

Activiteit: Blotevoetenpad met voetverzorging



We dragen meestal schoenen om de voeten te beschermen maar je kunt ook op blote voeten lopen. Dat kom je steeds vaker tegen, bijvoorbeeld als een recreatiemedewerker op een camping heeft uitgezet.

Na het lopen van het blotevoetenpad zijn de voeten vies en hebben voetverzorging nodig. De voetverzorging kan bestaan uit het geven van een voetenbadje en een voetmassage. Voeten worden ook verzorgd door verzorgenden in de zorg en pedicures.

In deze activiteit onderzoek je wat een blotevoetenpad is en hoe je zo'n pad zelf kunt uitstippelen. In viertallen maak je een klein blotevoetenpad in of om school en organiseren jullie het lopen ervan. Na afloop bied je in tweetallen de deelnemers een voetverzorgende behandeling aan.

Wat kun je en wat weet je na deze activiteit?

- je kunt een blotevoetenpad uitzetten;
- je weet hoe het is om over een blotevoetenpad te lopen;
- je kunt een recreatieve activiteit organiseren;
- je kunt een ontwerp voor een pagina in een gastenboek maken;
- je weet hoe je een voetenbadje maakt;
- je kunt een voetmassage geven aan jezelf of aan een ander.





Ik regel het wel

Uit welke stappen bestaat de activiteit?

Activiteit	Blotevoetenpad met voetverzorging
Stap 1: Oriënteren	Verzamel informatie over het maken van een blotevoetenpad. Brainstorm over onderdelen voor jullie blotevoetenpad.
Stap 2: Voorbereiden	Maak een planning. Ontwerp het blotevoetenpad. Verzamel de benodigdheden voor het blotevoetenpad, het voetenbadje en de voetmassage. Ontwerp een bladzijde voor in het gastenboek.
Stap 3: Uitvoeren	Loop samen het blotevoetenpad en maak hiervan selfies. Schrijf reacties van bezoekers van jullie blotevoetenpad in het gastenboek. Maak een voetenbadje en verzorg de voeten.
Stap 4: Reflecteren	Verwerk de gegevens van het 'Zoover Blotevoetengastenboek' in een presentatie. Geef een presentatie van jullie blotevoetenpad met voetverzorging en gebruik het gastenboek hierbij.





Ik regel het wel

Stap 1: Oriënteren



Informatie verzamelen en onderzoeken

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je zoekt individueel.

- a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
blotevoetenpad	
voetverzorging	
voetmassage	

- b. Zoek op Google naar 'blotevoetenpad'. Bekijk de eerste tien links. Geef op de kaart op de volgende pagina aan waar de 10 blotevoetenpaden, die jij hebt gevonden, zich bevinden. Als het goed is, vind je ook een blotevoetenpad in België.



- c. Bekijk op YouTube video's van verschillende blotevoetenpaden. Zoek op:
- Blotevoetenpad Opende;
 - Blotevoetenpad Zutendaal.



Ik regel het wel

- Welk blotevoetenpad lijkt jou het leukste om te lopen?

- d. Waarom lijkt jou dit voetenpad leuker?

- e. Het uitzetten van een recreatieve activiteit zoals een blotevoetenpad, kan een voorbeeld zijn van een activiteit die op de camping wordt georganiseerd.
Welke activiteiten zou je nog meer kunnen organiseren op de camping?

- f. Bekijk op www.youtube.com/vakcollegegroep het filmpje 'Voetmassage vmbo'.

- Waarom is het fijn om een voetverzorgende behandeling te krijgen na het bewandelen van het blotevoetenpad?





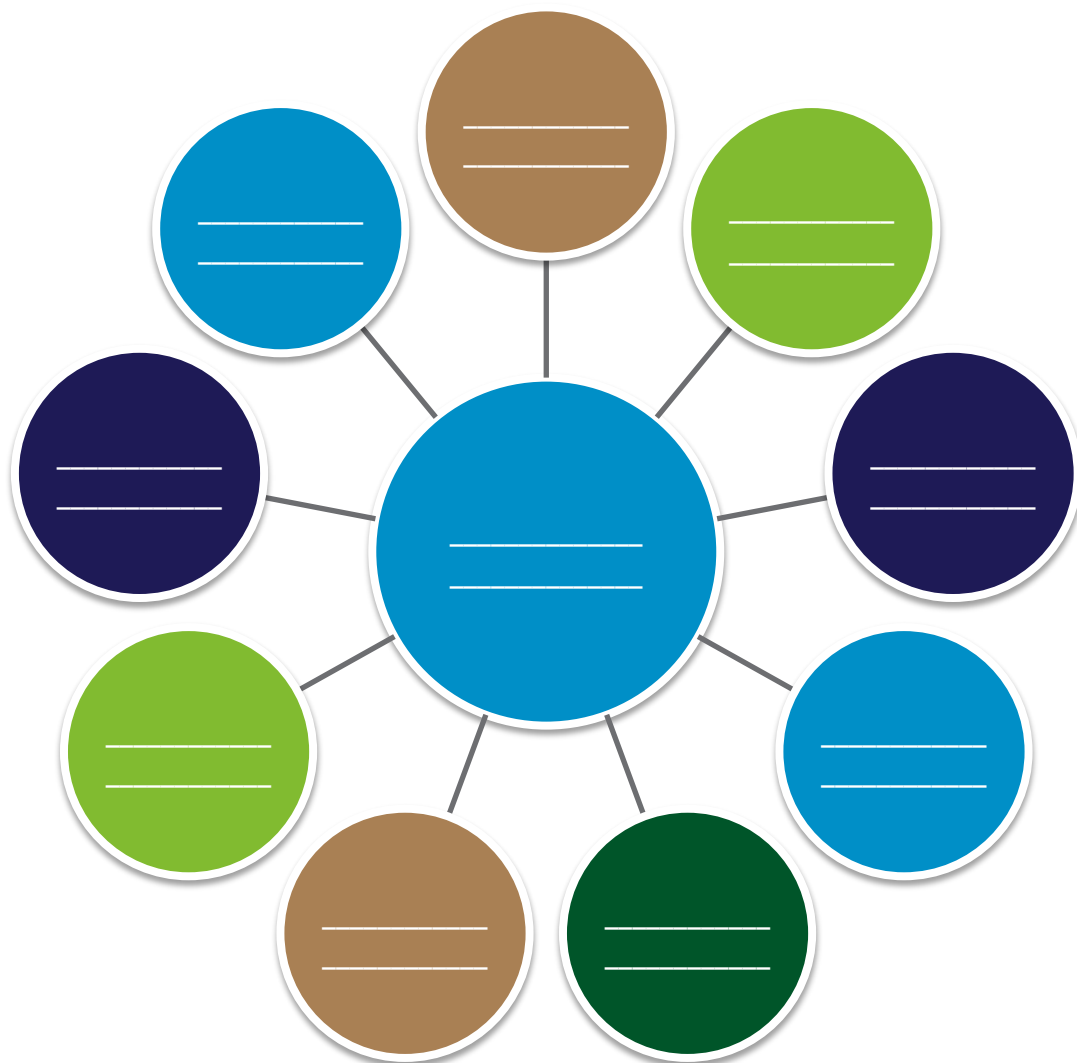
Ik regel het wel

Brainstormen

Je gaat brainstormen over de onderdelen van jullie blotevoetenpad. In de brainstorm mag je al je fantasie gebruiken. Je hoeft nog niet na te denken over of het idee ook echt kan.

- Schrijf het woord blotevoetenpad in de middelste cirkel van de figuur.
- Schrijf in de andere cirkels zoveel mogelijk woorden die bij je opkomen. Waar vind je meer informatie over blotevoetenpaden? Wie kun je vragen om te interviewen? Welke vragen wil je aan deze persoon stellen?

TIP: Schrijf in één cirkel meer dan één ding op, als je ruimtegebrek hebt.





Ik regel het wel

Keuzes maken

Vorm een groepje van 4 personen. Met dit groepje ga je een blotevoetenpad in of om school uitstippelen. Je kiest uit alles wat tijdens het brainstormen is opgeschreven. Denk daarbij steeds: het moet een (veilige!) ontdekkingstocht zijn voor de voeten. Ga elke keer na of je keuzes daarbij passen.

Lees goed door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep de belangrijkste onderdelen. In ieder geval de onderdelen waar je verder mee wilt.

- a. Wat lijkt jou een goede plek voor het pad?

- b. Hoe zorgen jullie ervoor dat mensen weten dat jullie een blotevoetenpad hebben aangelegd?

- c. Hoe zorgen jullie ervoor dat mensen zich niet kunnen verwonden?





Ik regel het wel

Activiteit: Blotevoetenpad en voetverzorging

Stap 2: Voorbereiden



De planning

- Ik krijg van mijn docent _____ uren de tijd om aan deze activiteit te werken.
- Vul de tabel in. Gebruik de **Werkkaart: Een planning maken**, als je plannen nog moeilijk vindt.

	Uit welke kleine taken bestaat deze activiteit?	Hoeveel tijd gaat elke stap mij kosten?	Als ik met een groepje werk, wie doet dan wat?
Vorbereiden	•	•	•
	• bereid de voetverzorging door		•
	•		•
Uitvoeren	•	•	•
	• geef de voetverzorgende behandeling		•
	•		•
Controleren	•	•	•
	•		

Ontwerp het blotevoetenpad

- Ontwerp het blotevoetenpad. Zorg voor verschillende ondergronden. Maak een tekening met legenda.
- Maak een blotevoetenpad in of bij de school. Denk aan de veiligheid voor de wandelaars.





Ik regel het wel

Bereid de voetverzorging voor

Nadat de deelnemers het pad gelopen hebben, geven jullie een voetverzorgende behandeling.

a. Pak de **Werkkaart: Voetverzorging**. Lees deze goed door.

b. Kruis het goede antwoord aan:

- Waarom moet je alcohol en desinfecterende zeep gebruiken?

Kies het goede antwoord.

dat geeft een prettige geur

dat is hygiënisch

- Waarmee haal je de nagelriemen weg? Er zijn twee antwoorden goed.

met de diamantvijl

met een bokkenpootje

met cuticle remover

- Zet de woorden in de goede volgorde. Wat doe je eerst en wat daarna?

nagelriemen verwijderen – je gereedschap desinfecteren – de voeten laten weken – de voeten inspecteren op schimmels en wratten – de voeten desinfecteren

c. Schrijf in je eigen woorden: Wat moet je precies doen voordat je de voeten verzorgt?

d. Hoe maak je het voetenbadje klaar?

e. Schrijf op waar je dit gereedschap voor gebruikt.

- diamantvijl





Ik regel het wel

- papierenvijl
-

- wattenschijfjes
-

Ontwerp het gastenboek

De gasten kunnen na afloop hun reactie geven in het 'Zoover Blotevoetengastenboek'.

- a. Ontwerp een pagina voor in het gastenboek. De volgende beoordelingspunten horen er in ieder geval in:
- Wat vindt men van:
 - de ligging;
 - de kwaliteit;
 - de gegeven uitleg;
 - de affiche.
 - Hoe is men op de hoogte gebracht van het blotevoetenpad?
 - Waardering van het blotevoetenpad met een cijfer van 1.0 - 10.0
 - Waardering van de voetverzorgende behandeling met een cijfer van 1.0 - 10.0
- b. Ontwerp de pagina voor het gastenboek. Hoe maak je het mooi en duidelijk op?

De benodigdheden

Maak een benodigdhedenlijst voor het blotevoetenpad, de voetverzorging en het 'Zoover Blotevoetengastenboek'.

Benodigdheden	Ik let goed op de prijs van de producten die ik koop. Zo houd ik de kosten zo laag mogelijk.
Vorbereiding voetverzorging	
Ontwerpen blotevoetenpad	
'Zoover Gastenboek'	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Ik regel het wel

Activiteit: Blotevoetenpad en voetverzorging

Stap 3: Uitvoeren



Het blotevoetenpad lopen

a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan het blotevoetenpad zijn:	
•	
•	
•	

b. Je gaat het blotevoetenpad lopen. Maak een foto van jezelf. Een 'selfie' op het blotevoetenpad.

c. Hoe heb je het lopen ervaren?

- Welke ondergrond vond jij het fijnst om over te lopen?

- Waarom vind je dit fijn?

- Welke ondergrond vind je het vervelendst om over te lopen?





Ik regel het wel

- Waarom vind je dit vervelend?

Geef de voetverzorgende behandeling

- a. Je resultaten moeten aan eisen voldoen. Waarop ga jij beoordeeld worden? Vul in.

De eisen aan De voetverzorgende behandeling zijn:	
•	
•	

- b. Maak tweetallen. Jullie geven de deelnemers een voetverzorgende behandeling. Gebruik de **Werkkaart: Voetverzorging**.
- c. Geef een voetbehandeling aan een deelnemer. Vraag of de deelnemer plaats wil nemen op een stoel. Hierna geef je de voetverzorgende behandeling.

Laat de deelnemers het 'Zoover Blotenvoetengastenboek' invullen

- a. Zorg ervoor dat de deelnemers hun belevingen van het blotevoetenpad op een bladzijde in het gastenboek zetten. Ze doen dit tijdens de voetverzorgende behandeling.
- b. Verzamel de bladzijden.





Ik regel het wel

Activiteit: Blotevoetenpad met voetverzorging

Stap 4: Reflecteren



Conclusies in jullie gastenboek

- a. Lees alle pagina's voor in het gastenboek door.
- b. Reken het gemiddelde waarderingcijfer uit voor het blotevoetenpad en voor de voetverzorgende behandeling.
- c. Maak naar aanleiding hiervan een verhaaltje van een ½ A4 over het blotevoetenpad en de voetverzorging. Aan het eind schrijf je de conclusie.
- d. Zoek ongeveer 5 leuke 'blotevoetenpadselkie's' uit.

Presentatie van de conclusies

- a. Verzorg een presentatie voor de docent(en) waarbij jullie:
 - het verhaaltje presenteren;
 - de conclusie van het 'Zoover blotevoetenpad' vertellen;
 - en de leuke blotevoetenpad selfie's laten zien.