

HOE BESLIS JE MET WELK BEEN JE UIT BED STAPT?



LES 1: WAT KIES JE?



OF



OPDRACHT: Maak een keuze uit appel of cake: wat ga je eten?
Tekenen of schrijf dit op het werkblad. Dan verandert er iets...
Maak nog een keer een keuze: appel of cake? Tekenen dit opnieuw.



LESPLAN:

Situatie: Een nudge is een manier om, met positieve gedragsverandering, op onbewust niveau een keuze te beïnvloeden. Kortom, een duwtje de goede kant op geven. Hier zijn vele voorbeelden van te vinden op internet.

Skill: Kritisch denken

Kennis: Kinderen maken kennis met het begrip nudge.

Vaardigheden: Kinderen maken een eerste stap naar kritisch denken.

Houding: Kinderen ontwikkelen een kritische denkhouding.

Lesverloop: Deze les wordt de nudge uit [dit](#) filmpje met de kinderen uitgevoerd. Koop vooraf appels en cake. Vul een bord met hele appels en een bord met grote stukken cake en zet dit klaar in de klas. Laat de kinderen bij de start van de les een keuze maken uit wat ze zouden willen eten: appel of cake? Vertel nog niks over wat een nudge is. Dit schrijven of tekenen ze op [WERKBLAD Godz1](#). Neem de borden uit het zicht van de kinderen, snijd de appels en cake in kleinere stukken en zet weer terug. De kinderen maken opnieuw een keuze. Leg hierna het begrip nudge uit en bekijk het filmpje samen.



PLUS JE LES:

Vertel de kinderen bij de start van de les dat je een onderzoek met ze gaat doen, maar dat je nog niet vertelt wat het voor onderzoek is.

Vraag tussen het eerste en tweede keuzemoment of de kinderen een idee hebben waar het onderzoek over gaat.

Houd bij hoeveel kinderen appel of cake kiezen en bespreek dit met de kinderen: dit zijn de resultaten van je onderzoek. Ook kun je samen een voorspelling doen over het aantal kinderen dat voor appel of cake kiest.

UITBREIDINGSKANSEN:

Voer dit onderzoek op een later moment uit met ouders (bijvoorbeeld tijdens Showtime). Kunnen de kinderen een voorspelling (hypothese) doen over het gedrag van hun ouders?

Leg aan de hand van het volgende filmpje de 'fun theory' uit: door iets leuk(er) te maken, worden mensen gestimuleerd de meeste beste/gezonde keuze te maken. Bekijk [dit](#) filmpje over de pianotrap.



ZOEKTERMEN:

Nudge gezonder eten
Appel cake nudge

BRONNEN:

<https://www.flandersfood.com/artikel/2017/11/14/onbewust-gedrag-bewust-be%C3%AFnvloeden-dat-nudging>

<https://www.wur.nl/nl/show/Gezonde-duurzame-voedselkeuze-makelijker-maken.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=LF4ETgw29BA>

https://www.youtube.com/watch?v=TDM_nRq4bl4

BIJLAGE:

[BIJLAGE Godz1 wat kies je?](#)