

Duurzaam leven, nou en?

In de vijfdelige serie #AppjeFit gaan de leerlingen, samen met hun leerkracht, aan de slag met belangrijke thema's rondom hun welbevinden, burgerschap en gezondheid. Ze leren welke apps hen kunnen ondersteunen om hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. Het pakket bestaat uit vijf lessen die afzonderlijk gegeven kunnen worden, je kunt de volgorde dus zelf bepalen. In elke les staat er één thema en minimaal één app centraal die de leerlingen helpen inzicht te krijgen in hun welbevinden en gezondheid. In deze les staat het thema duurzaam leven centraal. Ze leren wat duurzaamheid betekent, welke vormen van duurzaamheid er zijn en ze te herkennen. Als laatste ontdekken de leerlingen twee apps die hen helpen om duurzamer te worden en kunnen zorgen voor een gezondere leefomgeving. Hiermee leren de leerlingen dat media positief ingezet kunnen worden om persoonlijke groei te ontwikkelen, hun duurzaamheid te stimuleren of hun omgeving duurzamer te maken. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 70 minuten (eventueel 90 minuten wanneer je de opdrachten uitgebreid doet).

LESOPBOUW

- Introductie: De leerlingen maken kennis met het begrip 'duurzaam leven'. (10 min.)
- Verdieping: De leerlingen leren de drie r'en van duurzaamheid kennen en herkennen. (10 min.)
- Doen: De leerlingen gaan aan de slag met apps die hen kunnen ondersteunen om duurzamer te leven. (30 min.)
- Afronding: De leerlingen blikken terug op de les en wat ze geleerd hebben. (10 min.)

VOORBEREIDING & BENODIGDHEDEN

Van tevoren kun je een aantal dingen doen:

- Lees de handleiding.
- Digibord met internetverbinding: klik door de slides voor op het digibord.
- Regel per tweetal één device (bij voorkeur een

tablet).

- Download en bekijk de Afvalwijzer van Milieu Centraal via de [website](#) (of app voor [Android](#) of voor [iOS](#)) en [De productchecker](#) van Questionmark.
- Bekijk de video's van de les (optioneel).
- Regel afval voor de opdracht (optioneel).

BURGERSCHAP

In deze les staat de pijler 'participatie' centraal waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de houding 'Vanuit betrokkenheid samen werken aan een sociaal en ruimtelijk stimulerende en aangename leef-, speel- en leeromgeving' en de vaardigheid 'Deelnemen aan discussie en overleg' (leerdoel 5 en 12 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en menseneducatie). Het is belangrijk dat de leerlingen zich leren redzaam te gedragen in sociaal opzicht als bijvoorbeeld consument. Ze moeten in staat zijn om mee te kunnen doen aan de samenleving op verschillende niveaus en zich bewust zijn van belangrijke maatschappelijke onderwerpen als duurzaamheid.

Het onderdeel Burgerschap in de Digi-doener is gebaseerd op het Vakportaal burgerschap van SLO. SLO onderscheidt drie domeinen van burgerschapsonderwijs: democratie, participatie en identiteit. Vanuit dit perspectief werken we aan burgerschap in de Digi-doeners, meer informatie vind je [hier](#).

ETHIEK

In deze les staat de volgende ethische stelling centraal: Duurzaam leven hoeft niet, het is een eigen keuze! In deze les staat het thema duurzaam leven centraal. De leerlingen leren wat duurzaamheid is en hoe ze dit kunnen toepassen in hun dagelijkse leven. Maar wat nou als duurzaamheid je niks interesseert en je gewoon in het nu wilt leven? Kan dat nog wel? Dan moet dat toch ook kunnen?



DOEL VAN DE LES

Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerdoel vak	21st century skills
1 Digitaal burgerschap DG5.1 De digitale burger.	1 Mediawijsheid De leerling kan een eigen mediaboodschap tot uitvoering brengen volgens een gekozen format.	1 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert zich redzaam te gedragen in sociaal opzicht, als verkeersdeelnemer en als consument.	1 Kritisch denken
2 Digitaal burgerschap DG5.2 Digitale identiteit.	2 Mediawijsheid De leerling start met het ontwikkelen van een strategie om optimaal met media om te gaan.	2 Oriëntatie op jezelf en de wereld De leerling leert met zorg om te gaan met het milieu.	2 Sociale & culturele vaardigheden

INTRODUCTIE

Openingslide



Slide 1, Luisteren

Vertel: Vandaag staat het thema duurzaam leven centraal. Jullie gaan leren wat duurzaamheid is, welke vormen er zijn en hoe jullie deze kunnen herkennen. Een duurzaam leven leiden, kan leiden tot een gezondere leefomgeving. Door bewuster om te gaan met de materialen die we gebruiken, het voedsel dat we nuttigen en de energie die we gebruiken ontstaat er een gezondere leefomgeving om ons heen. Zo eten we als we duurzaam leven bijvoorbeeld meer voedsel dat beter bij ons past en gebruiken we bewuster energie, waardoor we minder onkosten maken. Door al deze soms kleine aanpassingen, kan ons welbevinden en onze gezondheid zeker worden beïnvloed. Ook maken we kennis met apps waarmee jullie je eigen leven duurzamer kunnen maken, of in ieder geval worden geholpen om duurzamer te zijn. Wat weten jullie al over duurzaam leven? Zien jullie in je omgeving weleens iets voorbij komen, waarbij gevraagd wordt om rekening te houden met het milieu door een bepaalde gewoonte aan te passen? Wat heeft duurzaam leven met jullie gezondheid en welbevinden te maken?



Slide 2, Praten met de klas / Praten en denken

Bekijk de video samen met de leerlingen. Bespreek de video met de leerlingen na afloop aan de hand van de volgende vragen:

- Wat hebben jullie gezien?
- Wat is het thema van de video?
- Waarom heet de video Power Check?
- Wat heeft dit met het thema van deze les te maken?



Korte toelichting voor leerkracht: In de video draait het om het om zuinig zijn met energie. In de video zie je kinderen op verschillende manieren energie besparen: de verwarming lager zetten, het licht uitdoen, minder lang douchen en de televisie uitzetten wanneer je er niet naar kijkt. Allemaal Power Checks die zij zelf kunnen doen. Door de leerlingen bewust te maken van hun eigen duurzame houding, werken we samen aan een duurzamere wereld.

★ TIP!

Heb je nog tijd over op een ander moment in de weekplanning? Leer dan [de dans](#) met je klas en/of leer ze [het lied](#) te zingen.

Slide 3, Luisteren / Praten met de klas

Vertel: Jullie hebben net al een beetje kennis hebben gemaakt met het begrip duurzaamheid. Maar wat is duurzaamheid nu eigenlijk? Is stroom besparen de enige mogelijkheid om duurzaam te leven? Je kunt op erg veel manieren een duurzaam leven leiden. Bij het leiden van een duurzaam leven gaat het om een bewuste levensstijl. Wanneer je duurzaam leeft weet je wat je verbruikt, wat dit kost en welke eventuele schade het toebrengt aan het milieu. Wanneer je bewuster leeft, kom je vaak tot de conclusie dat je voor hetzelfde resultaat prima met minder (of met milieuvriendelijker) materiaal aan de slag kunt. Naast dat duurzaam leven minder consumeren met zich meebrengt, maakt het je onder andere bewuster van de invloed van voeding op je gezondheid, hoeveel het kost om energie op te wekken en wat de gevolgen van gebruiksgoederen zijn voor de natuur.



Optioneel: Bekijk de video samen met de leerlingen.

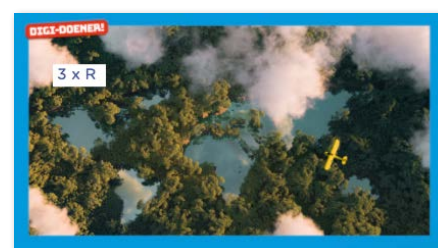
VERDIEPING

Slide 4, Luisteren

Vertel: De basis van een duurzaam leven bevat drie belangrijke basisregels. Deze bestaan uit reduce, reuse en recycling, of in het Nederlands reduceren, hergebruiken en recyclen. De belangrijkste van de drie gaat over reduceren, ofwel consuminderen. Je probeert hiermee zo min mogelijk gebruik te maken van geproduceerde producten. Koop bijvoorbeeld geen dingen die je niet echt nodig hebt en verspil geen voedsel. Ook bewuster omgaan met energieverbruik is een belangrijk onderdeel van consuminderen.

Als tweede kun je goederen hergebruiken. Hierdoor ontstaat er minder afval en is er minder productie van nieuwe goederen nodig.

Als laatste basisregel voor een duurzaam leven staat recycling centraal. Hiermee maak je van een oud product een nieuw artikel. Hierdoor komen bijvoorbeeld kunststoffen niet in het milieu. Het nadeel van recycling is dat het veel energie kost. Een duurzaam



leven leiden hoeft niet zo ingewikkeld te zijn en kun je op verschillende manieren doen. Door je bewust te worden van de eerste stappen in een duurzaam leven, ben je al begonnen met een duurzaam leven. Tijdens deze les gaan we ook ontdekken welke apps je hierin kunnen ondersteunen.

Slide 5, Praten en denken

Vertel: We gaan bij de komende drie slides proberen de juiste basisregel te herkennen van een duurzaam leven. (Bekijk de foto samen met de leerlingen.) Welke basisregel staat hier centraal, reduce, reuse of recycling?

Antwoord: Op de foto zie je dat groenafval op de compostberg wordt gegooid. De bedoeling is dat de compost later weer wordt gebruikt voor het vruchtbaarder maken van de bodem waar nieuwe planten in kunnen groeien. Het gaat hierbij om reuse, van afval maken we (kosteloos) iets nieuws.



Slide 6, Praten en denken

Bekijk de foto samen met de leerlingen. Vraag: Welke basisregel staat hier centraal, reduce, reuse of recycling?

Antwoord: Op de foto zien we een lichtknop die uitgezet wordt. Hier staat de basisregel reduce centraal. Door bewuster met stroom en andere energie om te gaan, is er minder productie nodig.



Slide 7, Praten en denken

Bekijk de foto samen met de leerlingen. Vraag: Welke basisregel staat hier centraal, reduce, reuse of recycling?

Antwoord: Op de foto zien we dat afval wordt gescheiden. Door afval te scheiden kan het straks makkelijker gerecycled worden. We hebben het hier dus over recycling.



Slide 8, Praten en denken

Vertel: Energie besparen, spullen hergebruiken of recycelen is niet het enige dat jullie kunnen doen om duurzamer te leven. Er zijn nog veel meer activiteiten die jullie kunnen ondernemen om duurzamer te zijn.

- Eet minder vlees, meer groenten. Het verminderen van het eten van vlees, zuivel en eieren vermindert je impact op het milieu aanzienlijk. Vee neemt 83% van de landbouwgrond in beslag en dat is behoorlijk veel! Het verminderen van eten van vlees, zuivel en eieren kan ook gezonder voor je zijn, zeker wanneer je lactose intolerant bent of een allergie hebt. Het is wel belangrijk dat je op zoek gaat naar duurzame vervangers voor deze producten.
- Koop minder spullen, of koop zo bewust mogelijk. We kopen vaak nieuwe spullen. Dit heeft een grote impact op het milieu. We zien echter niet gelijk dat dit zo vervuilend is, behalve als je weet dat afval ergens eindigt. De impact van het kopen nieuwe spullen is dan ook voor 92% verborgen. Denk maar eens aan de productie



en transport van de gekochte spullen.

- Douche minder lang en probeer eens een koude douche. Kunnen douchen is voor ons heel erg vanzelfsprekend. Douche je tien minuten? Dan gebruik je al snel 120 liter water. Dat terwijl je eigenlijk maar een paar minuten nodig hebt om jezelf te wassen. Koud douchen is ook nog een optie. De meeste uitstoot van douchen komt doordat er water verwarmd moet worden. Door gedeeltelijk of volledig koud te douchen, douche je dus een stuk duurzamer!

Vraag: Wat vinden jullie van deze voorbeelden? Hadden jullie hier al aan gedacht? Zijn jullie het met elkaar eens over de voorbeelden of hebben jullie een andere mening? (Laat de leerlingen op elkaar reageren.)

Slide 9, Praten met de klas / Praten en denken

Vertel: We vinden waarschijnlijk allemaal wel dat we 'iets' aan duurzaamheid moeten doen. We hebben geleerd wat duurzaamheid is en hoe jullie dit kunnen toepassen in jullie dagelijkse leven. Maar wat nou als duurzaamheid je niks interesseert en je gewoon in het nu wilt leven? Kan dat nog wel? Dan moet dat toch ook kunnen?

Bespreek met de leerlingen de stelling: **Duurzaam leven hoeft niet, het is een eigen keuze!**



DOEN

Slide 10, Praten en denken / Doen

Vertel: Een duurzaam leven leiden kan dus op verschillende manieren. Veel mensen willen wel, maar toch lukt het ze niet. Hoe denken jullie dat dit komt? **Mogelijke antwoorden:** geen tijd hebben of te druk zijn, geen kennis hebben over duurzaamheid, geen middelen hebben om duurzamer te zijn.

Vertel: In deze lessenserie worden digitale tools ingezet om jullie gezondheid en welbevinden te verbeteren thuis, op school en in je dagelijkse leven. Door duurzamer met onze omgeving om te gaan, creëren we een gezondere leefomgeving voor onszelf en de toekomst. In deze gezondere leefomgeving wordt bijvoorbeeld ons milieu zo min mogelijk belast en gespaard voor toekomstige generaties. Hierdoor worden gezondere keuzes later ook makkelijker. Om duurzamer te kunnen leven en een gezondere leefomgeving te creëren, zijn er verschillende apps en tools beschikbaar om het makkelijker te maken. Met twee hiervan gaan we nu kennismaken. Handig voor thuis én op school! De eerste is de afvalwijzer van Milieu Centraal. Door afval juist te scheiden, werk je aan een duurzamer klimaat. Met de [website](#) (of app voor [Android](#) of voor [iOS](#)) van Milieu Centraal gaat dit heel eenvoudig.



Leg de opdracht uit. Laat de leerlingen op hun device de website of app van Milieu Centraal openen en bekijken. Geef ze even de tijd om de app/website te ontdekken. Laat ze vervolgens opzoeken in welke afvalbak de volgende producten thuis horen: mondkapje, zonnebril, restjes meloen, telefoon, glazen vaas, piepschuim. Natuurlijk mogen de leerlingen ook producten invoeren waar ze zelf nieuwsgierig naar zijn! Weten zij van alle producten waar ze ‘thuis horen’? Geef ze ongeveer tien minuten zoektijd. Bespreek na afloop de resultaten. Vraag: Hoe zorgen deze app en haar makers voor een gezonde(re) leefomgeving?

Optioneel: Wil je de opdracht nog leuker maken? Neem een stapel aan afval mee en laat de leerlingen het met de app sorteren in de klas! Lukt het ze om al het afval in de juiste bak gesorteerd te krijgen?

Slide 11, Doen

Vertel: Ook de herkomst van onze boodschappen en invloed van ons eten, is belangrijk voor een duurzaam leven. De tweede tool is [De productchecker](#) van Questionmark, hiermee kun je zien of wat je eet gezond, ethisch en duurzaam is.

Leg de opdracht uit. Verdeel de klas in groepjes en deel de link met de leerlingen. Laat ze de website verkennen en zoeken naar producten die ze zelf regelmatig eten. Hoe duurzaam, gezond en ethisch verantwoord zijn deze eigenlijk? Wanneer de leerlingen de website voldoende hebben verkend, krijgen ze de opdracht: stel een duurzame en gezonde lunch of diner of ontbijt samen aan de hand van de productchecker! Deze opdracht moeten ze in ongeveer vijftien minuten uitvoeren. Na afloop kunnen de groepjes de resultaten met elkaar klassikaal delen. Lukt het ze om een verantwoorde maaltijd samen te stellen? Bespreek na afloop de maaltijden die zijn samengesteld. Vraag: Hoe zorgt deze website ervoor dat er een gezondere leefomgeving ontstaat?



AFRONDING

Slide 12, Praten met de klas

Vertel: We hebben in deze les geleerd wat een duurzaam leven is. Door het leiden van een duurzaam leven ben je je bewust van de spullen die je koopt, eet je vaker vegetarisch, voorkom je voedselverspilling en maak je dus duurzame keuzes. Door je bewust te zijn van duurzame keuzes, beïnvloed je op een positieve manier je eigen leefomgeving en die van anderen, voor nu en de toekomst. Er wordt minder energie verbruikt, grondstoffen gaan langer mee en materialen worden gerecycled. Hierdoor ontstaat er een gezondere leefomgeving voor iedereen. Hiervoor hebben we soms een beetje hulp nodig in ons drukke leven. Daarom is de inzet van duurzame apps die tips geven en samen met je de richting bepalen natuurlijk erg handig. Zo kun je op een laagdrempelige,



snelle en simpele manier werken aan een gezondere en duurzame leefomgeving.

Heeft deze les jullie houding tegenover duurzaamheid veranderd? Wat gaan jullie thuis nu anders doen dan voor deze les? Wat vinden jullie ervan dat er apps worden ingezet ter ondersteuning? (Laat een aantal leerlingen aan het woord en rond de les af.)

★ TIP!

Eventueel kun je de twee apps en de links hiervan delen met ouders, zodat de leerlingen het gesprek over een gezondere leefomgeving thuis kunnen voortzetten.