



SPREEKOEFFENINGEN

Eet je goed? Beweeg je goed?

Meester Warre
www.meesterwarre.be



@meester_warre



Meester Warre

Mijn ideale gezonde dag!

Uitleg voor de leerkracht

Bij deze spreekoefening vertellen de leerlingen over hun ideale gezonde dag. Ze denken na over wat ze eten en drinken, hoe ze voldoende bewegen en wanneer ze rust nemen. Daarnaast leggen ze uit waarom bepaalde keuzes bijdragen aan een gezonde levensstijl. De focus van deze spreekopdracht ligt op het voorbereiden en gestructureerd vertellen van een kort verhaal. De activiteit verloopt volgens de OVUR-strategie: Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren.

- **Oriënteren:** de leerlingen denken na over wat een gezonde dag inhoudt.

Bespreek klassikaal wat belangrijk is om gezond te leven. Haal de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek aan en bespreek het belang van gevarieerd eten, voldoende drinken, bewegen en rust nemen. Introduceer daarna de spreekopdracht: de leerlingen stellen hun ideale gezonde dag samen en vertellen hierover aan de klas.

- **Voorbereiden:** de leerlingen verzamelen en ordenen ideeën voor hun spreekopdracht.

De leerlingen denken na over hun ideale gezonde dag, van 's morgens tot 's avonds. Ze verzamelen kernwoorden over hun maaltijden, tussendoortjes, drank, beweging en rustmomenten. Daarnaast bedenken ze waarom bepaalde keuzes gezond zijn. Ze ordenen hun ideeën aan de hand van een voorbereidingsfiche, die ze later als geheugensteun kunnen gebruiken tijdens het spreken.

- **Uitvoeren:** de leerlingen vertellen over hun ideale dag.

De leerlingen oefenen hun verhaal eerst per twee en vertellen het daarna aan de klas. Ze gebruiken hun voorbereidingsfiche als geheugensteun en proberen in volledige, verstaanbare zinnen te spreken. Stimuleer de leerlingen om hun ideeën in een logische volgorde te vertellen en uit te leggen waarom hun keuzes bijdragen aan een gezonde levensstijl.

- **Reflecteren:** de leerlingen denken na over hun spreekproces en hun spreekprestatie.

Aan de hand van een korte zelfreflectie denken de leerlingen na over hun spreekprestatie. Lukte het om hun verhaal in een logische volgorde te vertellen? Spraken ze luid en duidelijk? Zijn ze erin geslaagd om uit te leggen waarom hun dag gezond is? Laat hen benoemen wat goed ging en wat ze een volgende keer nog willen verbeteren.

Oriënteren

Vandaag denken jullie na over jullie ideale gezonde dag. Wat zouden jullie eten en drinken? Op welke manier zouden jullie voldoende bewegen? Jullie bereiden een kort verhaal voor waarin jullie vertellen hoe jullie ideale gezonde dag eruitziet. Je legt hierbij ook uit waarom je bepaalde keuzes maakt.



De voedingsdriehoek



Wat vertelt de voedingsdriehoek ons?

.....

.....

Hoe maken we een gezonde en gevarieerde maaltijd?

.....

.....

De bewegingsdriehoek



Wat vertelt de bewegingsdriehoek ons?

.....

.....

Vorbereiden

Nu is het aan jullie! Jullie gaan zelf een ideale gezonde dag samenstellen. Denk na over wat je graag eet en drinkt, welke tussendoortjes je kiest en hoe je voldoende kunt bewegen. Gebruik de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek als hulpmiddel. Vul het dagschema in met jouw ideeën. Je hoeft nog geen volledige zinnen te schrijven. Kernwoorden zijn voldoende.



Mijn dagschema

Ontbijt

Wat eet en drink je om de dag te beginnen?

Tussendoortje in de voormiddag

Wat eet of drink je tijdens de speeltijd?

Lunch

Wat staat er op het menu in de middag? Denk aan variatie!

Tussendoortje in de namiddag

Wat kies je na school?

Sport- of beweegmoment

Welke sport of activiteit doe je? Wanneer?

Avondmaal

Wat eet je 's avonds? Wat drink je erbij?

Ontspanning en rust

Hoe ontspan je na een drukke schooldag? Wat doe je?

Checklist: heb ik aan alles gedacht?

☐

Ik eet gevarieerd.

☐

Ik denk eraan om voldoende water te drinken.

☐

Ik voorzie voldoende beweging.

☐

Ik wissel actieve momenten af met rust.

☐

Ik kan uitleggen waarom mijn dag gezond is.



Uitvoeren

Je hebt jouw ideale gezonde dag samengesteld en je ideeën verzameld in het dagschema. Nu is het tijd om jouw verhaal voor te bereiden en te vertellen. Gebruik je dagschema als geheugensteun en vertel stap voor stap wat je zou eten en drinken, hoe je zou bewegen en wanneer je zou rusten. Probeer ook uit te leggen waarom jouw keuzes gezond zijn. Oefen je verhaal eerst even en vertel het daarna aan de klas.



Stap 1 – bereid je verhaal voor.

Gebruik je dagschema om je verhaal in de juiste volgorde te vertellen.

- A. Mijn ochtend: ontbijt en tussendoortje
- B. Mijn lunch
- C. Mijn namiddag: tussendoortje en sport- of beweegmoment
- D. Mijn avond: avondmaal, ontspanning en rust
- E. Mijn besluit

Stap 2 – oefen per twee.

Vertel jouw verhaal aan een klasgenoot. De luisteraar controleert:

- ☐ Vertelt mijn klasgenoot over voeding en drinken?
- ☐ Vertelt mijn klasgenoot over beweging en rust?
- ☐ Legt mijn partner uit waarom de dag gezond is?
- ☐ Kan ik mijn partner goed verstaan?

Stap 3 – vertel aan de klas.

Nu ben je klaar om je ideale gezonde dag aan de klas voor te stellen!

Reflecteren

Je hebt jouw ideale gezonde dag voorbereid en voorgesteld aan de klas. Goed gedaan! Maar hoe vond je het zelf om over jouw gezonde dag te vertellen? Denk eens na over jouw spreekopdracht. Wat ging goed en wat vond je moeilijk? Met de checklist hieronder kun je jouw eigen spreekprestatie beoordelen. Zo ontdek je wat je al goed kunt en wat je een volgende keer nog kunt oefenen.



	Dit ging goed. Dit kan ik al.
	Dit vond ik moeilijk. Hier had ik hulp bij nodig.
	Dit kan ik nog niet goed. Hier moet ik de volgende keer op letten.

	Ik verzamelde goede ideeën ter voorbereiding van mijn spreekopdracht.
	Ik vertelde mijn verhaal in de juiste volgorde.
	Ik sprak luid en duidelijk.
	Ik gebruikte volledige en correcte zinnen.
	Ik gebruikte mijn dagschema als geheugensteun.
	Ik kon uitleggen waarom mijn dag gezond is.
	Ik vond het leuk om deze spreekoefening voor te bereiden.

Oh nee... Bel de 112!

Uitleg voor de leerkracht

Bij deze spreekoefening oefenen de leerlingen het voeren van een noodoproep naar het noodnummer 112. Aan de hand van verschillende fictieve noodsituaties leren ze belangrijke informatie duidelijk en gestructureerd doorgeven aan een operator. De focus van deze spreekopdracht ligt op het functioneel spreken: informatie correct overbrengen, vragen beantwoorden en rustig communiceren in een noodsituatie. De activiteit verloopt volgens de OVUR-strategie: Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren.

- **Oriënteren:** de leerlingen denken na over het belang van het noodnummer 112 en de informatie die ze bij een noodoproep moeten doorgeven.

Bespreek klassikaal waarvoor het noodnummer 112 dient en in welke situaties je dit nummer belt. Leg uit dat het belangrijk is om rustig te blijven en duidelijk te vertellen wat er gebeurd is. Bespreek de vier belangrijkste vragen: Wat is er gebeurd? Waar is hulp nodig? Wie heeft hulp nodig? Hoe is de situatie?

- **Voorbereiden:** de leerlingen kiezen een fictieve noodsituatie en verzamelen de nodige informatie.

De leerlingen kiezen een situatiekaartje en bereiden hun telefoongesprek voor aan de hand van een voorbereidingsfiche. Ze noteren kernwoorden over wat er gebeurd is, waar hulp nodig is, wie hulp nodig heeft en hoe de situatie eruitziet. Ze denken ook na over mogelijke vragen van de operator.

- **Uitvoeren:** de leerlingen oefenen per twee een telefoongesprek met de noodcentrale.

Eén leerling speelt de persoon die naar 112 belt en de andere leerling speelt de operator. De leerling die belt, vertelt wat er gebeurd is en geeft de nodige informatie door. De operator stelt bijkomende vragen om de situatie beter te begrijpen. Stimuleer de leerlingen om rustig, duidelijk en in volledige zinnen te spreken. Daarna wisselen de leerlingen van rol en kunnen ze een andere situatie oefenen. Er wordt uitsluitend met een fictief telefoongesprek of een speelgoedtelefoon gewerkt.

- **Reflecteren:** de leerlingen denken na over hun spreekprestatie en de informatie die ze hebben doorgegeven.

Aan de hand van een korte checklist beoordelen de leerlingen of ze alle belangrijke informatie hebben verteld. Ze denken na over de duidelijkheid van hun antwoorden, hun spreektempo en hun vermogen om vragen te beantwoorden. Bespreek klassikaal waarom het belangrijk is om bij een echte noodoproep nauwkeurige informatie te geven en de instructies van de operator te volgen.

Oriënteren

Stel je voor: je ziet een ongeval gebeuren en iemand heeft plots dringend hulp nodig. Wat doe je dan?

In België kan je het noodnummer 112 bellen om hulp te vragen. Je krijgt dan iemand aan de lijn die je enkele vragen stelt. Die persoon heet een operator. Hij of zij zorgt ervoor dat de juiste hulp wordt ingeschakeld, zoals een ambulance of de brandweer.

Tijdens deze spreekoefening leren we hoe je duidelijk vertelt wat er gebeurd is en waar de hulp nodig is. Zo weet de operator welke hulp er nodig is.



Wat is de 112?

Waarvoor kan je de 112 bellen?



.....

.....

Kan je een voorbeeld geven van een situatie waarbij er dringend hulp nodig is?

.....

.....

Kan je de 112 bellen omdat je je huiswerk niet begrijpt? Waarom (niet)?

.....

.....

Zo bel ik naar de 112!

Bekijk het filmpje en beantwoord de vraag.



Wat moet ik zeker vertellen aan de operator? Noteer de 4 belangrijkste vragen.

1.
2.
3.
4.

We oefenen een telefoongesprek met de 112.

Lees onderstaande situatie. Vul het gesprek met de 112 aan met de juiste informatie.

“Je bent in het park. In de buurt is een grote speeltuin. Je ziet een oude man met de fiets vallen. De persoon blijft op de grond zitten en heeft hulp nodig.”

Operator: “Noodcentrale 112. Wat is er gebeurd?”

Leerling:

Operator: “Waar heeft u hulp nodig?”

Leerling:

Operator: “Wie heeft hulp nodig?”

Leerling:

Operator: “Kunt u vertellen hoe de situatie nu is?”

Leerling:

Vorbereiden

In deze fase ga je per twee aan de slag. Kies één situatiekaartje en lees wat er gebeurd is, wie hulp nodig heeft, waar het gebeurd is en hoe het met de persoon gaat. Bereid daarna je telefoongesprek voor. Denk goed na over wat je aan de operator moet vertellen.



Lees de situaties en kies er eentje uit.



Kaartje 1 – een fietsongeval *Ongeval in het park.*

Wat is er gebeurd? Een fietser is over een boomwortel gereden en gevallen.

Wie is het slachtoffer? Een volwassen man.

Waar is het gebeurd? In het stadspark, op het fietspad naast de grote speeltuin.

Hoe is het met de persoon? De man is bij bewustzijn, maar heeft veel pijn aan zijn been. Hij kan niet rechtstaan.



Kaartje 2 – brand in de keuken

Brand in een woning.

Wat is er gebeurd? Een handdoek is in brand gevlogen naast het fornuis. Er is veel rook in de keuken.

Wie is het slachtoffer? Een buurvrouw die in de woning was.

Waar is het gebeurd? In de Lindestraat 18, het huis met de groene voordeur.

Hoe is het met de persoon? De buurvrouw is buiten geraakt, maar hoest veel door de rook. De brand is nog niet geblust.



Kaartje 3 – oma is gevallen

Ongeval thuis.

Wat is er gebeurd? Oma is uitgegleden toen ze naar de woonkamer stapte.

Wie is het slachtoffer? Je oma, Marie, die 72 jaar is.

Waar is het gebeurd? In de Dorpstraat 24, op de benedenverdieping van een appartement.

Hoe is het met de persoon? Oma is wakker en kan praten, maar heeft veel pijn aan haar heup en kan niet rechtstaan.



Kaartje 4 – een ongeval op de speelplaats

Ongeval op school.

Wat is er gebeurd? Een leerling is tijdens het voetballen gevallen en verkeerd op zijn arm terechtgekomen.

Wie is het slachtoffer? Een jongen uit het vierde leerjaar.

Waar is het gebeurd? Op de speelplaats van basisschool SBS De Geluksvogel, naast het voetbaldoel.

Hoe is het met de persoon? De jongen is wakker en praat, maar heeft veel pijn aan zijn arm. Hij kan die moeilijk bewegen.

Vul de fiche in met de belangrijkste informatie.

A. Wat is er gebeurd?

Vertel kort wat er aan de hand is.

.....

B. Waar is de hulp nodig?

Geef een adres of een duidelijk herkenningspunt.

.....

C. Wie heeft hulp nodig?

Vertel wie het slachtoffer is.

.....

D. Hoe is het met de persoon?

Vertel wat je ziet en hoe de persoon reageert.

.....

Uitvoeren



Tijd om jullie noodoproep te oefenen. Werk samen met een klasgenoot. Eén leerling speelt de operator van de noodcentrale 112. De andere leerling speelt de persoon die hulp nodig heeft en naar de 112 belt.

Gebruik het situatiekaartje en je voorbereiding om het gesprek te voeren. De operator stelt vragen en de beller probeert zo duidelijk mogelijk te antwoorden. Luister goed naar elkaar.

Wissel daarna om van rol, zodat iedereen beide rollen kan oefenen.

Reflecteren

Julie hebben de noodoproep geoefend en gepresenteerd voor de klas. Tijd om even na te denken over hoe dat ging! Kon je duidelijk vertellen wat er gebeurd was? Lukt het om de vragen van de operator te beantwoorden? Of vond je het moeilijk om rustig te blijven?



	Dit ging goed. Dit kan ik al.
	Dit vond ik moeilijk. Hier had ik hulp bij nodig.
	Dit kan ik nog niet goed. Hier moet ik de volgende keer op letten.

	Ik vertelde duidelijk wat er gebeurd was.
	Ik vertelde waar de hulp nodig was.
	Ik vertelde wie hulp nodig had en hoe het met die persoon ging.
	Ik luisterde goed naar de vragen van de operator en antwoordde erop.
	Ik sprak duidelijk en bleef rustig.

Mijn lichaam is een team!

Uitleg voor de leerkracht

Bij deze spreekoefening oefenen de leerlingen het duidelijk en gestructureerd uitleggen van informatie over het menselijk lichaam. Aan de hand van een gekozen lichaamsdeel of onderdeel van het bewegingsstelsel leren ze vertellen wat het is, waar het zich bevindt en waarvoor we het nodig hebben. De focus van deze spreekopdracht ligt op het informatief spreken: informatie in eigen woorden verwoorden, belangrijke kenmerken selecteren en een uitleg opbouwen. De activiteit verloopt volgens de OVUR-strategie: Oriënteren, Voorbereiden, Uitvoeren en Reflecteren.

- **Oriënteren:** de leerlingen halen hun voorkennis over het menselijk lichaam op en ontdekken dat verschillende lichaamsdelen samenwerken.

Bespreek klassikaal welke onderdelen van ons lichaam de leerlingen kennen en waarvoor we ze gebruiken. Toon eventueel een afbeelding van het menselijk lichaam en bespreek enkele voorbeelden van botten, spieren, pezen en gewrichten. Sta stil bij de vraag hoe deze onderdelen ons helpen om te bewegen en dagelijkse handelingen uit te voeren.

- **Voorbereiden:** de leerlingen kiezen een lichaamsdeel of onderdeel van het bewegingsstelsel en verzamelen de nodige informatie.

De leerlingen kiezen een onderwerp en bereiden hun uitleg voor aan de hand van een voorbereidingsfiche. Ze noteren kernwoorden over wat het onderdeel is, waar het zich bevindt, waarvoor we het nodig hebben en hoe het ons helpt. Ze denken na over een logische volgorde voor hun uitleg en proberen de informatie in eigen woorden te formuleren.

- **Uitvoeren:** de leerlingen stellen hun gekozen onderwerp voor en leggen de werking ervan uit.

De leerlingen vertellen aan een klasgenoot of aan de klas over hun gekozen lichaamsdeel of onderdeel van het bewegingsstelsel. Ze leggen uit wat het is, waar het zich bevindt en welke functie het heeft. Stimuleer de leerlingen om volledige zinnen te gebruiken, duidelijk te spreken en hun uitleg logisch op te bouwen. Ze mogen hun voorbereidingsfiche en eventueel een afbeelding gebruiken ter ondersteuning. De luisteraars proberen de uitleg goed te begrijpen en kunnen achteraf een vraag stellen.

- **Reflecteren:** de leerlingen denken na over hun spreekprestatie en de duidelijkheid van hun uitleg.

Aan de hand van een korte checklist beoordelen de leerlingen of ze de belangrijkste informatie hebben verteld, in volledige zinnen hebben gesproken en hun uitleg in een logische volgorde hebben opgebouwd. Ze benoemen wat goed ging en wat ze een volgende keer willen verbeteren. Bespreek eventueel klassikaal wat een uitleg duidelijk maakt en waarom het belangrijk is om informatie in eigen woorden aan anderen te kunnen vertellen.

Oriënteren

Ons lichaam bestaat uit heel wat onderdelen. Denk maar aan onze botten, spieren, pezen en gewrichten. Elk onderdeel heeft een eigen functie en helpt ons om ons lichaam te gebruiken en te bewegen. Tijdens deze spreekoefening word jij een echte lichaamsexpert! Je kiest één onderdeel van het menselijk lichaam en leert er meer over. Daarna leg je aan iemand anders uit wat het is, waar het zich bevindt en waarvoor we het nodig hebben.



Wat herken je op de foto?

.....

Wat is de functie hiervan?

.....

Kan je voorbeelden geven van spieren?

.....

.....

Wat vind je terug op een geraamte?

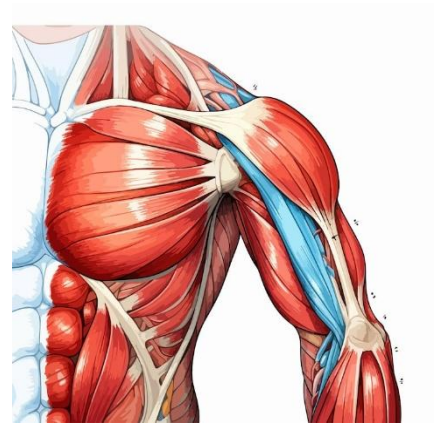
.....

Wat is de functie hiervan?

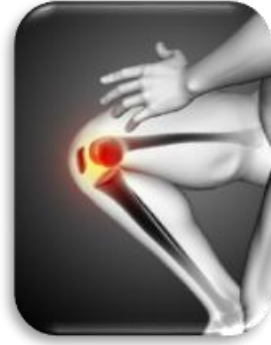
.....

Kan je voorbeelden geven van botten?

.....



Op de afbeelding zie je een gewricht. Waarvoor dient dit?



.....

.....

Welke drie soorten gewrichten ken je? Schrijf ze bij de juiste voorbeelden.

a)

Voorbeeld: schoudergewricht

b)

Voorbeelden: ellebooggewricht en kniegewricht

c)

Voorbeelden: gewricht tussen spaakbeen en ellepijp

Vorbereiden

Je wordt een echte lichaamsexpert! Je kiest één spier, één bot en één gewricht. Over elk van deze drie onderdelen verzamelen je informatie. Je zoekt uit waar je het onderdeel in je lichaam terugvindt en waarvoor het dient. Daarna bereid je een korte uitleg voor, zodat je straks aan de klas kunt vertellen wat je ontdekt hebt.



Stap 1 – Kies een spier, bot en gewricht.

Mijn spier

Naam:

Waar vind ik deze spier terug in mijn lichaam?

.....

Waarvoor dient deze spier?

.....

.....



Mijn bot

Naam:

Waar vind ik dit bot terug in mijn lichaam?

.....

Waarvoor dient dit bot?

.....

.....



Mijn gewricht



Naam:

Waar vind ik dit gewricht terug in mijn lichaam?

.....

Waarvoor dient dit gewricht?

.....

.....

Stap 2 – bereid je uitleg voor.

Denk na over hoe je jouw informatie straks duidelijk kunt vertellen. Gebruik de volgende zinsstarters als hulp. Kijk aan de hand van de checklist of je alle nodige informatie verzameld hebt.

Mijn spier heet

Je vindt deze spier

Deze spier is belangrijk omdat

Mijn bot heet

Je vindt dit bot

Dit bot is belangrijk omdat

Mijn gewricht heet

Je vindt dit gewricht

Dit gewricht is belangrijk omdat

☐

Ik koos één spier, één bot en één gewricht.

☐

Ik weet waar ik elk onderdeel terugvind.

☐

Ik kan uitleggen waarvoor elk onderdeel dient.

☐

Ik noteerde kernwoorden om me te helpen.

☐

Ik kan mijn uitleg in eigen woorden vertellen

Uitvoeren

Je hebt informatie verzameld over één spier, één bot en één gewricht. Nu is het tijd om jouw kennis te delen! Je vertelt aan de klas waar je het in je lichaam terugvindt en waarvoor het dient. Gebruik je eigen woorden en spreek in volledige zinnen. Je mag je voorbereidingsfiche en eventuele afbeeldingen gebruiken om je uitleg te ondersteunen.



Reflecteren

Je hebt verteld over jouw spier, bot en gewricht. Je hebt ook geluisterd naar een klasgenoot. Tijd om even na te denken over jouw spreekprestatie! Wat ging goed? Wat vond je moeilijk? En wat wil je de volgende keer nog beter doen?



	Dit ging goed. Dit kan ik al.
	Dit vond ik moeilijk. Hier had ik hulp bij nodig.
	Dit kan ik nog niet goed. Hier moet ik de volgende keer op letten.

	Ik verzamelde voldoende informatie over mijn spier, bot en gewricht.
	Ik vertelde duidelijk de naam van mijn spier, bot en gewricht.
	Ik legde uit waar ik elk onderdeel in mijn lichaam terugvind.
	Ik sprak in volledige zinnen en gebruikte mijn eigen woorden.
	Ik sprak duidelijk en vertelde alles in een logische volgorde.