

Draaiboek Wijsheidsstand



Draaiboek Wijsheidsstand

Spelend leren over mondhygiëne



Inleiding

Fijn dat jullie aan de slag gaan met de **Wijsheidsstand** van CM. Hiermee moedigt CM een goede mondhygiëne aan bij kinderen.

Deze stand kadert binnen het educatief pakket Ben de Bever voor kinderen van 6 tot 10 jaar. Benieuwd naar het scholenaanbod van CM? Neem een kijkje op www.cm.be/scholen.

Veel plezier!





Lagere school (Ben de Bever)

- Opblaasbare **Wijsheidsstand** met 3 zijwanden (in opbergzak) + haringen



- Verlengkabel van 40 meter

Basisset Wijsheidsstand :

- Quiz (pdf of afgedrukt) + verbetersleutel
- 1 groot gebit + 1 grote tandenborstel



- Opdrachtafel: tafel + hoës



- 8 velcroplaatjes voedingsdriehoek
+ 6 velcroplaatjes stappenplan tandenpoetsen
+ 2 opbergmandjes



- 2 spiegels



- 2 stempels



- Tandepoetsbrevetten (1 per kind)



- Tube(s) tandpasta



- Spoelbak



- Flyers 'Laat je tanden zien' (1 per kind)





Lagere school (Ben de Bever)

Optioneel:

- TikTok-banner + gewichten in zwarte koffer



- Ben de Bever-verkleedpak



Indien apart aangekocht:

- Ben de Bever-bekers



Prijs: 0,75 euro per stuk

- Ben de Bever-tandenborstels



Prijs: 0,75 euro per stuk

Materiaal zelf te voorzien

- Water om tandenborstels te spoelen + zakdoekjes om de mond proper te maken
- Vier **witte** hardgekookte eieren (ongepeld). *(Laat elk ei 24 uur weken in een ander drankje: water, fruitsap, cola en melk. Bewaar de drankverpakkingen. Voorzie op elk ei én op de bijhorende drankverpakking eenzelfde (onopvallend) merkteken of cijfer, zodat je ze later makkelijk aan elkaar kan linken zonder dat het meteen zichtbaar is voor de kinderen.)*
- Materiaal om de eieren uit te stallen, zoals een eierdoos of eierdopjes
- Toegang tot elektriciteit, stopcontact binnen 40 meter
- Balpenen
- Gewichten om de tent te verstevigen indien de ondergrond beton is

Afmetingen

Totaalpakket: 1,30 m lang, 90 cm hoog, 80 cm breed



Algemene afspraken

- Reken op ongeveer 1 uur per groep van 20 kinderen om de **Wijsheidsstand** optimaal te gebruiken.
- Voorzie voldoende eigen begeleiders om alles vlot te laten verlopen.
- Lees deze handleiding goed door vóór de activiteit.
- Bekijk zeker ook de filmpjes verderop in deze handleiding. Ze helpen je om alles goed voor te bereiden.

Richtlijnen bij het opzetten

Opzet

Klik op de QR-code

- Voorzie 2 personen en ongeveer 45 minuten om alles klaar te zetten.
- De tent blaast zichzelf op zodra je de stekker in het stopcontact steekt – net zoals bij een springkasteel.
- Gebruik indien nodig de meegeleverde verlengkabel.
- Belangrijk: zorg dat de ingebouwde blazer vrij blijft tijdens het opblazen. Zo staat de tent het snelst recht.
- Tip: controleer of de rits aan de blazer goed gesloten is.
- Let erop dat de open kant van de tent naar de gewenste richting wijst.
- Op een zachte ondergrond kan je de tent vastzetten met de meegeleverde haringen.
- Staat de tent op een harde ondergrond? Voorzie dan zelf gewichten.
- De tent moet continu van stroom voorzien zijn tijdens het gebruik.
- De drie wandzeilen zijn standaard al in de tent bevestigd.



zeil 1



zeil 2



zeil 3

Stand inrichten

Klik op de QR-code



Quiz

Klik op de QR-code



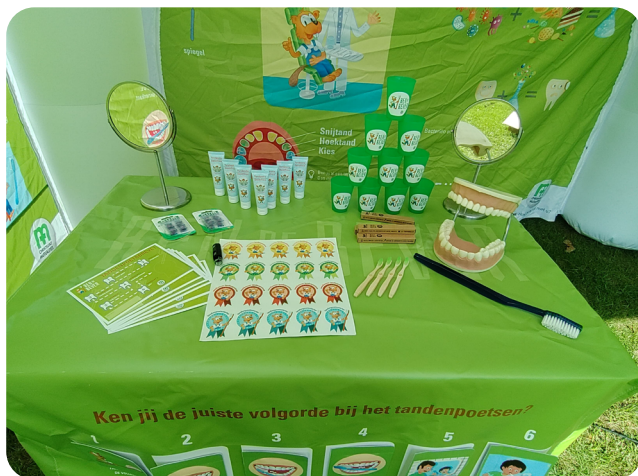
- Zet de opdrachtafel in het midden van de tent. Leg hierop:
 - de quiz (zie bijlage) of laat de kinderen de QR-code scannen met hun eigen smartphone of tablet, zodat ze de invulbare pdf kunnen gebruiken;
 - de verbetersleutel (zie bijlage);
 - het grote gebit met tandenborstel;
 - de vier eieren;
 - de spiegels, bekers, tandenborstels en tandpasta;
- Zet de mandjes met velcroplaatjes vlak bij de tafel.
- Plaats de spoelbak in de tent, op een stabiele ondergrond.
- Heb je geen bekers of tandenborstels aangekocht? Voorzie deze dan zelf.

Extra opties

- Heb je ook de TikTok-banner ontleend? Zet de metalen buizen in elkaar en schuif de hoes erover. Bevestig op elke poot een meegeleverd gewicht zodat de banner stevig staat.

Wat met de TikTok-banner?

Klik op de QR-code



Kinderen van 6 tot 10 jaar: Ben de Bever

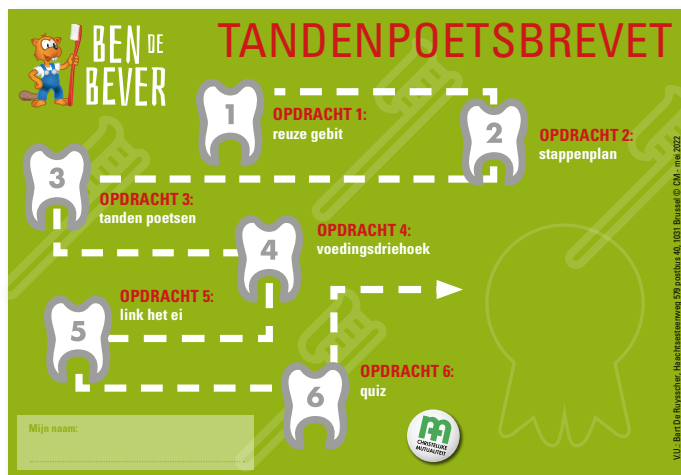
Hoe verloopt de activiteit?

Klik op de QR-code



De kinderen volgen een parcours in de tent, gekoppeld aan het tandenpoetsbrevet. Bij elke uitgevoerde opdracht krijgen ze een stempel op hun brevet.

De opdrachten moeten niet in een vaste volgorde gebeuren. Je kan dus perfect enkele kinderen laten starten bij opdracht 1, en anderen bij bijvoorbeeld opdracht 6.



Opdracht 1: Reuzegebite

Materiaal: zeil 1, groot gebit met tandenborstel

Op zeil 1 staan de verschillende stappen van het tandenpoetsen uitgelegd. De kinderen oefenen die stappen met het grote gebit en de grote tandenborstel. Deze opdracht gebeurt zonder tandpasta.

Leerdoelen:

- De kinderen kunnen in hun eigen woorden uitleggen hoe je correct poetst.
- De kinderen oefenen de juiste poetstechniek.



Opdracht 2: Stappenplan

Materiaal: opdrachtentafel, mandje met losse velcroplaatjes

De kinderen hangen de verschillende stappen van het tandenpoetschema in de juiste volgorde aan de opdrachtentafel.

Leerdoel: De kinderen kunnen in hun eigen woorden uitleggen hoe je correct poetst.



Opdracht 3: Tandepoetsen

Materiaal: zeil 2, beker, tandenborstel, tandpasta, spoelbak, spiegel

De kinderen poetsen hun tanden gedurende twee minuten.

Op zeil 2 in de tent staat een QR-code die linkt naar het Ben de Bever-lied op de CM-site. Laat dit liedje gerust afspelen tijdens het poetsen: het duurt exact 2 minuten.

Ben de Bever-lied

Klik op de QR-code



Leerdoelen:

- De kinderen weten hoe vaak (2 keer per dag), hoelang (2 minuten) en wanneer ('s morgens en 's avonds) ze hun tanden moeten poetsen.
- De kinderen kunnen uitleggen waarom tandenpoetsen belangrijk is (tandplak verwijderen en gaatjes voorkomen).
- De kinderen kennen de basismaterialen om goed te poetsen: tandenborstel, tandpasta en beker.

Opdracht 4: Voedingsdriehoek

Materiaal: zeil 2, opdrachtentafel, mandje met velcroplaatjes

De kinderen ontdekken de voedingsdriehoek via de quiz en de grote driehoek die op zeil 2 van de **Wijsheidsstand** staat afgebeeld. Daarna testen ze hun kennis aan de opdrachtentafel: ze kleven de losse voedingsmiddelen op de juiste plaats in de driehoek.

Belangrijke info om mee te geven aan de kinderen:

Mondvriendelijke voeding is niet altijd hetzelfde als voedzame voeding.

- Kaas en ongesuikerde melkproducten zijn bijvoorbeeld goed voor de tanden, maar staan lager in de voedingsdriehoek.
- Citrusvruchten zijn voedzaam, maar minder vriendelijk voor de tanden door hun zuren en omdat ze aan de tanden blijven kleven. Maar dat betekent niet dat fruit slecht is: wel dat je het beter bij een maaltijd eet, zodat je tanden tussendoor rust krijgen.

Leerdoelen:

- De kinderen leren de voedingsdriehoek kennen.
- De kinderen weten dat er een verschil is tussen mondvriendelijke en voedzame voeding.



Opdracht 5: Link het ei

Materiaal: de vier hardgekookte eieren, drankverpakkingen

De kinderen krijgen vier eieren te zien die elk 24 uur in een andere drank hebben gelegen: water, melk, cola en fruitsap. Ze proberen elk ei te koppelen aan de juiste drankverpakking.

Wat er met het ei gebeurt, lijkt op wat er met onze tanden gebeurt. Wat je drinkt en hoe goed je poetst maakt écht een verschil.

Leerdoelen:

- De kinderen weten dat melk en water weinig schade doen aan de tanden.
- De kinderen weten dat cola en fruitsap schadelijker zijn: ze kunnen verkleuring veroorzaken en het risico op gaatjes vergroten.



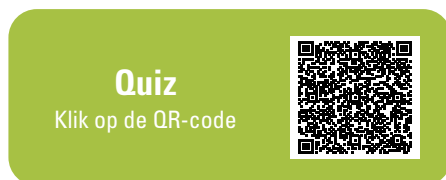
Opdracht 6: Quiz

Materiaal: de quiz (zie bijlage) of QR-code naar de invulbare pdf van de quiz, de verbeter sleutel (zie bijlage)

De kinderen vullen een quiz over mondzorg en gezonde voeding in.

Je kan de quiz op papier aanbieden of de kinderen laten scannen via de QR-code, zodat ze de invulbare pdf kunnen openen op hun eigen smartphone of tablet.

Na het invullen vergelijk je samen met de kinderen hun antwoorden met de verbeter sleutel.



Leerdoelen:

- De kinderen herhalen wat ze tijdens opdrachten in de tent geleerd hebben.
- De kinderen verdiepen hun kennis over mondzorg en gezonde voeding.

Einde:

Proficiat, je hebt alle opdrachten uitgevoerd en bent nu helemaal klaar om ook thuis je mond extra goed te verzorgen. Laat die tanden maar blinken!

Je krijgt de folder 'Laat je tanden zien' mee naar huis, zo kan je op elk moment de tips over mondhygiëne nalezen.

Wat na de activiteit?

Klik op de QR-code



Ruim de stand onmiddellijk na gebruik op

- Haal alle materialen uit de tent. De zeilen mag je laten hangen: die hoef je niet los te maken.
- Maak het gebruikte materiaal schoon en droog, indien nodig.
- Trek de stekker van de tent uit het stopcontact.
- Berg alles netjes op in het voorziene opbergmateriaal.
- Laat de tent niet meerdere dagen buiten staan. Zo voorkom je schade door weer en wind.

Extra tips

- Gebruik de kleurplaat in bijlage als uitnodiging. Je kan ze aanpassen aan jouw event of er een tekenwedstrijd aan koppelen.
- Voorzie een lijst van (geconventioneerde) tandartsen in de buurt. Je vindt die makkelijk via www.cm.be/zoek-een-zorgverlener-in-je-buurt.



Heb je nog vragen voor Ben de Bever? Stuur hem een mailtje via bendebever@cm.be.

Kom de Wijsheidsstand een bezoekje brengen!

Locatie:

Uur:

Breng zeker mee:





Kinderen in de lagere school?

Vanaf het eerste tot en met het derde leerjaar
kan je rekenen op Ben De Bever
om je bij te staan bij het tandenpoetsen.
Meer informatie over Ben de Bever vind je op
www.cm.be/bendebever.

JOUW GLIMLACH — JE TROTS —



CM. Jouw gezondheidsfonds.



DEEL 1: HOE POETS JIJ?



Vraag 1:

Wanneer poets jij jouw tanden? Kruis aan wat juist is voor jou.



's Avonds



's Morgens



Als mijn tanden
vuil zijn



's Morgens en
's avonds

Vraag 2:

Ben jij al bij de tandarts geweest?



Ja, al lang geleden

Ja, ik ga elk (half)jaar

Nee, nog nooit

Vraag 3:

Hoe poets jij je tanden?



Alleen de buitenkant



Binnenkant, bovenkant én buitenkant

Vraag 4:

Wie helpt bij het poetsen?



DEEL 2: WAT WEET JIJ?



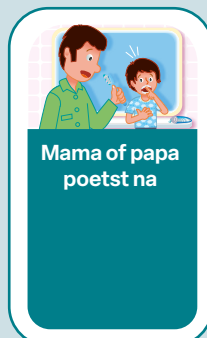
Vraag 1:

Hoe vaak moet je jouw tanden poetsen?



Vraag 2:

Zet in de juiste volgorde (1 tot 5).



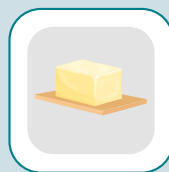
Vraag 3:

Verbind het eten en drinken met de juiste kleur van de voedingsdriehoek.



Vraag 4:

Wat hoort er in de donkergroene zone? Kruis de juiste vakjes aan.



Vraag 5:

Wat is het best voor onze tanden?

Rode groep

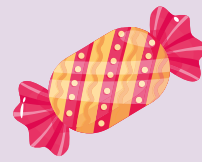
Donkergroene groep

Lichtgroene groep

Oranje groep

Vraag 6:

Wat is de beste snack voor je tanden?



Vraag 7:

Wat is het beste drankje voor je tanden?



Water



Frisdrank



Versgeperst
fruitsap

Vraag 8:

Hoe heet dit instrument?



Spiegel

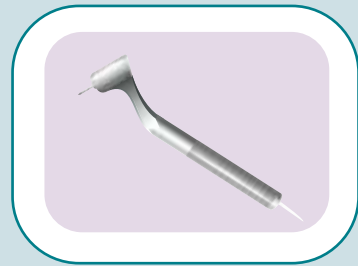
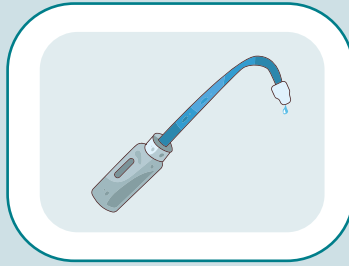
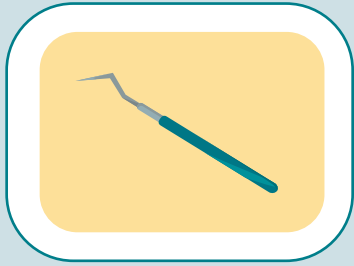
Spoelkom

Sonde

Speekselzuiger

Vraag 9:

Wat is de speekselzuiger?



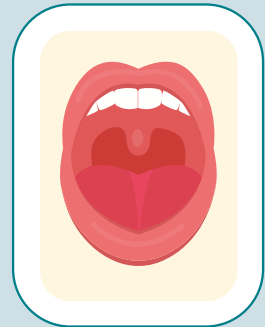
Vraag 10:

Hoe heet het plafond van je mond?

Tongplakker

Gehemelte

Mondplafond



Vraag 11:

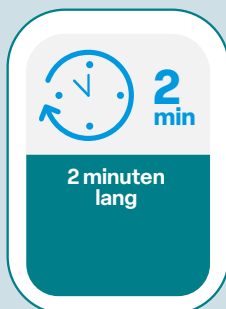
Hoeveel tanden heb je als je groot bent?

Vul in:



Vraag 12:

Hoe poets je het best? Kruis de juiste vakjes aan.



Vraag 13:

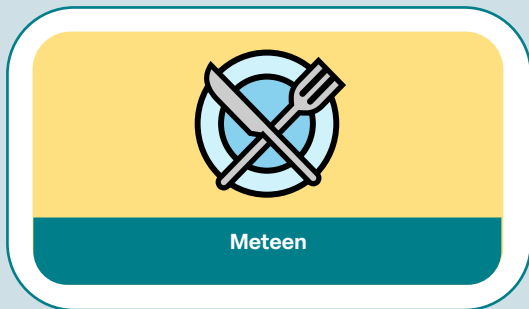
Hoe vaak ga je het best naar de tandarts per jaar?

Vul in:



Vraag 14:

Wanneer poets je het best je tanden na het eten?



Vraag 15:

Wat helpt tegen gaatjes?



Vraag 16:

Wat is tandplak?

Verf

Een laagje bacteriën die gaatjes maken

Tandpasta



Vraag 17:

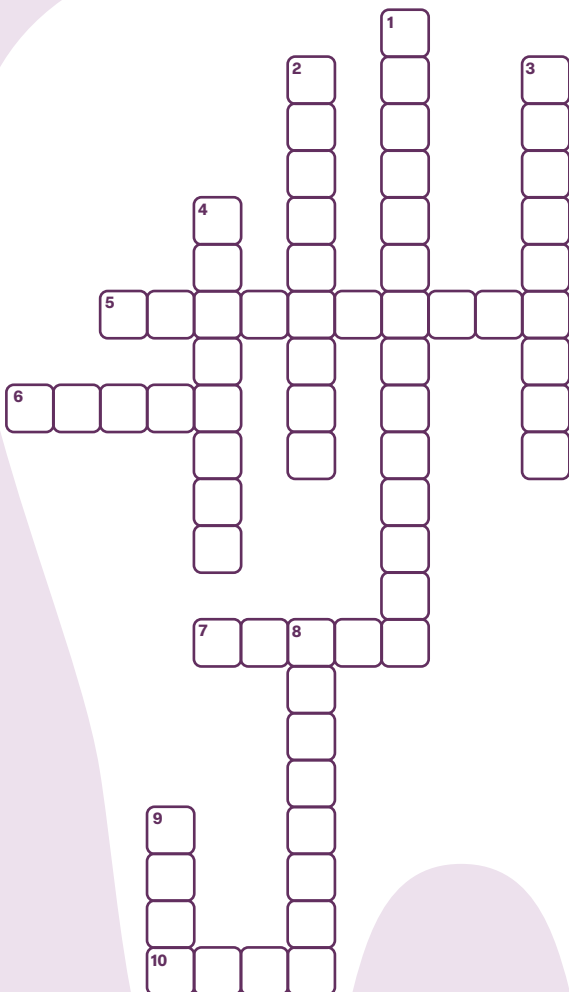
Wie poetst het best je tanden?



DEEL 3: EXTRAATJE



Kruiswoordraadsel



Verticaal

1. Gereedschap van de tandarts
2. Het plafond van je mond
3. Limonade is een soort ...
4. Laagje bacteriën op je tanden
8. Dokter voor de tanden
9. Dat geeft de koe

Horizontaal

5. Poetsvriendje dat dammen bouwt
6. Zoet en lekker, maar niet goed voor je tanden
7. Drinkje uit de kraan
10. Zuivelproduct

JOUW GLIMLACH — JE TROTS —



CM. Jouw gezondheidsfonds.



DEEL 1: HOE POETS JIJ?



Vraag 1:

Wanneer poets jij jouw tanden? Kruis aan wat juist is voor jou.



's Avonds



's Morgens



Als mijn tanden
vuil zijn



's Morgens en
's avonds

Vraag 2:

Ben jij al bij de tandarts geweest?



Ja, al lang geleden

Ja, ik ga elk (half)jaar

Nee, nog nooit

Vraag 3:

Hoe poets jij je tanden?



Alleen de buitenkant



Binnenkant, bovenkant én buitenkant

Vraag 4:

Wie helpt bij het poetsen?



DEEL 2: WAT WEET JIJ?



Vraag 1:

Hoe vaak moet je jouw tanden poetsen?



Vraag 2:

Zet in de juiste volgorde (1 tot 5).



3



5



4



1



2

Vraag 3:

Verbind het eten en drinken met de juiste kleur van de voedingsdriehoek.

VOEDINGSDRIEHOEK
gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

DRINK VOORAL WATER

MEER

MINDER

ZO WEINIG MOGELIJK

CHIPS

Water

Egg

Meat

Vraag 4:

Wat hoort er in de donkergroene zone? Kruis de juiste vakjes aan.

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Vraag 5:

Wat is het best voor onze tanden?

Rode groep

Donkergroene groep

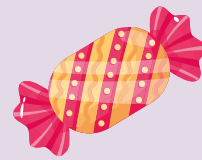
Lichtgroene groep
(bevat calcium en
versterkt zo het gebit)



Oranje groep

Vraag 6:

Wat is de beste snack voor je tanden?



Vraag 7:

Wat is het beste drankje voor je tanden?



Water



Frisdrank



Versgeperst
fruitsap

Vraag 8:

Hoe heet dit instrument?



Spiegel



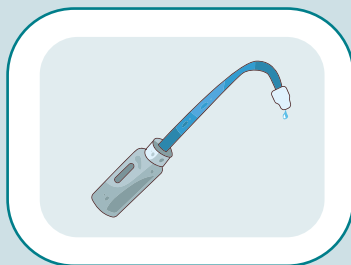
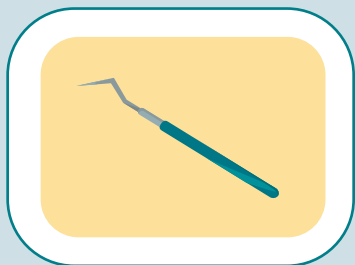
Spoelkom

Sonde

Speekselzuiger

Vraag 9:

Wat is de speekselzuiger?



Vraag 10:

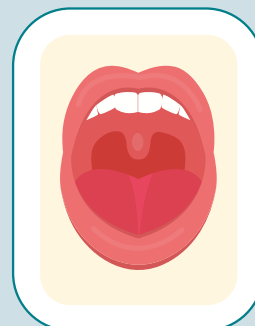
Hoe heet het plafond van je mond?

Tongplakker

Gehemelte



Mondplafond



Vraag 11:

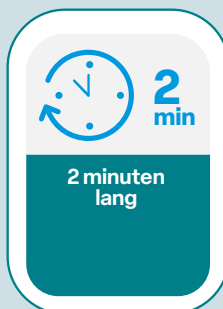
Hoeveel tanden heb je als je groot bent?

Vul in: **32**



Vraag 12:

Hoe poets je het best? Kruis de juiste vakjes aan.



Vraag 13:

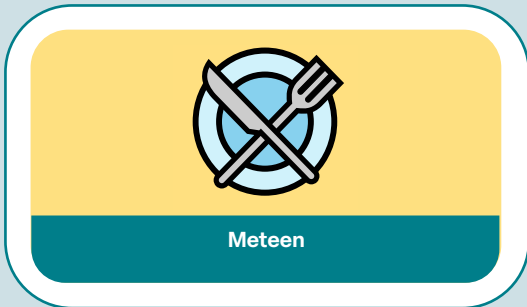
Hoe vaak ga je het best naar de tandarts per jaar?

Vul in: **Twee keer**



Vraag 14:

Wanneer poets je het best je tanden na het eten?



Vraag 15:

Wat helpt tegen gaatjes?



Vraag 16:

Wat is tandplak?

Verf

Een laagje bacteriën die gaatjes maken



Tandpasta



Vraag 17:

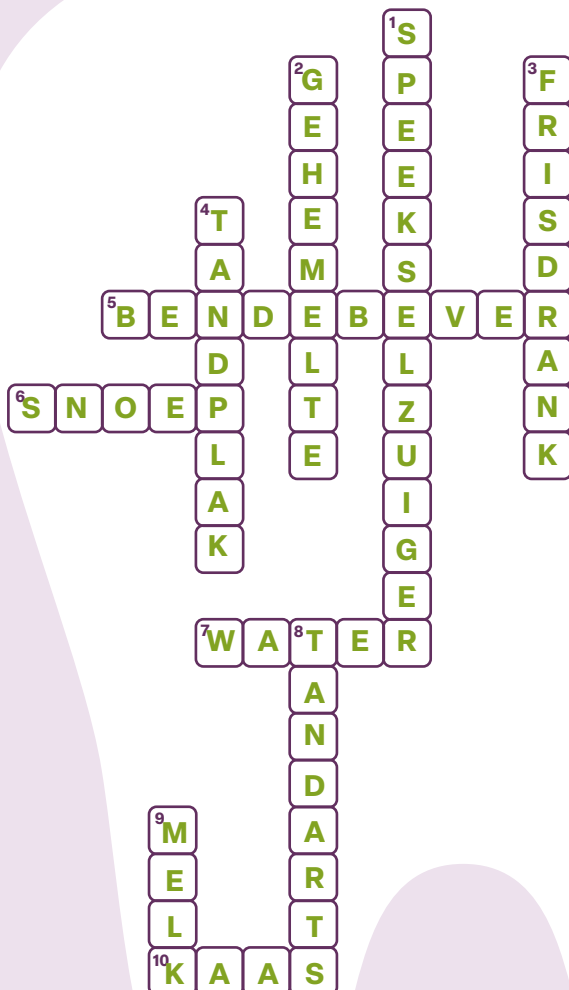
Wie poetst het best je tanden?



DEEL 3: EXTRAATJE



Kruiswoordraadsel



Verticaal

1. Gereedschap van de tandarts
2. Het plafond van je mond
3. Limonade is een soort ...
4. Laagje bacteriën op je tanden
8. Dokter voor de tanden
9. Dat geeft de koe

Horizontaal

5. Poetsvriendje dat dammen bouwt
6. Zoet en lekker, maar niet goed voor je tanden
7. Drinkje uit de kraan
10. Zuivelproduct