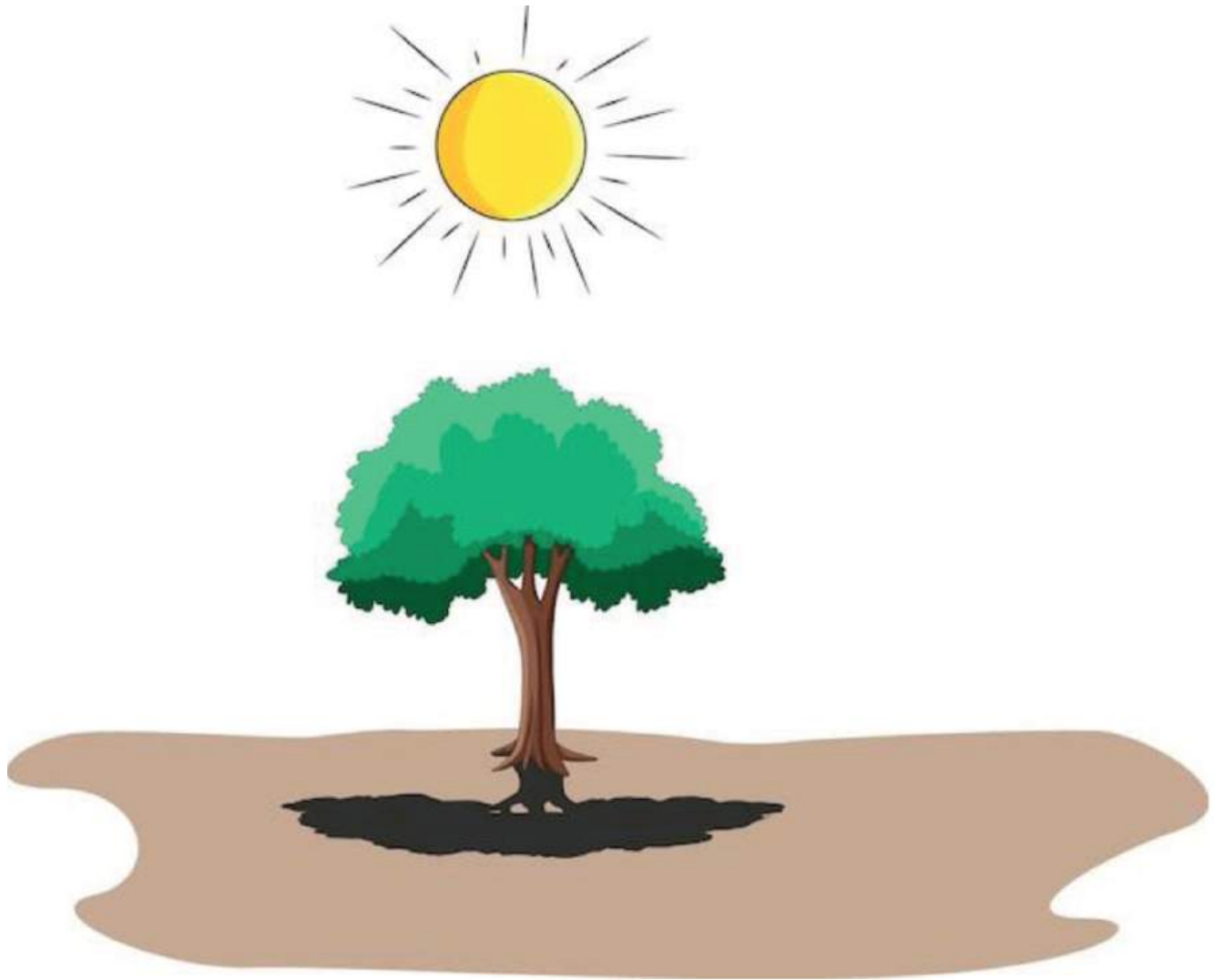
Danswedstrijd:

Organiseer een danswedstrijd met verschillende categorieën zoals solo, duo en groep.



Zet een muziknummer op dat je ontzettend leuk vindt en stel je voor dat je een boom bent. Beweeg (je takken) mee op het ritme van de muziek.

Misschien vindt een vriend (in) het wel leuk om je schaduw te spelen?



Leefstijlelementen



Je kunt heel veel zelf doen om de kans op het krijgen van kanker zo klein mogelijk te houden, naast de hier aangegeven items op het gebied van roken, alcohol, zon, voeding, bewegen.

Hieronder staan nog 21 items die aandacht verdienen, echter zou het te omvangrijk zijn om die in dit activiteitenboek op te nemen, daar het zich meer op opvoeding (ouders) richt dan op educatie (kinderen). Maar wie weet kan het een basis vormen voor een tweede deel van Alpe d'HuZes en gezondheid.

Vaccinaties: Zorg ervoor dat je alle aanbevolen vaccinaties krijgt, zoals het HPV-vaccin.

Screenings: Ouders moeten zich bewust zijn van screenings voor bepaalde kankers, zoals huidkanker en oogkanker.

Stressmanagement: Leer omgaan met stress en zorg voor voldoende ontspanning.

Goede hygiëne: Was je handen regelmatig om infecties te voorkomen.

Voldoende slaap: Zorg voor een goede nachtrust.

Borstzelfonderzoek: Leer meisjes vanaf een bepaalde leeftijd hoe ze hun borsten zelf kunnen onderzoeken.

Zelfbewustzijn: Leer kinderen om hun lichaam goed te kennen en veranderingen op te merken.

Gezinsgesprekken: Praat openlijk over gezondheid en kanker in het gezin.

Onderwijs: Zorg voor educatie over kanker op school.

Milieubewustzijn: Vermijd blootstelling aan schadelijke stoffen in het milieu.

Verkeersveiligheid: Draag een helm tijdens het fietsen en gebruik veiligheidsriemen in de auto.

Vermijd blootstelling aan straling: Beperk het gebruik van mobiele telefoons en blootstelling aan röntgenstralen.

Kankereducatie: Leer kinderen over verschillende soorten kanker en hun risicofactoren.

Gezonde relaties: Onderhoud sterke sociale banden en steun elkaar.

Vroege detectie: Ken de waarschuwingssignalen van kanker en zoek medische hulp indien nodig.

Goede mondhygiëne: Regelmatig tandenpoetsen en tandartsbezoeken zijn belangrijk.

Gezonde slaapgewoonten: Beperk schermtijd voor het slapengaan.

Positieve mindset: Moedig een positieve kijk op het leven aan.

Ondersteuning bij stress: Leer copingstrategieën om met stress om te gaan.

Liefde en steun: Bied liefde, steun en begrip aan kinderen die met kanker te maken hebben.

Slaaproutine: Creëer vaste momenten om tot rust te komen.

Meer informatie: <https://www.kwf.nl/kanker-voorkomen>

Hoeveel alcohol?

Bier	5%
Wijn	12 - 15%
Cognac	40%
Champagne	10%
Advocaat	14%
Wodka	40 – 45%
Shotje	20%
Likeur	22%
Glühwein	13%
Spritz	11%

Suikerexperiment

Suikergehalte in fruit (per 100 gram)

1. Aardbeien: 4,9 gram
2. Appels: 10,4 gram
3. Bananen: 12,2 gram
4. Blauwe bessen: 9,7 gram
5. Sinaasappels: 8,5 gram
6. Druiven: 16,3 gram
7. Mango: 14,8 gram

Suikergehalte in frisdranken
(per blikje van 330 ml)

1. Coca-Cola: 35 gram
2. Fanta: 33 gram
3. Sprite: 33 gram
4. Red Bull: 27 gram
5. Pepsi: 36 gram
6. 7-Up: 33 gram
7. Dr. Pepper: 40 gram

Vergeten groenten, moestuinproject

- a) pastinaak
- b) schorseneren
- c) knolraap
- d) rammenas
- e) postelein
- f) aardpeer
- g) koolraap
- h) snijbiet
- i) mierikswortel

Rebussen

1. Bewegen is goed voor je gezondheid
2. Ik sport want ik wil niet ziek worden
3. Tienduizend stappen per dag is mijn uitdaging
4. Voetbal, sick of fiets, zonder bewegen is het niets
5. De beste les is bewegen voor Alpe d'HuZes

Redactiesommen

1. $3 \text{ km} + 2 \text{ km} = 5 \text{ km}$
2. $8 \text{ km} \times \text{€}5 = \text{€}40$
3. $14 \text{ km} \div 2 \text{ km} = 7 \text{ keer}$
4. $4 \times 14 \times 2 = 112 \text{ km}$
5. $3 \text{ km} = 4 \text{ energierepen}$
6. $1.100 \text{ m} - 500 \text{ m} = 600 \text{ m}$
7. $14 \text{ km} \div 12 \text{ km/u} = 1,2 \text{ uur} = 70 \text{ minuten}$
8. $14 \text{ km} \times \text{€}2,50 = \text{€}35,-$
9. $14 \text{ km} \times 50 \text{ cal/km} = 700 \text{ calorieën}$
10. $4 \text{ uur} \times 10 \text{ km/u} = 40 \text{ km}$

Redactie : Roland Willems
Vormgeving : Truus Janssen (Grafimedia)

1ste versie, januari 2025

Voor meer informatie:

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

Mailadres: team.educatie@alpedhuzes.nl of roland.willems@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>



Dit werk is beschermd door auteursrecht, en in bruik verleend aan Team Educatie Alpe d'HuZes. Het mag door iedereen vrijelijk gebruikt en gekopieerd worden, echter niet veranderd. Respecteer de intellectuele eigendomsrechten van de auteur.