

Voorbeeld één les

1. De *teasers* ophangen in het lokaal.
2. Per poster vragen naar wat de leerlingen denken dat het idee achter die zin is.
3. (Eventueel tegelijkertijd) vragen naar de voorkennis van de leerlingen en naar hun idee van hun eigen beweeggewoontes en levensstijl.
4. Hang een groen blad papier aan de ene kant van het lokaal, en een rood blad papier aan de andere kant. Laat de leerlingen rechtstaan en lees de stellingen (zie Powerpointpresentatie) voor. Uiteraard kan u naar eigen goeddunken stellingen verwijderen of toevoegen. Als bijlage vindt u nog enkele suggesties voor bijkomende stellingen. Als de leerlingen denken dat het juist is, gaan ze bij het groene blad staan; als ze denken dat het fout is, gaan ze bij het rode blad staan. Daarna mogen ze uitleggen waarom ze die keuze gemaakt hebben en mogen ze er even met elkaar over praten. Afhankelijk van de beschikbare tijd en de groep, geeft u het juiste antwoord op de stellingen en eventueel de uitleg erbij. Jongere of niet-theoretisch ingestelde leerlingen zullen waarschijnlijk liever meteen een kort antwoord hebben, oudere leerlingen of zij die meer theoretisch ingesteld zijn, krijgen later de uitgebreide uitleg te horen.
5. Geef, indien nodig, de uitgebreide uitleg of laat de jongeren zelf op zoek gaan naar betrouwbare informatie. Laat hen een werkblaadje (zie bijlagen) invullen als oefening en overloop de antwoorden na de afgesproken tijd of maak er een taak van en verbeter achteraf.
6. Probeer aan het einde van de les even tijd te maken om te vragen of hun idee van hun eigen beweeggewoontes veranderd is. Willen ze vanaf nu meer bewegen en hoe gaan ze dat doen?

Voorbeeld lessenreeks / themaweek

1. De *teasers* een week / aantal dagen op voorhand ophangen in het lokaal of in de school.
2. In zo veel mogelijk vakken, in zo veel mogelijk lessen, op een zo actief mogelijke manier de informatie overbrengen. Dat kan met behulp van de PowerPointpresentatie, stellingen, het bijgevoegde werkblaadje, opzoekwerk op computers, interviews met medeleerlingen of mensen op straat ... Meer inspiratie vindt u in het dossier.
3. De nieuwe ideeën en uitdagingen toepassen. Veranderingen maken op school en in de les, de leerlingen uitdagen om veranderingen te maken in hun vrije tijd en thuis, evenementen organiseren ...
4. De vorderingen opvolgen en leerlingen en collega's aanmoedigen.
5. Herhalen, evalueren en indien nodig bijsturen.