**TestJeLeefstijl.nl & afstandsonderwijs**

De test en de informatie van de website van TestJeLeefstijl.nl zijn goed te gebruiken bij online lessen. Je kunt studenten als huiswerk geven om de test thuis te doen, of je kunt het tijdens een online les laten maken. Dat laatste geeft studenten de mogelijkheid om direct vragen te stellen of te chatten met de docent. Een voordeel van dat de student de test vanuit huis maakt, is dat dit een gevoel van veiligheid kan geven. Er is geen druk vanuit de klas.

Start altijd met een duidelijk instructie en benadruk dat de test volledig anoniem is en dat je als docent niet kan zien wat een individuele student invult.

Met dit materiaal willen we je inspiratie geven om goede online lessen in richten op basis van TestJeleefstijl. Wil je ons laten weten wat jullie ervaringen zijn? En zou je kunnen aangeven of je dit waardevol vindt en hier meer van wilt zien? Laat het ons dan weten via [info@testjeleefstijl.nl](mailto:info@testjeleefstijl.nl)

Fysieke test (topic fitheid)  
De topic Fitheid bestaat niet uit een vragenlijst, maar uit fysieke testen waar de student de resultaten van invult. Voor deze test heb je specifieke materialen nodig waardoor het voor sommige onderdelen lastig is om ze thuis uit te voeren. Je kunt 3 dingen doen:

1. Studenten instrueren om een deel van de testen thuis te doen en over te slaan wat niet kan. Zie onderstaand schema en de bijbehorende student-instructie in de bijlage.
2. De schoolbeheerder schakelt de topic fitheid uit, zodat studenten de hele topic kunnen overslaan.
3. Je zorgt voor een locatie waar de student de testen kan uitvoeren met materialen en volgens de corona-regels.

|  |  |
| --- | --- |
| **Wel thuis uit te voeren** | **Niet thuis uit te voeren**  (klik op ‘ik heb dit onderdeel niet gedaan’) |
| Verspringen uit stand | Handknijpkracht |
| Push-ups | Hoogtesprong |
| Sit-ups | Sit & reach |
| Sneltik test (eventueel) |  |
| Shuttlerun test (eventueel) |  |

**Tips & tricks online werkvormen:**

Op de volgende pagina geven je graag wat suggesties voor online werkvormen die je kunt inzetten bij lessen rondom Vitaal Burgerschap of SLB-lessen waarbij je gebruik maakt van de informatie van TestJeLeefstijl.nl.

**K = klassikaal I = individueel G = werken in groepjes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Onderwerp les: | **K / I /G** | Online les ideeën |
| **Introductie en test maken** | **K** | Leg uit hoe belangrijk een gezonde leefstijl is, zeker nu we te maken hebben met het corona virus (input: [loket gezond leven](https://www.loketgezondleven.nl/advies-ondersteuning/coronavirus)); |
| **K** | Vertel dat studenten een test volledig anoniem kunnen maken en dat docenten alleen inzage hebben in of een test is afgerond. Niet in wat zij ingevuld hebben; |
| **K** | Leg uit hoe studenten kunnen inloggen (deel hierbij je beeldscherm of laat de studenten het volgende [filmpje](https://www.youtube.com/watch?v=bSMdIoOxpbI&feature=youtu.be) vanaf minuut 1.0 zien. |
| **I** | Laat studenten een of meerdere testen maken. In de beheeromgeving van het platform kan je bekijken wie van de studenten de test heeft afgerond. Dat kan jij bijvoorbeeld koppelen aan presentie. |
| **Reflectie** | **K** | De student heeft de test(en) gemaakt. Bespreek in de les wat ze van de test(en) vonden. Je kunt hiervoor online tools gebruiken zoals Mentimeter, Padlet e.d. of gewoon in een gespreksvorm. |
|  | **I** | Laat de studenten op papier of op de PC een tabel maken met 5 kolommen.  Kolom 1: starten  Kolom 2: meer doen  Kolom 3: doorgaan  Kolom 4: minder doen  Kolom 5: stoppen  Laat de student reflecteren aan de hand van de resultaten op de topics die ze ingevuld hebben. En stel daarbij de vragen:   * Waar zou je mee willen starten? * Wat zou je graag meer willen doen? * Waar wil jij mee doorgaan? * Wat zou je minder willen gaan doen? * Waar wil jij mee stoppen?   Ze mogen bij het maken van dit document woorden/plaatjes/tekeningen gebruiken. Stimuleer ze om creatief te zijn. De resultaten kunnen ze digitaal inleveren: bijvoorbeeld via een foto, een sharepoint- of OneDrive omgeving, e-mail etc. Zodat jij als docent kan inzien hoe ze er mee bezig zijn geweest. |
|  | **G** | Laat studenten in groepjes nadenken over wat de school kan doen om de gezondheid van studenten te bevorderen. Je zou dan bijvoorbeeld de topic onderwerpen van het platform kunnen verdelen over groepjes in de klas. Studenten moeten dan over dat topic een advies van maximaal 1 A4 schrijven naar de school. Deze kunnen ze digitaal inleveren. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Fitheid** | **K** | Doe een online warming-up / work-out. Geef zelf een aantal oefeningen voor de webcam en laat studenten meedoen of zoek een filmpje op. |
| **I** | Wanneer de student de informatie leest over de topic fitheid en doorscrollt naar beneden, staat daar een link naar [allesoversport.nl](https://mboraad1.sharepoint.com/sites/gremia/002159/Documenten/Communicatie/allesoversport.nl). Laat de student via die website een artikel opzoeken dat hem interessant lijkt. Dit artikel vat hij samen. Daarnaast gaat hij aan de (online) klas uitleggen waar het artikel over gaat. Dit mag in maximaal 3 zinnen. |
| **I of G** | Leg de klas van te voren uit dat ze goed moeten opletten welke onderwerpen er voorbij gekomen zijn. Wat ze interessant vinden mogen ze noteren. Wanneer alle studenten geweest zijn, laat je studenten aangeven over welk specifiek onderwerp(en) zij een les willen krijgen. Dat kan bijvoorbeeld via een stemknop of reacties in de chat. Kies bijvoorbeeld 3 onderwerpen waar je een volgende keer een les op voor gaat bereiden / filmpje over opzoekt etc. Daarmee beloon je het werk van de studenten en sluit je aan op de doelgroep. |
| **Drugs** | **G** | Neem de informatie gekoppeld aan de topic drugs door.  Deel de klas op in kleine groepjes van 3 of 4. Elk groepje krijgt 1 soort drugs die zij moeten onderzoeken. Zij moeten hiervoor de website van [drugskompas](https://www.drugskompas.nl/drugs-abc) als input gebruiken. Laat ze een presentatie maken over dit type drugs en daarbij moet minimaal naar voren komen:   * Wat is het? * Wat is het effect van innemen van deze drugs? * Wat zijn de risico’s? * Zijn er nog do’s en don’ts in het gebruik van deze drugs? * Voeg een plaatje of filmpje toe van het middel   Elk groepje bereidt een presentatie van maximaal 5 minuten voor. De volgende les kun je vullen met de online presentaties van de studenten. |
| **Alcohol** | **K** | Begin je les met informatie over alcohol. Gebruik filmpjes. Een goede bron is deze documentaire van de [NPO](https://npofocus.nl/artikel/7858/is-alcohol-echt-zo-slecht-voor-je). |
|  | **K** | Probeer kort online een gesprek aan te gaan over alcoholgebruik. Bijvoorbeeld aan de hand van een poll of stellingen. Je kunt dan vragen stellen m.b.t. of studenten alcohol drinken, hoe vaak, waar etc. Daarmee heb je direct een beeld van wat er speelt in de klas. Je zou hier bijvoorbeeld [socrative](http://www.socrative.com) voor kunnen gebruiken, zodat je de antwoorden ook direct in beeld kunt krijgen. |
|  | **I** | Laat de studenten de topic-pagina van alcohol bestuderen en de pagina’s waar naar doorgelinkt wordt. Ze mogen per persoon 2 vragen inclusief antwoord indienen bij jou. Dit kan via de mail, maar bijvoorbeeld ook via Office 365 Forms. Van de binnengekomen vragen en antwoorden maak je de volgende week een online quiz. Bijvoorbeeld via Kahoot.com of socrative.com. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Seksualiteit** | **I**  **K** | Start de les goed op. Seksualiteit is een heftig onderwerp, maar ook een onderwerp waar studenten soms lacherig over kunnen doen. Seksuele grensoverschrijding is een belangrijk onderwerp om te behandelen. Zet de opdracht uit en laat vervolgens iedereen zelfstandig werken.  Als werkvorm kun je studenten de topic pagina van seksualiteit laten doornemen. Onderaan kunnen ze doorklikken naar [sense](https://canyoufixit.sense.info). Ze kunnen daar verschillende filmpjes bekijken en op bepaalde momenten moeten ze ingrijpen en beslissen wat zij zouden doen in die situatie. Ze kunnen zelf kiezen op welke onderwerpen ze zich willen richten. (Eventueel kun je studenten hier nog een reflectie op laten schrijven).  Spreek een tijdstip af waarop studenten weer online zijn en bespreek de ervaringen. |