



BINGO GREEN TOOLKIT

VAREIA PRIMARY SCHOOL (Greece)
IKC Alexia (The Netherlands)

Projectnummer: 2022-1-NL01-KA210-SCH-000082896

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.



Co-funded by
the European Union

Welkom bij de BINGOGREEN TOOLKIT

Beste lezer,

We vinden het geweldig dat jij het bewustzijn van je leerlingen op het gebied van een gezonde levensstijl, de Duurzame Ontwikkeldoelen (SDGs) en duurzame vaardigheden wil vergroten. In dit document kun je 10 + 1 good practice vinden op dit gebied. Eerst, beschrijven we 10 good practices die we hebben opgehaald uit Nederland en Griekenland. Voor elke good practice is beschreven wat de doelenstellingen zijn, de duur, het type deelnemers, uitgaven en de leeftijdsdoelgroep. Daarna leggen we stap voor stap de good practice uit en er zijn ook foto's toegevoegd ter praktische ondersteuning te geven zodat je deze good practices ook in je eigen klas kan gebruiken.

Tenslotte kun je onze laatste, eigen good practice vinden: onze BINGOGREEN methode. We hebben de BINGOGREEN methode ontwikkeld tijdens het project om meer bewustzijn te creëren op het gebied van een gezonde levensstijl en duurzaamheid onder basisschoolleerlingen, maar ook om meer ouderbetrokkenheid te creëren en zelfbewustzijn onder de leerlingen over hun eigen rol in duurzaamheid en hun eigen gezonde levensstijl.

Overzicht van de good practices

1. Maak een Groententuin

Deze good practice was geselecteerd, omdat het de leerlingen stimuleert actie te nemen en hun persoonlijke ontwikkeling verbeterd. Daarnaast ontwikkelen ze een begrip voor hun omgeving.

2. Gebruik de vruchten van de school

We hebben voor deze gekozen omdat ook deze de leerlingen stimuleert hun omgeving te begrijpen. Daarnaast helpt het leerlingen om gezonde gewoonten aan te nemen, initiatief nemen, gezamenlijke besluitvorming tussen leerlingen en docenten promoot.

3. Bouw van een bijenkorf

De bouw van de bijenkorf werd gekozen omdat het de transformatie van de relatie tussen leerlingen en het milieu, respect en behoud van biodiversiteit bevordert, actieve participatie en ervaringsleren bevordert, milieubewustzijn stimuleert en leerlingen vertrouwd maakt met bijen.

4. Inzameling van microplastics

Deze practice helpt om leerlingen te leren over microplastics en verkeerde kennis te corrigeren, om leerlingen te betrekken bij onderzoeksprocessen, om de houding ten opzichte van het gebruik van plastic te veranderen, om een vriendelijke houding aan te nemen ten opzichte van duurzaamheid en om ze kennis te laten maken met de 17 SDG's.

5. Kerstversieringen maken met zaden om vogels te voeren

Deze good practice bevordert ook het ervaringsleren, maar ook het nemen van initiatief en welke acties ze kunnen nemen voor de verzorging van vogels.

Overzicht van de good practices

6. Lesgeven over verschillende smaken

Wij vinden het noodzakelijk dat kinderen experimenteren met verschillende smaakbelevingen. Kwaliteitsonderwijs is niet alleen nodig voor vakken als grammatica, wiskunde en wetenschappen, maar ook voor smaken en gezonde voeding in het algemeen.

7. Schoolkeuken

Deze good practice is vrij uniek en kan een inspiratie zijn voor andere scholen. Kinderen leren over gezonde voeding en hun eigen rol in hun eigen gezonde leefstijl. Ze leren dat ze hun eigen keuzes kunnen maken.

8. Water tap

De waterkraan kan worden gebruikt om kinderen niet alleen te leren over het belang van drinkwater, maar ook over (gebrek aan) schoon water.

9. Schoolplein

Het schoolplein is de perfecte plek om tijdens de pauze sport en lichaamsbeweging te promoten. Overdag zitten kinderen meestal op hun stoel en dus zijn hun pauzes het ideale moment om wat beweging te krijgen.

10. Gymnastiek

Deze laatste, maar zeker niet de minste, good practice wordt gekozen omdat het leerlingen direct in beweging brengt. Ze maken kennis met verschillende soorten sporten, bijvoorbeeld onder begeleiding van externe experts. Het gaat om leren door te doen, nieuwe dingen proberen, angsten overwinnen enz.

11. BINGOGREEN Methodologie

De bingokaarten methodologie die tijdens het project is ontwikkeld. Bingokaarten met challenges gerelateerd aan een gezonde leefstijl en duurzaamheid te gebruiken tijdens bijvoorbeeld vakanties voor kinderen tussen de 4 en 12 jaar.

1. Maak een Groententuin

- Doelstellingen:
 - Het actie willen nemen stimuleren onder de leerlingen
 - Begrip ontwikkelen voor de omgeving van de leerling en andere aspecten van hun persoonlijke ontwikkeling
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Deelnemers: leerlingen, leerkrachten en ouders
- Kosten: 3.000 euro
- Leeftijdsgroep: 6-12



Stappen

1. Aanleg van een moestuin (box)
2. Groenten planten volgens het seizoen, bijv. cherrytomaatjes, rucola, verse uien, aardbeien
3. Oogsten
4. Ontbijt maken met producten uit de tuin
5. Een salade maken van verse groenten
6. Bespreking van de voordelen van een gezond dieet

1. Aanleg van een moestuin (box)



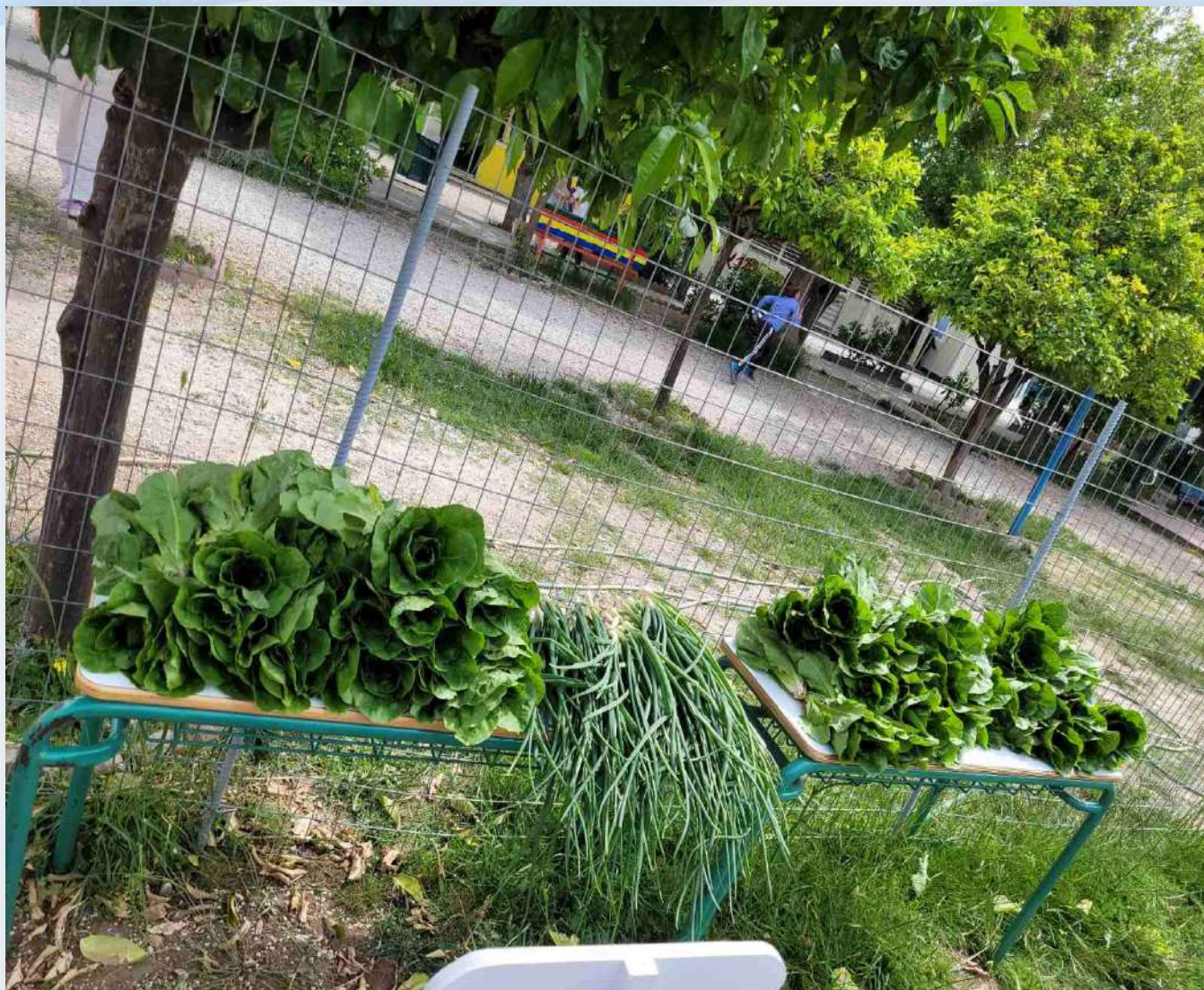
2. Groenten planten volgens het seizoen, bijv. cherrytomaatjes, rucola, verse uien, aardbeien





3. Oogsten





4. Ontbijt maken met producten uit de tuin



2. Gebruik de vruchten van de school

- Doelstellingen:
 - ✓ Stimuleren van ecologische identiteit
 - ✓ Aannemen van gezonde gewoonten
 - ✓ Initiatieven nemen van de leerlingen
 - ✓ Samenwerking tussen leerlingen en leerkrachten en het nemen van beslissingen
 - ✓ Ervaringsgericht leren
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Participants: leerlingen- docenten - EKPA Universiteit - Afdeling Farmacie van Athene
- Kosten: 500 euro (transport)
- Leeftijdsgroep: 6-12

Stappen

1. De bessen plukken en uitdelen aan de leerlingen
2. Mandarijnen plukken en jam maken
3. Lavendel verzamelen, drogen en uittreksel maken
4. Gebruik van het uittreksel voor de productie van groene zeep, die op Moederdag cadeau werd gedaan



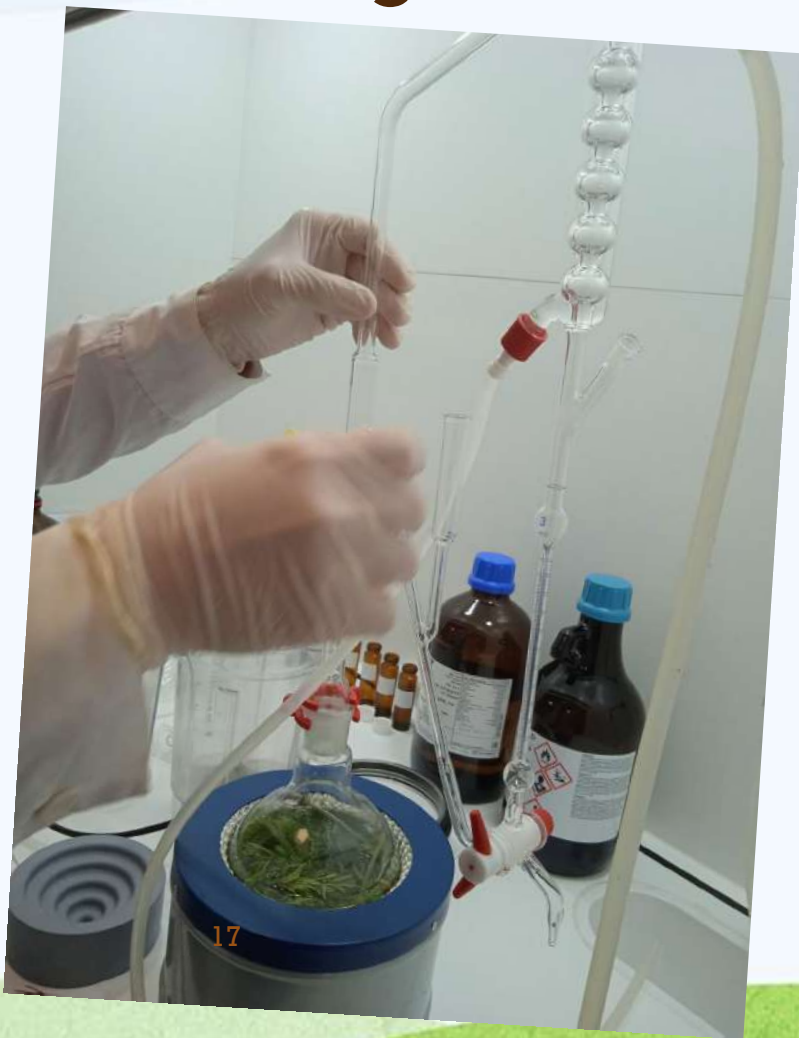
1. De bessen plukken en uitdelen aan de leerlingen



3. Lavendel verzamelen, drogen en uittreksel maken



4. Gebruik van het uittreksel voor de productie van groene zeep, die op Moederdag cadeau werd gedaan



3. Bouw van een bijenkorf

- Doelstellingen:
 - ✓ Transformatie van de relatie tussen leerlingen en de omgeving
 - ✓ Respect en behoud van biodiversiteit
 - ✓ Het bevordert actieve participatie en ervaringsleren
 - ✓ Milieubewustzijn van bestuivende insecten beïnvloeden
 - ✓ Leerlingen vertrouwd maken met bestuivende insecten
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Deelnemers: Leerlingen - docenten – Universiteit van de Egeïsche Zee Ministerie van Milieu
- Kosten: 100 euro
- Leeftijdsgroep: 6-12



Stappen

1. Verzameling van materialen die nodig zijn voor de constructie van de bijenkorf (dennenappels, stenen, kleimaterialen, kurken, hout, riet)
2. Bouw van de bijenkorf
3. Plaatsing in een speciale ruimte van de school
4. Planten planten die bestuiving bevorderen
5. Informatie van de universiteit over bestuiving
6. Observatie van de plaatsing en bescherming van bestuivende insecten
7. Registratie van de bezette posities in de bijenkorf



3. Plaatsing in een speciale ruimte van de school



4. Planten planten die bestuiving bevorderen



5. Informatie van de universiteit over bestuiving



22



4. Inzameling van microplastics

- Doelstellingen:
 - ✓ Informeren over microplastics en juistheid van kennis over microplastics
 - ✓ Deelname van leerlingen aan het onderzoeksproces
 - ✓ Veranderende houding ten opzichte van het gebruik van plastic
 - ✓ Vriendelijk gedrag aannemen voor duurzaamheid
 - ✓ Informatie over de 17 strategische doelen van duurzame ontwikkeling
- Deelnemers: leerlingen- docenten - Universiteit van de Egeïsche Zee - Departement Oceanografie
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Kosten: Van 0-500 euro (afhankelijk van de acties)
- Leeftijdsgroep: 6-12

Stappen

1. Informatie van de Universiteit van de Egeïsche Zee over de vervuiling van het milieu door microplastics
2. Een uitstapje naar het strand organiseren
3. Opvang van microplastics, afmetingen van 2,5 cm tot 3,0 mm
4. Scheiden van materialen
5. Itemlijst maken
6. Bespreking van de resultaten en de milieueffecten

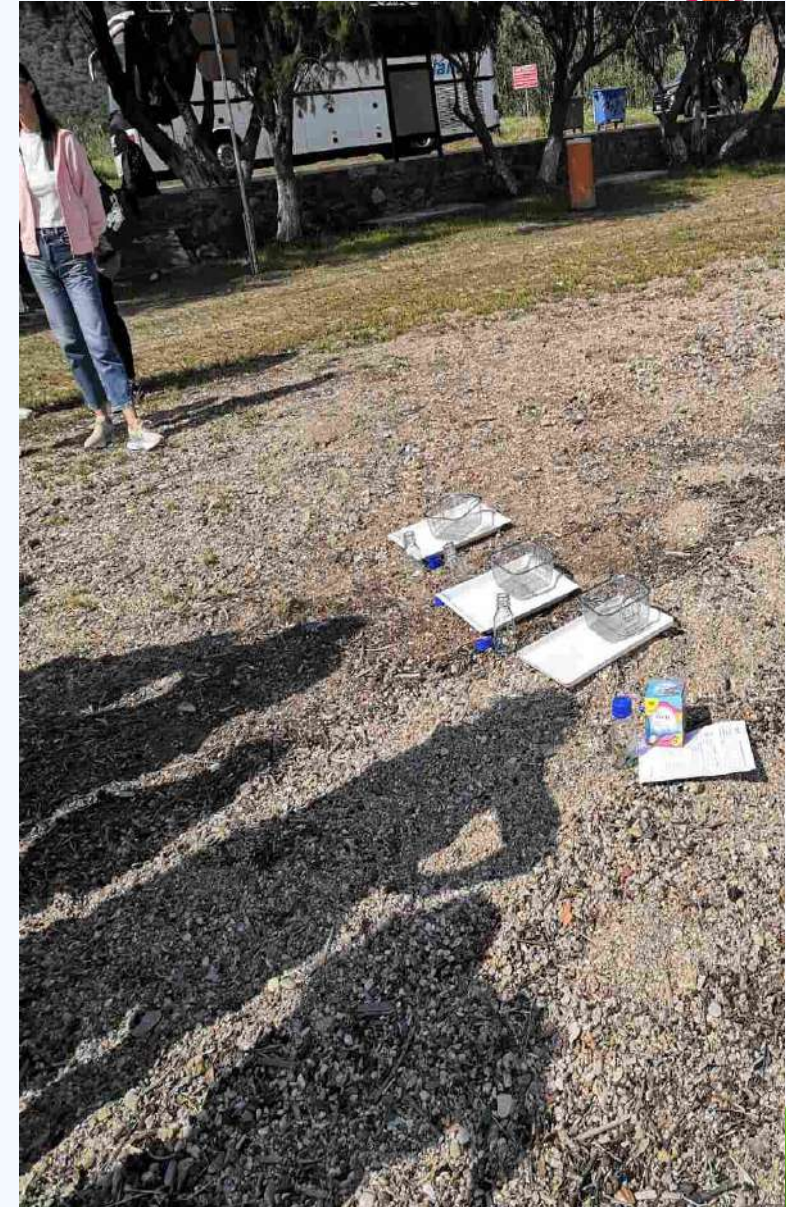
2. Een uitstapje naar het strand organiseren



3. Opvang van microplastics, afmetingen van 2,5 cm tot 3,0 mm



4. Scheiden van materialen



5. Itemlijst maken



5. Kerstversieringen maken met zaden om vogels te voeren

- Doelstellingen:
 - ✓ Ervaringsgericht leren
 - ✓ Initiatieven en acties ondernemen voor de verzorging van vogels
- Deelnemers: leerlingen - leerkrachten – milieuactivisten
- Duur: December
- Kosten: 30 euro
- Leeftijdsgroep: 6-12

Stappen

1. Leerlingen informeren over de reizenpatronen van wilde vogels
2. Bekijk relevante video's
3. Ornamenten laten maken door de leerlingen
4. Het plaatsen van de kerstversieringen op de bomen

3. Ornamenten laten maken door de leerlingen



4. Het plaatsen van de kerstversieringen op de bomen



32

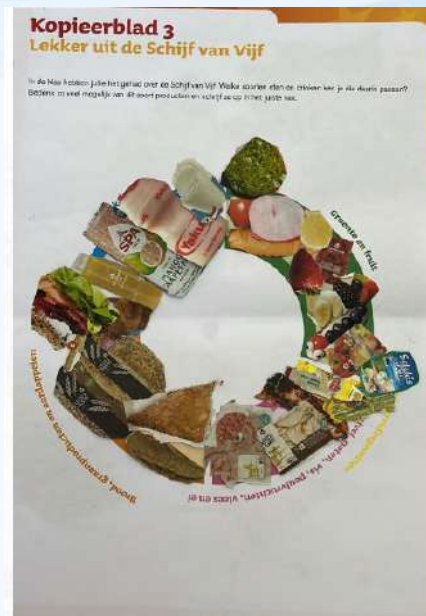


6. Lesgeven over verschillende smaken

- Doelstellingen
 - ✓ Proef nieuwe en andere smaken.
- Deelnemers: leerlingen - leerkrachten - chef-kok
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Leeftijdsgroep: 4-12

Stappen

1. Leerlingen informatie geven over eten (groenten en fruit).
2. Bekijk relevante video's.
3. Experimenteer met vier verschillende groenten en fruit.
4. Maak opdrachten op een werkblad.
5. Aan het einde van de les doe je een evaluatie.



7. School Keuken

- Doelstellingen:
 - ✓ Proef nieuwe en andere smaken.
 - ✓ Bereid je eigen eten voor.
 - ✓ Weet waar de producten gemaakt worden.
- Deelnemers: leerlingen - leerkrachten - chef-kok
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Leeftijdsgroep: 4-12

Stappen

1. Leerlingen informeren over de gerechten van de dag.
2. Bereid de gerechten voor.
3. Eet de gerechten met elkaar.
4. Maak de keuken schoon.
5. Aan het einde van de les doe je een evaluatie.

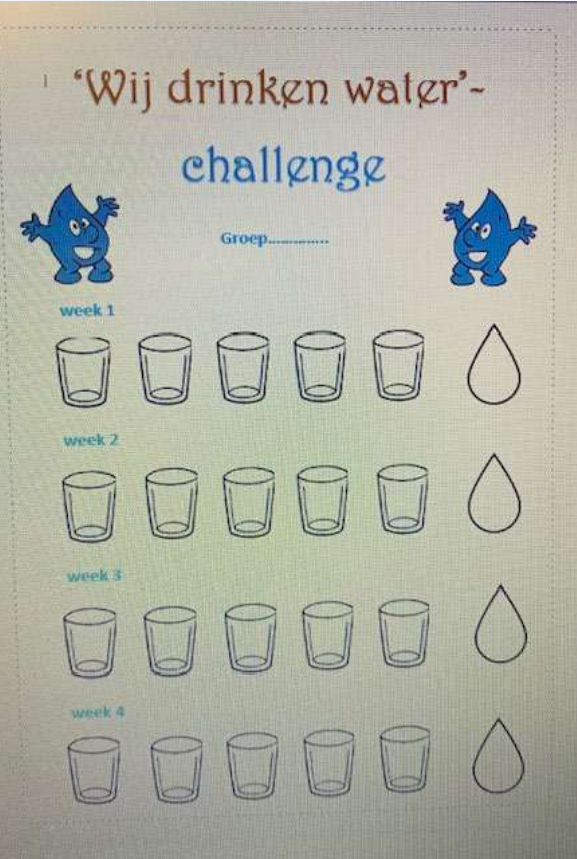


8. Water tap

- Doelstellingen:
 - ✓ Drink meer water gedurende de dag.
- Deelnemers: leerlingen – leerkrachten
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Leeftijdsgroep: 4-12

Stappen

1. De kinderen kunnen in de pauze gebruik maken van de watertap.
2. De kinderen nemen hun eigen fles mee van huis.



9. Schoolplein

- Doelstellingen:
 - ✓ Vermaak tijdens de pauze.
 - ✓ Motiveer kinderen die nieuwe sporten beoefenen.
 - ✓ Stimuleer samenwerken.
- Deelnemers: leerlingen – leerkrachten
- Duur: Gedurende het hele schooljaar
- Leeftijdsgroep: 4-12

Stappen

1. Koop wat sportartikelen en controleer of alles veilig is.
2. Kinderen spelen elke dag 2x 15 minuten.
3. Aan het einde van elke pauze ruimen de kinderen het schoolplein op.



10. Gymnastiek

- Doelstellingen:
 - ✓ Kinderen motiveren om nieuwe sporten te ontdekken.
 - ✓ Stimuleer samenwerken.
- Deelnemers: leerlingen – leerkrachten
- Duur: 2x 45 minuten in de week
- Leeftijdsgroep: 4-12

Stappen

1. Leerlingen informeren over de doelstellingen van de les.
2. Bereid de gymnastieklessen voor.
3. 2x 45 min. per week in de gymzaal zijn.
4. Aan het einde van de les doe je een evaluatie.



11. BINGOGREEN Methodologie

- Doelstellingen:
 - ✓ Creëer meer bewustzijn over duurzame vaardigheden en een gezonde levensstijl bij kinderen tussen de 4-12 jaar
 - ✓ Creëer meer bewustzijn over duurzame vaardigheden en een gezonde levensstijl bij leerkrachten in het schoolonderwijs
 - ✓ Creëer al op jonge leeftijd een gevoel van eigenaarschap over hun eigen gezonde levensstijl en duurzame vaardigheden
 - ✓ Zorg voor een innovatieve aanpak
 - ... waarbij kinderen betrokken worden bij zowel de creatie als de uitvoering van de lesinhoud
 - ... die heeft te maken met de directe omgeving van de kinderen (ouders, broers en zussen, burens etc.)
 - ... die begint binnen school en doorgaat buiten school
 - ... die past bij de belevingswereld van de kinderen
 - ... die motiveert door middel van gamification
 - ... Door praktische tools en stappen aan te reiken die de ontwikkeling van duurzame vaardigheden en een gezondere levensstijl bevorderen
- Deelnemers: leerlingen – leerkrachten
- Duur: Veel mogelijkheden, variërend van een keer 15 minuten, tot bijvoorbeeld 8 keer van 15 minuten of een keer 2 uur
- Leeftijdsgroep: 4-12
- De volledige methodologie is te vinden op <https://begreen-bingo.eu/>

Stappen

1. Leerkracht bereidt zich voor door de Sustainable Development Goals te 'bestuderen'
2. De leerkracht bereidt ouders voor: laat ze weten dat je van plan bent om de bingokaarten te gebruiken.
3. Het spelen van de bingokaarten:
 1. Gebruik de beschikbare bingokaarten van BINGOGREEN
 2. Co-creëer samen met je leerlingen je eigen, nieuwe bingokaart
4. Evaluatie van de bingokaartactiviteit

Voorbeelden van de BINGO kaarten

Kinderen 4-6 jaar



BINGO
green



 Spring zo vaak als je kunt in 1 minuut	 Schrijf elke dag op hoeveel glazen water je hebt gedronken	 Probeer een fruitsoort die je nog nooit hebt geproefd
 Poets je tanden twee keer per dag	 Maak een gezond ontbijt	 Maak een wandeling

Als je alle uitdagingen hebt gedaan, lever je de volle kaart in bij je meester/juf. We zouden het ook heel leuk vinden om foto's en filmpjes te krijgen, zodat we die kunnen gebruiken om anderen te laten zien hoe leuk de Bingo is! Deze mag je opsturen naar je meester/juf via Social Schools.



Co-funded by the European Union

Kinderen 7-12 jaar



BINGO
green

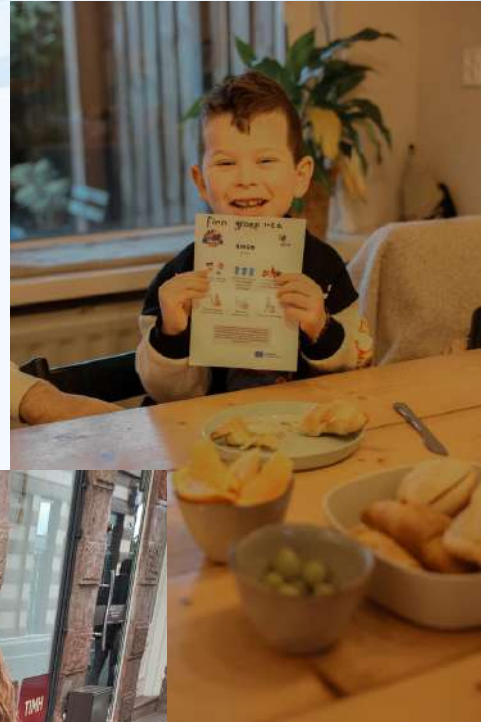


 Sprint 5 keer van boom naar boom	 Doe elke avond 20 jumping jacks	 Ga buiten spelen
 Maak een maaltijd met groenten	 Probeer een fruitsoort die je nog nooit hebt geproefd	 Douche in minder dan 5 minuten
 Controleer alle stopcontacten in huis. Ongebruikt apparaat? Trek de stekker eruit!	 Ruim tijdens een wandeling zwerfafval op	 Bedenk een work-out met je gezin en voer deze uit!

Als je alle uitdagingen hebt gedaan, lever je de volle kaart in bij je meester/juf. We zouden het ook heel leuk vinden om foto's en filmpjes te krijgen, zodat we die kunnen gebruiken om anderen te laten zien hoe leuk de Bingo is! Deze mag je opsturen naar je meester/juf via Social Schools.



Co-funded by the European Union



Enkele laatste opmerkingen

- De good practices in deze toolkit zijn vrij 'grote' projecten die nogal wat voorbereiding van de docent kunnen vergen.
- Natuurlijk kun je ook veel kleinere/gemakkelijkere activiteiten in de klas doen om een gezonde levensstijl en duurzaamheid/Sustainable Development Goals in de klas aan de orde te stellen. Dit kan heel eenvoudig met energizers. Op de volgende pagina noemen we ook enkele zeer eenvoudige activiteiten die kunnen worden gedaan, met minimale of helemaal geen voorbereiding!

Energizers/cooling-down in verband met lichaamsbeweging

- 4 up: alle kinderen zitten op een stoel of op de grond. Iedereen kan op willekeurige momenten opstaan, maar niemand kan langer dan 5 seconden staan. Elke speler kan zoveel opstaan als hij wil. De uitdaging is om 4 mensen de hele tijd te laten staan.
- Sta op als...: Maak enkele zinnen die beginnen met 'sta op als...'. De kinderen staan op als de uitspraak op hen van toepassing is. Daarna gaan ze weer zitten. Bijvoorbeeld: 'Sta op als je vanmorgen yoghurt als ontbijt hebt gehad'.
- Cool Down!: Alle kinderen staan naast hun stoel. Het is er rustig. De leraar beweegt zijn hoofd met een rollende beweging van kin op de borst naar de nek met de klok mee, en herhaalt dit enkele keren. Daarna beweegt hij zijn rechterarm boven zijn hoofd en leunt met het lichaam meer naar links en vice versa. Herhaal dit een paar keer.
- Ballonvaart: Kinderen worden in tweeën gekoppeld en elk paar krijgt een ballon. De spelers moeten de ballon tussen hen in houden, zonder hun handen te gebruiken. Laat ze eerst verschillende methoden proberen, bijvoorbeeld tussen voorhoofden, armen, rug of benen. Wat werkt het beste? Kun je knielen, zitten, lopen, springen etc.?

Laatste opmerkingen

- **Begin vroeg:** Basisscholen vormen de basis van de educatieve reis van een kind. Door good practices in een vroeg stadium mee te nemen, wordt de weg vrijgemaakt voor een leven vol bewuste keuzes.
- **Holistische ontwikkeling:** Het bevorderen van een gezonde levensstijl gaat verder dan alleen lichamelijke gezondheid. Het omvat emotioneel, mentaal en sociaal welzijn.
- **Sustainable Development Goals (SDG's):** Door schoolpraktijken af te stemmen op SDG's, zorgen we ervoor dat we een generatie wordt opgevoed die zich bewust is van wereldwijde uitdagingen en deze graag wil aanpakken.
- **Praktische vaardigheden:** Duurzaamheid is niet zomaar een concept; het is een manier van leven. Het aanleren van duurzame vaardigheden stelt leerlingen in staat om milieuvriendelijke keuzes in de echte wereld te maken.
- **Rol in de opvoeding:** Leraren spelen een cruciale rol bij het vormen van jonge geesten. Professionele ontwikkeling op het gebied van duurzaamheid is essentieel.
- **Betrokkenheid van de gemeenschap:** Scholen, ouders en de gemeenschap moeten samenwerken. Kinderen bewust maken van een duurzame toekomst doe je niet alleen.
- **Curriculumintegratie:** Duurzaamheid en een gezonde levensstijl moeten geen op zichzelf staande onderwerpen zijn, maar worden geïntegreerd in het kerncurriculum, waardoor ze een vast onderdeel van het leren worden.
- **Hands-on leren:** Excursies, tuinprojecten en praktische workshops kunnen deze concepten tastbaar maken voor jonge studenten.
- **Invloed van collega's:** Moedig leerlingen aan om anderen te vertellen over duurzame activiteiten. Invloed van leeftijdsgenoten kan een krachtig hulpmiddel zijn bij het verspreiden van bewustzijn.
- **Voortdurende inspanning:** Het promoten van deze idealen is geen eenmalige gebeurtenis. Het vereist continue herhaling, regelmatige updates en periodieke evaluaties om impact op de lange termijn te garanderen.



Je bent aan het einde gekomen van deze toolkit!

Wij hopen dat jij en de leerlingen veel plezier
zullen beleven aan de activiteiten!