Co-funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

HEALTH CRAFT

4

Gezonde gewoonten opbouwen bij basisschoolkinderen via Minecraft

Module 4 - Gezonde geest

Quiz

ATU Ollscoil Teicneolaíochta an Atlantaigh / Atlantic Technological University

LEARNING SEED

ATERMON EDUCATIONAL PLAY

shift LEARN. PLAY. INNOVATE.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HAROKOPIO UNIVERSITY

HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) wordt gefinancierd door de Europese Unie. De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie houdt geen goedkeuring in van de inhoud, die alleen de mening van de auteurs weergeeft, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die erin is opgenomen.

HEALTH CRAFT

Video 4.1 - Wat betekent dat we een gezonde geest hebben ontmoet?

Vraag 1

Een gezonde geest hebbenbetekent dat je je van binnen meestal goed voelt, dat je meestal goede gedachten hebt en dat je je emoties kunt hanteren.

WAAR ☐

ONWAAR ☐

Vraag 1

Een gezonde geest hebbenbetekent dat je je van binnen meestal goed voelt, dat je meestal goede gedachten hebt en dat je je emoties kunt hanteren.

Antwoord

WAAR ☑

ONWAAR ☐

Niemand voelt zich 100% van de tijd super gelukkig, maar een gezonde geest betekent dat je meestal van binnen goed voelt.

Vraag 2

Hoe gaat een gezonde geest om met uitdagingen?

- A. Zoek naar oplossingen ☐
- B. Blijf kalm ☐
- C. Zoek hulp ☐
- D. Alle bovenstaande ☐

Vraag 2

Hoe gaat een gezonde geest om met uitdagingen?

Antwoord

- A. Zoek naar oplossingen ☐
- B. Blijf kalm ☐
- C. Zoek hulp ☐
- D. Alle bovenstaande ☑

Iedereen wordt geconfronteerd met uitdagingen in zijn leven, een gezonde geest helpt je te begrijpen hoe je met deze uitdagingen om moet gaan zodat je kunt leren en groeien!

Vraag 3

Een gezonde geest kan je helpen om:

- A. Aardig te zijn voor jezelf en anderen ☐
- B. Om te gaan met je emoties ☐
- C. Te leren en te ontdekken ☐
- D. Alle bovenstaande ☐

Vraag 3

Een gezonde geest kan je helpen om:

Antwoord

- **A. Aardig te zijn voor jezelf en anderen** ☐
- **B. Om te gaan met je emoties** ☐
- **C. Te leren en te ontdekken** ☐
- **D. Alle bovenstaande** ☑

Een gezonde geest is als een superkracht die je kan helpen om veel geweldige dingen te doen!

Video 4.2 - AI onze emoties

Vraag 4

Mensen zouden zich alleen maar gelukkig moeten voelen.

WAAR ☐

ONWAAR ☐

Vraag 4

Mensen zouden zich alleen maar gelukkig moeten voelen.

Antwoord

WAAR ☐

ONWAAR ☑

Er zijn veel emoties die we kunnen voelen, zoals blijdschap, verdriet, boosheid, opwinding, verrassing, verrassing en nog veel meer. Al deze emoties zijn volkomen normaal!

Vraag 5

Hoe vaak kunnen onze gevoelens en emoties veranderen?

- A. Nooit ☐
- B. Eens per week ☐
- C. Gedurende één enkele dag ☐

Vraag 5

Hoe vaak kunnen onze gevoelens en emoties veranderen?

Antwoord

- **A. Nooit** ☐
- **B. Eens per week** ☐
- **C. Gedurende één enkele dag** ☑

Als individu is het volkomen om normaal geluk, verdriet, boosheid, opwinding en andere emoties op één dag te voelen!

Vraag 6

Soms voelen onze vrienden niet dezelfde emoties als wij, en dat is fout!

WAAR ☐

ONWAAR ☐

Vraag 6

Soms voelen onze vrienden niet dezelfde emoties als wij, en dat is fout!

Antwoord

WAAR ☐

ONWAAR ☑

Er is geen goede of verkeerde manier om je te voelen! Het is belangrijk om ons bewust te zijn van hoe anderen zich om ons heen voelen, willen soms voelen we ons blij terwijl een vriend zich verdrietig voelt. Dit helpt ons om de mensen waar we geven te steunen.

HEALTH CRAFT

Video 4.3 - Onze emoties overbrengen

Vraag 7

Wat moet je doen als je een gevoel of emotie ervaart?

- A. Negeer het ☐
- B. Probeer er een woord aan te geven, zoals ‘blij’ of ‘verdrietig’ ☐
- C. Deel het met anderen ☐
- D. Houd het voor jezelf ☐

Vraag 7

Wat moet je doen als je een gevoel of emotie ervaart?

Antwoord

- **A. Negeer het** ☐
- **B. Probeer er een woord aan te geven, zoals ‘blij’ of ‘verdrietig’** ☑
- **C. Deel het met anderen** ☐
- **D. Houd het voor jezelf** ☐

Als je een gevoel van emotie plaatsvindt, is het belangrijk om te stoppen en eerst tegen jezelf te zeggen: “Ik voel me .....” en precies te labelen wat je voelt, zoals “Ik voel me verdrietig”.

Vraag 8

Als je geen woorden kunt vinden om je emoties te beschrijven, wat is dan een andere manier om ze te communiceren?

- A. Teken een plaatje ☐
- B. Blijf stil ☐
- C. Negeer de emoties ☐
- D. Schrijf een gedicht ☐

Vraag 8

Als je geen woorden kunt vinden om je emoties te beschrijven, wat is dan een andere manier om ze te communiceren?

Antwoord

- **A. Teken een plaatje** ☑
- **B. Blijf stil** ☐
- **C. Negeer de emoties** ☐
- **D. Schrijf een gedicht** ☐

Kunst is een uitstekende manier om jezelf uit te drukken, zodat je beter begrijpt wat je voelt. Als je wilt, kun je tekenen om je gevoelens aan anderen uit te drukken.

Vraag 9

Waarom is het goed om onze emoties te delen met mensen die we vertrouwen?

A. Het helpt je om je emoties te begrijpen ☐

B. Het helpt anderen om te begrijpen hoe je je voelt ☐

C. Alle bovenstaande ☐

Vraag 9

Waarom is het goed om onze emoties te delen met mensen die we vertrouwen?

Antwoord

- **A. Het helpt je om je emoties te begrijpen** ☐
- **B. Het helpt anderen om te begrijpen hoe je je voelt** ☐
- **C. Alle bovenstaande** ☑

Praten met mensen die we vertrouwen over onze gevoelens helpt ons om ons gesteund te voelen.

HEALTH CRAFT

Video 4.4 - Een gezonde geest heeft slaap nodig

Vraag 10

Hoe helpt slaap je om je gelukkig te voelen?

- A. Door je hongerig te maken ☐
- B. Door je moe te maken ☐
- C. Het laat je geest rusten, zodat je energie hebt om te leren en te spelen ☐
- D. Door je te hydrateren ☐

Vraag 10

Hoe helpt slaap je om je gelukkig te voelen?

Antwoord

- **A. Door je hongerig te maken** ☐
- **B. Door je moe te maken** ☐
- **C. Het laat je geest rusten, zodat je energie hebt om te leren en te spelen** ☑
- **D. Door je te hydrateren** ☐

Is het je ooit opgevallen hoe chagrijnig je voelt als je moe bent? Slaap is ook een stemmingsbooster, waardoor je vrolijk en vol energie voelt.

Vraag 11

Tijdens je slaap organiseert je geest alle interessante dingen die je gedurende de dag hebt geleerd.

WAAR ☐

ONWAAR ☐

Vraag 11

Tijdens je slaap organiseert je geest alle interessante dingen die je gedurende de dag hebt geleerd.

Antwoord

WAAR ☑

ONWAAR ☐

Slaap helpt je om je alles te herinneren wat je hebt geleerd en meegemaakt!

Vraag 12

Slaap helpt je om ziektekiemen te bestrijden en gezond te blijven.

WAAR ☐

ONWAAR ☐

Vraag 12

Slaap helpt je om ziektekiemen te bestrijden en gezond te blijven.

Antwoord

WAAR ☑

ONWAAR ☐

Slaap stimuleert je immuunsysteem zodat je minder snel ziek wordt.

HEALTH CRAFT

Video 4.5 - Activiteit en een gezonde geest

Vraag 13

Welke van de volgende activiteiten wordt NIET genoemd als belangrijk voor het ondersteunen van een gezonde geest?

- A. Oefening
- B. Televisie kijken
- C. Kunst/knutselen
- D. Lezen

Vraag 13

Welke van de volgende activiteiten wordt NIET genoemd als belangrijk voor het ondersteunen van een gezonde geest?

Antwoord

- A. Oefening ☐
- B. Televisie kijken ☑
- C. Kunst/knutselen ☐
- D. Lezen ☐

Dagelijkse activiteiten zoals kunstmatige, kunst/knutselen, puzzelen, lezen en vrienden ontmoeten zijn allemaal belangrijk voor een gezonde geest.

Vraag 14

Hoe zijn hardlopen en fietsen goed voor een gezonde geest?

- A. Door je super moe te maken ☐
- B. Door het vrijkomen van endorfine ☐
- C. Door het verhogen van het stressniveau ☐
- D. Door ervoor te zorgen dat u minder fysiek actief bent ☐

Vraag 14

Hoe zijn hardlopen en fietsen goed voor een gezonde geest?

Antwoord

- A. Door je super moe te maken ☐
- B. Door het vrijkomen van endorfine ☑
- C. Door het verhogen van het stressniveau ☐
- D. Door ervoor te zorgen dat u minder fysiek actief bent ☐

Hardlopen en fietsen helpen niet alleen bij het ontwikkelen van sterke botten, spieren en een gezond cardiovasculair systeem, maar het helpt ook bij het vrijmaken van gelukshormonen die endorfine worden genoemd.

Vraag 15

Hoe helpen het maken van puzzels, het tekenen van plaatjes en het lezen van boeken om een gezonde geest te ondersteunen?

- A. Ze zorgen ervoor dat je je verveelt ☐
- B. Ze maken je slaperig ☐
- C. Ze laten je creativiteit en verbeelding gebruiken ☐

Vraag 15

Hoe helpen het maken van puzzels, het tekenen van plaatjes en het lezen van boeken om een gezonde geest te ondersteunen?

Antwoord

- **A. Ze zorgen ervoor dat je je verveelt** ☐
- **B. Ze maken je slaperig** ☐
- **C. Ze laten je creativiteit en verbeelding gebruiken** ☑

Puzzels maken, tekeningen maken of boeken lezen. Al deze activiteiten stimuleren je geest en stellen je in staat om je verbeelding te gebruiken.

Co-funded by the European Union

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

CC BY

Onze geest gezond houden is net zo belangrijk als ons lichaam gezond houden! Neem elke dag de tijd om uw gezonde geest te ondersteunen!

HEALTH CRAFT

ATU Ollscoil Teicneolaíochta an Atlantaigh / Atlantic Technological University

LEARNING SEED

ATERMON EDUCATIONAL PLAY

shift LEARN. PLAY. INNOVATE.

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ HAROKOPIO UNIVERSITY

HealthCraft (KA220-SCH-8B80B01F) wordt gefinancierd door de Europese Unie. De geuite meningen en standpunten zijn echter die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.