Themabijeenkomst 14

In balans met je energie

In deze bijeenkomst leren deelnemers hoe hun lichaam omgaat met energie en wat dit betekent voor gewicht en energieniveau. Via de opdracht energiegevers en energievreters maken zij de theorie persoonlijk en praktisch toepasbaar.

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit bijeenkomst 14 in het werkboek.

Let op: het onderwerp gewicht en overgewicht kan gevoelig liggen. Zorg dat het gesprek blijft gaan over energie en gezondheid, en niet draait naar uiterlijk of gewicht.

Kernbegrippen & theorie

Energiebalans
Energiebalans is de balans tussen de energie die je binnenkrijgt via voeding en de energie die je verbruikt.

Basaalmetabolisme
Basaalmetabolisme is de energie die je lichaam verbruikt in rust — voor ademhaling, hartslag en lichaamstemperatuur.

Energie-gevers en energie-vreters
Energie-gevers en energie-vreters zijn activiteiten, gewoontes of situaties die iemands energieniveau positief of negatief beïnvloeden.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs

Powerpoint

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 14

In balans met je energie

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*