

De Boost Club

Zo beschermen wij elkaar!



Vlaanderen

is zorgzaam en
gezond samenleven



HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT

1ste of 2de leerjaar basisonderwijs

	NATUUR
	MENS
	WOORDKAART

COLOFON

AUTEURS

Tina Van de Leur

COÖRDINATIE EN ADVIES

Saar Bevernage

ILLUSTRATIES EN FOTOGRAFIE

Nancy Kers

Shutterstock

PROJECTTEAM

Departement Zorg

Team Infectieziekten en vaccinatie

Uitgeverij Zwijsen België

VORMGEVING

Els Vandervoort

© 2025 Uitgeverij Zwijsen nv, Antwerpen onderdeel van Klett Schulmedien GmbH

Hergebruik met bronvermelding toegestaan.

Aan het verwerven, waar nodig, van toestemming tot overname is door de uitgever de uiterste zorg besteed. Zou desondanks blijken dat een rechthebbende over het hoofd is gezien, dan verzoeken wij deze contact op te nemen met Uitgeverij Zwijsen België nv.

Een prikje voor jou ... en voor mij!

	Ik vertel dat een vaccin mezelf en anderen beschermt tegen ernstige ziektes.
	Ik vertel hoe het prikje werkt.
	hoe ik me voel bij de gedachte om een prikje te krijgen.

Inhoud

Er komt binnenkort een verpleegkundige of een arts van het CLB op bezoek en sommige leerlingen zullen een prikje krijgen. Voor veel leerlingen is het de eerste keer dat ze bewust een prikje zullen krijgen. In deze les ontdekken ze wat een vaccin is en waarom je het krijgt. Ze leren dat een prikje jou en anderen beschermt tegen ernstige ziektes. Ze leren ook dat een prikje spannend kan zijn, maar dat het zo voorbij is. Ze ontdekken enkele tips die ze kunnen inzetten om zichzelf rustig te maken wanneer ze het prikje spannend vinden.

Materiaal

- digitale camera of smartphone
- dia 'Praatplaat: Ik krijg een prikje'
- printblad 'Ziek en gezond'
- printblad 'Ik ben een superheld!'
- printblad 'Afbeeldingen praatplaat'
- printblad 'Woordkaarten'

Praktische info

- Print het printblad 'Ziek en gezond' zodat je voldoende afbeeldingen hebt voor de helft van het leerlingenaantal. Knip de afbeeldingen uit.
- Print het printblad 'Woordkaarten' recto verso en knip de kaarten uit. Lamineer ze eventueel.
- Waarschijnlijk zullen niet alle leerlingen gevaccineerd worden (via de school). Zorg ervoor dat ook die leerlingen zich voldoende betrokken voelen.



LESDUUR • 25 MINUTEN

Introductie • 5 MIN

Voorkennis activeren

MAATJESPRAAT – DIT WEET IK AL

Geef elk duo een afbeelding van het printblad 'Ziek en gezond'. De leerlingen bespreken kort met elkaar wat ze zien op de afbeelding en wat ze al weten over 'ziek zijn en gezond zijn'.

MAATJESPRAAT – PRESENTEREN MAAR!

De duo's tonen hun afbeelding aan een ander duo en vertellen wat ze besproken hebben. Wat staat er op de afbeelding? Wat heeft het te maken met 'ziek zijn' of 'gezond zijn'? Het andere duo vult eventueel aan.

Heb je voldoende tijd? Herhaal dan dezelfde opdracht enkele keren waarbij de duo's doorschuiven naar een ander duo.

Vertel: Binnenkort komt er een dokter of verpleegkundige naar onze school (of gaan we naar de dokter/verpleegkundige). Sommige kinderen van de klas krijgen dan een prikje. Je ouders hebben op een briefje aangegeven of ze willen dat jij een prikje krijgt van die dokter of verpleegkundige hier op school. Alleen de leerlingen van wie de ouders dat willen, krijgen dan een prikje. Sommige kinderen krijgen het prikje van hun huisarts. Zij krijgen dus geen prikje op school. In deze les ontdekken we samen wat dat prikje precies is en waarom het zo belangrijk is. We leren ook dat het helemaal niet gek is dat je zo'n prikje een beetje spannend vindt.

Kern • 15 MIN

Vraag aan de leerlingen:

- Wat voel je als je aan een prikje denkt?
- Wie kreeg er al eens een prikje?
- Wat vond je daarvan?

Voor leerlingen van het 2de leerjaar:

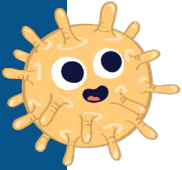
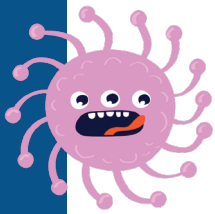
- Herinner je je nog dat een verpleegkundige/arts van het CLB vorig jaar ook langskwam voor een prikje? Hoe was dat voor jou?

Geef de leerlingen de ruimte om te reageren en te vertellen wat ze voelen bij de gedachte aan een prikje. Allicht zijn er leerlingen die een prikje niet zo fijn vinden.

Vertel: Iedereen beleeft een prikje op zijn eigen manier. Sommige kinderen en volwassenen vinden het niet zo leuk om een prikje te krijgen. Wat vaststaat: een prikje is belangrijk. We ontdekken samen waarom.

Toon de **praatplaat** 'Ik krijg een prikje'. Zoom telkens in op een van de elementen van de praatplaat.





1. Gezonde voeding

Zoom in op de poster van de **voedingsdriehoek**. Bespreek met de leerlingen waarom gezonde voeding belangrijk is.

- Wat zie je op de poster?
- Is dat gezond of ongezond?
- Waarom heeft je lichaam groenten en fruit nodig?
- Wat heeft je lichaam nog nodig om gezond te blijven? (beweging, voldoende slaap, een goede hygiëne zoals je handen wassen, vriendschap...)

Bespreek het verschil tussen 'gezond' en 'ziek'. De woordkaart 'gezond' kan je hierbij ondersteunen.

EXTRAATJE: Print de stappenplannen 'Handige Hans - Wanneer handjes wassen?' en 'Handige Hans - Hoe handjes wassen?' en bespreek ze met de leerlingen. Geef de stappenplannen een plekje bij de wastafel. (departementzorg.be/nl/handige-hans)

2. Microbe

Vertel: Gezonde voeding eten, veel bewegen, goed slapen en liefde krijgen, helpen ons om gezond te blijven. Toch komen er soms nog microben in ons lichaam die ons ziek maken.

Introduceer het begrip 'de microbe' aan de hand van de woordkaart.

Leg uit: Een microbe is een piepklein beestje dat in ons lichaam komt. Je kunt het niet zien. Sommige microben kunnen je ziek maken. Van de meeste microben ben je meestal maar een paar dagen ziek. De ziekte gaat dan vanzelf weer over. Maar soms kun je héél erg ziek zijn. Die microben zijn dan best gevaarlijk, zeker voor jonge kinderen en oudere mensen, zoals onze grootouders.

Wijs op de **praatplaat** de afbeelding van de **microbe** aan.

- Wat is dit? (een microbe)
- Wat doet een microbe? (Een microbe dringt ons lichaam binnen en kan ons ziek maken.)

Vertel: Dit is een slechte microbe die ons ziek kan maken.

3. Het prikje

Wijs op de **praatplaat** de afbeelding van de **sput** aan. Zoom ook in op de afbeelding van de **verpleegkundige**. Bespreek.

- Wat heeft de verpleegkundige vast? (een spuit)
- Waarvoor gebruikt de verpleegkundige die spuit? (Met de spuit wordt die vloeistof in het lichaam gebracht.)

Introduceer het woord 'het vaccin' aan de hand van de woordkaart.

Vertel: De verpleegkundige/dokter gaat een prikje geven. In die spuit zit een vloeistof. Die vloeistof is een vaccin. Dat vaccin ziet er een beetje uit als water, maar het is heel krachtig. Het vaccin maakt je lichaam sterker zodat jouw lichaam de slechte microben kan verslaan.

Ga even in op hoe de leerlingen zich voelen bij de gedachte aan zo'n prikje.

Zoom op de **praatplaat** in op de afbeelding van de **kinderen** ze zich voelen: nieuwsgierig, bang, ontspannen, enthousiast, stoer, trots ... Erken de gevoelens van de leerlingen.

Zoom op de **praatplaat** in op de **knuffel** dat het kind vast heeft.

Geef aan dat de leerlingen tijdens het prikje ook een knuffel mogen vasthouden of vragen mogen stellen aan de verpleegkundige of arts. Benadruk dat het prikje snel voorbij is. Tel samen met de leerlingen tot drie. Geef aan dat het prikje ongeveer even lang duurt.

4. De superkracht

Vertel: *We weten nu dat we een prikje krijgen om een vaccin in ons lichaam te brengen. Het vaccin is een superkracht en maakt je lichaam sterker. Door het vaccin kan je lichaam de slechte microben verslaan. En er is nog meer: het vaccin zorgt er ook voor dat je sommige erge ziektes niet aan anderen kunt doorgeven. Dus een prikje beschermt jezelf en anderen.*

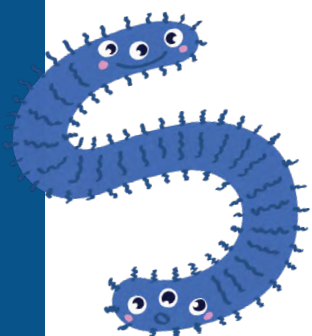
Oefen met de leerlingen het versje van het printblad 'Een prikje met superkracht!'. Zeg het samen op de dag dat de verpleegkundige of dokter langskomt op school. Het kan de leerlingen helpen om zich te ontspannen.

Afsluiting • 5 MIN

Vertel: *We hebben vandaag geleerd dat gezond eten, bewegen, een goede hygiëne, vriendschap geven en een prikje laten zetten je lichaam extra superkracht geven, een boost! En meer nog: met het prikje bescherm je niet alleen jezelf, maar óók anderen. Dus met al dat nieuws in jullie hoofd, zijn jullie vandaag allemaal een beetje superheld geworden. Een club van superhelden die samen sterk zijn... dat is De BoostClub! Om dat te vieren, maken we een superheldenfoto van onze club!*

Dus: neem jullie krachtigste heldenhouding aan!

De leerlingen staan bij elkaar en nemen een krachtige heldenhouding aan. Neem een foto en druk hem af.





AANDACHT VOOR WOORDEN

de gezondheid

- de manier waarop we uitdrukken hoe gezond iemand is: in het lichaam maar ook hoe je je voelt
- *Gezonde voeding, veel bewegen en vriendschap is belangrijk voor een goede gezondheid.*

de huisarts

- een dokter in de buurt, waar je eerst naartoe gaat als je ziek bent of vragen hebt
- *De huisarts stuurde me voor verder onderzoek door naar het ziekenhuis.*



de microbe

- een piepklein beestje dat je niet kunt zien met je ogen en je ziek kan maken
- *We gebruiken zeep om sommige microben van onze handen te wassen.*

de spuit

- een hulpmiddel waarmee de verpleegkundige of de dokter een beetje vloeistof, zoals een vaccin, in het lichaam brengt
- *De dokter gaf mij een prik met de spuit zodat ik niet ziek word.*

de verpleegkundige

- iemand die de dokter helpt, medicijnen geeft en je verzorgt als je ziek bent
- *De verpleegkundige zei me tot drie te tellen, dan is het prikje al voorbij.*



het vaccin

- een geneesmiddel dat ervoor zorgt dat je minder snel ziek wordt van een microbe, het helpt je lichaam om zich te beschermen
- *Ik kreeg een prik met het vaccin zodat ik niet ziek word van de mazelen.*

(jezelf en anderen) beschermen

- dingen doen om te zorgen dat jij en de mensen om je heen veilig en gezond blijven
- *Ik hoest in mijn elleboog zodat ik anderen bescherm tegen microben.*



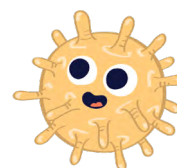
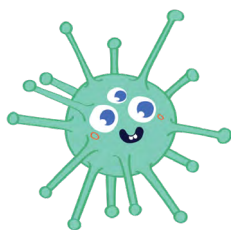
gezond

- als je gezond bent, voelt je lichaam en je hoofd goed aan
- *Ik zorg ervoor dat ik gezond blijf: ik eet fruit en groenten en beweeg vaak.*

ziek

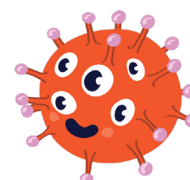
- als je lichaam of je hoofd niet goed aanvoelt
- *Ik ben ziek, voel me slapjes en moe.*



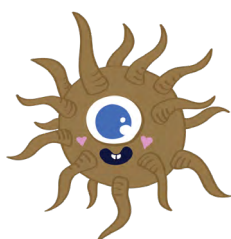


Een prikje met **superkracht!**

Eén, twee.
Tel je mee?



Drie, vier.
Gezond zijn: wat een plezier!



Vijf, zes.
Daarom een wijze les.

Zeven, acht.
Het prikje geeft mijn lichaam kracht.

















de microbe

een piepklein beestje dat je niet kunt zien met je ogen en je ziek kan maken

We gebruiken zeep om de microben van onze handen te wassen.

Wat is het?

piepklein beestje
onzichtbaar
leeft overal

de bacterie
het virus

Waar zitten microben?

overal
op je hele lichaam
in de lucht

de microbe

Wat doet het?

maakt je soms (heel) ziek
kan je verkouden maken
soms buikpijn geven
soms koorts geven
soms moet je naar het ziekenhuis

Wat helpt ertegen?

handen wassen
het vaccin 
gezonde voeding
goed slapen
veel bewegen

Er zijn ook goede microben:

Ze helpen in je buik om eten goed te verteren.
Ze zorgen dat je lichaam blij en gezond blijven.
Ze vechten mee tegen slechte microben.
Ze helpen je weerstand sterker te maken.

⚡ gezond  - ziek
⚡ de gezondheid



het vaccin

een geneesmiddel dat ervoor zorgt dat je minder snel ziek wordt van een microbe,
het helpt je lichaam om zich te beschermen

Ik kreeg een prik met het vaccin zodat ik niet ziek word van de mazelen.

Wat doet een vaccin?

beschermst je tegen ziektes
maakt je lichaam sterker
helpt je om minder of niet
snel ziek te worden

de bacterie
de microbe
het virus



Wie geeft het vaccin?

de dokter
de verpleegkundige

het vaccin

Wanneer krijg je een vaccin?

als baby
als peuter
als kind
ook als tiener of volwassene
oudere personen

hoort ook bij

de spuit
het prikje

Waarom is een vaccin goed?

Je blijft gezond.
Je kunt blijven spelen.
Je helpt ook anderen gezond te houden.
Je lichaam leert vechten tegen ziekte.

⚡ gezond  - ziek
⚡ de gezondheid

Handjes wassen met Handige Hans



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven



natmaken



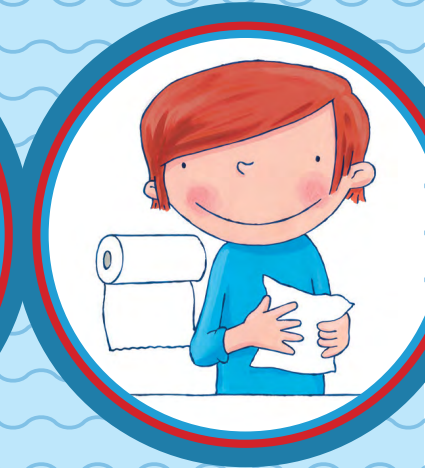
goed inzeppen



goed wrijven



grondig afspoelen



mooi afdrogen



Vlaanderen

is zorgzaam en
gezond samenleven

Handjes wassen met Handige Hans



voor eten



na toilet



na niezen



bij vieze handjes

Binnen het gezondheidsbeleid van jouw school kan je rond heel wat thema's werken.
Door aan de slag te gaan met deze methodiek zet je in op vaccinaties.



MEER INFO EN ONDERSTEUNING?

Ontdek het aanbod: <https://preventiemethodieken.be/onderwijs>