

# Lach je gezond!

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 lachen centraal. Ze leren waarom ze lachen, welke soorten lachen er zijn en welke positieve effecten lachen heeft op hun gezondheid. Als laatste gaan de leerlingen aan de slag als appmakers voor de opvolger van de app Blij. Hierdoor leren de leerlingen dat media positief ingezet kunnen worden om persoonlijke groei te ontwikkelen, hun gezondheid en welbevinden te verbeteren. De les heeft zowel doe- als praatopdrachten en is daardoor afwisselend en interactief. Totale duur: 1 uur.

## LESOPBOUW

- Introductie: De leerlingen leren wat een lach is en wat een lach met ze doet. (10 min.)
- Verdieping: De leerlingen leren welke soorten lachen er zijn en deze te herkennen. (15 min.)
- Doen: De leerlingen gaan aan de slag als contentmakers voor de app Blij. (25 min.)
- Afronding: De leerlingen presenteren hun lachcontent aan de klas. (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.
- Download en bekijk de app [Blij](#) (optioneel). Heb je een iPhone, dan is [in dit artikel](#) meer achtergrondinformatie te vinden over waarom de app niet beschikbaar is via Apple.
- Bekijk de video's van de les (optioneel).

## **BURGERSCHAP**

In deze les staat de pijler 'identiteit' centraal waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van de vaardigheden 'Zich in opvattingen en gevoelens van anderen inleven' en 'Verschillen en overeenkomsten tussen mensen zien en waarderen' (leerdoel 16 en 18 leerplankader SLO burgerschapsonderwijs en menseneducatie). Er is een constante wisselwerking tussen de identiteit van een persoon en de (sociale) omgeving. De identiteit van een leerling wordt gevormd in de relatie met anderen, terwijl die identiteit bepalend is voor de manier waarop de leerling de sociale omgeving ervaart. Het thema van deze les gaat over deze constante wisselwerking van de leerling en de sociale omgeving.

*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**

We zien vaak dat tijdens rampen, een pandemie of een heftig nieuwsbericht er al snel verschillende grappen over worden gemaakt. Dit gebeurt op het schoolplein, in de klas, in de koffiekamer bij de leerkrachten, op televisie in diverse tv-shows of op social media. Met elkaar proberen we dan greep te krijgen op wat er aan de hand is door humor. Door humor te gebruiken maak je het probleem kleiner, minder serieus en meer behapbaar. Door dit te delen ontstaat er een vorm van saamhorigheid, waar we behoefte aan hebben. In deze les staat de volgende ethische stelling centraal: Humor tijdens een crisis mag en kan altijd.



## DOEL VAN DE LES


Domein curriculum 2021	Leerdoelen digitale vaardigheden	Kerdoel vak	21st century skills
<b>1 Digitaal burgerschap</b> DG5.1 De digitale burger.	<b>1 Mediawijsheid</b> De leerling past media toe bij het delen van kennis.	<b>1 Oriëntatie op jezelf en de wereld</b> De leerling leert zorg te dragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van hemzelf en anderen.	<b>1 Sociale &amp; culturele vaardigheden</b>
<b>2 Digitaal burgerschap</b> DG5.2 Digitale identiteit.	<b>2 ICT-basisvaardigheden</b> De leerling kan kiezen voor een geschikt programma dat afgestemd is op de doelgroep voor het creëren van een presentatie of werkstuk.	<b>2 Oriëntatie op jezelf en de wereld</b> De leerling leert zich te gedragen vanuit respect voor algemeen aanvaarde waarden en normen.	<b>2 Samenwerken</b>

## INTRODUCTIE

## Openingsslide



## Slide 1, Luisteren

 **Vertel:** Vandaag staat het thema lachen centraal. We leren waarom we lachen, welke soorten lachen er zijn en welke effecten lachen heeft op onze gezondheid en welbevinden. In deze les gaan we aan de slag met belangrijke vaardigheden als het leren inleven in gevoelens en opvattingen van anderen, maar ook het kunnen waarderen en zien van elkaars verschillen en overeenkomsten. Daarnaast bespreken we ook een ethische stelling en ronden we de les af met een eigen app om anderen aan het lachen te krijgen.



## Slide 2, Praten met de klas

Bekijk de video samen met de leerlingen. **Vertel:** In de video zagen we verschillende situaties die waarschijnlijk bij veel mensen minimaal een glimlach tevoorschijn tovert. Maar wat deed deze video met jullie? Vonden jullie de situaties grappig? Moesten jullie erom lachen? Of deed het jullie helemaal weinig tot niks? Waarom zou hier verschil tussen de leerlingen in kunnen zitten? (Laat een aantal leerlingen aan het woord over wat ze hebben ervaren bij het kijken van de video.)



## VERDIEPING

## Slide 3, Praten en denken

**Vertel:** We beginnen met (glim)lachen op een leeftijd van vijf tot zes weken. Op de leeftijd van vijf maanden begint de baby de bekende van onbekende gezichten te onderscheiden. Wanneer ze door hebben dat door te lachen hun behoeftes sneller worden vervuld, gaan ze ook zeer doelbewust lachen. Met lachen kun je dus al snel belangrijke doelen bereiken. Lachen is een vorm van non-verbale communicatie, communicatie zonder woorden, en kan op verschillende manieren plaatsvinden. Met lachen geef je de ander de kans een eerste contact te leggen en wordt er vaak een positief gevoel opgeroepen. Lachen heeft dan ook een belangrijke functie als een echt communicatiemiddel. Tijdens het lachen gebruikt je gezicht ongeveer twintig spieren. Als je lacht spannen de spieren in je buik en middenrif aan. Andere spieren ontspannen juist. Je lachspier (musculus risorius) trekt de mondhoeken naar achteren zodat er een lach ontstaat, je grote jukbeenspier (musculus zygomaticus major) laat je mondhoeken bewegen en de oogspier (de musculus orbicularis oculi) zorgt ervoor dat je ogen worden gesloten.

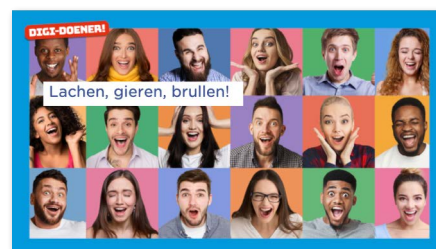
(Bekijk de video samen met de leerlingen.) In de video leer je dat lachen een band schept en dat je met lachen laat zien dat je (meestal) goede bedoelingen hebt. Herkennen jullie jezelf hierin? Klopt het dat jullie makkelijker een band krijgen of contact maken met iemand die lacht? Hebben jullie dit wel eens ervaren? (Laat een aantal leerlingen aan het woord.)



## Slide 4, Luisteren

**Vertel:** Er zijn veel verschillende manieren van lachen. Welke soorten van lach kunnen jullie allemaal benoemen en laten zien? Onderstaande lachen komen het meest voor:

- Glimlachen: Een kleine, onhoorbare vertrekking of verbreding van de mond. Glimlachen kan heel veel boodschappen uitdragen. Zo heb je een kritische glimlach, een welwillende en ook een minachtende glimlach bestaat.
- De glunderende en stralende lach: Met deze lach laat je oprechte vreugde zien. Een lach van oor tot oor!
- Lachen als een boer met kiespijn: Dit is het mierzoet lachen van iemand in een lastige situatie.
- Proestlach: Een ingehouden lach, die plotseling uitbreekt.
- Slappe lach: Een aanval van lachen, waarbij men elkaar vaak opnieuw aansteekt.
- Gniffelen: Onderdrukt en een beetje gemeen lachen, dat wordt veroorzaakt door leedvermaak.



**Slide 5, Praten met de klas / Luisteren**


Vertel: We lachen heel vaak met zijn allen, maar onderzoek heeft aangetoond dat dat wel steeds minder gebeurt. Hoe dat zou komen? Welke situaties zouden hiervoor verantwoordelijk kunnen zijn? Het is erg jammer dat we met zijn allen steeds minder lachen, want het is goed voor onze gezondheid! Lachen kan dienen als een vorm van meditatie. Het helpt je te ontspannen en te genieten van het moment. Lachen heeft dan ook verschillende positieve effecten op je gezondheid en welbevinden:

- Lachen is goed voor het immuunsysteem. Mensen die veel lachen, hebben een beter immuunsysteem dan mensen die weinig lachen. Door te lachen worden er extra witte bloedcellen aangemaakt. Deze witte bloedcellen ruimen virussen op en daardoor ben je beter bestand tegen infecties.
- Lachen vermindert stress. Door te lachen neemt het stresshormoon cortisol af en komen de gelukshormonen endorfine, serotine en dopamine vrij. Zij zorgen voor een ontspannend, kalmerend en pijstillend effect.
- Lachen zorgt voor een verbetering van de conditie. Tijdens het lachen gaat je hartslag omhoog. Hierdoor wordt je bloed sneller rondgepompt. Bovendien train je automatisch je buikspieren en kun je dus echt buikpijn (spierpijn) van het lachen hebben. Je longcapaciteit wordt groter door te lachen en je traint je middenrifspieren, waardoor je ademhaling beter wordt. Na deze inspanning komt je lichaam makkelijker in de herstelmodus.


**DOEN**
**Slide 6, Doen**

Vertel: We hebben geleerd dat lachen heel veel functies heeft. Je kunt je er dus gezonder door voelen en worden! Met de volgende video gaan we zelf eens aan de slag om dit te ervaren. In de video maken we kennis met verschillende soorten lach en worden we uitgenodigd om mee te doen. (Bekijk de video samen met de leerlingen en doe de oefeningen met ze samen.) Hoe hebben jullie de oefeningen ervaren? Is er iets met jullie gebeurd? Voelen jullie je fijner, relaxter of juist helemaal niet? Wat deed deze video met jullie? Zouden jullie deze video bekijken op momenten dat jullie even niet zo lekker in je vel zitten?


**Slide 7, Praten en denken**

 Vertel: We zien vaak tijdens rampen, een pandemie of een heftig nieuwsbericht dat er al snel verschillende grappen over worden gemaakt. Dit gebeurt op het schoolplein, op de televisie in diverse tv-shows of via social media. Met elkaar proberen we dan greep te krijgen op wat er aan de hand is door humor. Door humor te gebruiken maak je het probleem kleiner, minder serieus en meer behapbaar. Door dit te delen ontstaat er een vorm van saamhorigheid waar we behoefte aan hebben. Een mooi voorbeeld hiervan is bijvoorbeeld het gebruik van mondkapjes.



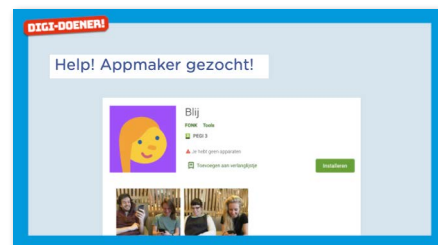


Een erg beladen onderwerp waar iedereen iets van vond. Al snel verschenen er mondkapjes met humoristische teksten en plaatjes die bij menigeen een glimlach op de mond toverden.

Bespreek met de leerlingen de stelling: ***Humor tijdens een crisis mag en kan altijd.***

### Slide 8, Doen

Vertel: Er is een speciale app ontwikkeld door familie Fonk. De app Blij laat bij het openen een figuur zien die naar je glimlacht en zwaait. Door deze simpele app zou de gebruiker dus eenvoudig gelukkiger, gezonder en blijer kunnen worden. De app zorgt ervoor dat er altijd een lieve glimlach tot je beschikking staat, wanneer je maar wilt. Nu heeft de familie te horen gekregen dat de app binnenkort niet meer wordt ondersteund. Dat is zonde, want een glimlach gun je iedereen. Daarom wordt er nu aan jullie gevraagd om een 'Lach-app' te ontwikkelen!



Leg de opdracht uit. Verdeel de klas in groepjes van vier leerlingen en geef ze de opdracht om een app te ontwikkelen die minimaal een glimlach tovert op het gezicht van de gebruiker. Om de app te kunnen ontwikkelen, gaan ze de volgende vragen beantwoorden:

- Hoe heten jullie gezamenlijk als ontwerpers?
- Wat wordt de naam van de app?
- Welk doel heeft de app?
- Voor wie is de app?
- Welke content bevat de app om het doel te bereiken?

Laat ze nu drie voorbeelden voor de content beschrijven. Mogelijke voorbeelden voor content zijn korte humoristische video's zoals te zien in [deze](#) compilatie van TikToks met de Time Warp Scan of in [deze](#) compilatie van video's waar gebruik wordt gemaakt van Instagram en Snapchat filters.

*Optioneel: Bedenk een logo en een huisstijl voor de app.*

## AFRONDING

### Slide 9, Praten met de klas / Doen

Ter afronding worden de verschillende apps gepresenteerd en getest. Toveren de verschillende ideeën echt een glimlach op het gezicht van de leerlingen? Dan is het product geslaagd en is de familie Fonk erg blij met hun opvolger!

Vertel: Jullie hebben geleerd dat lachen erg goed voor je is. Het verlengt jullie leven, is goed voor het leggen van contacten, vermindert stress en laat je gelukkiger voelen. Lachen is dus een perfect middel om je snel gezonder te voelen en je welbevinden te stimuleren.

