

## 2. LICHAMELIJKE OPVOEDING: roken geeft lichamelijke beperkingen

### VAKOVERSCHRIJDEND

#### DOELGROEP

11-14 jaar

#### DOEL

Bewustzijn verhogen van de gevolgen van gedrag dat schadelijk is voor de gezondheid.

#### TIJDSDUUR

1 lesuur

#### VOORBEREIDING

Materiaal: grote heldere ruimte met een egale ondergrond.

#### BESCHRIJVING WERKWIJZE

1. Baken 100m af.
2. Deelnemers worden getimed wanneer ze deze 100m lopen met hun armen dicht tegen hun middel.
3. Na een recuperatieperiode vraag je hen dezelfde afstand te lopen met de armen vrij; weer wordt er getimed.
4. Bespreek de volgende zaken:
  - is er een verschil in tijd?
  - welke tijd is de snelste?
  - hoe voelde het aan om beperkt te zijn?
  - welk advies kan aan jonge mensen gegeven worden die, zoals zij, aan sport doen? (hydratie, aangepaste voeding, goede zuurstofopname in het bloed, training ed)
5. Analyseer met hen wat de effecten zijn van roken op de gezondheid van een sportman (problemen van zuurstofopname in de spieren, ademnood, cardio-vasculaire risico's, nicotine afhankelijkheid, ademhalingsproblemen, ed.). Het kan zijn dat een jongere die rookt één van de snelste lopers is. Verklaar dat, volgens onderzoek, de effecten van roken voor de longen pas later te zien zijn.
6. Kan sport iemand die wil stoppen met roken helpen? Waarom? (stressbeheersing, compensatie, zuurstofopname in het bloed e.d.) Stimuleer een discussie.

#### OPMERKING

Je kan voorstellen andere fysieke activiteiten uit te proberen die een handicap kunnen inhouden (vergelijkbaar met roken dat een gedrag is dat een handicap kan veroorzaken).