



Support Your Future

Een educatief spel dat adolescenten sensibiliseert rond een
gezonde leefstijl

Bachelor in Voedings- en Dieetkunde

Chauvaux Emma
Pieters Steffi
Ruyssers Kathy

Academiejaar 2018-2019
Campus Geel, Kleinhoefstraat 4, BE-2440 Geel



Support Your Future

Een educatief spel dat adolescenten sensibiliseert rond een
gezonde leefstijl

Bachelor in Voedings- en Dieetkunde

Chauvaux Emma
Pieters Steffi
Ruyssers Kathy

Academiejaar 2018-2019
Campus Geel, Kleinhoefstraat 4, BE-2440 Geel

Woord vooraf

Wij geloven sterk in preventie en willen jongeren motiveren om te investeren in hun huidige en toekomstige gezondheid. Omdat er vraag is naar educatief materiaal vanuit de scholen gingen wij de uitdaging aan een spel te ontwikkelen dat inspeelt op de noden van leerkrachten en leerlingen, rekening houdend met een veranderend landschap: de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoeken die door het Vlaams Instituut Gezond Leven zijn gepubliceerd. Ook met de vernieuwde eindtermen hielden we rekening.

Vanuit de opleiding is er een sterke behoefte om materialen te ontwikkelen die kunnen gebruikt worden bij activiteiten met adolescenten. Thomas More wil een brug slaan tussen studenten Voedings- en Dieetkunde en de maatschappij waarin zij zich weldra als professional zullen bewegen.

De kennis en ervaring die we meekregen tijdens de opleiding en stageperiodes bepaalden de inhoud van dit spel. We zijn alle drie sterk op creatief vlak, wat een belangrijke reden was om voor dit onderwerp te kiezen.

De inzet van volgende mensen heeft onze eindopdracht tot een hoger niveau getild: M. Van Loo en S. De Laet, onze interne en externe begeleiders die beide diëtiste en docente zijn en zowel aan de inhoud als aan de vormgeving een belangrijke bijdrage leverden. I. Molein gaf als pedagogisch begeleider waardevolle input wat probleemstelling, vernieuwde eindtermen en de noodzaak tot digitalisatie betreft. S. Coenen, H. Blockx en M. Clerkx, medewerkers van de Ice Cube op de campus in Geel, hebben met veel enthousiasme onze fantasie geprikkeld wat de spelmethodiek betreft. T. Verhelst, redder in nood, maakte voor ons de website. T. Pieters ontwierp de prachtige logo's. P. Van Damme las het draaiboek voor de leerkracht na. Hij is hiervoor met zijn jarenlange ervaring als leerkracht en huidige positie als vakbegeleider de geknipte persoon. Tot slot hadden we nooit kunnen ervaren hoe ons eindproduct ontvangen werd zonder de hulp van S. Vanhoutvin en haar leerlingen van de Sint-Hubertusschool te Neerpelt, en de gidsen van Berlaar.

Inhoudstafel

Woord vooraf	1
Inhoudstafel	3
Inleiding	4
1 Probleemstelling	5
1.1 Voedselconsumptiepeiling	5
1.2 Resultaten enquête	7
1.3 Doelgroep motiveren tot gezond gedrag	10
1.4 Leerkrachten motiveren tot het gebruiken van een spel	10
2 Doelstellingen	12
2.1 Hoofddoel	12
2.2 Subdoelen.....	12
2.2.1 Spelfase 1: <i>Motivate!</i>	12
2.2.2 Spelfase 2: <i>Next Level!</i>	13
3 Methodiek	14
3.1 Ontwikkelingsproces van het educatief spel	14
3.1.1 Leermethoden	14
3.1.2 De vier P's	14
3.1.3 Leren via een educatief spel	15
3.2 Spelmethodiek.....	15
3.3 Uittesten van het spel.....	16
3.4 Benodigdheden voor het spel.....	17
3.4.1 Draaiboek voor de leerkrachten	17
3.4.2 Spelregels.....	18
3.4.3 Opdrachtenkaartjes.....	19
3.4.4 Scorelijst	19
3.4.5 Website	19
4 Valkuilen - risicoanalyse	20
5 Projectplanning met mijlpalen	21
Besluit.....	22
Literatuurlijst.....	23
6 Bijlagen.....	26
6.1 Bijlage 1: Wetenschappelijke poster	26
6.2 Bijlage 2: Mijlpalenplanning.....	27
6.3 Bijlage 3: Enquête leefstijl	29
6.4 Bijlage 4: Resultaten enquête.....	32
6.5 Bijlage 5: Ontwikkelingsproces van het spel	36
6.5.1 Toepassing leermethoden	36
6.5.2 Leren via spel	36
6.6 Bijlage 6: Inhoud opdrachtenkaarten.....	43
6.7 Bijlage 7: Infographic <i>Support Your Future</i>	50
6.8 Bijlage 8: Budgetplanning	51

Inleiding

Toekomstige diëtisten hechten veel belang aan het overbrengen van kennis en het motiveren tot gedragsverandering als preventieve maatregel tegen tal van welvaartsziekten. Om dit doel te bereiken bij leerlingen uit de derde graad Algemeen Secundair Onderwijs (ASO), werd er een educatief spel ontwikkeld. Het is een spel waar niet alleen gezonde voeding in verwerkt zit, maar ook beweging en hygiëne.

Er werd wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de problemen die zich bij deze doelgroep, adolescenten tussen 16 en 18 jaar, afspelen. Deze factoren kregen een prominente rol in het spel. Er werden gesprekken met leerkrachten en leerlingen gevoerd om te peilen naar ervaringen vanuit het werkveld. Ook werd er onderzoek gedaan naar verschillende spelmethoden. Aan de hand van deze informatie werden de voorwaarden opgesteld waaraan het spel moest beantwoorden, zowel qua inhoud als qua vormgeving.

Er werd voor de naam '*Support Your Future*' gekozen. Het stellen van gezond gedrag is immers een investering in de toekomstige gezondheid.

Het spel bestaat uit twee fasen. De naamgeving van de eerste fase, '*Motivate!*', is gebaseerd op het doel dat we nastreven in deze fase. In de tweede fase worden er verschillende rondes doorlopen met behulp van de opgedane kennis in fase 1, deze tweede fase kreeg als naam '*Next Level!*'.

De wetenschappelijke poster en de gedetailleerde planning van dit project zijn terug te vinden in *bijlage 1 'Wetenschappelijke poster'* en *bijlage 2 'Mijlpalenplanning'*.

1 Probleemstelling

Het basisdraaiboek voor hulpverleners van Eetexpert geeft aan dat een vijfde van de Vlaamse jongeren te zwaar is (gewichtsproblemen in cijfers, 2019). Leerlingen uit de derde graad ASO stellen nog vaak ongezond gedrag en zijn op weg naar zelfstandigheid. Daarom werd ervoor gekozen hen meer bij te leren over gezonde voeding, beweging en hygiëne.

Om gedragsverandering als eindresultaat te hebben, werd er onderzoek gedaan naar de belangrijkste problemen die zich voordoen bij deze doelgroep. Om deze in kaart te brengen, is er gebruik gemaakt van de Voedselconsumptiepeiling (VCP) die dateert uit 2014 - 2016. Vanuit de VCP werd er een beeld verkregen in hoeverre de doelgroep voldoet aan de voedingsaanbevelingen (De Ridder K. et al., 2016).

Er werd een enquête rondgestuurd waarmee leerlingen secundair onderwijs bevestigd werden naar hun leefstijl om de pijnpunten bij deze specifieke doelgroep nog beter te kunnen afbakenen en hierop in te kunnen spelen met het spel. Zie *bijlage 3 'Enquête leefstijl'* voor het sjabloon van de enquête en *bijlage 4 'Resultaten enquête'* voor de algemene resultaten. De belangrijkste thema's worden hieronder verder besproken.

Support Your Future is een praktische uitwerking waarmee leerkrachten hun leerlingen kunnen laten kennismaken met de nieuwe voedings- en bewegingsdriehoeken en eindtermen. Hiermee wordt tegemoetgekomen aan de nood aan materialen die met deze vernieuwingen rekening houden.

1.1 Voedselconsumptiepeiling

De Voedselconsumptiepeiling gebruikt aanbevelingen van het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Actieve Voedingsdriehoek om inname met aanbevelingen te kunnen vergelijken.

De aanbeveling voor vochtinname is minstens 1.5 liter **water en niet gesuikerde dranken** per dag. Meer dan 90 % van de adolescenten voldoet niet aan deze aanbeveling.

Eenzelfde percentage consumeert ook onvoldoende **aardappelen, pasta en rijst** en 75 % consumeert onvoldoende **brood en broodvervangende producten** zoals muesli of havermout.

De VCP toont aan dat adolescenten (14 tot 17 jaar) gemiddeld 110 gram **groenten** eten per dag. Deze hoeveelheid zit ruimschoots onder de aanbeveling van 300 gram groenten per dag. Slechts één op de tien adolescenten (14 tot 17 jaar) voldoet aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor **fruit**. Ze eten ongeveer 170 gram fruit per dag.

Ondanks het feit dat **melk, melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten** belangrijk zijn voor de groei, zeker tijdens de puberteit, blijkt dat zo goed als alle adolescenten (tussen 14 en 17 jaar) onvoldoende voedingsmiddelen uit deze productgroep consumeren, rekening houdend met de aanbevolen hoeveelheid van drie tot vier glazen melk en één tot twee sneden kaas per dag.

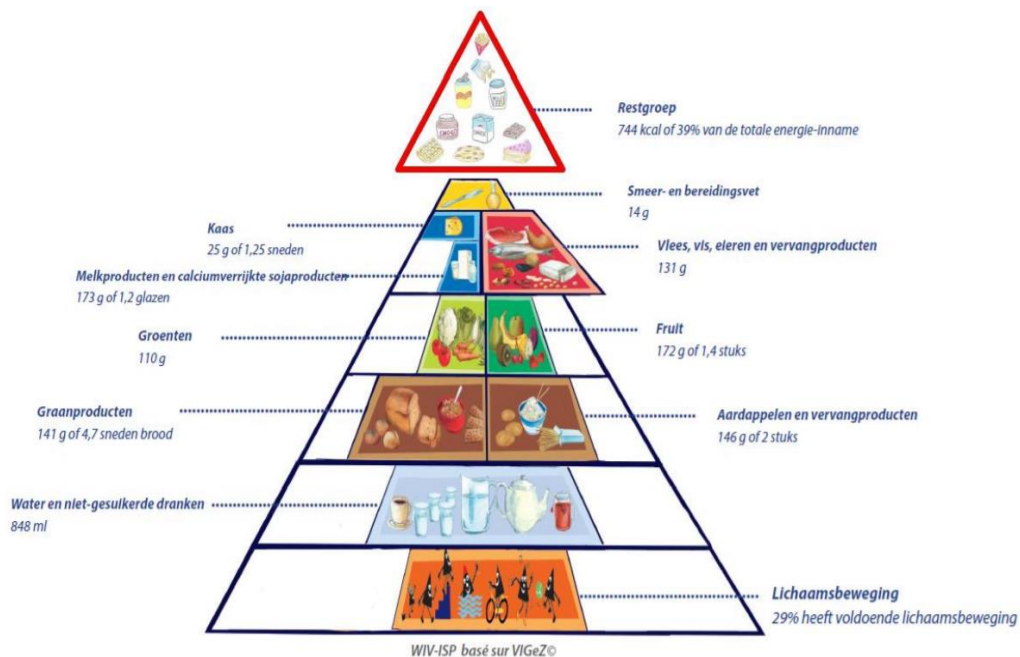
Er wordt aangeraden om maximum 100 gram **vlees, vis, eieren en vervangproducten** per dag te eten. Bij adolescenten ligt de inname van vlees ongeveer 30 gram hoger dan deze aanbeveling. Om voldoende visvetzuren op te nemen, eet men best één keer per week vis. Meer dan 80 % van de tien- tot zeventienjarigen halen deze aanbeveling niet. De aanbeveling voor eieren wordt door

bijna alle adolescenten gevolgd. Plantaardige vervangproducten blijken niet populair. Slechts 10 % van de adolescenten vervangt vlees door een vervangproduct. De vernieuwde voedingsdriehoek heeft een plantaardige basis om een gezondere leefstijl te stimuleren en houdt ook rekening met de duurzaamheid. Er wordt dan ook aangeraden om regelmatig vlees te vervangen door tofu, seitan, peulvruchten, quorn ...

In tegenstelling tot de meeste voorgaande aanbevelingen, wordt de aanbevolen hoeveelheid **smeer- en bereidingsvetten** wel behaald. Deze aanbeveling wordt behaald omdat er een te grote inname is van snacks, kant-en-klare maaltijden en fast food. Deze bevatten voornamelijk verzadigde vetzuren die het risico op welvaartsziekten verhogen.

Opvallend is dat bijna alle adolescenten (98 %) veel producten uit de **restgroep** innemen. Als aanbeveling wordt er maximaal 10 % van de totale energie-inname gesteld maar adolescenten halen een inname van bijna 40 %.

Onderstaande afbeelding geeft een overzicht van de inname van de verschillende groepen van de *Actieve Voedingsdriehoek* bij adolescenten tussen 14 en 17 jaar (De Ridder K. et al., 2016).



Figuur 1.1.1 Actieve voedingsdriehoek noot: overgenomen van De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Ost C & Teppers E. Samenvatting van de resultaten. In: Tafforeau J. (ed.) Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.

Ondanks het feit dat er al heel wat educatie rondom gezonde voeding verkregen wordt op jongere leeftijd, maken adolescenten nog steeds veel voedingsfouten. Zo drinken ze onvoldoende water en consumeren ze veel te weinig groenten en fruit. Ook lukt het hen niet om voldoende melk-(producten) te nemen. Ze eten echter wel te veel vlees en veel meer dan de aanbevolen hoeveelheid producten uit de restgroep.

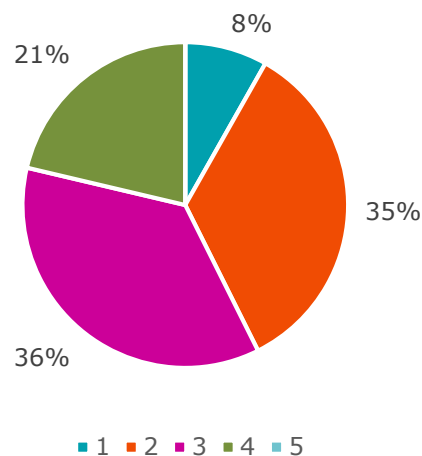
Naast gezonde voeding is voldoende beweging ook een belangrijk aandachtspunt voor deze doelgroep. De aanbeveling voor **matige en intensieve lichamelijke activiteit** voor adolescenten (10 - 17 jaar) bedraagt 60 minuten per dag. Het gemiddelde ligt op 48 minuten, wat onder de aanbeveling ligt. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen jongens en meisjes. Jongens doen gemiddeld 56 minuten per dag aan matige en intensieve lichaamsbeweging. Voor meisjes is dit 41 minuten per dag. Er wordt geen verschil gevonden op basis van opleidingsniveau, leeftijd of seizoen. Slechts 29.4 %

van de adolescenten voldoet aan de richtlijn. Niet enkel lichamelijke activiteit maar ook sedentair gedrag speelt een belangrijke rol. Het aantal uren sedentair gedrag staat voor deze doelgroep op 8 uur en 44 minuten. Jongens halen een gemiddelde van 8 uur en 33 minuten, meisjes 8 uur en 56 minuten per dag. Het aantal uren stijgt met de leeftijd (Cuypers, Lebacqz & Bel, 2016).

I. Molein, pedagogisch begeleider studiegebied personenzorg (maatschappij en welzijn), gaf tijdens een gesprek aan dat persoonlijke hygiëne zoals een goede mondhygiëne, regelmatig douchen, kleding verversen ... bij deze doelgroep soms te wensen overlaat, hoewel zij doorgaans wel veel aandacht besteden aan hun kledij, make-up, haardracht, parfums en deodorant. Een brochure van de Vrije Centra voor Leerlingenbegeleiding in West-Vlaanderen over het omgaan met hygiëneproblemen vanuit de school geeft tips over mogelijke interventies, een indicatie dat deze problemen ook bekend zijn bij de scholen (Callens, 2013).

1.2 Resultaten enquête

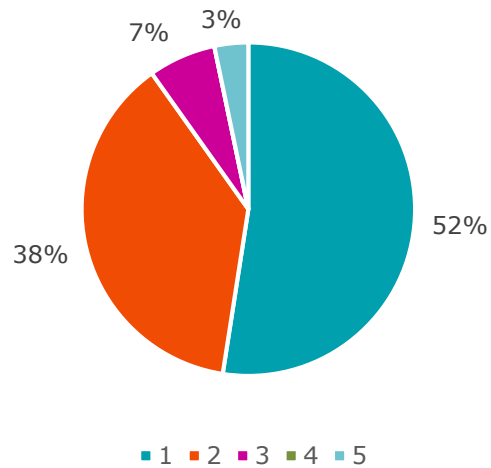
Er werd een online enquête gebruikt om inzicht te krijgen in de pijnpunten bij de doelgroep. Deze enquête werd via Facebook gedeeld en er werd via mail contact opgenomen met leerkrachten die hun leerlingen de enquête lieten invullen. Er kwamen 92 reacties van leerlingen uit het secundair onderwijs (derde graad) waarvan 61 leerlingen uit het ASO. Hieronder worden de resultaten weergegeven die relevant zijn voor het onderzoek, namelijk de leerlingen ASO. De volledige resultaten zijn terug te vinden in *bijlage 4 'Resultaten enquête'*.



Figuur 1.2.1 Moeilijkheidsgraad van het hanteren van een gezonde leefstijl bij leerlingen ASO. (1 is heel gemakkelijk; 5 is helemaal niet gemakkelijk)

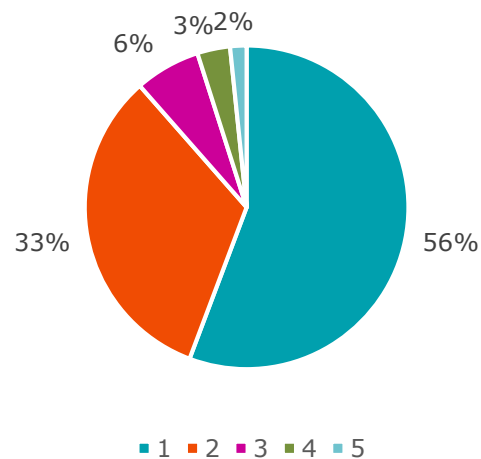
Geen enkele leerling heeft aangeduid dat een gezonde leefstijl hanteren helemaal niet gemakkelijk is. De meeste leerlingen vinden het zelfs wel gemakkelijk en haalbaar om een gezonde leefstijl te hebben. 21 % van de leerlingen vindt het toch niet heel erg gemakkelijk. Ook de hindernissen die het kiezen voor gezond gedrag moeilijk maken werden bevraagd. De volgende hindernissen kwamen het meest voor: buitenshuis eten, ongezond eten is meestal lekker, geen tijd, alcohol en snoepen.

In de enquête werd verder bevraagd hoe belangrijk hygiëne, beweging en voeding voor hen zijn.



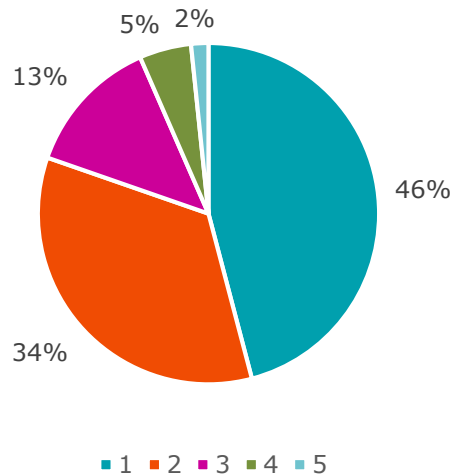
Figuur 1.2.2 Belangrijkheid hygiëne in een gezonde leefstijl volgen leerlingen ASO (1 staat voor heel belangrijk; 5 is helemaal niet belangrijk).

Bijna alle leerlingen van een ASO-studierichting vinden hygiëne een belangrijk topic binnen een gezonde leefstijl. Slechts 3 % duidt aan dat hier geen waarde aan gehecht wordt.



Figuur 1.2.3 Belangrijkheid beweging in een gezonde leefstijl volgens leerlingen ASO (1 staat voor heel belangrijk; 5 is helemaal niet belangrijk).

Behalve voor 5 % van de leerlingen uit het ASO-onderwijs, blijkt beweging ook een belangrijk punt binnen een gezonde leefstijl.

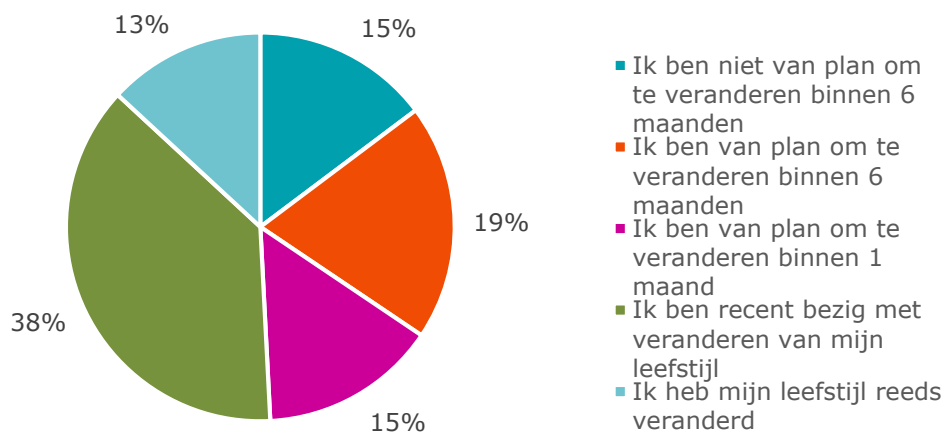


Figuur 1.2.4 Belangrijkheid voeding in een gezonde leefstijl volgens leerlingen ASO (1 staat voor heel belangrijk; 5 is helemaal niet belangrijk).

Voeding lijkt iets minder belangrijk dan hygiëne en beweging. 93 % van de ASO-leerlingen vindt het belangrijk om op de voeding te letten binnen een gezonde leefstijl. De resterende 7 % hecht weinig belang aan gezonde voeding.

Zowel beweging, hygiëne als voeding worden belangrijk bevonden door de leerlingen ASO. Hygiëne komt het positiefste uit deze enquête. Er werd voor gekozen om voeding een prominente plaats te geven omdat dit sterk aanleunt bij de opleiding van voedings- en dieetkundige. Daarna volgen beweging en hygiëne. De opdrachtenkaartjes die gebruikt worden in de eerste spelfase werden qua aantallen volgens deze prioriteiten ingedeeld (zie 3.4.3 Opdrachtenkaartjes).

Om na te gaan of de leerlingen bereid zijn om hun leefstijl te veranderen, werd hun motivatie bevraagd volgens het Model van Prochaska en Diclemente.



Figuur 1.2.5 Situering fase van motivatie

Slechts 15 % ziet het niet zitten om hun levensstijl te veranderen. De rest van de leerlingen lijkt wel gemotiveerd om iets veranderen (op lange of korte termijn) of is zelfs al bezig met veranderen. Met de opdrachtenkaartjes wordt ook de eerste groep gemotiveerd om voor gezond gedrag te kiezen. De voornaamste redenen waarom leerlingen gezond willen leven zijn: fitter zijn, meer energie hebben en hun uiterlijk.

Verrassend was dat de meeste leerlingen (82 %) uit het ASO drie hoofdmaaltijden per dag nemen. In het kader van de spelmethodiek werd nog volgende vraag gesteld: 'Waar zoek je het liefste informatie over gezond gedrag?'. Het antwoord 'op het internet' schiet met kop en schouders boven de andere antwoorden uit, dit bevestigde de keuze om het spel te digitaliseren.

1.3 Doelgroep motiveren tot gezond gedrag

Om de doelgroep zo optimaal mogelijk te motiveren tot het stellen van gezond gedrag werd onderzoek gedaan naar de beste methode om dit doel te bereiken.

Plezier motiveert: een leuke activiteit motiveert beter dan een saaie opdracht. Ook een zekere mate van competitie is noodzakelijk. Deze kan vorm krijgen in het verslaan van andere spelers maar evengoed in het concurreren tegen jezelf (bijvoorbeeld: het verbeteren van je eigen topscore). Teamvorming bevordert de samenwerking.

Jongeren willen steeds weten waarom ze iets doen en wat ze erbij kunnen winnen. Ze worden daarom ook wel eens de 'Generation Y' genoemd, naar de Engelse vertaling van 'waarom'. Om hen te motiveren tot het stellen van een bepaalde handeling of een bepaald gedrag is het belangrijk er een uitleg bij te geven. Bang maken heeft niet veel zin, het is belangrijker om de voordelen van gezond gedrag te benadrukken. Hierdoor wordt de autonome motivatie van de jongere ingesteld. Deze behelst de intrinsieke motivatie (plezier aan de activiteit) en geïnternaliseerde extrinsieke motivatie (zelf overtuigd zijn van de noodzaak). De jongere kan zelf beslissen hoe belangrijk hij iets vindt. Belonen, straffen of het aanpraten van een schuldgevoel zorgen niet voor gedragsverandering op lange termijn.

(Jonger, 2013) (Jeannin, 2014)

1.4 Leerkrachten motiveren tot het gebruiken van een spel

De leerkrachten moeten warm gemaakt worden voor het gebruiken van dit educatieve spel.

I. Molein, pedagogisch begeleider studiegebied personenzorg (maatschappij en welzijn), deelde informatie over de vernieuwing van de eindtermen die vanaf september 2019 geïmplementeerd worden. Zo kon er inhoudelijk al rekening mee gehouden worden (Persoonlijke communicatie, 19 november 2018). Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde een leerlijn voeding die als basis werd gebruikt (Gezond Leven).

Deze eindtermen stellen een holistische werkwijze voor, alle vakleerkrachten kunnen het spel gebruiken. Een gezonde levensstijl krijgt een prominente rol in de nieuwe eindtermen. Vooral aan de eerste eindterm, 'Competenties op het vlak van lichamelijk, geestelijk en emotioneel bewustzijn/gezondheid', wordt voldaan. Hieronder vallen het opbouwen, onderhouden en versterken van een fysiek actieve en een gezonde levensstijl (opgedeeld in 8 einddoelen waarvan de eerste twee van toepassing zijn op *Support Your Future*).

Eindterm 1.1. De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl. Toepassing in het spel: de leerlingen krijgen informatie over gezond gedrag en passen deze kennis toe.

Eindterm 1.2. De leerlingen stellen gezondheid bevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren. Toepassing in het spel: de leerlingen motiveren elkaar tot het stellen van gezond gedrag en gebruikten de aangereikte informatie om te kunnen uitleggen waarom dit gezond gedrag belangrijk is. Er wordt hierbij vooral gefocust op voeding, maar ook op hygiënische maatregelen die getroffen worden bij het bereiden, bewaren en consumeren van voeding.

Een fysiek actieve levensstijl opbouwen, onderhouden en versterken is een tweede luik waarop wordt ingezet, na het belang van gezonde voeding. Dit sluit aan bij eindterm 1.9. *De leerlingen voeren, conform de bewegingsnorm en rekening houdend met hun eigen fysieke capaciteiten, op veilige wijze bewegingen en activiteiten uit in verschillende omgevingen, met nadruk op plezier in beweging en sport.* De motivator is hierbij een medeleerling, maar de keuze ligt nog steeds bij de leerling zelf. Zo leren ze ook het belang inzien van beslissingen en consequenties.

Er wordt aangegeven hoe de leerlingen een gezonde levensstijl kunnen opbouwen en onderhouden, waarom ze best voor dit gezond gedrag kiezen en ze worden bewust gemaakt van mogelijke risicofactoren bij alternatieve keuzes. Er wordt aangegeven dat beweging in de dagelijkse bezigheden kan ingebouwd worden.

(Vlaams Parlement, 2018)

2 Doelstellingen

2.1 Hoofddoel

Het hoofddoel is adolescenten uit het secundair onderwijs, derde graad ASO, te sensibiliseren rond een gezonde leefstijl op een voor deze doelgroep aantrekkelijke manier. Dit doel wordt bereikt door middel van kennisoverdracht via een gedigitaliseerd educatief spel waarbij het accent op voeding, beweging en hygiëne ligt.

2.2 Subdoelen

Het spel bestaat uit twee aparte fases.

2.2.1 Spelfase 1: *Motivate!*

De leerlingen proberen een medeleerling aan te zetten tot het stellen van gezond gedrag. Deze rollen in het spel worden verder aangeduid als 'motivator' en 'gemotiveerde'. Elke leerling kan zowel motivator als gemotiveerde zijn. Er kunnen meerdere doelen bereikt worden met *Support Your Future*.

Een **eerste kennisoverdracht** vindt plaats via een opdrachtenkaartje dat de motivator van zijn/haar leerkracht krijgt. Op de website van *Support Your Future* vinden de leerlingen informatie die kan ingezet worden om de medeleerling te overtuigen. Er gebeurt hierbij een **tweede kennisoverdracht**: van motivator naar gemotiveerde.

Door de interactie met medespelers zullen de leerlingen de opgedane kennis beter onthouden. Volgens psycholoog Lev Vygotsky is het concept van **sociaal leren** zeer belangrijk (Centrum voor informatieve spelen vzw).

Ook als er geen gedragsverandering plaatsvindt, zullen beide spelers informatie verkrijgen waarover ze moeten nadenken. Ze zullen argumenten pro en contra leren kennen en deze ook actief gebruiken in het spel. Hierdoor wordt hun interesse gewekt en zullen ook de motivators hun eigen gedrag in vraag stellen. Deze **sensibilisatie** zal mogelijk tot latere gedragsverandering leiden (zie 3.4.2 Spelregels).

Zelfstandigheid bevorderen: de leerlingen zoeken zelfstandig informatie op die ze verwerken en integreren in het spel.

Aanzetten tot het stellen van gezond gedrag: zowel motivators als gemotiveerden zullen vaker een gezonde keuze maken tijdens deze eerste spelfase. Via de opdrachtenkaartjes krijgt een motivator vaak de tip om zelf het goede voorbeeld te stellen.

Hoewel de motivators tips en informatie krijgen zullen ze ook zelf hun **creativiteit** moeten gebruiken om hun medeleerlingen te motiveren (Oelen, 2019). Omdat ze het creatieve deel van hun brein moeten gebruiken, wordt het leren bij de motivators bevorderd (Gresnigt, 2017).

2.2.2 Spelfase 2: *Next Level!*

In deze spelfase werken de leerlingen in teamverband. Ze doorlopen verschillende rondes met de bedoeling om als eerste team te eindigen. Met dit eindspel worden onderstaande subdoelen bereikt:

Kennisoverdracht meten: de kennis die de leerlingen hebben opgedaan tijdens spelfase 1 kan hier gemeten worden.

Parate kennis meten en vergroten: ook kennis die de leerlingen buiten het spel om (op school, in de media, in vrienden- of familiekring) hebben verkregen wordt getoetst. Ze zullen hier ontdekken of deze kennis wel correct is, en bijkomend nieuwe kennis opdoen.

Samenwerking bevorderen: net zoals in spelfase 1 wordt ook hier het sociale aspect gebruikt om het leren te bevorderen.

Inzicht bevorderen: door het opzet van spelfase 2 worden de leerlingen gestimuleerd om na te denken over de gevolgen van hun keuzes.

Leren bevorderen door herhaling: de kennis opgedaan in spelfase 1 moet terug opgeroepen worden om verder te geraken in het eindspel.

3 Methodiek

3.1 Ontwikkelingsproces van het educatief spel

Om een educatief spel te kunnen ontwikkelen zijn er gesprekken aangegaan met interne en externe begeleiders, I. Molein (pedagogisch begeleider studiegebied personenzorg, maatschappij en welzijn) en H. Blockx, S. Coenen en M. Clerkx (docenten aan Thomas More te Geel, coaches in de Ice Cube). Daarnaast is er onderzoek verricht naar leermethoden en de nieuwe eindtermen. Op de website van Gezond Leven worden deze eindtermen per leeftijdsgroep en volgens thema opgesomd. Hieruit zijn de topics gekozen waar prioriteit aan wordt gegeven met *Support Your Future* (Gezond Leven).

Voor meer verdieping in dit proces en hoe de onderstaande strategieën zijn toegepast, is een meer uitgebreide versie toegevoegd als *bijlage 5 'Ontwikkelingsproces van het spel'*.

De opdrachtenkaartjes uit *Motivate!* bevatten links naar de gebruikte informatiebronnen, waarvan de meest gebruikte de site van het Vlaams Instituut Gezond Leven is. Deze links zijn ook te vinden in *bijlage 6 'Inhoud opdrachtenkaartjes'*. De rondes van het eindspel zijn gebaseerd op de opdrachtenkaartjes en dus op dezelfde informatiebronnen.

3.1.1 Leermethoden

Er werd gekozen voor een spelvorm met twee spelfases, omdat zo drie belangrijke leerstrategieën geïntegreerd werden: interleaved, distributed en retrieval practice.

Studies wijzen uit dat interleaved practice effectiever is dan blocked practice: de onderwerpen worden bij interleaving door mekaar aangebracht, bij blocked practice worden ze per thema aangeleerd en bevraagd (Taylor & Rohrer, 2009).

Bij distributed practice worden leer- en oefenmomenten verspreid in de tijd, in tegenstelling tot bij massed practice. Het leren gebeurt in de eerste fase van *Support Your Future*, het oefenen tijdens de tweede fase (Goossens, 2012) (Peeters, 2018).

Leerstof wordt door regelmatig oproepen gemakkelijker opgeslagen in het geheugen. Dit wordt toegepast in *Support Your Future* door in verschillende fases te spelen (Karpicke, 2017).

3.1.2 De vier P's

Met de vier P's kan ervoor gezorgd worden dat leerlingen gemotiveerd zijn om met het project aan de slag te gaan, creatief leren wordt bevorderd en persoonlijke ontwikkeling gestimuleerd.

Projects: leerlingen kunnen dankzij het spel gemakkelijker verbanden leggen tussen onderwerpen uit de verschillende vakken en ze een plaats geven in een groter geheel.

Peers: in de eerste spelfase worden leerlingen gestimuleerd om mekaar te overtuigen. Zij leren omgaan met weerstand en creatief te zijn met de informatie en tips die hen aangereikt worden. In het eindspel zullen ze moeten samenwerken om de rondes te doorlopen.

Passion: in het eindspel leren de spelers dat hun keuzes gevolgen hebben. Zij kunnen zelf beslissen of ze de aangeboden kennis in hun leefstijl zullen toepassen. Omdat het spel in de dagelijkse werkelijkheid geïntegreerd wordt, zal dit niet alleen op verstandelijk vlak de interesse prikkelen.

Play: leerlingen kunnen in de eerste fase verschillende spelstrategieën hanteren. Ze kunnen ervoor kiezen om hun medeleerling tegen te werken zodat deze niet snel punten vergaart, maar ze kunnen ook afspraken maken en zo sneller punten verzamelen. Als er snel wordt toegestemd in een opdracht kan de motivator meer opdrachten afhandelen. De gemotiveerde leerling heeft een goede reden om de opdracht snel uit te voeren: wanneer de rollen gewisseld worden, zal de tegenspeler op zijn beurt goed meewerken.

In het eindspel zijn de elementen tijdsdruk en zicht op een mogelijke eerste plaats een motivatie om zo snel mogelijk de goede oplossingen te vinden.

(Lucassen, 2017)

3.1.3 Leren via een educatief spel

I. Molein, pedagogisch begeleider studiegebied personenzorg (maatschappij en welzijn), gaf aan dat de interesse van deze doelgroep het makkelijkst kan gewekt worden door gebruik te maken van 'gamification' (Persoonlijke communicatie, 19 november 2018).

H. Blockx, S. Coenen en M. Clerkx brachten tijdens een vergadering in de Ice Cube te Geel het idee aan om het spel in twee fasen te verdelen. De inspiratie voor de eerste spelfase kwam uit het spel *Gotcha!* dat door de IT-opleiding aan Thomas More werd gedigitaliseerd. Het concept van de eindfase waarin de leerlingen codes moeten bemachtigen om alle rondes te doorlopen, is gebaseerd op dat van een Escape Room.

Na het brainstormen werd het basisconcept getoetst aan de voorwaarden die aan een verantwoord educatief spel worden gesteld. De brochure *Een leer-lekker-spel* bespreekt de voorwaarden en belangrijkste kenmerken van een educatief spel: er is bij voorkeur een zekere mate van keuzemogelijkheid en er mogen niet te veel regels zijn. De spelers moeten zich veilig voelen en een balans tussen de capaciteiten van de spelers en het niveau van de uitdaging is noodzakelijk. Wanneer ook het sociaal instinct getriggerd wordt en de wereld van het spel dicht genoeg bij de werkelijkheid staat, is aan de belangrijkste voorwaarden voldaan. Kenmerken van een goed spel zijn dat resultaat niet vooraf vastligt en de spelers kunnen groeien. Ervaring en interactie spelen een rol en er moet een goed evenwicht bestaan tussen complexiteit en hindernissen aan de ene kant en spelplezier aan de andere kant. Tussen de elementen competitie en samenwerking mag gevarieerd worden, maar iedereen moet in de mogelijkheid zijn om het speldoel te bereiken. Het spel moet tenslotte ook visueel aantrekkelijk zijn (Centrum voor informatieve spelen vzw).

3.2 Spelmethodiek

Met de spelmethodiek wordt kort beschreven hoe het spel gespeeld wordt. Meer informatie is te vinden in het draaiboek voor de leerkrachten en de instructies voor de leerlingen. Het spel bestaat uit twee fasen.

Bij aanvang van de eerste fase krijgen alle leerlingen van hun leerkracht drie (gecodeerde) opdrachtenkaartjes waaraan telkens een naam van een medeleerling gekoppeld is. Een voorbeeld van zo'n opdracht kan zijn: "Motiveer je medeleerling om

ook eens groenten als boterhambeleg te kiezen!" Op de achterkant van het kaartje staat een korte uitleg, een link of zoekopdracht waarmee de motivator aan de slag kan gaan voor en na de lesuren. Hij/zij zoekt deze informatie op en gebruikt ze om een medeleerling te motiveren om voor groenten te kiezen als boterhambeleg. Wanneer het gewenste gedrag uitgevoerd werd, verdient de motivator een punt door het gezamenlijk melden van de geslaagde opdracht bij de leerkracht die de scores bijhoudt. Wanneer de te motiveren leerling het gezonde gedrag al uitvoert heeft de motivator geluk en verdient hij evengoed een punt. De spelduur wordt bepaald door de leerkracht, het is aangeraden om deze fase minimum drie weken te spelen. Zo hebben de leerlingen voldoende tijd om de informatie door te nemen en om elkaar optimaal te kunnen motiveren. Meerdere opdrachten komen dan aan bod.

Tijdens de tweede fase wordt de klas in groepen van drie à vier leerlingen verdeeld. De leerling met de meeste punten van uit fase 1 wordt bekend gemaakt. Deze krijgt een joker die kan ingezet worden wanneer zijn team vastloopt in het spel door hem in te ruilen voor een hint van de leerkracht. Er is minstens één laptop of computer ter beschikking per team. De teams proberen via een digitale link zes spelrondes te doorlopen. Deze bestaan uit vragen die gebaseerd zijn op de opdrachten uit de eerste fase. Aan het einde van elke ronde kunnen de teams een code vinden die nodig is om de volgende ronde te kunnen spelen. Het team dat als eerste alle rondes voltooid heeft, wint het spel! Deze fase duurt één lesuur. De leerkracht vindt in het draaiboek alle oplossingen en codes. Indien er meer informatie gewenst is kan de leerkracht deze opzoeken op de site van Gezond Leven (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019).

Om leerkrachten op een gemakkelijke en snelle manier te overtuigen om hun spel met hun leerlingen te spelen, werd er een infographic ontworpen waar alle informatie kort en bondig op uitgelegd staat. Deze infographic is terug te vinden in *bijlage 7 'Infographic Support Your Future'*.

3.3 Uittesten van het spel

Het spel werd getest door twee groepen jongeren: leerlingen van het Wico Sint-Hubertus college in Pelt en Scouts en Gidsen in Berlaar.

In het Sint-Hubertus college namen leerlingen van de derde graad Wetenschappen deel. Bij Scouts en Gidsen Berlaar werd het spel getest bij de Gidsen (3 - 4 - 5^{de} middelbaar, verschillende opleidingen).

Bij het testen van *Motivate!* werd er steeds op dezelfde manier te werk gegaan. De jongeren kregen de spelinstructies, mochten deze lezen en vervolgens konden er vragen worden gesteld. De spelinstructies waren voldoende duidelijk. Fase 1 werd zo zelfstandig mogelijk gespeeld.

Na het bekijken van de instructies werden de opdrachtenkaartjes en namen uitgedeeld. Er werden geen namen aan opdrachten gelinkt. De leerlingen begonnen meteen de opdrachtenkaartjes aan elkaar uit te delen, wat niet de bedoeling is. Zo zouden ze immers een opdracht kunnen kiezen, wetende dat hun medeleerling het gewenste gedrag reeds stelt. Het is de taak van de leerkracht om de opdrachten willekeurig te linken aan een bepaalde naam, zoals in het draaiboek staat beschreven. In de klas zijn de leerlingen meteen begonnen met het opzoeken van de linken, dit werd bij de jeugdbeweging niet gedaan.

Na het opstarten van fase 1 zouden de deelnemers volgens afspraak een mail sturen wanneer een opdracht volbracht werd. Er werden echter geen mails verstuurd. In de school duurde fase 1 één week. De leerlingen gaven aan dat dit te kort was, er werden maximum drie opdrachten afgewerkt. Wanneer het spel in een klas gespeeld wordt,

kunnen er geen punten verdiend worden zonder te melden dat een opdracht geslaagd is. Dit moet dus goed uitgelegd worden aan de leerlingen.

Bij het testen van fase 2 werden de leerlingen in de school in teams van drie verdeeld met telkens twee computers ter beschikking per team. Omdat er op dat moment slechts vier rondes online beschikbaar waren, werden de resterende twee rondes op papier beschikbaar gesteld. Het vinden van de codes was niet erg makkelijk, waardoor er behoorlijk wat tijd verloren ging. Het spel is later aangepast zodat alle teams verder kunnen geraken in het spel. De leerlingen vonden dat *Support Your Future* goed in mekaar stak, ze vonden dat de tijd voorbij was gevlogen. Ze hadden nog veel bijgeleerd, mogelijk doordat de tijdsduur van fase 1 heel kort was. Er werd nog informatie opgezocht tijdens het spelen, wat niet het geval zal zijn wanneer fase 1 langer duurt. Na het spelen van de digitale levels was er veel minder interesse in de rondes die op papier stonden, wat duidelijk maakt dat digitalisatie van het spel een must was bij deze doelgroep.

Ook de leerkracht was enthousiast over *Support Your Future*. Zij gaf aan dat de communicatie over de opdrachtenkaartjes eventueel via Smartschool of een ander kanaal kan verlopen, zodat de leerlingen niet moeten wachten tot ze de leerkracht op school zien om een nieuwe opdracht te krijgen. Zo zouden ook het printbudget van de leerkracht en het milieu niet te zwaar belast worden.

De jongeren uit de jeugdbeweging hadden drie weken de tijd om hun kaartjes af te werken. Na deze periode werd de tweede fase voorgesteld. Ze hadden allen de drie opdrachtjes afgewerkt maar hebben geen extra opdrachten gevraagd. Ze zaten niet allemaal in dezelfde klas wat het moeilijker maakte om elkaar op een korte termijn te motiveren. Er werd voorgesteld om de opdrachtenkaartjes te verspreiden via smartschool. Er werd aangegeven dat ze de opdrachten leuk vonden om uit te voeren.

Next level werd gespeeld in drie groepjes van drie met elk één computer. Het duurde 50 minuten om vijf rondes te doorlopen. De algemene feedback was dat de moeilijkheid van de rondes goed zat, en dat ze wel een aantal dingen hadden bijgeleerd. Zo wisten ze niet waarom volkorenbrood gezonder is dan wit brood, dat om de 30 minuten even rechtstaan een aanbeveling is rond beweging, hoe de vis die ze eten er echt uitziet ... Er moest nog veel informatie opgezocht worden omdat er slechts drie kaartjes per persoon werden afgerond, dit verloopt beter wanneer de opdrachten in dezelfde klas worden uitgevoerd, zodat de spelers elkaar bijna dagelijks zien.

3.4 Benodigheden voor het spel

3.4.1 Draaiboek voor de leerkrachten

Het draaiboek is opgenomen in het eindproduct, hier wordt enkel de inhoudstabel weergegeven.

Inleiding

Algemene uitleg

- 1 Draaiboek spelfase I: *Motivate!*
 - 1.1 Het spel in het kort
 - 1.2 Doel van het spel
 - 1.3 Benodigheden
 - 1.4 Het spel *Motivate!*
 - 1.4.1 Start van het spel
 - 1.4.2 Duur van het spel
 - 1.4.3 Einde van het spel
 - 1.5 Voorbereiding *Motivate!* door leerkrachten
- 2 Draaiboek spelfase II: *Next Level!*

- 2.1 Het spel in het kort
- 2.2 Doel van het spel
- 2.3 Benodigdheden
- 2.4 Het spel *Next Level!*
 - 2.4.1 Start van het spel
 - 2.4.2 Duur van het spel
 - 2.4.3 Einde van het spel
- 2.5 Voorbereiding *Next Level!* door de leerkrachten
- 2.6 Rol van de leerkracht tijdens *Next Level!*
- 3 Bijlagen
 - 3.1 Bijlage 1: Opdrachtenkaartjes *Motivate!*
 - 3.2 Bijlage 2: Scoreformulier *Motivate!*

3.4.2 Spelregels

Deze spelregels zijn op de website te vinden op de leerlingenpagina.

Het spel in het kort.

Het spel verloopt in twee verschillende fases. Het is de bedoeling dat jullie tijdens spelfase *Motivate!* mekaar motiveren tot het stellen van gezond gedrag en dat jullie ontdekken wat gezond gedrag is, waarom het belangrijk is en hoe jullie het in het dagelijkse leven kunnen inbouwen.

Tijdens *Next level!* werken jullie in teams en doorlopen jullie een aantal rondes op een website waarvoor jullie de informatie vanuit *Motivate!* moeten gebruiken.

Fase 1: Motivate!

Tips om je medeleerling te motiveren vind je op de achterkant van je opdrachtenkaart. Probeer je medeleerling te motiveren om een gezondere keuze te maken! Probeer je motiverende aanpak te variëren, elke persoon is anders en wordt op een andere manier gemotiveerd tot het stellen van gezond gedrag. Ken je je medeleerling beter dan weet je dit ook beter aan te pakken. Ga hierbij de uitdaging niet uit de weg om iemand die je minder goed kent te motiveren en zo meer punten te verzamelen.

Een opdracht is geslaagd wanneer je medeleerling het gedrag van het kaartje heeft gesteld. Meld dit allebei aan de leerkracht die het spel begeleidt.

Per geslaagde opdracht verdien je een punt. De leerling die op het einde van deze fase de meeste punten heeft krijgt een **JOKER** die kan ingezet worden tijdens fase 2, *Next level!* Hoe meer kaartjes je van *Motivate!* hebt doorlopen, hoe meer informatie je hebt verzameld, dit zorgt ervoor dat je de levels in fase 2 sneller kan doorlopen. Dit zijn dus twee goede redenen om de eerste fase van het spel zo goed mogelijk te spelen.

Fase 2: Next Level!

Het team dat de levels als eerste volledig doorlopen heeft, wint het spel. Werk samen om sneller tot de juiste antwoorden te komen.

Was jij de winnaar van *Motivate!*? Dan kan je een **JOKER** inzetten wanneer je vastloopt tijdens het eindspel. Deze joker krijg je van de leerkracht na het afronden van *Motivate!*

Je mag informatie opzoeken op het internet. Dit kost echter tijd. Probeer vooral beroep te doen op de informatie die je hebt gekregen vanuit *Motivate!*

Heel veel succes!

3.4.3 Opdrachtenkaartjes

De leerlingen krijgen tijdens *Motivate!* opdrachtenkaarten met tips om hun medeleerlingen te motiveren. Deze kaartjes zijn terug te vinden in *bijlage 6 'Inhoud opdrachtenkaartjes'*.

3.4.4 Scorelijst

De leerkracht houdt tijdens het spelen van *Motivate!* de scores van de leerlingen bij om te kunnen bepalen wie een hint verdient voor *Next Level!* Hieronder staat een voorbeeld van de scorelijst, de leerkracht gebruikt best de volledige naam van de leerling.

Naam leerling	Code gegeven opdrachten	Punten
L.S.	V15; B3; H1; H4	III
L.W.	H5; V24; V33; V18; B12	IIII

3.4.5 Website

Om de website te kunnen gebruiken hebben de leerkracht en de leerlingen een wiferverbinding nodig. Op de startpagina van de website staan de spelinstructies voor de leerlingen. Er is ook een aparte leerkrachtenpagina waar het draaiboek en de opdrachtenkaartjes te vinden zijn.

Het spel is klaar voor gebruik. In de toekomst kan er aan de website een databank gekoppeld worden zodat er bijvoorbeeld een Wall of Fame kan toegevoegd worden voor alle winnaars van het spel. Er zal ook opvolging nodig zijn om de inhoud up-to-date te houden of uit te breiden. Een kort videoclipje zou voor de leerkrachten een extra stimulans zijn om het spel te willen leren kennen. De volgende stap is het benaderen van leerkrachten zodat zij *Support Your Future* leren kennen en gaan gebruiken. Mogelijks kunnen organisaties als het Vlaams Instituut Gezond Leven of de Logo's hier een rol in spelen (Vlaams Instituut Gezond Leven, 2019) (Vlaamse logo's, gezondheid troef!, sd).

De budgetplanning voor de ontwikkeling van dit spel is terug te vinden onder *bijlage 8 'Budgetplanning'*.

4 Valkuilen - risicoanalyse

In het begin van het proces werden er drie grote valkuilen ingeschat, deze hadden betrekking op digitalisatie, tijdsgebrek en planning.

Een eerste struikelblok was de wens, na het gesprek met I. Molein, om het spel zodanig te ontwikkelen dat het via een website op een tablet of laptop zou kunnen gespeeld worden. Gamification is een must bij adolescenten. Een tweede reden om te digitaliseren is dat verschillende scholen het spel gelijktijdig kunnen spelen en dat ook verder gelegen scholen bereikt worden. Er moet immers geen tastbaar spelmateriaal uitgeleend worden op de campus van Thomas More. Voor de digitalisatie werd externe hulp ingeroepen. De website werd gemaakt door informaticus T. Verhelst van Qanyon (Jorens & Verhelst, sd).

Een tweede valkuil heeft betrekking op de tijdlijn. Er was ruimte om aan de eindopdracht te werken tijdens de schoolvakanties en drie 'schrijfweken' voor of na de paasvakantie. Deze laatste vielen niet voor alle groepsleden in dezelfde periode door de wisselende stageperiodes. Sommige acties, zoals het bezoek aan een school, konden hierdoor niet door alle groepsleden bijgewoond worden. Tijdens de vakantie kon het spel niet in een school getest worden. Dit werd opgevangen door een goede planning. Een bijkomende hindernis was dat leerkrachten vaak met tijdsgebrek kampen en het moeilijk vonden om het testen van het spel in te passen in hun drukke schema's. P. Van Damme, vak begeleider Nederlands Katholiek Onderwijs Vlaanderen, bracht het idee aan om een korte clip te maken zodat leerkrachten en leerlingen, zonder het draaiboek te moeten lezen, kunnen zien hoe *Support Your Future* gespeeld wordt. Zo zou de interesse van leerkrachten nog sterker opgewekt worden. Deze tip wordt meegenomen voor later, helaas kon dit idee door tijdsgebrek niet uitgewerkt worden tijdens het huidige academiejaar. Door het moeizaam verlopende contact met de scholen was het niet mogelijk om het spel op verschillende plaatsen te testen. Er was uiteindelijk een goed contact met één leerkracht, in wiens klas het spel werd uitgetest. Er werd voor gekozen om het spel ook uit te testen in een jeugdbeweging om voldoende feedback te krijgen. In het draaiboek wordt aangeraden om *Motivate!* een twee- à drietal weken te spelen, dit is bij het testen niet in beide groepen gelukt.

In de planning moest er telkens met veel factoren en personen rekening gehouden worden. Twee van de drie groepsleden hadden een stageperiode in het buitenland, zij hadden niet altijd een wifiverbinding. Hierdoor werden een aantal tussentijdse deadlines niet gehaald en moesten acties worden opgeschoven. Hierdoor werden de doelstellingen scherper afgebakend en in overleg met de begeleiders keuzes gemaakt in wat er met deze eindopdracht moest bereikt worden.

5 Projectplanning met mijlpalen

Hieronder staat een schematische weergave van de grote mijlpalen in deze eindopdracht. Voor meer details zie *bijlage 2 'Mijlpalenplanning'*.

Link naar (sub)-doelstelling	Beschrijving mijlpaal	Deadline	Eindverantwoordelijke
Projectplan 1			
Probleemstelling analyseren	Probleemstelling analyseren + contacten leggen met deskundigen	13/11/'18	Emma + Steffi
Doelstellingen Mijlpalenplan Valkuilen Wetenschappelijke poster	Onderzoek doen, planning bijhouden, valkuilen analyseren, wetenschappelijke poster aanvullen, ...	6/12/'18	Kathy Emma + Steffi Steffi Kathy
Verdere wetenschappelijke onderbouwing	Vragenlijst aanmaken en verspreiden	7/01/'19	Emma + Kathy + Steffi
Projectplan 2			
Draaiboek ontwikkelen	Eerste versie Tweede versie	25/03/'19 1/04/'19	Emma Steffi
Contact met scholen, jeugdbeweging ...	Contact opnemen met instanties die de doelgroep begeleiden. Draaiboek laten zien en interesse opwekken.	9/04/'19	Kathy + Steffi Emma
Motivatiekaartjes ontwikkelen	Voeding Beweging Hygiëne Ontwerpen van kaartjes	1/04/'19	Emma + Kathy + Steffi Emma Kathy Steffi
Rondes <i>Next Level!</i>	Voeding Beweging Hygiëne	08/04/'19	Emma + Kathy + Steffi Emma Kathy
Website	Ontwerpen website	29/04/2019	T. Verhelst, Qanyon
Uittesten spel	School fase 1 School fase 2 Jeugdbeweging fase 1 Jeugdbeweging fase 2	5/05/'19 14/05/'19 7/05/'19 26/05/'19	Emma Kathy Emma Emma
Vragenlijst verwerken	Vragenlijst afnemen +verwerken	14/05/'19 26/05/'19	Emma + Kathy
Creatieve opmaak	Opmaak en afwerking van kaartjes, draaiboek, spelregels	16/06/'19	Steffi

Besluit

Het ontwikkelen van een educatief spel vraagt heel wat tijd. Deze tijd is nodig om onderzoek te doen, het spel zelf te ontwikkelen en uit te testen. Het digitaliseren van dit spel was een must om de doelgroep warm te maken. Zowel leerkracht als leerlingen gaven aan dat *Support Your Future* zijn doel om adolescenten te sensibiliseren bereikt. De leerlingen werden gemotiveerd om kennis op te doen in *Motivate!* en hebben extra kennis opgedaan in *Next Level!*

Literatuurlijst

- BuzzFeedMultiplayer. (2016, mei 30). We Tested Our Phones For Diseases. Opgehaald van youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=hFVGpnWIr8Y>
- Callens, N. (2013). Omgaan met hygiëneproblemen. Opgeroepen op 2019, van Clb NoordwestBrabant: http://www.clbnoordwestbrabant.be/images/Nieuwsbrief/omgaan_met_hygiene_problemen.pdf
- CBC news. (2018, maart 16). Makeup: The dirty truth about testers (Marketplace). Opgehaald van youtube: https://www.youtube.com/watch?v=_68Btc0GzmE
- Centrum voor informatieve spelen vzw. (sd). Een leer-lekker spel - De basis voor speloloog en spelagoog. (K. Clottens, Red.) Koen Clottens. Opgeroepen op 2019, van De Aanstokerij: https://shop.aanstokerij.be/publicatie/346-een-leer-lekker-spel-de-basis-voor-speloloog-en-spelagoog.html?search_query=leer+lekker+spel&results=3
- Cuypers K, Lebacqz T & Bel S. Inleiding en methode. In: Lebacqz T, Teppers E (ed.).
- Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 3. WIV-ISP, Brussel, 2016.
- De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Ost C & Teppers E. Samenvatting van de resultaten. In: Tafforeau J. (ed.) Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. WIV-ISP, Brussel, 2016.
- De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Cuypers K, Lebacqz T, Moyersoen I, Ost C & Teppers E. De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. In: Bel S, Tafforeau J (ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4. WIV-ISP, Brussel, 2016.
- Gezond Leven. (sd). Leerlijn voeding. Opgeroepen op 2019, van Vlaams Instituut Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/files/onderwijs/Leerlijn-voeding.PDF>
- Goossens, N. e. (2012, September 27). Spreading the words: A spacing effect in vocabulary learning. doi:<https://doi.org/10.1080/20445911.2012.722617>
- Gresnigt, R. S. (2017). Vakkenintegratie: daar kun je op rekenen! Opgeroepen op 2019, van Panamaconferentie: <https://panamaconferentie.sites.uu.nl/wp-content/uploads/sites/22/2017/01/04-Gresnigt-WEB.pdf>
- Het Klokhuis. (2016, december 13). Hoe wordt kaas gemaakt? Opgehaald van youtube: https://www.youtube.com/watch?v=eQdA_iecHyM
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285
- Jacinta, O. (2006). Competence to make treatment decisions in anorexia nervosa: thinking processes and values. *Philos Psychiatr Psychol*, 267-282. Opgeroepen op 2018, van <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2121578/>
- Jeannin, R. &. (2014). groeiwijzer, smaakontwikkeling en eetgedrag. Opgehaald van eetexpert: http://www.eetexpert.be/static/uploads/voorpagina/groeiwijzer-pdf6_EE.pdf

- Jonger. (2013). Motiveren van jongeren? Opgeroepen op december 4, 2018, van Jonger.nu: <https://jonger.nu/motiveren-van-jongeren/>
- Jorens, N., & Verhelst, T. (sd). Vind uw business intelligence data meteen, altijd en overal. Opgehaald van Qanyon: <https://qanyon.com/>
- Karpicke, J. (2017). Retrieval-Based Learning: A Decade of Progress. Opgeroepen op 2019, van Learninglab: http://learninglab.psych.purdue.edu/downloads/inpress_Karpicke_Retrieval_Based_Learning_Review.pdf
- Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot Bevordering der Tandheelkunde. (sd). Gezond begint in de mond! Opgehaald van allesoverhetgebit: <https://www.allesoverhetgebit.nl/alles-over-mondgezondheid/tips-voor-een-gezond-gebit/gezond-begint-in-de-mond/>
- Lucassen, M. (2017, februari 21). Zo ontwikkel je een project. Opgeroepen op 2019, van Vernieuwonderwijs: <https://www.vernieuwonderwijs.nl/onderwijs-ontwerpen-zo-ontwikkel-je-een-project/>
- Malina, M. (2016). KAMER OPRUIMEN + TIPS! Opgehaald van youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=H3PtX-4BxXs>
- Oelen, H. (2019). Motiveren is eigenlijk heel eenvoudig. Opgeroepen op 2019, van Salesgids: <https://www.salesgids.com/artikelen/motiveren-is-eigenlijk-heel-eenvoudig/>
- Ontwerp van decreet betreffende de onderwijsdoelen voor de eerste graad van het secundair onderwijs. (2018). Opgeroepen op 2018, van Vlaams Parlement: <https://www.vlaamsparlement.be/parlementaire-documenten/parlementaire-initiatieven/1282364>
- Peeters, W. (2018, mei 23). De vergeetcurve van Hermann Ebbinghaus. Opgeroepen op 2019, van Vernieuwonderwijs: <https://www.vernieuwonderwijs.nl/de-vergeetcurve-van-hermann-ebbinghaus/>
- Pritchard, E.-L. (2015, juli 22). Messy bedrooms can worsen sleep. Opgehaald van goodhousekeeping: <https://www.goodhousekeeping.com/uk/health/health-advice/a555341/messy-bedrooms-can-worsen-sleep-advice/>
- Rutgeers, E. (sd). De pedagogische visie van Lev Vygotski. Opgeroepen op 2019, van EXPOO: <https://www.expoo.be/de-pedagogische-visie-van-lev-vygotski>
- Spelen, C. v. (sd). Een leer-lekker spel - De basis voor speloloog en spelagoog. (K. Clottens, Red.) Opgeroepen op 2019, van De Aanstokerij: https://shop.aanstokerij.be/publicatie/346-een-leer-lekker-spel-de-basis-voor-speloloog-en-spelagoog.html?search_query=leer+lekker+spel&results=3
- Taylor, K., & Rohrer, D. (2009, juli 30). The Effects of Interleaved Practice. *Applied Cognitive Psychology*, 2010(Appl. Cognit. Psychol. 24: 837–848 (2010)). doi:DOI: 10.1002/acp
- U bent in goede handen. (2014). Handhygiëne. Opgehaald van ubentingoedehanden: <https://www.ubentingoedehanden.be/nl/handhygiene>

- UZ Leuven. (2016). Een goede mondhygiëne. Opgehaald van uzleuven:
https://www.uzleuven.be/sites/default/files/brochures/mondhygi%C3%ABne_tips.pdf
- Van Winkel, D. (2018, september 5). Is make-up schadelijk voor je gezondheid?
Opgehaald van dokterdokter: <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/uiterlijk/is-make-up-schadelijk-gezondheid/item29961>
- Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019). Wat is gezonde school? Opgeroepen op 2019,
van Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/sectoren/gezonde-school/wat-is-gezonde-school>
- Vlaams instituut gezond leven. (sd). gezond leven. Opgehaald van
www.gezondleven.be: <https://www.gezondleven.be/>
- Vlaams Parlement. (2018). Ontwerp van decreet betreffende de onderwijsdoelen voor
de eerste graad van het secundair onderwijs. Opgeroepen op 2018, van Vlaams
Parlement: <https://www.vlaamsparlement.be/parlementaire-documenten/parlementaire-initiatieven/1282364>
- Voedingscentrum. (2019). Opgehaald van www.voedingscentrum.nl

6 Bijlagen

6.1 Bijlage 1: Wetenschappelijke poster

THOMAS
MORE

Interne begeleider: Marleen Van Loo
Externe begeleider: Sofie De Laet
Studenten: Emma Chavau, Steffi Pieters, Kathy Ruysers

SUPPORT YOUR FUTURE

Een educatief spel dat adolescenten sensibiliseert rond een gezonde levensstijl.

Integrale eindopdracht van de opleiding tot bachelor in de voedings- en dieetkunde, fase 3.
Thomas More Kempen, Geel.

NOOD AAN EEN EDUCATIEF SPEL

Studenten voedings- en dieetkunde geven gezondheidsvoorlichting als preventieve maatregel tegen welvaartsziekten. Drie studenten vinden gedragsverandering bij adolescenten cruciaal. Het klassieke beeld van de diëtist met het verbiedende vingertje wordt verbrijzeld door wetenschappelijke informatie in spelvorm aan te reiken. Naast voeding komen ook beweging en hygiëne aan bod om in te spelen op de vernieuwde eindtermen.

PROBLEEM- EN DOELSTELLING EN METHODIEK

- o Probleemstelling:
 - Persoonlijke conversatie
 - bevraging van de doelgroep
 - Evidence based onderzoek: voedselconsumptiepeiling, voedings- en bewegingsdriehoek, vernieuwde eindtermen
→ **gedrag op gebied van voeding, beweging en hygiëne**
- o Doelstelling: sensibiliseren van de doelgroep
- o Methodiek:
 - Ontwikkelingsproces van het spel d.m.v. onderzoek naar leermethoden in spelvorm, afgestemd op de doelgroep.
 - Ontwikkeling van het spel: inhoud en vormgeving
 - Testen van het spel bij de doelgroep

ONDERZOEKSPOPULATIE

Leerlingen secundair onderwijs, derde graad ASO

SPELVORM

- 2 fases: *Motivate!* en *Next Level!*
- De leerlingen spelen zelfstandig *Motivate!* Waarbij ze elkaar trachten te motiveren tot het stellen van gezond gedrag. In deze fase is er kennisoverdracht. Spelduur: 3 à 4 weken
- *Next Level!* is een digitaal spel in teamverband waarin de vergaarde kennis uit de eerste spelfase gebruikt wordt om verschillende rondes te doorlopen. Spelduur: 50 minuten

VALKUILEN EN RESULTATEN

Valkuilen:

- Digitalisatie → prijskaartje externe hulp
- Tijdsgebrek → strakke planning nodig

Evaluatie van het spel door doelgroep:

- *Motivate!* Haalbaar en duidelijk, sensibilisering gebeurt
- *Next Level!* Kennisoverdracht is een feit. Digitalisatie is een must

Evaluatie van het spel door leerkrachten:

- Gebruiksgemak dankzij digitalisatie
- Tijdsduur: past in een lesuur
- Aansluiting bij eindtermen
- De leerlingen hebben nieuwe kennis opgedaan.



CONCLUSIE

SUPPORT YOUR FUTURE IS EEN EDUCATIEF SPEL DAT WERD ONTWORPEN DOOR STUDENTEN VOEDINGS- EN DIEETKUNDE. HET SENSIBILISEERT ADOLESCENTEN ROND HET AANNEMEN VAN EEN GEZONDE LEEFSTIJL EN IS AANGEPAST AAN DE DOELGROEP QU A INHOUD EN VORMGEVING. HET WORDT GOED ONTVANGEN DOOR LEERLINGEN EN BEGELEIDENDE LEERKRACHT.

Thomas More
Bachelor in de voedings- en dieetkunde
Campus Geel, Kleinhoefstraat 4, 2440 Geel, België
Tel. + 32 (0)14 56 23 10 | www.thomasmore.be

ASSOCIATIE
KU LEUVEN

6.2 Bijlage 2: Mijlpalenplanning

MILPALENPLAN																																									
Project:	Integrale eindopdracht																																								
Doelstelling:	Het maken van een educatief spel voor leerlingen van het secundair onderwijs, derde graad ASO. D.m.v. dit spel de doelgroep sensibiliseren rond een gezonde leefstijl.																																								
Projectmedewerkers:	Kathy Ruysers, Steffi Pieters, Emma Chauvaux																																								
Versie:	3 (30-05-2019)																																								
		Maand of week	oktober				november				december				januari			februari			maart			april			mei			juni											
		Week	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	31	1	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Tussendoelstellingen (plan)	Acties (do)																																								
<i>Afbakenen onderwerp</i>	Afspraak Marleen Van Loo Brainstorm (1/10/2018)																																								
	Verder brainstormen met Marleen Van Loo (15/10/2018)																																								
	Bespreken van de volgende stappen (23/10/2018)																																								
	Spel bekijken (SnapjeHapje) (13/11/2018)																																								
	Afspraak Slijn Coenen, Hanne Blockx en Marc Sterckx Ice Cube (27/11/2018)																																								
<i>Zoeken externe begeleider 9/11/2018</i>	Wervende tekst opstellen (9/11/2018)																																								
	Mailen naar contactpersonen (9/11/2018)																																								
	Oproep in Facebookgroep (Bachelors voedings- en dieetkunde)																																								
<i>Informatie zoeken doelgroep en spelmethodes (probleemstelling Project)</i>	Afspraak Ingrid Molein (19/11/2018)																																								
	Informatie zoeken in boeken Liesbet De Bot																																								
	Opzoeken op internet, voedselconsumptiepeiling, ...																																								
	Literatuurstudie																																								
<i>Deadline afspraak externe begeleider (30/11/2018)</i>	Afspraak externe begeleider (30/11/2018) Sofie De Laet																																								
<i>Projectplan 1 (11-12-2018)</i>	Opstellen projectplan 1																																								
	Eigen deadline controle (6/12/2018 15u00)																																								
	Doorsturen ter controle naar Interne begeleider en Externe begeleider (6/12/2018)																																								
	Feedback van Interne en Externe begeleider (10/12/2018)																																								
	Feedback verwerken van Interne en Externe begeleider (10/12/2018)																																								
	Vergadering hive: verdelen opdrachten (3/12/2018 16 uur)																																								
	Voorlopig projectplan indienen voor feedback																																								
	Indienen definitieve versie (11/12/2018)																																								
	Verdedigen interne jury (18/12/2018)																																								
<i>Wetenschappelijke onderbouwing door opstellen vragenlijst</i>	Opstellen vragenlijst (2/01/2019)																																								
	Rondsturen naar scholen en leerkrachten (10/01/2019)																																								
	Feedback verwerken (13/02/2019)																																								
<i>Bespreken verder verloop integrale eindopdracht</i>	Afspreken zonder begeleiders, verdere verloop bespreken (28/01/2019)																																								
	Afspreken met begeleiders, verdere verloop bespreken (6/02/2019)																																								
<i>Methodiek en inhoud/thema's</i>	Methodiek vaststellen na gesprek Ice Cube (12/11/2018)																																								
	Inhoud en thema's opstellen na verwerken van feedback vragenlijst (01/03/2019)																																								
	Wetenschappelijk onderzoek doen naar methodiek en inhoud en thema's (01/03/2019)																																								
<i>Praktische voorbereiding op ontwikkelen spel</i>	Zoeken naar scholen voor testen van spel (10/01/2019)																																								
	Document met alle informatie over spel maken (6/02/2018)																																								
<i>Opstellen draaiboek</i>	Draaiboek voor leerkrachten opstellen versie 1 (25/03/2019)																																								
	Na feedback verbeteren versie 2 (01/04/2019)																																								
	Draaiboek doorsturen naar werkveld voor feedback (09/04/2019)																																								
	Draaiboek verbeteren na feedback (16/04/2019)																																								
<i>Projectplan 2</i>	Verder wetenschappelijk onderbouwen projectplan (01/04/2019)																																								
	Projectplan doorsturen en verbeteren (23/04/2019)																																								
	Afspraak Interne Begeleider in verband met projectplan (29/04/2019)																																								

6.3 Bijlage 3: Enquête leefstijl

Wat is je geslacht? *

- Man
- Vrouw

In welke richting studeer je? *

- ASO
- TSO
- BSO

In welke graad secundair onderwijs zit je? *

- 1e graad (1e en 2e jaar)
- 2e graad (3e en 4e jaar)
- 3e graad (5e en 6e jaar)

Een gezonde leefstijl hanteren is voor jou: *

	1	2	3	4	5	
Heel gemakkelijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal niet gemakkelijk

Wat zijn mogelijke hindernissen die je tegenhouden om een gezonde leefstijl aan te nemen? *

Tekst lang antwoord

Waar situeer je jezelf als het gaat over het aannemen van een gezonde leefstijl? *

- Ik ben niet van plan om te veranderen binnen 6 maanden
- Ik ben van plan om te veranderen binnen 6 maanden
- Ik ben van plan om te veranderen binnen 1 maand
- Ik ben recent bezig met veranderen van mijn leefstijl
- Ik heb mijn leefstijl reeds veranderd (> 6 maanden)

Verklaar je antwoord van de vorige vraag. (Wat heb je reeds aangepast? Wat zou aangepast moeten worden? ...)

Tekst lang antwoord

Hoe belangrijk vind je hygiëne in een gezonde leefstijl? *

	1	2	3	4	5	
Heel belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal niet belangrijk

Hoe belangrijk vind je voeding in een gezonde leefstijl? *

	1	2	3	4	5	
Heel belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal niet belangrijk

Hoe belangrijk vind je beweging in een gezonde leefstijl? *

	1	2	3	4	5	
Heel belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal niet belangrijk

Hoe belangrijk vind je je uiterlijk? *

	1	2	3	4	5	
Heel belangrijk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Helemaal niet belangrijk

Wat zou je een goede reden vinden om een gezonde leefstijl aan te houden? *
(Je mag ook aanvullingen doen)

- Uiterlijk
- Fitter zijn
- Meer energie hebben
- Minder snel ziek worden
- Meer zelfvertrouwen hebben
- Anders...

Hoeveel hoofdmaaltijden eet je per dag? (Hoofdmaaltijden = ontbijt, middag- en avondmaal) *

- 1
- 2
- 3

Volg je zelf een dieet of ken je iemand die een dieet volgt? Zo ja, welk dieet is dit? *

Tekst lang antwoord

Waar zoek je het liefste informatie over gezond gedrag? *

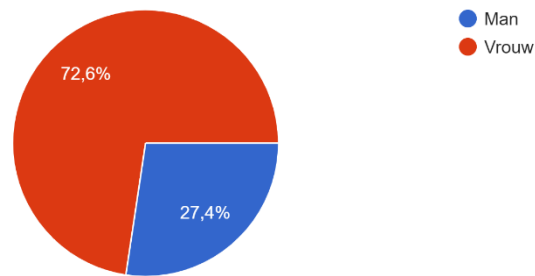
- Met de neus in de boeken
- In de klas
- Van anderen
- Van de dokter
- In tijdschriften
- Op het internet

6.4 Bijlage 4: Resultaten enquête

In deze bijlage staan de volledige resultaten van het onderzoek, ze bevat zowel antwoorden van leerlingen ASO als van TSO en BSO. Onder hoofdstuk 1.2 staan de resultaten van de leerlingen die ASO volgen.

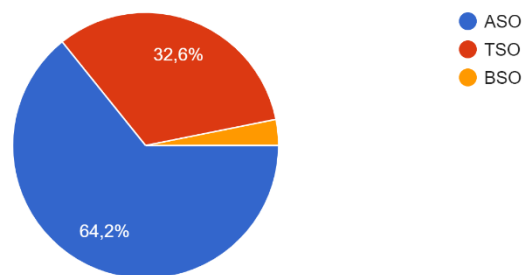
Wat is je geslacht?

95 antwoorden



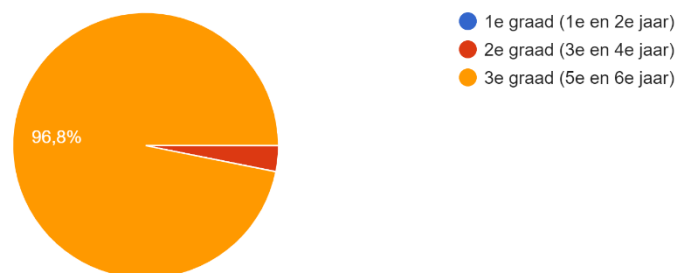
In welke richting studeer je?

95 antwoorden



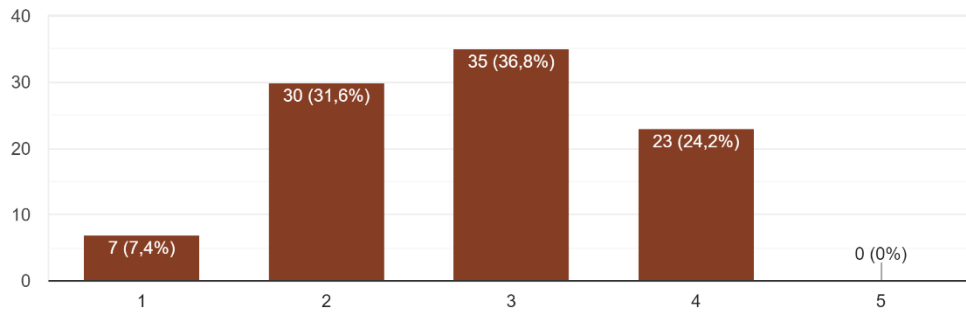
In welke graad secundair onderwijs zit je?

95 antwoorden



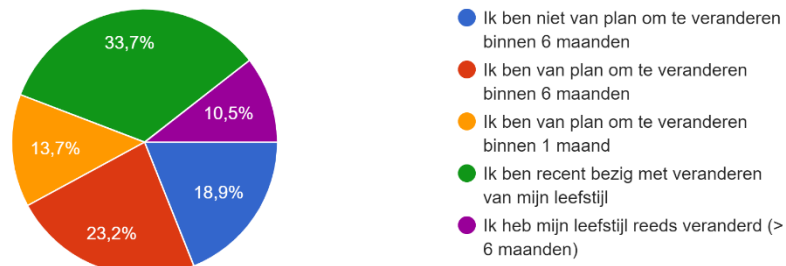
Een gezonde leefstijl hanteren is voor jou:

95 antwoorden



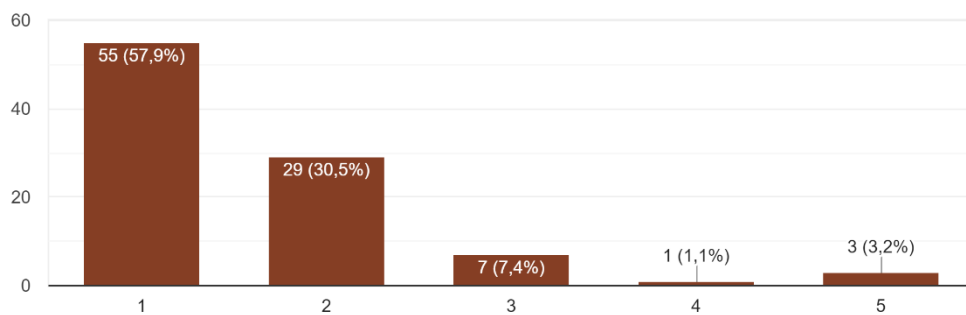
Waar situeer je jezelf als het gaat over het aannemen van een gezonde leefstijl?

95 antwoorden



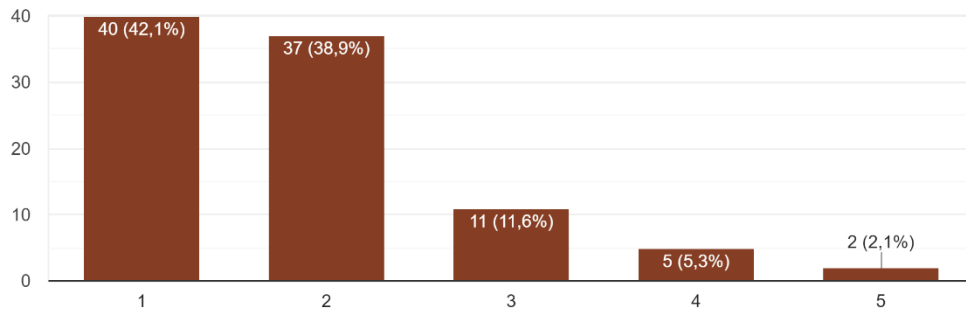
Hoe belangrijk vind je hygiëne in een gezonde leefstijl?

95 antwoorden



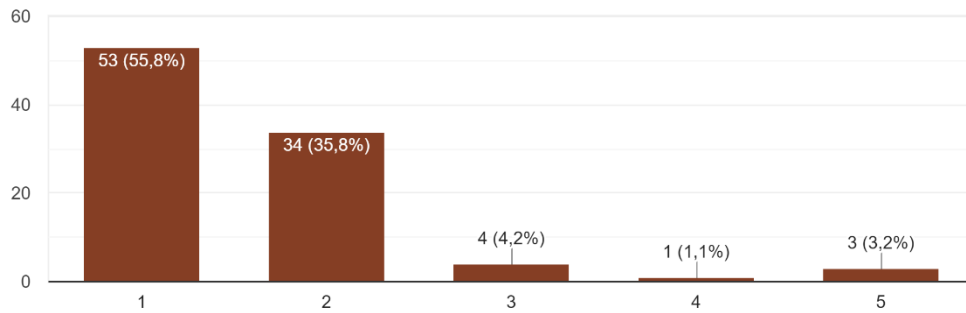
Hoe belangrijk vind je voeding in een gezonde leefstijl?

95 antwoorden



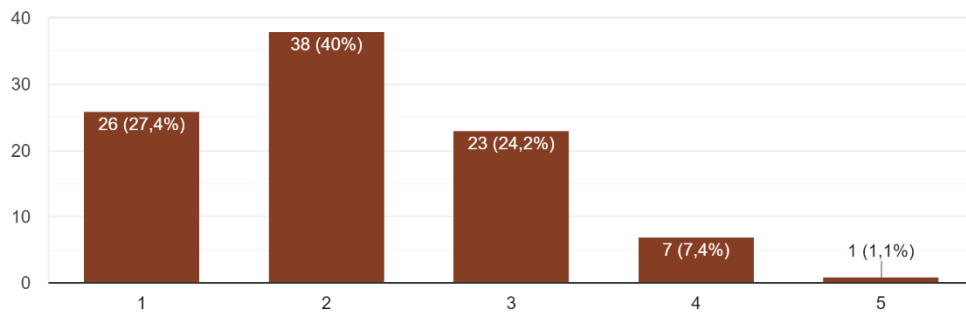
Hoe belangrijk vind je beweging in een gezonde leefstijl?

95 antwoorden



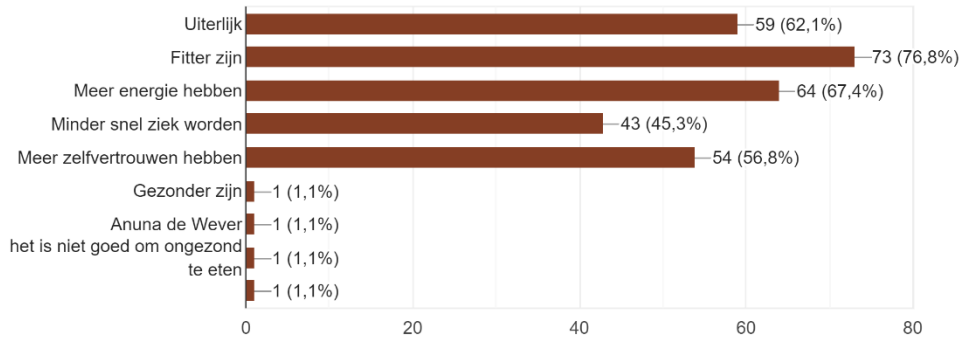
Hoe belangrijk vind je je uiterlijk?

95 antwoorden



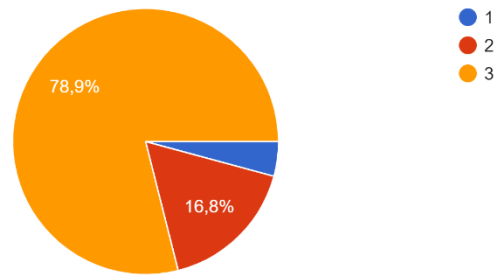
Wat zou je een goede reden vinden om een gezonde leefstijl aan te houden?
(Je mag ook aanvullingen doen)

95 antwoorden



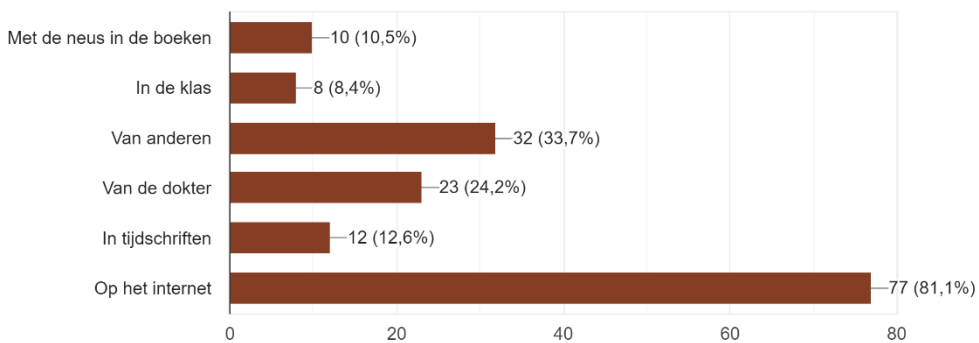
Hoeveel hoofdmaaltijden eet je per dag? (Hoofdmaaltijden = ontbijt, middag- en avondmaal)

95 antwoorden



Waar zoek je het liefste informatie over gezond gedrag?

95 antwoorden



6.5 Bijlage 5: Ontwikkelingsproces van het spel

Er werd onderzoek gedaan naar het ontwikkelen van een educatief spel. Aan de hand van deze informatie is de spelvorm ontwikkeld.

6.5.1 Toepassing leermethoden

Wij kozen voor een spelvorm met twee spelfases, omdat zo drie belangrijke leerstrategieën kunnen geïntegreerd worden: interleaved, distributed en retrieval practice.

6.5.1.1 Interleaved Practice versus Blocked Practice

In spelfase 1 krijgen de leerlingen de opdracht om een klasgenoot te stimuleren tot het maken van gezonde keuzes. Om hen te helpen bij het motiveren krijgen ze wetenschappelijk onderbouwde informatie en tips om hun argumenten kracht bij te zetten. De thema's lopen in deze fase door mekaar. Studies hebben uitgewezen dat interleaved practice effectiever is dan blocked practice: de onderwerpen worden bij interleaving door mekaar aangebracht, bij blocked practice worden ze per thema aangeleerd en bevraagd (Taylor & Rohrer, 2009).

6.5.1.2 Distributed Practice versus Massed Practice

Omdat een leerling bij eenzelfde opdracht zowel motivator kan zijn als gemotiveerde, wordt de kennisoverdracht herhaald én in praktijk gebracht. Dit draagt bij tot het opslaan in het langetermijngeheugen. Ook het terug oproepen van de opgedane kennis en ervaringen tijdens het eindspel, hoort bij dezelfde leerstrategie van distributed practice, waarbij leer- en oefenmomenten gespreid worden in de tijd. Het leren gebeurt in spelfase 1, het oefenen in spelfase 2 (Goossens, 2012) (Peeters, 2018).

6.5.1.3 Retrieval Practice versus Rereading

Leerstof wordt gemakkelijker opgeslagen in het geheugen wanneer ze regelmatig wordt opgeroepen. Tijdens fase 1 van het spel wordt er niet enkel informatie gelezen via de opdrachten, maar worden deze informatie en bijbehorende tips ook actief gebruikt om een medeleerling te motiveren tot het maken van gezonde keuzes. Indien de motiverende leerling op zijn beurt voor dezelfde keuze wordt geplaatst (als gemotiveerde), wordt de informatie terug opgeroepen uit het geheugen en/of opgefrist of op een nieuwe manier beargumenteerd door de motiverende leerling. Tijdens fase 2 wordt deze kennis nogmaals opgeroepen (Karpicke, 2017).

6.5.2 Leren via spel

Na enkele brainstormsessies werd het basisconcept getoetst aan de voorwaarden die aan een degelijk educatief spel worden gesteld. Dit werd gedaan aan de hand van de brochure: Een leer-lekker-spel (Centrum voor informatieve spelen vzw).

Een leer-lekker-spel

Deze brochure bespreekt het spelen als symboolhandeling; de spelwereld staat los van de realiteit en vormt daarom een veilige omgeving waar de speler fouten kan maken en verschillende keuzeopties kan maken. In de eerste spelfase zullen leerlingen mekaar proberen te motiveren om bepaald gedrag te stellen, maar ondanks het feit dat *Support*

Your Future in de werkelijke wereld gespeeld wordt en daar ook gevolgen in heeft op het gebied van leefstijl, zullen de spelers geen onveilig gevoel hebben.

Eenzijds kan elke speler in de eerste spelfase zelf kiezen of hij het gewenste gedrag stelt of niet. Anderzijds kunnen de spelers erop vertrouwen dat het gewenste gedrag gezond en veilig is. Ook in fase 2 van het spel kunnen de leerlingen keuzes maken en daarvan de gevolgen ondervinden. Zij zullen de rondes sneller kunnen doorlopen wanneer zij de juiste keuzes maken. In deze fase hebben de keuzes geen gevolgen in de werkelijke wereld.

De brochure bespreekt vervolgens de voorwaarden en belangrijkste kenmerken van een goed spel en het gebruiken van een spel bij het leren.

Voorwaarden

De spelers moeten een zekere mate van vrijheid hebben om beslissingen te kunnen nemen. Zo vervullen zij een actieve rol en gebruiken zij hun creativiteit, inlevingsvermogen en verbeeldingskracht.

Spelen is doen, zo wordt de speler opgenomen in de spelwereld en ondergaat hij ook een emotionele ervaring. Een activiteit waar iemand helemaal in opgaat noemt men ook wel "flow". In spelfase 1 wordt hiervoor de ideale situatie gecreëerd door de spelers aan te zetten tot actie. Het spel zal impact hebben op hun dagelijkse keuzes en bezigheden.

De spelers moeten zich veilig kunnen voelen in het spel, zowel fysiek als sociaal. In de eerste spelfase nemen de spelers afwisselend beide rollen op en zullen ze mekaar dus goed begrijpen en tegemoetkomen om zelf op hun beurt sneller te kunnen scoren. De fysieke veiligheid is gewaarborgd aangezien de opdrachten gezondheid bevorderend zijn.

Een spel mag niet te log worden door te veel regels, dit trekt de aandacht van de speler weg van de dynamiek van het spel en onderbreekt de intensiteit van de spelervaring. Omdat *Support Your Future* gemakkelijk te begrijpen is zullen de spelers in hun flow kunnen blijven.

Elk spel heeft wat tijd nodig om te kunnen evolueren. De eerste spelfase duurt enkele weken waardoor de spelers de tijd krijgen om hierin te groeien en strategieën te ontwikkelen.

Er moet balans zijn tussen de capaciteiten van de leerlingen en de uitdagingen van het spel. In fase 1 kan een te motiveren leerling ervoor kiezen om geen gedragsverandering te stellen. Dit zal de motivator aansporen om een manier te zoeken waarmee hij zijn medeleerling toch kan motiveren. De leerlingen krijgen tools aangereikt om hun argumenten kracht bij te zetten.

Een motivator zal in sommige opdrachten niet slagen omdat de te motiveren medeleerling niet bereid is om (op dat moment) zijn gedrag te veranderen. In dat geval is er wel kennisoverdracht gebeurd, maar is deze niet meetbaar in spelfase 1. In spelfase 2 wordt ze wel meetbaar. Voor elke opdracht krijgen de motivators drie dagen de tijd. Indien hun medeleerling dan nog niet is overgegaan tot het gewenste gedrag, mag de motivator de opdracht inruilen voor een nieuwe.

Ook het sociaal instinct zal getriggerd worden omdat de leerlingen beurtelings verschillende rollen opnemen in de eerste fase en in fase 2 per vier samenwerken om de rondes te kunnen doorlopen.

De spelregels moeten voldoende keuzemogelijkheden laten en toestaan dat de spelers een actieve rol kunnen opnemen. In fase 2 kunnen de leerlingen hun verkeerde

beslissingen corrigeren om zo toch tot in de laatste ronde te geraken. Omdat het snelste team wint, zal dit stimuleren om na te denken over hun keuzes zodat ze niet te veel tijd verliezen met fouten corrigeren.

Wanneer gebeurtenissen in het spel geen of weinig gevolgen hebben in de werkelijkheid neemt dit mogelijke hindernissen weg die het spelen kunnen belemmeren. Echter, de spelwereld mag ook niet te ver van de werkelijkheid staan. In fase 1 speelt het spel zich af tijdens de dagelijkse bezigheden. Leerlingen kunnen ook buiten de schoolomgeving bezig zijn met het spel. Het is de uiteindelijke bedoeling van het spel te sensibiliseren rond de keuzes die ze maken en handelingen die ze stellen. Indien het spel invloed uitoefent op hun gedrag is dit een bonus. Zij zullen hierbij zelf ondervinden welke voor- of nadelen aan het gewenst gedrag gekoppeld zijn.

Spelers worden door verschillende spelmotivatoren geprikkeld, dit is persoonlijk. Een goed spel bezit dus meerdere verschillende motivatoren zodat zoveel mogelijk spelers getriggerd worden. In fase 1 kunnen de spelers verschillende strategieën toepassen: samenwerken en mekaar meer punten bezorgen, of mekaar tegenwerken om te voorkomen dat de andere speler punten bij elkaar sprokkelt. Er zijn 60 verschillende opdrachten in fase 1 volgens drie verschillende thema's zodat elke speler zijn gading zal vinden. In fase 2 werken de spelers samen tegen andere groepen en zullen teamspirit en tijdsdruk motivatoren zijn om zich zo goed mogelijk te willen inzetten.

Kenmerken

Een goed spel laat actieve inbreng en creativiteit van de spelers toe waardoor het resultaat niet vooraf is vastgelegd. De spelers kunnen verschillende spelstrategieën gebruiken (meewerken of tegenwerken). Hierdoor is de oplossing – vooral in fase 1 – niet voor de hand liggend en zal de interactie tussen de leerlingen gevarieerd en boeiend blijven.

Tijdens het spelen groeien de spelers. Dit verdiept de belevenis en stimuleert. Dit kenmerk komt vooral tot uiting in fase 1 waar er handvaten aangereikt worden d.m.v. links naar websites. De leerlingen zoeken zelf de informatie op, kiezen hoe ze de opdracht aanpakken, en de afloop wordt mee bepaald door de reactie van de tegenspeler. In fase 2 zullen de gezamenlijke beslissingen bepalen hoe snel de rondes doorlopen worden.

Er mag niet enkel pure kennisoverdracht zijn maar ook ervaring en interactie spelen een rol. Indien de spelers het spel ondervinden op verschillende manieren, en zich kunnen uitleven door diverse handelingen te stellen op motorisch, tactisch, intellectueel en socio-emotioneel vlak, versterkt dit de spelbeleving. Omdat er kennis wordt aangereikt waarmee de spelers in fase 1 zelf aan de slag moeten komt dit kenmerk tot zijn recht. In het ideale geval leidt een opdracht tot gedragsverandering, maar spelers kunnen mekaar ook boycotten of net afspraken maken rond het meegaan in de opdrachten om mekaar zo verder te helpen. De spelers weten van tevoren dat ze de opgedane kennis ook nodig zullen hebben in spelfase 2, wat een extra stimulans is om zich de informatie eigen te maken.

De spelers mogen uit hun comfortzone gelokt worden door complexiteit en hindernissen maar dit moet in balans zijn met het spelplezier. Hierdoor komen de spelers in hun individuele ontwikkelingszones. In fase 1 zullen er leerlingen zijn die absoluut geen gedragsverandering willen stellen, maar ook leerlingen die het gewenste gedrag reeds uitvoeren. Omdat zowel de opdrachten als de samenstelling van de spelende duo's regelmatig wisselen, zal hierin een goede balans te vinden zijn. Wanneer er afwisseling is tussen spanning, rust, ontknoping, winst en verlies, pech en geluk komen er emoties los. Dit verdiept de spelervaring.

In fase 1 zullen sommige opdrachten vlotter verlopen dan andere. Ook de samenstelling van de duo's varieert voortdurend. Pas aan het einde van spelfase 1

zullen de leerlingen te weten komen wie er bonuspunten heeft verdiend door het meeste aantal opdrachten te volbrengen. Ook wanneer ze fase 2 spelen zullen ze pas weten wie er gewonnen heeft op het moment dat de eerste groep alle rondes heeft doorlopen. Ze spelen in groepjes van vier samen, tegen andere groepen maar ook tegen de tijd. De samenstelling van de groepen in fase 2 zal mee bepalen hoeveel kennis ze samen hebben vergaard tijdens fase 1 (of hoe ver hun algemene kennis reikt, hoeveel info ze uit lespakketten hebben onthouden ...).

Ook samenwerking en competitie zijn kenmerken van een goed spel. Hierin wordt gevarieerd; in fase 1 spelen de leerlingen in duo's (in samenwerking of competitie, dit kiezen ze zelf) en in fase 2 spelen groepen van drie à vier tegen de rest van de klas en tegen de klok. Indien er later een databank kan toegevoegd worden kan de winnende ploeg zijn naam op de Wall of Fame zetten, wat nog een extra competitief element toevoegt. Ons budget laat dit helaas niet toe. Een leerkracht kan er zelf voor kiezen om het winnende team te verwennen met bijvoorbeeld bioscooptickets of een gezonde snack of gezamenlijk ontbijt.

Het moet voor alle spelers mogelijk zijn om het speldoel te bereiken, ook al krijgen bepaalde spelers voordelen (zoals de winnaar van fase 1 die een voordeel krijgt in fase 2, de samenstelling van de groepen zal bepalen hoeveel gezamenlijke kennis ze hebben ...). Het speldoel is: als eerste groep alle rondes van fase 2 doorlopen.

Wat het speeltempo betreft zijn er ook verschillende kenmerken: het is niet fijn wanneer je te lang op je beurt moet wachten of wanneer bepaalde spelers niet voldoende aan bod komen. De spelers moeten lang genoeg in het spel kunnen blijven. In fase 1 komen alle spelers in beide rollen aan bod. Als een opdracht na keer aantal dagen niet lukt mag de speler een nieuwe opdracht en/of naam halen. Omdat de motivators drie opdrachten tegelijk krijgen, zullen ze altijd in het spel zitten.

Ook verschillende uitdagingen komen in *Support Your Future* aan bod: competitie (1 tegen 1 maar ook groep tegen groep), tijdsdruk in fase 2, en samenwerken. Ook herhaling is belangrijk omdat dit ervoor zorgt dat de leerlingen beter worden in motiveren en keuzes maken, en de kennis beter gaan onthouden.

Tot slot moet een spel ook visueel aantrekkelijk zijn. *Support Your Future* is aangepast aan het interessegebied van de doelgroep door de digitalisering van spelfase 2 en de mogelijkheid om online informatie op te zoeken in spelfase 1.

Leren door middel van een spel

De cognitieve leerpsychologie helpt ons verklaren hoe men leert. Verschillende stromingen en modellen tonen ons hoe *Support Your Future* kan toegepast worden bij het leren.

Lev Vygotsky, een Russisch psycholoog werkzaam aan het begin van de 20^e Eeuw, stelde dat leren een proces is van het begrijpen of zich eigen maken van sociale waarden en normen. Deze socialisering gebeurt gedeeltelijk zelfstandig, maar ook volwassenen en meer ervaren leeftijdsgenoten helpen het individu daarbij.

Spel is voor Vygotsky een gelegenheid om de spanning tussen veldsturing en zelfsturing op een individuele manier op te lossen, waarbij veldsturing de persoon is die als object veranderingen ondergaat (gestuurd door anderen) en zelfsturing verwijst naar het individu als subject. De deelnemers hebben een bepaalde mate van vrijheid binnen de grenzen van de spelregels, aangeduid als "vrijheidsgraden". In een spel moeten er keuzes kunnen gemaakt worden, fantasie en creativiteit gebruikt worden. De regels mogen niet volledig voorspellen welke stappen een speler moet nemen, maar mogen enkel een gids zijn (Rutgeers).

John Dewey, Amerikaans filosoof, psycholoog en pedagoog uit dezelfde tijdperiode stond aan de wieg van een pragmatische stroming die handelen als voorwaarde voor betekenis stelde. In een ontwikkelingsproces speelt het individu een actieve rol door eerder te beleven dan te leren. Ook desocioloog Habermas vond dat in een kunstmatige omgeving bij het leren de betekenis verloren gaat. De leerlingen kunnen vaak geen verband leggen tussen hun leerstof en de werkelijkheid van de wereld buiten het schoolgebouw. Kennis vereist ook de vaardigheid om deze aan te passen en in verschillende contexten te gebruiken. Ook de vakoverschrijdende eindtermen in het onderwijs komen tegemoet aan deze opvatting.

Wat spel betreft zegt Dewey dat een speler een actieve rol moet krijgen, ervaring moet kunnen opdoen en persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen. De volwassene neemt de rol op zich van facilitator en leert spelletjes aan.

In het onderwijs worden er enkel spellen aangeleerd die op latere werkgelegenheid gericht zijn, terwijl ze zouden moeten bijdragen aan een ruimere ontwikkeling van sociale vaardigheden, zelfkennis enz. Daarom is het volgens Dewey nuttig om een realistische ervaring te laten ondergaan in een "echte" situatie. Hier komt *Support Your Future* aan tegemoet omdat de leerlingen in fase 1 handelingen zullen stellen die ze kunnen inpassen in hun dagelijkse bezigheden.

Het behaviorisme stelt een externe stimulus verantwoordelijk voor veranderingen in gedrag, dit is het leerproces. Het onderzoek is gericht op het verbinden van prikkels met de bijhorende respons. Games veroorzaken een associatie tussen prikkel en de reactie daarop. In een spel worden deze associaties herhaaldelijk geoefend, om ze niet te vergeten.

In onze huidige wereld is er een constante aanvoer van nieuwe informatie, o.a. via het internet. We hebben hierdoor een nieuwe vaardigheid nodig: de juiste waarde van deze informatie kunnen inschatten. Dit is mogelijk nog belangrijker dan de individuele kennis die we bezitten. Ook in het onderwijs is deze verschuiving, van kennisoverdracht naar de capaciteit om de correcte informatie te vinden en juiste verbanden te leggen, terug te vinden.

Csikszentmihalyi, een Amerikaans/Hongaars psycholoog, introduceerde het begrip "flow" als een toestand waarin men een duidelijk doel heeft, erg gefocust is, men volledig opgaat in een activiteit en zichzelf en elk tijdsbesef daarbij vergeet. Er is een mate van directe feedback zodat het handelen meteen kan aangepast worden en er is ook een goede balans tussen de capaciteiten van een individu en de handeling die uitgevoerd wordt. Er is een zekere mate van uitdaging maar de activiteit is niet te moeilijk zodat succes in het bereik ligt. Er is een gevoel van persoonlijke controle over de activiteit die op zich ook intrinsiek beloont (bv.: omdat ze prettig is om uit te voeren). In een staat van flow streeft men ernaar om een doel te bereiken, en kan men sneller leren en inzichten verwerven. Creativiteit geeft vaak voldoening, en kan onder bepaalde omstandigheden voorkomen tijdens een spel, bv. wanneer jongeren ondervinden dat ze iets aan het bijleren zijn.

Tijdens spelfase 1 kunnen zowel de motivator als de gemotiveerde, een aha-belevenis ondervinden door de aangereikte kennis als verklaring te zien tussen gesteld gedrag en de eigen gezondheidstoestand of die van personen uit de naaste omgeving. Ook de juiste balans tussen eigen mogelijkheden en de uitdaging is een voorwaarde voor het bereiken van een flow. In *Support Your Future* zijn niet alle opdrachten van hetzelfde moeilijkheidsniveau. Dit hangt sterk af van de reactie van de medeleerlingen. Daardoor zal er een evenwicht ontstaan in het aantal geslaagde en mislukte opdrachten.

Er moet een zekere structuur in het spel zitten, en de twee fases zijn in ons spel duidelijk afgebakend. Ook is er binnen elke fase een tijdslimiet vastgelegd. De

leerlingen krijgen op voorhand uitleg over het spel, ze kennen dus de structuur en het spelverloop.

Een volgende vereiste is dat men volledig moet gefocust zijn en niet mag afgeleid worden. In fase 1 wordt er zoveel mogelijk gestimuleerd tot gedragsverandering in dagdagelijkse bezigheden. Toch zal men er zich bewust van blijven dat men "maar in een spel" zit. Bij het wisselen van opdracht en medespeler zal er terug focus nodig zijn om o.a. nieuwe informatie op te zoeken en de medespeler te overtuigen. Indien een opdracht mislukt kan men (na drie dagen) een andere vragen, men hoeft dus niet bang te zijn om te mislukken, wat het uitproberen van tactieken stimuleert.

Wat het verlies van zelfbewustzijn en het tijdsbewustzijn betreft, is het doel van het spel het gewenste gedrag zo te integreren dat dit eigen wordt na een tijd. Een activiteit waarbij men flow ervaart is altijd het doel op zich en niet een instrument. De handeling op zich is nuttig. Door de tips in fase 1 zal duidelijk worden waarom de gestelde handelingen nuttig zijn (gezondheidstoestand deelnemers). Een toestand van flow is ideaal om te leren. Ook tijdens een spelervaring kan men in deze toestand geraken.

Een persoon kan iets leren door iets te ervaren. Eenzelfde ervaring kan bij verschillende deelnemers tot een ander inzicht leiden, afhankelijk van kennis, opvattingen, interesses van elk individu. Men moet zelf het heft in handen nemen bij ervaringsgericht leren. Ook in *Support Your Future* is dit het geval: zowel in fase 1 waar een leerling zijn best moet doen om een ander aan te zetten tot gezond gedrag en de medeleerling zelf kan beslissen of hij dit gedrag stelt of niet, als in fase 2 waar door beslissingsbomen bepaalde uitkomsten worden bekomen. De kennis die zo wordt opgedaan kan goed geïntegreerd worden in de reeds bestaande kennis, net omdat ze praktisch is en ook kan toegepast worden in andere contexten.

Actief leren vraagt nog meer focus op het eigen leerproces dan ervaringsgericht leren. Hier staat het leerdoel centraal, in tegenstelling tot de persoon die een handeling stelt. Het individu krijgt een zekere verantwoordelijkheid wat motiverend werkt. Ook deze leervorm wordt aangeboden in het spel doordat de spelers zelf informatie opzoeken en bepalen hoever ze daarin willen gaan en hoe ze deze gegevens kunnen gebruiken.

Indien de inzichten uit de verschillende manieren van leren worden gecombineerd volgens de sociaal constructivistische visie worden er zeven kenmerken van leren bekomen: actief, cumulatief, zelfregulerend, doelgericht, gesitueerd, interactief en individueel. Deze kenmerken kunnen toegepast worden op het spel.

Leren gebeurt op actieve wijze: de opgedane kennis moet geïnterpreteerd worden, aangepast om in de werkelijkheid te kunnen toepassen. Niet de hoeveelheid informatie is belangrijk maar wel wat je ermee doet. Mogelijk heeft een leerling slechts één argument nodig om iemand te overtuigen, als hij het goed aanbrengt.

Leren is cumulatief, omdat de leerlingen voor ze aan het spel deelnemen al kennis bezitten. Dit heeft een invloed op het implementeren van nieuwe informatie. De voorkennis kan aangebracht zijn door de school, de thuisomgeving, media, internet ...

Leren is zelfregulerend omdat de spelers zelf beslissingen nemen en hun handelingen bijstellen naargelang de gevolgen ervan. Indien een leerling de tactiek van "hinderen" toepast zal hij ondervinden dat hij daar zelf ook schade van ondervindt wanneer anderen hem ook verhinderen om opdrachten te volbrengen.

Leren is doelgericht, de leerlingen zullen in fase 1 zoveel mogelijk medeleerlingen willen aanzetten tot gedragsverandering en in fase 2 zo snel mogelijk als team de laatste ronde doorlopen. Hier hebben zij kennis voor nodig.

Leren is gesitueerd in een sociale context, er is contact met de leerkracht, medeleerlingen en de aangeboden hulpmiddelen. Leren is interactief door de wisselwerking met andere personen of gebeurtenissen.

Tot slot is leren afhankelijk van het individu waardoor de evolutie en het eindresultaat kunnen verschillen. Enkele factoren zijn vaardigheden, voorkennis en motivatie.

(Centrum voor informatieve spelen vzw)

6.6 Bijlage 6: Inhoud opdrachtenkaarten

Hygiëne		
	Opdracht	Link naar informatie
H1	Check de tips op volgende websites en praat erover met je medeleerling. Kan de mondhygiëne nog verbeteren? Is de jouwe al perfect? Motiveer je medeleerling om een goede mondhygiëne te onderhouden, en tandbederf te voorkomen.	https://www.uzleuven.be/sites/default/files/brochures/mondhygi%C3%ABne_tips.pdf https://www.gezondleven.be/zoe/kresultaten?cx=009783014900805875343%3Akhdsvk3eg4w&ie=UTF-8&q=tandbederf https://www.allesoverhetgebit.nl/alles-over-mondgezondheid/tips-voor-een-gezond-gebit/gezond-begint-in-de-mond/
H2	Motiveer je medeleerling om de handen te wassen voor het bereiden van eten of voor het eten zelf. Ook na een toiletbezoek was je best je handen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Bekijk samen het YouTube filmpje en maak een lijst van spullen die je dagelijks aanraakt en zelden of nooit poetst, laat staan dat je ze desinfecteert! https://www.ubentingoedehanden.be/nl/handhygiene https://www.youtube.com/watch?v=hFVGpnWIr8Y
H3	Motiveer je medeleerling om thuis eens te checken hoe het met de voedselhygiëne zit. Bewaar datums, bewaarmethode, bereidingswijze. Is er ruimte voor verbetering?	https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewaarwijze.aspx https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/houdbaarheidsdatum-tgt-.aspx https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx
H4	Real struggles: motiveer je medeleerling om de chaos in zijn/haar kamer te temmen. Nog beter: ga een handje helpen, samen opruimen is zoveel leuker. Wie weet krijg jij op jouw beurt ook wat hulp?	Check onderstaande links om te ontdekken waarom een opgeruimde kamer gezond is. https://www.youtube.com/watch?v=H3PtX-4BxXs https://www.goodhousekeeping.com/uk/health/health-advice/a555341/messy-bedrooms-can-worsen-sleep-advice/
H5	Motiveer je medeleerling (indien deze make-up draagt) om de links op de achterkant te bekijken. Indien je medeleerling geen make-up gebruikt, kan je samen informatie zoeken over huidproblemen bij adolescenten, en hoe je deze best aanpakt.	https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/uiterlijk/is-make-up-schadelijk-gezondheid/item29961 https://www.youtube.com/watch?v=68Btc0GzmE https://nl.wikipedia.org/wiki/Acne

BEWEGING		
	Opdracht	Link naar informatie
B1	Beweging is gezond, zorg ervoor dat je medeleerling deze week minstens twee dagen met de fiets	Waarom is beweging gezond en hoeveel moeten we dan per dag bewegen? Zoek het op volgende

	naar school komt. Woont hij/zij toch te ver? Probeer dan het openbaar vervoer en laat hem/haar een halte vroeger uitstappen zodat er gewandeld moet worden!	site: https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B2	Zorg ervoor dat je samen met je medeleerling tijdens de middag iets van beweging krijgt.	Waarom bewegen? Kijk eens rond op volgende site https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B3	Motiveer je medeleerling om elke 30 minuten even recht te staan, gedurende 1 dag. ELKE STAP TELT!	ELKE STAP TELT het motto van gezond leven en de bewegingsdriehoek. Kijk het na op volgende site. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B4	Motiveer je medeleerling om 3 dagen 10.000 stappen te zetten. Dit kan bijvoorbeeld door 's avonds nog een wandeling te maken.	Hoe tel ik mijn stappen en waarom? Kijk op volgende site https://10000stappen.gezondleven.be/
B5	Motiveer je medeleerling om tijdens de middag een korte wandeling te doen. Mogen jullie tijdens de middag naar buiten? Eet je boterhammen dan al wandelend.	Waarom? Kijk op volgende site. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B6	Motiveer je medeleerling om na schooltijd intensief te sporten, samen is zo veel leuker dan alleen!	Kijk op gezond leven.be en klik door naar beweging.
B7	Zorg ervoor dat je medeleerling maximum twee uur aan beeldschermactiviteiten doet. Geef zelf het goede voorbeeld!	Wat is sedentair gedrag en hoe vermijden we dit? Kijk op de site van <i>GezondLeven.be</i> en klik door naar <i>beweging</i> en <i>sedentair gedrag</i> .
B8	Controleer de lichaamshouding van je medeleerling twee dagen lang. Geef zelf het goede voorbeeld!	Wat zijn goede houdingen en hoe moet ik dit doen? https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen
B9	Hou samen een beweegdagboek bij. Zo weet je perfect hoeveel je beweegt en of dit voldoende is.	www.gezondleven.be/files/beweging/BOV-dagboek-kort.pdf
B10	Motiveer je medeleerling om elke speeltijd iets van beweging te doen.	Kijk op gezond leven en klik door naar beweegmomenten.
B11	Motiveer je medeleerling om steeds de trap te nemen. Zorg dat hij/zij 10 keer per dag de trap neemt en dit drie dagen lang.	Een beetje zweten doet wonderen. Meer uitleg nodig naar een gezonde leefstijl? Neem de <i>bewegingsdriehoek</i> erbij!
B12	Motiveer je medeleerling om een taakje te doen i.p.v. in de zetel zitten. Stofzuigen, in de tuin werken, stof vegen, afwassen, ...	Beperk sedentair gedrag. Kijk op volgende site hoe. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/sedentair-gedrag?qclid=Cj0KCOjwnKHIBRDLARIsAMtMHDHZSIwey1uOTi2Ob4LgacPd6-

		tvGpKYiliPsyJN8dpRUafEGhCI7vwa Agu-EALw_wcB
B13	Doe samen met je medeleerling de zittest op gezondleven.be	https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest
B14	Doe samen met je medeleerling de start to stand test op gezondleven.be	http://www.starttostand.be/nld/pages/homepage
B15	Motiveer je medeleerling om 's ochtends stretchoefeningen te doen. Zorg dat je bewijs hebt door middel van een foto of filmpje!	Welke stretchoefeningen? https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/stretchen-evenwichtsoefeningen

VOEDING		
	Opdracht	Link naar informatie
V1	Motiveer je medeleerling om genoeg water te drinken. Geef zelf het goede voorbeeld!	Hoeveel is genoeg? Waarom is dat gezond? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V2	Motiveer je medeleerling om water te drinken uit een herbruikbare drinkfles. Geef zelf het goede voorbeeld!	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V3	Motiveer je medeleerling om de kleur van zijn/haar urine eens te checken.	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V4	Motiveer je medeleerling om chocoladekoeken te vervangen door droge koeken. Geef zelf het goede voorbeeld!	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: restgroep.
V5	Motiveer je medeleerling om één item uit de restgroep te kiezen dat hij/zij doorgaans te vaak eet en dit te vervangen door een gezonder alternatief.	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven via volgende link: https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/overige-producten
V6	Motiveer je medeleerling om vijf dagen lang voor gezond broodbeleg te kiezen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Inspiratie en een goede reden nodig? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: restgroep.
V7	Motiveer je medeleerling om slechts één keer per dag vlees te eten (varieer en maak de juiste keuze), vervang op een gezonde manier. Geef zelf het goede voorbeeld!	Inspiratie nodig? Eet je medeleerling geen vlees? Geen nood! Je kan altijd tips geven rond het evenwichtig vervangen van vlees. Check hiervoor de site van Gezond Leven, trefwoorden: vlees, vegetarisch.
V8	Motiveer je medeleerling om drie dagen lang het vlees dat gegeten wordt te beoordelen naar kwaliteit en hoeveelheid, en verbeteringen aan te brengen waar mogelijk.	Deel in op 'voorkeur', 'geen voorkeur' en 'zo weinig mogelijk' zoals op de site van Gezond Leven, trefwoord: vlees. Kijk ook eens na wat de aanbeveling is voor de hoeveelheid vleesinname per dag.
V9	Motiveer je medeleerling om bewerkt vlees op het brood te vervangen door een gezondere	Inspiratie nodig? Check de site van Gezond Leven, trefwoord: bewerkt vlees.

	variant. Geef zelf het goede voorbeeld!	
V10	Motiveer je medeleerling om één keer per week vis te eten.	Doet hij/zij dat al? Geen nood! Check samen of hij/zij voor de juiste bereiding kiest op de website van Gezond Leven, trefwoord: vis. Lust hij/zij écht geen vis? Misschien lukt het wel met garnalen? Of misschien wil hij/zij wel eens vegetarisch proberen? Check hiervoor de site van Gezond Leven op de trefwoorden: vis, vegetarisch.
V11	Surf samen met je medeleerling naar de site van Gezond Leven, trefwoord: vis.	Tel hoeveel van de vissoorten die in de groene blokken (voorkeur) staan, je medestudent al heeft gegeten. Zoek samen afbeeldingen van de soorten die jullie niet kennen.
V12	Motiveer je medeleerling om eens vis te kiezen als broodbeleg. Geef zelf het goede voorbeeld!	Hoe doe je dat op een gezonde manier? Doe inspiratie op via de site van Gezond Leven, trefwoorden: vis, boterhambeleg. Lust hij/zij echt geen vis? Misschien lukt het wel met garnalen? Of misschien wil hij/zij eens vegetarisch proberen? Check dan de trefwoorden: vis of vegetarisch.
V13	Motiveer je medeleerling om mee te doen aan "Donderdag: Veggiedag". Geef zelf het goede voorbeeld!	Heb je toevallig een vegetariër of veganist aan de haak geslagen? Geen nood! Check samen op de website van Gezond Leven of je medestudent op de juiste manier zijn/haar vlees vervangt, trefwoord: vegetarisch.
V14	Motiveer je medeleerling om vegetarisch broodbeleg mee naar school te brengen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Check op de website van Gezond Leven voor inspiratie om optimaal te kunnen motiveren. Trefwoord: vegetarisch.
V15	Motiveer je medeleerling om een vegetarisch slaatje mee te brengen als lunch naar school. Geef zelf het goede voorbeeld!	Check de site van Gezond Leven voor inspiratie. Trefwoord: vegetarisch.
V16	Motiveer je medeleerling om één volledige week zijn/haar witte graanproducten te vervangen naar de volkoren variant.	Probeer hem/haar te motiveren door informatie te gebruiken die je kan vinden op de website van Gezond Leven, onder het trefwoord: graanproducten.
V17	Zo goed als iedereen eet één keer per week frietjes, waarschijnlijk ook je medeleerling die je moet motiveren! Overtuig hem/haar om zelf frietjes te maken van aardappel of zoete aardappel, in de oven natuurlijk want dit is veel gezonder dan in frietvet! Probeer het zelf ook eens én geniet ervan!	Ga naar Voedingscentrum.nl en zoek op 'ovenfrietten', hier vind je een lekker recept van gezondere frietjes! Misschien is het een idee om dit samen te maken?

V18	Motiveer je medeleerling om drie keer per week wit brood te vervangen door de bruine of volkoren variant. Geef zelf het goede voorbeeld!	Voor inspiratie, zie de site van Gezond Leven, trefwoord: graanproducten.
V19	Motiveer je medeleerling om voldoende aardappelen te eten.	Bekijk de website van Gezond Leven (trefwoord: graanproducten) en probeer je medeleerling te motiveren.
V20	Motiveer je medeleerling om een ontbijt te nemen met een graanproduct. Wanneer je medeleerling dit al doet, probeer hem/haar te motiveren om eens te kiezen voor havermout in plaats van een gesuikerde granola/muesli.	Bekijk de site van Gezond Leven (trefwoord: graanproducten), hier kan je informatie vinden om je medestudent te motiveren. Het is ook belangrijk om te weten waarom een ontbijt gezond is en waarom havermout goed is in de morgen.
V21	Motiveer je medeleerling om voor gezonde ontbijtgranen te kiezen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Bekijk eens op de site van Gezond Leven, trefwoord: graanproducten, welke ontbijtgranen de voorkeur krijgen. Vergelijk deze criteria met je ontbijtgranen thuis, ben je goed bezig?
V22	Motiveer je medeleerling om de volle melk of room te vervangen door de halfvolle variant. Geef zelf het goede voorbeeld!	Check de website van Gezond Leven onder het trefwoord melk voor meer informatie. Gebruikt je medestudent al halfvolle of magere melk in plaats van volle melk? Heel goed! Bekijk dan samen het titeltje 'Zijn melkproducten gezond?' om op zoek te gaan naar de uitleg over de verschillende vetgehaltes.
V23	Motiveer je medeleerling om een melkdessert met suiker te vervangen door een melkdessert zonder suiker.	Neem een kijkje op de website van Gezond Leven, trefwoord: melk.
V24	Drinkt je medeleerling wel eens sojamelk of melk op basis van granen? Motiveer hem/haar dan om eens de verpakking te bekijken en volgende keer te kiezen voor een melk die verrijkt is met calcium!	Check de website van Gezond Leven (trefwoord: melk) en probeer je medestudent te motiveren met de voordelen van calcium en kijk ook eens hoe belangrijk het is om voor een goede sojamelk of granendrank te kiezen.
V25	Motiveer je medeleerling om fruityoghurt of gesuikerde yoghurt te vervangen door een ongesuikerde natuuryoghurt. Geef zelf het goede voorbeeld!	Meer informatie kan je terugvinden onder het trefwoord: melk op de website van Gezond Leven.
V26	Heeft je medeleerling een idee over hoe kaas gemaakt wordt?	Bekijk samen het filmpje via onderstaande link https://www.youtube.com/watch?v=eQdA_iecHyM
V27	Motiveer je medeleerling om te matigen met fruitsappen en smoothies. Geef zelf het goede voorbeeld!	Weet je niet waarom of heb je graag meer informatie? Ga dan kijken op de website van Gezond Leven onder het trefwoord 'fruit'. Daar vind je meer informatie over

		waarom we moeten matigen met deze drankjes.
V28	Motiveer je medeleerling om vijf dagen van deze week minstens twee stukken fruit te eten. Geef zelf het goede voorbeeld!	Hoe gezond is fruit nu eigenlijk? Kijk eens op de site van Gezond Leven, trefwoord: fruit.
V29	Motiveer je medeleerling om ook eens groenten als boterhambeleg te kiezen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Bekijk het trefwoord: groenten, op de site van Gezond Leven voor inspiratie hierover! Voor meer lekkere recepten ga je kijken op Voedingscentrum.nl en typ je bij zoekopdracht: 'broodbeleg'.
V30	Motiveer je medeleerling om twee dagen enkel te kiezen voor seizoensgebonden fruit en groenten. Geef zelf het goede voorbeeld!	Bekijk de website van Gezond Leven (trefwoord: fruit en groenten) om te kijken welke fruit- en groentesoorten dit seizoen vooral aanwezig zijn.
V31	Motiveer je medeleerling om te variëren in zijn/haar fruitkeuze. Kies niet altijd voor dezelfde soorten! Zorg ervoor dat je medeleerling vijf verschillende soorten fruit eet, verspreid over twee dagen! Geef zelf het goede voorbeeld!	Waarom hij/zij dit best doet, kan je terugvinden op de website van Gezond Leven, onder de topic 'fruit'.
V32	Motiveer je medeleerling om drie dagen (deze week) fruit als boterhambeleg te kiezen.	Via de site van Gezond Leven (trefwoord: fruit) of op Google kan je altijd op zoek gaan naar inspiratie voor lekker boterhambeleg onder de vorm van fruit!
V33	Laat je medeleerling (en jezelf) thuis de fruitschaal en de koelkast eens nakijken op de herkomst van groenten en fruit.	Waarom je best voor eigen, lokale groenten en fruit kiest, vind je terug op de website van Gezond Leven, onder het trefwoord: fruit. Ze vertellen je alles!
V34	Laat je medeleerling als tussendoortje kiezen voor rauwe groenten. Geef zelf het goede voorbeeld!	Wat zijn lekkere groentetussendoortjes? Kijk eens op de site van Gezond Leven, trefwoord: groenten.
V35	Motiveer je medeleerling om verse soep mee te nemen naar school.	Hoe maak je gezonde, verse soep klaar? Kijk op de site van Gezond Leven, trefwoord: groenten.
V36	Laat je medeleerling eerst zijn groenten op eten en later pas de rest van de warme maaltijd.	Waarom eigenlijk? Onder het trefwoord groenten, op de site van Gezond Leven vind je heel wat informatie!
V37	Motiveer je medeleerling om te kiezen voor verse groenten en niet voor blikgroenten. Geef zelf het goede voorbeeld!	Op Gezond Leven, trefwoord: groenten, vind je veel informatie.
V38	Motiveer je medeleerling om dagelijks 300g groenten te eten en dit liefst drie dagen lang. Doe zelf ook mee!	300 gram? Zoveel? Waarom is dat nodig? Op de website van Gezond Leven vertellen ze je alles over groenten wanneer je dit in de zoekbalk typt!
V39	Motiveer je medeleerling om te kiezen voor plantaardige	Klik bij Gezond Leven eens door naar smeervetten en ontdek

	smeervetten. Geef zelf het goede voorbeeld!	waarom dit belangrijk is.
V40	Zoek samen met je medeleerling op wat gezonde vetten zijn en hoe we ze kunnen introduceren in ons eetpatroon.	Vetten? Waarom willen we die opeten? Klik op de site van Gezond Leven eens door naar gezonde vetten en oliën.

6.7 Bijlage 7: Infographic *Support Your Future*

SUPPORT
YOUR
FUTURE



EEN EDUCATIEF SPEL DAT ADOLESCENTEN
SENSIBILISEERT ROND EEN GEZONDE
LEEFSTIJL

MOTIVATE!	NEXT LEVEL!
<p>Elke leerling krijgt 3 opdrachtenkaartjes met op de achterkant een korte uitleg, link of zoekopdracht.</p> <p>.....</p> <p>De leerling gaat aan de hand van deze informatie een andere leerling motiveren tot het stellen van gezond gedrag.</p> <p>.....</p> <p>Wanneer het gewenste gedrag uitgevoerd is, verdient degene die de andere persoon heeft kunnen motiveren een punt.</p> <p>.....</p> <p>De leerling met de meeste punten krijgt een JOKER!</p>	<p>De klas wordt verdeeld in teams van 3 à 4 leerlingen waarbij er per team 1 laptop of pc ter beschikking is.</p> <p>.....</p> <p>De JOKER wordt nu gegeven aan de persoon die hem verdient en kan ingezet worden wanneer dit gewenst is.</p> <p>.....</p> <p>Er zullen 6 spelrondes doorlopen worden waarin hun kennis vanuit <i>Motivate!</i> getest wordt.</p> <p>.....</p> <p>Het team dat als eerste alle rondes voltooid heeft, wint het spel!</p>

6.8 Bijlage 8: Budgetplanning

Categorie	Emma	Kathy	Steffi	Totaal
Drukwerk	10	3	6	19
Website		80		80
Totaal project				99

Drukwerk: opdrachtenkaartjes, draaiboek en spelinstructies voor het testen van het spel.

Website: hosting en domeinnaam. Nog te factureren voor het maken van de website (340 Euro).

Draaiboek voor leerkrachten



Een educatief spel om uw leerlingen te sensibiliseren
rond een gezonde leefstijl

Inhoudstafel

Inhoudstafel	1
Inleiding	2
Algemene uitleg	3
1. Spelfase I: Motivate!	4
1.1 Het spel in het kort	4
1.2 Doel van het spel	4
1.3 Benodigdheden	4
1.4 Het spel <i>Motivate!</i>	4
1.4.1 Start van het spel	4
1.4.2 Duur van het spel	6
1.4.3 Einde van het spel	6
1.5 Voorbereiding <i>Motivate!</i> door leerkrachten	6
2. Spelfase II: Next Level!	7
2.1 Het spel in het kort	7
2.2 Doel van het spel	7
2.3 Benodigdheden	7
2.4 Het spel <i>Next Level!</i>	7
2.4.1 Start van het spel	7
2.4.2 Duur van het spel	7
2.4.3 Einde van het spel	8
2.5 Voorbereiding <i>Next Level!</i> door de leerkrachten	8
2.6 Rol van de leerkracht tijdens <i>Next Level!</i>	8
3. Bijlagen	9
3.1 Bijlage 1: Inhoud opdrachtenkaartjes	9
3.2 Bijlage 2: Scoreformulier <i>Motivate!</i>	16
3.3 Bijlage 3: Oplossingen rondes <i>Next Level!</i>	17
3.3.1 Ronde 1	17
3.3.2 Ronde 2	19
3.3.3 Level 3	20
3.3.4 Level 4	22
3.3.5 Level 5	23
3.3.6 Level 6	24
Literatuurlijst	27

Inleiding

In het kader van de integrale eindopdracht in de studierichting Voedings- en Dieetkunde werd er een educatief spel ontwikkeld voor leerlingen van de derde graad ASO.

Het doel van dit spel, *Support Your Future*, is adolescenten sensibiliseren rond een gezonde leefstijl d.m.v. kennisoverdracht. Deze kennis wordt vervolgens gebruikt om mekaar te motiveren tot het stellen van gewenst gedrag.

Dit document beschrijft het spelverloop en hoe een leerkracht dit spel kan spelen met een klas.

Algemene uitleg

Het spel verloopt in twee verschillende fases waarbij het de bedoeling is om de leerlingen enerzijds kennis bij te brengen over wat gezond gedrag betekent, waarom het belangrijk is om gezond gedrag te stellen en hoe de leerlingen dit in hun dagelijkse leven kunnen inbouwen. Anderzijds is het doel ook om te motiveren tot het stellen van gezond gedrag.

Het spel bestaat uit twee fases:

1. Motivate!
2. Next Level!

1. Spelfase I: Motivate!

1.1 Het spel in het kort

De leerlingen krijgen opdrachten over voeding, hygiëne en beweging. Ze krijgen ook een naam van een medeleerling. Ze moeten deze medeleerling motiveren om een gezonde keuze te maken (bv. eet volkoren of bruin brood i.p.v. wit, ga met de fiets naar school i.p.v. met de auto, was je handen na elk toiletbezoek). Bij de opdracht vinden ze een link naar goed onderbouwde informatie en tips om hun medeleerling te overtuigen tot het stellen van gezond gedrag. Telkens ze in een opdracht slagen verdient degene die iemand heeft kunnen motiveren een punt, en krijgt hij/zij een volgende opdracht en naam. De duur van *Motivate!* wordt bepaald door de leerkracht. De aanbevolen duur is een drietal weken. Het is de bedoeling dat de leerlingen verder zelfstandig aan het werk gaan bij het motiveren van hun medeleerlingen.

1.2 Doel van het spel

Het doel in deze spelfase is zoveel mogelijk leerlingen te motiveren tot het stellen van gezond gedrag. Wanneer de motiverende leerling (vanaf hier motivator genoemd) de te motiveren medeleerling (vanaf hier gemotiveerde genoemd) heeft kunnen motiveren, krijgt enkel de motivator één punt. Wanneer het gedrag van de gemotiveerde al in orde is, heeft de motivator geluk en verdient hij/zij een punt zonder te moeten motiveren. De leerling met de meeste punten krijgt in de volgende fase een voordeel.

1.3 Benodigdheden

- Lijst met namen van de leerlingen,
- Opdrachtenkaartjes (*bijlage 1: 'Inhoud opdrachtenkaartjes'* en website voor de printbare versie),
- Scoreformulier (*bijlage 2: 'Scoreformulier Motivate!'*),
- ...

Opmerking: op de website is de printbare versie van de opdrachtenkaartjes te vinden. Dit document dient dubbelzijdig geprint te worden, de voor- en achterkant van de kaartjes komen dan overeen. Dit kan altijd nog even gecontroleerd worden na het printen. Bij de eerste opdracht (links boven op de eerste pagina) hoort de uitleg rechts boven op de tweede pagina.

1.4 Het spel *Motivate!*

1.4.1 Start van het spel

De leerlingen krijgen in het begin drie opdrachtenkaartjes van de leerkracht. Ze krijgen ook drie namen van medeleerlingen. De leerkracht linkt elke opdracht aan één bepaalde medeleerling. Tijdens de speeltijden, voor en na schooltijd gaan ze met deze opdrachten aan de slag. Hun doel is de medeleerling te stimuleren om de opdracht uit te voeren. Hier kunnen zich drie mogelijke situaties voordoen:

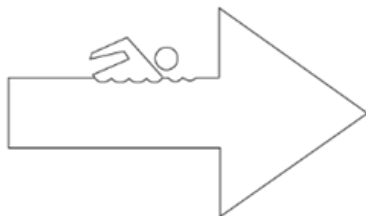
1. De medeleerling wordt gemotiveerd. Wanneer het gewenste gedrag gesteld is, melden beide leerlingen dit aan de leerkracht, die de scores bijhoudt. De motivator, niet degene die het gezond gedrag heeft gesteld, heeft één punt verdiend. De leerkracht geeft een nieuwe opdracht en naam aan de leerling die in zijn/haar opdracht geslaagd is.

2. De gemotiveerde stelt het gewenste gedrag reeds, op dit moment heeft de motivator geluk en verdient hij/zij één punt. De leerlingen melden dit aan de leerkracht. De leerkracht houdt de scores bij aan de
3. hand van het scoreformulier.
4. Wanneer de motivator de gemotiveerde na 3 dagen de opdracht niet kan laten uitvoeren, mag er aan de leerkracht een nieuwe opdracht worden gevraagd.

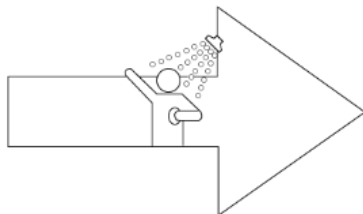
De leerkracht rekent hierbij op de eerlijkheid van de leerlingen. Het is belangrijk om te weten dat enkel de **motivator** een punt verdient en niet diegene die het gezond gedrag uitvoert. Als er een opdracht niet wordt uitgevoerd, maar er wel gemeld wordt dat de opdracht geslaagd is, zullen de spelers in de volgende fase een nadeel hebben. De informatie is niet opgezocht en er zal minder goed gescoord worden in het eindspel.

De opdrachtenkaartjes hebben telkens een code (een letter gecombineerd met een cijfer) en een logo dat gelinkt wordt aan een thema. De code van het kaartje wordt door de leerkracht bijgehouden op het scoreformulier, zodat de leerlingen zoveel mogelijk variatie in de opdrachten krijgen.

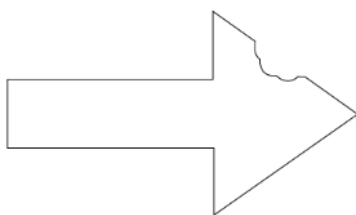
- B staat voor beweging en bevat volgend logo op het kaartje,



- H staat voor hygiëne en bevat volgend logo op het kaartje



- V staat voor voeding en bevat volgend logo op het kaartje.



1.4.2 Duur van het spel

De duur van het spel wordt door de leerkracht bepaald. Het is aan te raden om deze fase van het spel minimum twee, bij voorkeur drie weken te laten lopen. Zo krijgen de leerlingen optimaal de kans en de tijd om hun medeleerling te motiveren. Sommige opdrachten lopen over meerdere dagen waardoor de motivator mogelijk minder kansen krijgt om meer dan drie opdrachten te doorlopen. Daarom is het aangewezen de leerlingen enkele weken de tijd te geven, zo zullen ze meer informatie kunnen inwinnen wat gunstig is om het eindspel te spelen en ook meer kennis aanbrengt.

1.4.3 Einde van het spel

Het spel eindigt na de tijdsduur die aan het begin van het spel is afgesproken.

1.5 Voorbereiding *Motivate!* door leerkrachten

De leerkracht die het spel met zijn klas speelt treft volgende voorbereidingen:

- Spelduur bepalen,
- Kaartjes printen: deze kaartjes bevatten de opdrachten die terug te vinden zijn in *bijlage 1* 'Inhoud opdrachtenkaartjes' en op de website (printbare versie),
- Kaartjes (her)verdelen: de kaartjes met opdrachten moeten worden verdeeld onder de motivators. Deze leerlingen krijgen aan het begin van het spel drie opdrachten. Wanneer de motivator in een opdracht geslaagd is, wordt er door de leerkracht een nieuw kaartje gegeven,
- Namen verdelen: elke leerling moet drie namen van medeleerlingen krijgen,
- Punten bijhouden: de leerlingen melden bij de leerkracht dat een opdracht geslaagd is wanneer hun medeleerling de opdracht heeft uitgevoerd of wanneer die het gewenste gedrag al stelde. De leerkracht houdt dit bij aan de hand van het scoreformulier (*bijlage 2: 'Scoreformulier Motivate!'*).

Opmerking: de opdrachtenkaartjes kunnen meerdere keren worden geprint en kunnen aan meerdere leerlingen tegelijk worden gegeven. Indien er gebruik wordt gemaakt van Smartschool of een ander digitaal communicatiekanaal, kunnen de opdrachten en meldingen van geslaagde opdrachten eventueel digitaal gedeeld worden tussen leerkracht en leerlingen.

Bij signalen van een eetstoornis bij een leerling verwijzen we naar volgende site: www.eetexpert.be.

2. Spelfase II: *Next Level!*

2.1 Het spel in het kort

Deze fase verloopt digitaal en wordt één à twee weken na het einde van *Motivate!* gespeeld. In deze fase wordt de klas verdeeld in groepen. De leerlingen mogen in teamverband spelen.

2.2 Doel van het spel

De informatie die de leerlingen verkregen hebben tijdens *Motivate!* zal tijdens deze tweede fase gebruikt worden om de verschillende rondes met succes te kunnen voltooien.

2.3 Benodigheden

- Lijst met namen van de leerlingen,
- Scoreformulier van *Motivate!*,
- Pc of laptop,
- ...

2.4 Het spel *Next Level!*

2.4.1 Start van het spel

Deze fase van het spel wordt in teams van drie à vier leerlingen gespeeld. Ze zullen een traject van 6 rondes doorlopen. Tijdens dit traject gebruiken ze de informatie die ze verkregen hebben tijdens *Motivate!*.

Dit eindspel werkt aan de hand van beslissingsbomen. Wanneer er een fout antwoord gegeven wordt zal dit gevolgen hebben, men kan niet doorgaan naar een volgende ronde. Er is dan wel de mogelijkheid om de ronde opnieuw te spelen en de antwoorden te verbeteren.

Bij een volledig juist beantwoorde ronde krijgt het team een code waardoor de volgende ronde vrijgespeeld wordt.

De onderwerpen van de verschillende rondes gaan telkens over voeding, beweging en hygiëne, hierover hebben de leerlingen informatie verkregen tijdens *Motivate!*.

2.4.2 Duur van het spel

De duur van het spel bedraagt 50 minuten (één lesuur).

Wanneer een groep sterk vastloopt tijdens het spel kan de leerkracht ervoor kiezen om te helpen. De leerkracht kan de oplossingen van elke ronde en de codes om een volgende ronde vrij te spelen in *bijlage 3 'Oplossingen rondes Next Level!'*.

2.4.3 Einde van het spel

Het team dat de rondes als eerste volledig correct heeft doorlopen, wint het spel. Wanneer de leerlingen er niet in slagen om alle rondes te doorlopen kan de leerkracht ervoor kiezen om resterende rondes samen te overlopen zodat die informatie toch bij alle teams geraakt.

2.5 Voorbereiding *Next Level!* door de leerkrachten

Volgende voorbereidingen worden getroffen voor aanvang van het spel:

- Scoreformulier *Motivate!* gebruiken om de leerling met de meeste punten een **joker** te geven waarmee hij/zij een hint kan kopen in *Next Level!*. Wanneer deze leerling met zijn team vastloopt in het spel kunnen ze de joker inruilen voor een hint. De leerkracht bepaalt zelf welke hint er wordt gegeven,
- Een laptop of pc ter beschikking stellen van elk team. Eén tool per team is voldoende, twee is een luxe om sneller informatie te kunnen opzoeken,
- Website kort doornemen.

2.6 Rol van de leerkracht tijdens *Next Level!*

- Teams (3 à 4 personen) samenstellen,
- Ervoor zorgen dat het spel eerlijk verloopt, enkel communicatie binnen eenzelfde team is toegestaan,
- Codes en oplossingen beheren. Er kan gekozen worden om een team dat vastloopt in een bepaalde fase, te helpen door een antwoord of hint te geven,
- Elementen uit het eindspel kunnen gebruikt worden in de les, daarom kan het handig zijn om bij de teams langs te gaan om te kijken wat er zoal aan bod komt,
- Tijd van de winnende groep bijhouden.

3. Bijlagen

3.1 Bijlage 1: Inhoud opdrachtenkaartjes

Hier is de inhoud van de opdrachtenkaartjes te vinden. Om de opdrachtenkaartjes te kunnen printen, kan het document 'opdrachtenkaartjes' op de website gebruikt worden.

Hygiëne		
	Opdracht	Link naar informatie
H1	Check de tips op volgende websites en praat erover met je medeleerling. Kan de mondhygiëne nog verbeteren? Is de jouwe al perfect? Motiveer je medeleerling om een goede mondhygiëne te onderhouden, en tandbederf te voorkomen.	https://www.uzleuven.be/sites/default/files/brochures/mondhygi%C3%ABne_tips.pdf https://www.gezondleven.be/zoekresultaten?cx=009783014900805875343%3Akhdsvk3eg4w&ie=UTF-8&q=tandbederf https://www.allesoverhetgebit.nl/alles-over-mondgezondheid/tips-voor-een-gezond-gebit/gezond-begint-in-de-mond/
H2	Motiveer je medeleerling om de handen te wassen voor het bereiden van eten of voor het eten zelf. Ook na een toiletbezoek was je best je handen.	Bekijk samen het YouTube filmpje en maak een lijst van spullen die je dagelijks aanraakt en best af en toe schoonmaakt. https://www.ubentingoedehanden.be/nl/handhygiene https://www.youtube.com/watch?v=hFVGpnWIr8Y
H3	Motiveer je medeleerling om thuis eens te checken hoe het met de voedselhygiëne zit. Bewaartermijn, bewaarmethode, bereidingswijze. Is er ruimte voor verbetering?	https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewaarwijze.aspx https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/houdbaarheidsdatum-tgt-tgt-.aspx https://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-boodschappen/eten-bewaren.aspx
H4	Real struggles: motiveer je medeleerling om de chaos in zijn/haar kamer te temmen. Nog beter: ga een handje helpen, samen opruimen is zoveel leuker. Wie weet krijg jij op jouw beurt ook wat hulp?	Check onderstaande links om te ontdekken waarom een opgeruimde kamer gezond is. https://www.youtube.com/watch?v=H3PtX-4BxXs https://www.goodhousekeeping.com/uk/health/health-advice/a555341/messy-bedrooms-can-worsen-sleep-advice/
H5	Motiveer je medeleerling (indien deze make-up gebruikt) om volgende links te bekijken. Indien je medeleerling geen make-up gebruikt, kan je samen informatie zoeken over huidproblemen bij adolescenten, en hoe je deze best aanpakt.	https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/uiterlijk/is-make-up-schadelijk-gezondheid/item29961 https://www.youtube.com/watch?v=68Btc0GzmE https://nl.wikipedia.org/wiki/Acne

BEWEGING		
	Opdracht	Link naar informatie
B1	Beweging is gezond, zorg ervoor dat je medeleerling deze week 2 dagen met de fiets naar school komt. Woon je toch te ver ga dan met het openbaar vervoer en stap eens een halte verder op of vroeger af.	Waarom is beweging gezond en hoeveel moeten we dan per dag bewegen? Zoek het op volgende site: https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B2	Zorg ervoor dat je samen met je medeleerling tijdens de middag iets van sport doet.	Waarom bewegen? Kijk eens rond op volgende site https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B3	Motiveer je medeleerling om elke 30 minuten even recht te staan, gedurende 1 dag. ELKE STAP TELT!	ELKE STAP TELT het motto van gezond leven en de bewegingsdriehoek. Kijk het na op volgende site. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B4	Motiveer je medeleerling om 3 dagen 10.000 stappen te zetten. Dit kan bijvoorbeeld door 's avonds nog een wandeling te maken.	Hoe tel ik mijn stappen en waarom? Kijk op volgende site https://10000stappen.gezondleven.be/
B5	Motiveer je medeleerling om tijdens de middag een korte wandeling te doen. Mogen jullie tijdens de middag naar buiten? Eet je boterhammen dan al wandelend.	Waarom? Kijk op volgende site. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek
B6	Motiveer je medeleerling om na schooltijd intensief te sporten, samen is zo veel leuker dan alleen!	Hoeveel keer per week moet je intensief sporten? Kijk op gezondleven.be en klik door naar beweging.
B7	Zorg ervoor dat je medeleerling maximum 2 uur aan beeldschermactiviteiten doet.	Wat is sedentair gedrag en hoe vermijden we dit? Kijk op volgende site https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/sedentair-gedrag?gclid=Cj0KCQjwnKHIBRDLARIsAMtMHDHZSIwey1uOTi2Ob4LgacPd6-tvGpKYiliPsyJN8dpRUafEGhCI7vwaAgu-EALw_wcB
B8	Controleer de houdingen van je medeleerling 2 dagen lang. Weet je niet wat de juiste houdingen zijn? Kijk dan op gezondleven.be	Wat zijn goede houdingen en hoe moet ik dit doen? Kijk op volgende site. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-

		<u>gedrag/beweegoefeningen</u>
B9	Hou samen een beweegdagboek bij. Te vinden op volgende link.	www.gezondleven.be/files/beweging/BOV-dagboek-kort.pdf
B10	Motiveer je medeleerling om elke speeltijd iets van beweging te doen. Kijk op gezond leven, beweegmomenten voor tips.	Kijk op gezond leven en klik door naar beweegmomenten.
B11	Motiveer je medeleerling om steeds de trap te nemen. (10x per dag de trap nemen 3 dagen lang)	Een beetje zweten doet wonderen, meer uitleg nodig naar een gezonde levensstijl neem de bewegingsdriehoek erbij.
B12	Motiveer je medeleerling om een taakje te doen i.p.v. in de zetel zitten. Bv stofzuigen, in de tuin werken, afstoffen,...	Beperk sedentair gedrag. Kijk op volgende site hoe. https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/sedentair-gedrag?qclid=Cj0KCQjwnKHIBRDLARIsAMtMHDHZSIwey1uOTi2Ob4LgacPd6-tvGpKYiliPsyJN8dpRUafEGhCI7vwaAgu-EALw_wcB
B13	Doe samen met je medeleerling de zittest op gezondleven.be	https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest
B14	Doe samen met je medeleerling de start to stand test op gezondleven.be	http://www.starttostand.be/nld/pages/homepage
B15	Motiveer je medeleerling om 's ochtends stretchoefeningen te doen. Bewijs met een foto/filmpje.	Welke stretchoefeningen? https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/stretchen-evenwichtsoefeningen

VOEDING		
	Opdracht	Link naar informatie
V1	Motiveer je medeleerling om genoeg water te drinken. Geef zelf het goede voorbeeld!	Hoeveel is genoeg? Waarom is dat gezond? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V2	Motiveer je medeleerling om water te drinken uit een herbruikbare drinkfles. Geef zelf het goede voorbeeld!	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V3	Motiveer je medeleerling om de kleur van zijn/haar urine eens te checken.	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: water.
V4	Motiveer je medeleerling om chocoladekoeken te vervangen door droge koeken. Geef zelf het	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord:

	goede voorbeeld!	restgroep.
V5	Motiveer je medeleerling om 1 item uit de restgroep te kiezen dat hij/zij doorgaans te vaak eet en dit te vervangen door een gezonder alternatief.	Waarom? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven via volgende link: https://www.gezondleven.be/themes/voeding/voedingsdriehoek/overige-producten
V6	Motiveer je medeleerling om vijf dagen lang voor gezond broodbeleg te kiezen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Inspiratie en een goede reden nodig? Neem een kijkje op de site van Gezond Leven, trefwoord: restgroep.
V7	Motiveer je medeleerling om slechts één keer per dag vlees te eten (varieer en maak de juiste keuze), vervang op een gezonde manier. Geef zelf het goede voorbeeld!	Inspiratie nodig? Eet je medeleerling geen vlees? Geen nood! Je kan altijd tips geven rond het evenwichtig vervangen van vlees. Check hiervoor de site van Gezond Leven, trefwoorden: vlees, vegetarisch.
V8	Motiveer je medeleerling om drie dagen lang het vlees dat gegeten wordt te beoordelen naar kwaliteit en hoeveelheid, en verbeteringen aan te brengen waar mogelijk.	Deel in op 'voorkeur', 'geen voorkeur' en 'zo weinig mogelijk' zoals op de site van Gezond Leven, trefwoord: vlees. Kijk ook eens na wat de aanbeveling is voor de hoeveelheid vleesinname per dag.
V9	Motiveer je medeleerling om bewerkt vlees op het brood te vervangen door een gezondere variant. Geef zelf het goede voorbeeld!	Inspiratie nodig? Check de site van Gezond Leven, trefwoord: bewerkt vlees.
V10	Motiveer je medeleerling om één keer per week vis te eten.	Doet hij/zij dat al? Geen nood! Check samen of hij/zij voor de juiste bereiding kiest op de website van Gezond leven, trefwoord: vis. Lust hij/zij écht geen vis? Misschien lukt het wel met garnalen? Of misschien wil hij/zij wel eens vegetarisch proberen? Check hiervoor de site van Gezond Leven op de trefwoorden: vis, vegetarisch.
V11	Surf samen met je medeleerling naar de site van Gezond Leven, trefwoord: vis. Tel hoeveel van de vissoorten die in de groene blokken (voorkeur) staan, je medestudent al heeft gegeten. Zoek samen afbeeldingen van de soorten die jullie niet kennen.	
V12	Motiveer je medeleerling om eens vis te kiezen als broodbeleg. Geef zelf het goede voorbeeld!	Hoe doe je dat op een gezonde manier? Doe inspiratie op via de site van Gezond Leven, trefwoorden: vis, boterhambeleg. Lust hij/zij echt geen vis? Misschien lukt het wel met

		garnalen? Of misschien wil hij/zij eens vegetarisch proberen? Check dan de trefwoorden: vis of vegetarisch.
V13	Motiveer je medeleerling om mee te doen aan "Donderdag: Veggiedag". Geef zelf het goede voorbeeld!	Heb je toevallig een vegetariër of veganist aan de haak geslagen? Geen nood! Check samen op de website van Gezond Leven of je medestudent op de juiste manier zijn/haar vlees vervangt, trefwoord: vegetarisch.
V14	Motiveer je medeleerling om vegetarisch broodbeleg mee naar school te brengen. Geef zelf het goede voorbeeld!	Check op de website van Gezond Leven voor inspiratie om optimaal te kunnen motiveren. Trefwoord: vegetarisch.
V15	Motiveer je medeleerling om een vegetarisch slaatje mee te brengen als lunch naar school. Geef zelf het goede voorbeeld!	Check de site van Gezond Leven voor inspiratie. Trefwoord: vegetarisch.
V16	Motiveer je medeleerling om één volledige week zijn/haar witte graanproducten te vervangen naar de volkoren variant.	Probeer hem/haar te motiveren door informatie te gebruiken die je kan vinden op de website van Gezond Leven, onder het trefwoord: graanproducten.
V17	Zo goed als iedereen eet één keer per week frietjes, waarschijnlijk ook je medeleerling die je moet motiveren! Overtuig hem/haar om zelf frietjes te maken van aardappel of zoete aardappel, in de oven natuurlijk want dit is veel gezonder dan in frietvet! Probeer het zelf ook eens én geniet ervan!	Ga naar Voedingscentrum.nl en zoek op 'ovenfrietjes', hier vind je een lekker recept van gezondere frietjes! Misschien is het een idee om dit samen te maken?
V18	Motiveer je medeleerling om drie keer per week wit brood te vervangen door de bruine of volkoren variant. Geef zelf het goede voorbeeld!	Voor inspiratie, zie de site van Gezond Leven, trefwoord: graanproducten.
V19	Motiveer je medeleerling om voldoende aardappelen te eten.	Bekijk de website van Gezond Leven (trefwoord: graanproducten) en probeer je medeleerling te motiveren.
V20	Motiveer je medeleerling om een ontbijt te nemen met een graanproduct. Wanneer je medeleerling dit al doet, probeer hem/haar te motiveren om eens te kiezen voor havermout in plaats van een gesuikerde granola/muesli.	Bekijk de site van Gezond Leven (trefwoord: graanproducten), hier kan je informatie vinden om je medestudent te motiveren. Het is ook belangrijk om te weten waarom een ontbijt gezond is en waarom havermout goed is in de morgen.
V21	Motiveer je medeleerling om voor gezonde ontbijtgranen te kiezen.	Bekijk eens op de site van Gezond Leven, trefwoord: graanproducten, welke ontbijtgranen de voorkeur

		krijgen. Vergelijk deze criteria met je ontbijtgranen thuis, ben je goed bezig? Geef zelf ook het goede voorbeeld!
V22	Motiveer je medeleerling om de volle melk of room te vervangen door de halfvolle variant.	Check de website van Gezond Leven onder het trefwoord melk voor meer informatie. Gebruikt je medestudent al halfvolle of magere melk in plaats van volle melk? Heel goed! Bekijk dan samen het titeltje 'Zijn melkproducten gezond?' om op zoek te gaan naar de uitleg over de verschillende vetgehaltenes.
V23	Motiveer je medeleerling om een melkdessert met suiker te vervangen door een melkdessert zonder suiker.	Neem een kijkje op de website van Gezond Leven, trefwoord: melk.
V24	Drinkt je medeleerling wel eens sojamelk of melk op basis van granen? Motiveer hem/haar dan om eens de verpakking te bekijken en volgende keer te kiezen voor een melk die verrijkt is met calcium!	Check de website van Gezond Leven (trefwoord: melk) en probeer je medestudent te motiveren met de voordelen van calcium en kijk ook eens hoe belangrijk het is om voor een goede sojamelk of granendrank te kiezen.
V25	Motiveer je medeleerling om fruityoghurt of gesuikerde yoghurt te vervangen door een ongesuikerde natuuryoghurt.	Meer informatie kan je terugvinden onder het trefwoord: melk op de website van Gezond Leven. Geef zelf het goede voorbeeld!
V26	Heeft je medeleerling een idee over hoe kaas gemaakt wordt?	Bekijk samen het filmpje via onderstaande link https://www.youtube.com/watch?v=eQdA_iecHyM
V27	Motiveer je medeleerling om te matigen met fruitsappen en smoothies.	Weet je niet waarom of heb je graag meer informatie? Ga dan kijken op de website van Gezond Leven onder het trefwoord 'fruit'. Daar vind je meer informatie over waarom we moeten matigen met deze drankjes.
V28	Motiveer je medeleerling om 5 dagen van deze week minstens twee stukken fruit te eten.	Heb je graag meer informatie over hoe gezond fruit is? Kijk dan naar het trefwoord 'fruit' op de site van Gezond Leven. Geef zelf het goede voorbeeld!
V29	Motiveer je medeleerling om ook eens groenten als boterhambeleg te kiezen.	Bekijk het trefwoord: groenten, op de site van Gezond Leven voor inspiratie hierover! Voor meer lekkere recepten ga je kijken op Voedingscentrum.nl en typ je bij zoekopdracht: 'broodbeleg'.
V30	Motiveer je medeleerling om 2 dagen enkel te kiezen voor	Bekijk de website van Gezond Leven (trefwoord: fruit en

	seizoensgebonden fruit en groenten.	groenten) om te kijken welke fruit- en groentesoorten dit seizoen vooral aanwezig zijn. Geef zelf ook het goede voorbeeld!
V31	Motiveer je medeleerling om te variëren in zijn/haar fruitkeuze. Kies niet altijd voor dezelfde soorten! Zorg ervoor dat je medeleerling 5 verschillende soorten fruit eet, verspreid over twee dagen!	Waarom hij/zij dit best doet, kan je terugvinden op de website van Gezond Leven, onder de topic 'fruit. Geef zelf het goede voorbeeld!
V32	Motiveer je medeleerling om drie dagen per week fruit als boterhambeleg te kiezen.	Via de site van Gezond Leven (trefwoord: fruit) of op Google kan je altijd op zoek gaan naar inspiratie voor lekker boterhambeleg onder de vorm van fruit!
V33	Laat je medeleerling (en jezelf) thuis de fruitschaal en de koelkast eens nakijken op de herkomst van groenten en fruit!	Waarom je best voor eigen, lokale groenten en fruit kiest, vind je terug op de website van Gezond Leven, onder het trefwoord: fruit.
V34	Laat je medeleerling als tussendoortje kiezen voor rauwe groenten.	Wat zijn lekkere groentetussendoortjes kijk op volgende site https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten
V35	Motiveer je medeleerling om verse soep mee te nemen naar school.	Hoe maak je gezonde soep klaar kijk op volgende site https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten
V36	Laat je medeleerling eerst zijn groenten op eten en later pas de rest van de warme maaltijd.	https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten
V37	Motiveer je medeleerling om te kiezen voor verse groenten en niet voor blik groenten.	https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten
V38	Motiveer je medeleerling om dagelijks 300g groenten te eten, 3dagen lang.	https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten
V39	Motiveer je medeleerling om te kiezen voor plantaardige smeervetten.	Klink bij gezond leven.be door naar smeervetten en ontdek waarom dit belangrijk is.
V40	Zoek samen met je medeleerling op wat gezonde vetten zijn en hoe we ze kunnen introduceren in ons eetpatroon.	Klik door naar gezonde vetten en oliën op gezondleven.be.

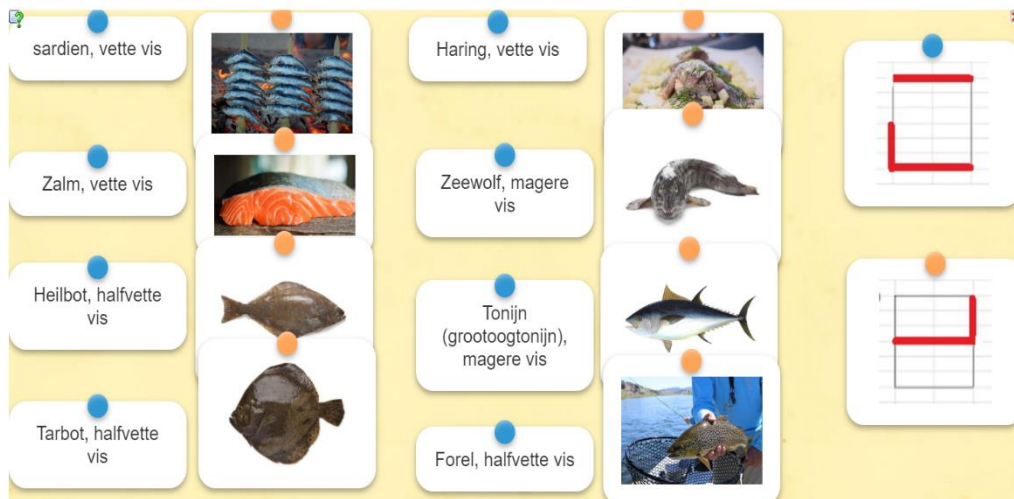
3.3 Bijlage 3: Oplossingen rondes *Next Level!*

3.3.1 Ronde 1

3.3.1.1 Vraag 1: vissen

Je eet best één keer per week vis. Deze bevat vitamines (A, D, B3 en B12), mineralen en spoorelementen (ijzer, zink, jodium en selenium). Vette vis bevat bovendien Omega 3-vetzuren. In deze ronde vind je afbeeldingen terug van vissoorten die de voorkeur genieten. Je kan best variëren, maar weten jullie hoe al deze vissen heten, en kunnen jullie ze ook herkennen? Match de juiste afbeeldingen en omschrijvingen met elkaar. Er zitten ook twee vreemde afbeeldingen tussen. Vis die eruit voor later.

Code tot nu toe: 2



3.3.1.2 Vraag 2: memory

In deze ronde kunnen jullie eens goed uit de bol gaan met jullie kortetermijngeheugen. Al helpt het ook dat je weet waar de prenten over gaan. Match ze twee aan twee aan mekaar en onthoud ook de twee 'vreemdelingen' voor later. De paren bestaan telkens uit een ONGEZONDE KEUZE en een GEZONDER ALTERNATIEF.

- Friten – aardappelpuree
- Chips – Rijstwafels met zongedroogde tomaat
- Rookvlees – rosbief
- Biefstuk – groenteburger
- Smoothie – vers fruit
- Koffiekoek – granenbrood
- Salami – hummus
- Kipnuggets – kipfilet
- Twee witte tekeningen met rode lijnen om cijfer 9 te vormen

Code tot nu toe: 29

3.3.1.3 Vraag 3: drink met mate(n)

Zet volgende dranken op een rijtje: waar drink je best VOLDOENDE van en waarvan drink je best ZO WEINIG MOGELIJK? Wanneer je denkt dat je klaar bent, klik je op het vinkje rechts onderaan. De twee afbeeldingen die niets met drank te maken hebben, sorteert je mee aan het einde van het rijtje en onthoud je voor later.

Code tot nu toe: 29F



3.3.1.4 Vraag 4: voorkeur of niet

Sleep de foto's naar de juiste plaats. De twee witte plaatjes sleep je allebei naar de voorkeurszone. Je neemt ze dan ook bij voorkeur mee voor later. Wanneer jullie denken dat alles goed is ingedeeld, klikken jullie op het vinkje rechts onderaan.



Code vrijspelen level 2: 29FO

3.3.2 Ronde 2

3.3.2.1 Vraag 1: multiple choice

Jullie kunnen een codewoord vormen met de beginletters van alle juiste antwoorden.

- Vraag 1: 'Al deze gewoonten kunnen schadelijk zijn'
- Vraag 2: 'In een rommelige kamer slapen kan de kwaliteit van je nachtrust verstoren'
- Vraag 3: 'Als: te gebruiken tot, na deze datum weggooien'
- Vraag 4: 'Handen'
- Vraag 5: 'Cariës'
- Vraag 6: 'Mee-eters'
- Vraag 7: 'Liefst dagelijks'

Codewoord te vormen met de beginletters van de juiste antwoorden.

Code tot nu toe: lichaam

3.3.2.2 Vraag 2: kruiswoordraadsel

Zoek het woord dat verborgen zit in dit kruiswoordraadsel. Jullie hebben het straks nog nodig! Wanneer jullie denken dat het kruiswoordraadsel correct is opgelost, klikken jullie op het vinkje rechts onderaan.

Wijsheidstanden?



Code tot nu toe: lichaam reinigen

Code vrijspelen level 3: lichaam reinigen

3.3.3 Level 3

Bij dit level moet je zoeken naar drie tips. Maak de opdrachten om de tips te weten te komen. Met die tips kan je de code achterhalen.

3.3.3.1 Vraag 1: tussendoortjes

Duid alle gezonde tussendoortjes aan en de tip zal tevoorschijn komen.



Duid alle gezonde tussendoortjes aan en de tip zal tevoorschijn komen.



DE EERSTE TIP IS 4.

Tip 1: 4

3.3.3.2 Vraag 2: paren vormen

Bij dit level kom je het eerste deel van tip 2 te weten. Verbind de juiste paren en kom zo het eerste deel van de tip te weten door de letters in de juiste volgorde te plaatsen. Veel succes!

1) Geen voorkeur bij de groep rijk aan onverzadigde vetten
Mayonaise = G

2) Voorkeur bij de groep vetten
Olijfolie = E

3) Rijk aan verzadigde vetzuren
Boter = L

4) vetten te gebruiken voor koude bereidingen
Lijnzaadolie = ij

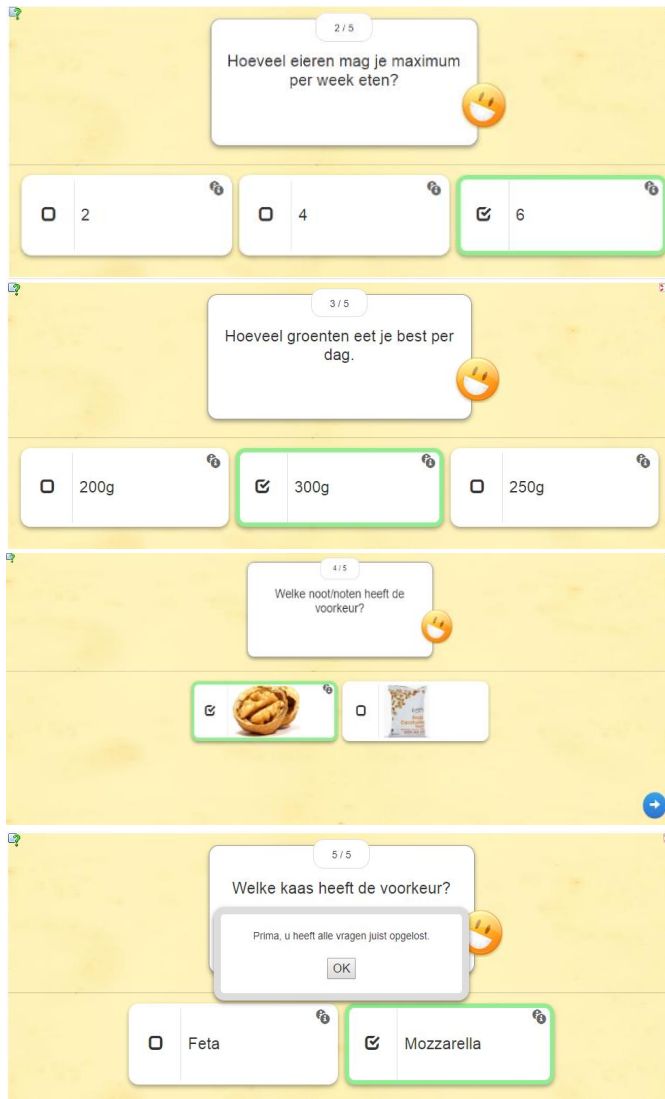
5) Welke voedingsmiddelen dragen het meest bij tot de vetinname van de gemiddelde Vlaming?
Restgroep = k

6) wat is een goede vervanging van boter (geen olie)
Vloeibare margarine = E

1 / 5

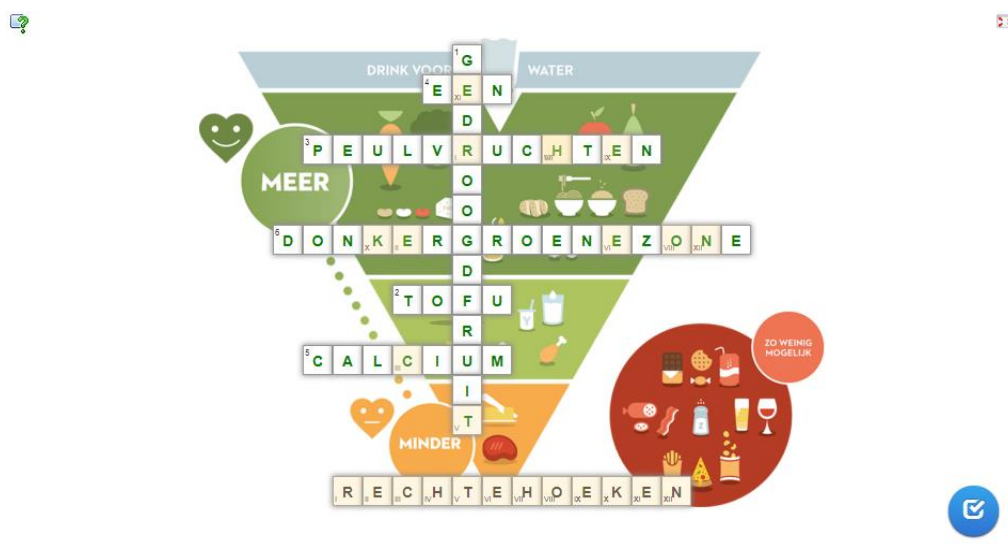
Welk vlees wordt het meest aangeraden.



Tip 2: gelijke zijden

3.3.3.3 Vraag 3: kruiswoordraadsel



Tip 3: rechte hoeken

Code vrijspelen level 4: vierkant

3.3.4 Level 4

De code van dit level is de som van de gevonden cijfers. Per opdracht zal je een cijfer of rekensom vinden.

3.3.4.1 Vraag 1: cijfer

Vind het ontbrekende cijfer



Antwoord: 30

Code tot nu toe: 30

3.3.4.2 Vraag 2: filmpje

Kijk de volgende video en kom te weten hoeveel stappen je moet zetten per dag.
<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegmomenten/beweegmomenten-op-het-werk-en-in-de-klas>

Minuten	... ^e woord van de ondertitels
01:12	12
02:35	10
02:22	4
02:03	10
02:03	11
00:54	5

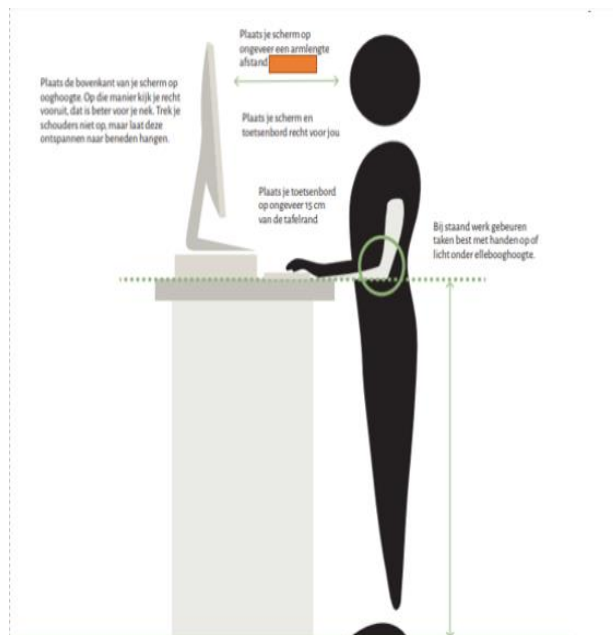
Wanneer het filmpje op pauze wordt gezet op deze minuten staan er ondertitels.

Antwoord: "Te zetten stappen per dag? 10.000".

Code tot nu toe: 30 + 10.000

3.3.4.3 Vraag 3: ontbrekende cijfers

Vind de ontbrekende cijfers.



Antwoord: 50 en 70

Code tot nu toe: 30 + 10.000 + 50 + 70

Code vrijspelen level 5: 10.150

3.3.5 Level 5

3.3.5.1 Vraag 1: kaas

Wat is het restproduct wanneer je kaas zou maken? Wanneer je samen met een medestudent de opdracht hebt gekregen om een video op Youtube te bekijken over het maken van kaas, zou je dit moeten weten ... In dit [filmpje \(klik hier\)](#) kan je het antwoord vinden. De eerste letter van de code is de derde letter van het juiste antwoord op deze vraag.

Antwoord: wei

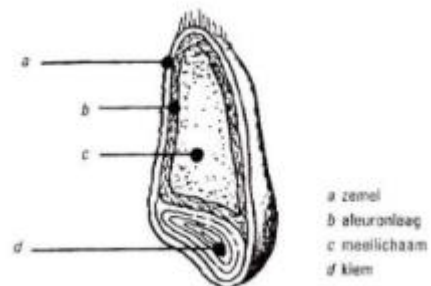
Code tot nu toe: i

3.3.5.2 Vraag 2: vezels

Een volledige graankorrel bestaat uit: een zemel, aleuronlaag, meellichaam en de kiem.

Bij geraffineerde (dus witte) granen zijn de zemel en de kiem weg gezeefd waardoor deze verschillend is van voedingswaarde met een ongeraffineerd graan. Wat is dit verschil? Er zijn twee juiste antwoorden, tel de cijfers die vooraan de juiste antwoorden staan op en gebruik deze in de code.

1. Een geraffineerd graan heeft meer vezels
2. Een ongeraffineerd graan heeft meer vezels



a zemel
b aleuronlaag
c meellichaam
d kiem

3. Een geraffineerd graan zorgt voor een snellere verzadiging
4. Een ongeraffineerd graan zorgt voor een snellere verzadiging

Antwoord: 2 en 4

Code tot nu toe: i6

3.3.5.3 Vraag 3: bruin brood

Is brood met een bruine kleur altijd vezelrijk? Het antwoord is te vinden op de site van Gezond Leven, trefwoord: graanproducten. Neem de 2e letter van uw antwoord, dit is de derde letter van de code.

Antwoord: Nee

Code tot nu toe: i6e

3.3.5.4 Vraag 4: frietjes

Ovenfrietten vs. gebakken friet! Zoek op de volgende website de kcal per 100 gram op van ovenfriet en gebakken friet. Wat is het verschil tussen deze twee? Gebruik dit getal om de code aan te vullen.

voedingswaardetabel.nl (frites, bereid en frites, oven)

Antwoord: 20 kcal

Code tot nu toe: i6e20

3.3.5.5 Vraag 5: yoghurt

Het wordt ons aangeraden om ongesuikerde yoghurt te nemen in plaats van gesuikerde of yoghurt met fruit (kant-en-klaar). Maar hoe kunnen we dat nu precies zien op de verpakking? Het gehalte aan toegevoegde suikers mag niet hoger zijn dan ...? Vul de stippellijn in en neem van deze stof de 2e letter om de code aan te vullen.

Antwoord: natuurlijk lactosegehalte

Code tot nu toe: i6e20a

Code vrijspelen level 6: i6e20a

3.3.6 Level 6

3.3.6.1 Vraag 1: ontbijtgranen

Welke van onderstaande ontbijtgranen levert het minste energie? Gebruik de eerste letter van het ontbijtgraan om de code aan te vullen. Let op: zorg ervoor dat je telkens kijkt per 100 gram product!

- Kellogg's Special K melkchocolade: 396 kcal per 100 gram
- Jordan's granola super berry: 425 kcal per 100 gram
- Fitness natuur: 367 kcal

Antwoord: F

Code tot nu toe: F

3.3.6.2 Vraag 2: melk

'Probeer eens halfvolle melk, volle merk bevat veel vet!'. Is er nu werkelijk zo veel verschil tussen het vetgehalte in volle melk en halfvolle melk? Bekijk het eens op de volgende site, zoek op trefwoorden: 'melk halfvolle' en 'melk volle'. <https://nevo-online.rivm.nl/ProductenZoeken.aspx>

Doe volgende som:

$$\text{Vetgehalte magere melk} \times 6 = a$$

$$A + \text{vetgehalte volle melk} = b$$










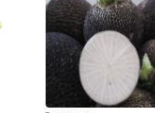




Gebruik het getal dat je bij B uitkomt om de code aan te vullen (komma wordt weggelaten)

Antwoord: $1.5 \times 6 = 9$
 $9 + 3.4 = 12.4$

Code tot nu toe: F124

3.3.6.3 Vraag 3: zomer of winter

Duid de juiste seizoenen aan bij deze groentesoorten en het volgende deel van de code zal onderaan verschijnen.

 Aardpeer WINTER	 Boerenkool WINTER	 Broccoli ZOMER	 Kornkommer ZOMER	 Paprika ZOMER	 Pastinaak WINTER
 Peultjes ZOMER	 Pompoen WINTER	 Radicys ZOMER	 Stammeras WINTER	 Scharseneser WINTER	 Tomaat ZOMER
 Tuinboon ZOMER	 Witloof WINTER				

HET DERDE EN LAATSTE DEEL VAN DE CODE IS '51'.

Antwoord: 51

Code tot nu toe: F12451

Code om spel af te maken: F12451

1. Website

De tweede fase van het spel, *Next Level!*, wordt online gespeeld. De leerlingen surfen hiervoor naar www.supportyourfuture.be/start

Op deze pagina vinden ze de spelinstructies en kunnen ze onderaan hun teamnaam invullen. Door op enter te klikken in de linkerbalk maken ze het eerste level zichtbaar. Na elke ronde moet onderaan de pagina de juiste code ingevuld worden om naar het volgende level te kunnen gaan.

Op de pagina voor de leerkracht, <https://supportyourfuture.be/leerkracht>, zijn alle benodigdheden en instructies te vinden. Ook het draaiboek staat online.

Literatuurlijst

- BuzzFeedMultiplayer. (2016, mei 30). *We Tested Our Phones For Diseases*. Opgehaald van youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=hFVGpnWIr8Y>
- CBC news. (2018, maart 16). *Makeup: The dirty truth about testers (Marketplace)*. Opgehaald van youtube: https://www.youtube.com/watch?v=_68Btc0GzmE
- Draaiboek leerkrachten*. (2019). Opgeroepen op 2019, van Support Your Future: <https://supportyourfuture.be/leerkracht>
- Het Klokhuis. (2016, december 13). *Hoe wordt kaas gemaakt?* Opgehaald van youtube: https://www.youtube.com/watch?v=eQdA_iejHyM
- Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot Bevordering der Tandheelkunde. (sd). *Gezond begint in de mond!* Opgehaald van allesoverhetgebit: <https://www.allesoverhetgebit.nl/alles-over-mondgezondheid/tips-voor-een-gezond-gebit/gezond-begint-in-de-mond/>
- Malina, M. (2016). *KAMER OPRUIMEN + TIPS!* Opgehaald van youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=H3PtX-4BxXs>
- Pritchard, E.-L. (2015, juli 22). *Messy bedrooms can worsen sleep*. Opgehaald van goodhousekeeping: <https://www.goodhousekeeping.com/uk/health/health-advice/a555341/messy-bedrooms-can-worsen-sleep-advice/>
- U bent in goede handen. (2014). *Handhygiëne*. Opgehaald van ubentingoedehanden: <https://www.ubentingoedehanden.be/nl/handhygiene>
- UZ Leuven. (2016). *Een goede mondhygiëne*. Opgehaald van uzleuven: https://www.uzleuven.be/sites/default/files/brochures/mondhygi%C3%ABne_tips.pdf
- Van Winkel, D. (2018, september 5). *Is make-up schadelijk voor je gezondheid?* Opgehaald van dokterdokter: <https://www.dokterdokter.nl/gezond-leven/uiterlijk/is-make-up-schadelijk-gezondheid/item29961>
- VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN. (2019). Opgeroepen op 2018, van Gezond Leven: <https://www.gezondleven.be/>
- Voedingscentrum. (2019). Opgehaald van www.voedingscentrum.nl

