Leesassistent.be

1e graad



Een helm op je hoofd. Slim of niet?

KOM JIJ MET DE FIETS NAAR SCHOOL? DRAAG JE DAN EEN HELM OF NIET? EN DRAGEN JE OUDERS ER EEN WANNEER ZE FIETSEN? **ONTDEK HIER OF HET ECHT NODIG IS OM EEN FIETSHELM TE DRAGEN.**

Waarvoor dient een helm?

Een helm beschermt je hoofd. Als je valt, kan een helm letsels voorkomen of minder ernstig maken. Maar dan moet je de helm goed dragen én hij moet veilig en stevig zijn.

Hoe kies je een goede helm?

Er zijn veel helmen. In verschillende kleuren, vormen en materialen. Let op deze dingen:

► Veiligheid

Kijk of de helm een CE-label heeft. Dat betekent dat hij voldoet aan Europese regels.

► Comfort

De helm moet goed zitten. Hij mag je zicht niet hinderen. Ventilatiegaten zorgen voor frisse lucht.

► Maat

De helm moet perfect passen. Niet te los en niet te strak. Zet hem recht op je hoofd. Maak de riempjes vast. Schud eens met je hoofd. Blijft de helm goed zitten? Dan zit hij goed.

► Prijs

Een dure helm is niet altijd beter. Kies verstandig.

Wanneer moet je een helm vervangen?

- Na een val of een schok.
- Als je barsten ziet of kapotte riempjes hebt.
- Na ongeveer 5 jaar.

Ook als er niets mis lijkt met de helm, kan hij minder sterk zijn.

TIP

Hang je helm niet zomaar aan je ruggak. Hij kan ergens tegen botsen. Zo raakt hij beschadigd zonder dat je het merkt.

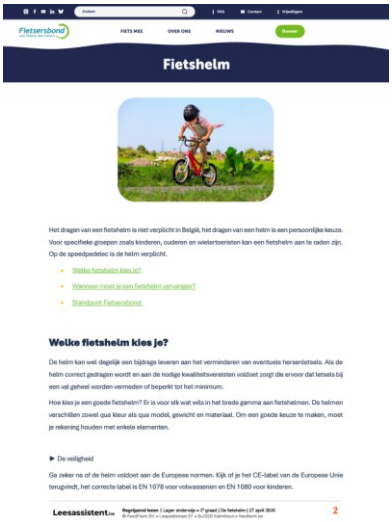
Wat vinden experts?

De Fietsersbond zegt: "Een helm dragen is goed, maar verplichten hoeft niet." Ze denken dat er dan minder mensen zullen fietsen. Zij vinden iets anders nog belangrijker: veilige fietspaden en goede wegen.

Naar: fietsersbond.be/fietshelm

Leesassistent.be Begrijpend lezen | Lager onderwijs – 1e graad | De fietshelm | 27 april 2026 2

2e graad



Fietsersbond

FIETS MEE OVER ONS NIEUWS Zoeken

Fietshelm

Het dragen van een fietshelm is niet verplicht in België, het dragen van een helm is een persoonlijke keuze. Voor specifieke groepen zoals kinderen, ouderen en wielertoeristen kan een fietshelm aan te raden zijn. Op de speedpedelec is de helm verplicht.

- Welke fietshelm kies je?
- Wanneer moet je een fietshelm vervangen?
- Standpunt Fietsersbond

Welke fietshelm kies je?

De helm kan wel dagelijk een bijdrage leveren aan het verminderen van eventuele hersenletsels. Als de helm correct gedragen wordt en aan de nodige kwaliteitsvereisten voldoet zorgt die ervoor dat letsels bij een val geheel worden vermeden of beperkt tot het minimum.

Hoe kies je een goede fietshelm? Er is voor elk wat wils in het brede gamma aan fietshelmen. De helmen verschillen zowel qua kleur als qua model, gewicht en materiaal. Om een goede keuze te maken, moet je rekening houden met enkele elementen.

► De veiligheid

Ga zeker na of de helm voldoet aan de Europese normen. Kijk of je het CE-label van de Europese Unie terugvindt, het correcte label is EN 1078 voor volwassenen en EN 1080 voor kinderen.

Leesassistent.be Begrijpend lezen | Lager onderwijs – 2e graad | De fietshelm | 27 april 2026 2

3e graad



Fietsersbond

FIETS MEE OVER ONS NIEUWS Zoeken

Fietshelm

Het dragen van een fietshelm is niet verplicht in België, het dragen van een helm is een persoonlijke keuze. Voor specifieke groepen zoals kinderen, ouderen en wielertoeristen kan een fietshelm aan te raden zijn. Op de speedpedelec is de helm verplicht.

- Welke fietshelm kies je?
- Wanneer moet je een fietshelm vervangen?
- Standpunt Fietsersbond

Welke fietshelm kies je?

De helm kan wel dagelijk een bijdrage leveren aan het verminderen van eventuele hersenletsels. Als de helm correct gedragen wordt en aan de nodige kwaliteitsvereisten voldoet zorgt die ervoor dat letsels bij een val geheel worden vermeden of beperkt tot het minimum.

Hoe kies je een goede fietshelm? Er is voor elk wat wils in het brede gamma aan fietshelmen. De helmen verschillen zowel qua kleur als qua model, gewicht en materiaal. Om een goede keuze te maken, moet je rekening houden met enkele elementen.

► De veiligheid

Ga zeker na of de helm voldoet aan de Europese normen. Kijk of je het CE-label van de Europese Unie terugvindt, het correcte label is EN 1078 voor volwassenen en EN 1080 voor kinderen.

Leesassistent.be Begrijpend lezen | Lager onderwijs – 3e graad | De fietshelm | 27 april 2026 2

© Leesassistent.be | 2026

Inhoud

Klik op de nummers om snel te navigeren.

1 Algemene informatie

2 Lesfases

3 Kennis

4 Rijke taal

5 Leerplandoelen

© Leesassistent.be | 2026

1 Algemene informatie

Deze lesfiche hoort bij de tekst *Fietshelm.* Deze tekst werd, met goedkeuring, integraal overgenomen van fietsersbond.be.

Het doelpubliek is **de tweede en derde graad**.

Voor de eerste graad werd de tekst grondig herwerkt.

Opbouw lesmateriaal*

Lesfase 1
Interactief voorlezen
Je leest tekst voor en gaat in interactie met de leerlingen. Je activeert voorkennis, stelt gerichte vragen en bespreekt de inhoud van de tekst.

Alternatieve opdracht: Je laat de leerlingen de tekst eerst individueel of in duo lezen alvorens klassikaal voor te lezen.

Lesfase 2
Je kiest één of meerdere onderdelen, afhankelijk van je lesdoel en klasgroep.

2A: Leesoefeningen
De leerlingen beantwoorden vragen over de tekst. Ze doen dat individueel, in duo of klassikaal.

2B: Woordenschat verrijken
Je gaat in interactie met de leerlingen over rijk taalgebruik uit de tekst. Moeilijke woorden en uitdrukkingen worden verkend en verdiept in(een andere) context.

Lesfase 3
Thuisopdracht
De leerlingen betrekken het thuisfront: ze gaan thuis op onderzoek en stellen enkele vragen aan de ouders. Hierbij hanteren ze de aangeleerde kennis en woordenschat.

Nadien bespreken de leerlingen in de klas hun antwoorden in duo of klassikaal, waarbij ze weer de kennis en woordenschat gebruiken.

*Je kunt de lesfases doorheen de week/dag spreiden.

2 Lesfases

Lesfase 1: Interactief voorlezen

Lesmateriaal voor de leraar

- Fragment met gespreksvragen
- Presentatie
  Daar vind je alinea per alinea de gespreksvragen terug in de notities.



Lesmateriaal voor de leerlingen

- Fragment
- Kladpapier

Lesopbouw

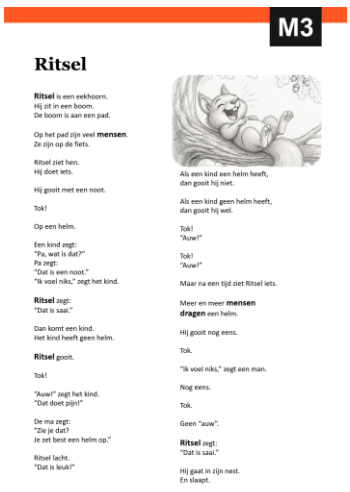
0) Neem een fietshelm mee naar de klas ter illustratie.

1) Voorkennis activeren

2) Tekst lezen en in interactie gaan.

Extra

Wil je het thema inleiden en tegelijkertijd oefenen op technisch lezen? Dan vind je bij de downloads ook enkele AVI-teksten terug over een ondeugende eekhoorn die eikels gooit op fietsers zonder helm.


M3

Ritsel

Ritsel is een eekhoorn.
Hij zit in een boom.
De boom is aan een pad.

Op het pad zijn veel **mensen**.
Ze zijn op de fiets.

Ritsel ziet hen.
Hij doet iets.

Hij gooit met een noot.

Tok!

Op een helm.

Een kind zegt:
"Pa, wat is dat?"
Pa zegt:
"Dat is een noot."
"Ik voel niks," zegt het kind.

Ritsel zegt:
"Dat is saai."

Dan komt een kind.
Het kind heeft geen helm.

Ritsel gooit.

Tok!

"Auw!" zegt het kind.
"Dat doet pijn!"

De ma zegt:
"Zie je dat?
Je zet best een helm op."

Ritsel lacht.
"Dat is leuk!"

Als een kind een helm heeft,
dan gooit hij niet.

Als een kind geen helm heeft,
dan gooit hij wel.

Tok!
"Auw!"

Tok!
"Auw!"

Maar na een tijd ziet Ritsel iets.

Meer en meer **mensen dragen** een helm.

Hij gooit nog eens.

Tok.

"Ik voel niks," zegt een man.

Nog eens.

Tok.

Geen "auw".

Ritsel zegt:
"Dat is saai."

Hij gaat in zijn nest.
En slaapt.


E4

Ritsel

Ritsel woont in een hoge eik langs een druk fietspad. Vanop zijn tak kijkt hij elke dag naar de fietsers die voorbijrijden. Kinderen, mama's en papa's... iedereen komt langs, vaak met een fietsbel of een volle boekentas.

Ritsel heeft een vreemde hobby. Hij gooit met eikels. Maar hij doet dat niet zomaar. Hij let goed op. Als iemand een helm draagt, dan blijft hij rustig zitten. Maar als iemand geen helm draagt, dan begint Ritsel te mikken.

Tok!

Een eikel valt op een helm.

"Papa, wat was dat?"
"Ik denk dat er een eikel op je helm is gevallen," zegt papa. "Je hebt geluk met je helm."
"Ik voel bijna niets," zegt het kind.

Ritsel zucht. "Geen 'auw'... dat is saai."

Even later komt er een jongen zonder helm voorbij. Hij heeft een rugzak en een brooddoos bij zich. Ritsel kijkt geconcentreerd, neemt een eikel en gooit.

Tok!

"Auw!" roept de jongen. Hij grijpt naar zijn hoofd. "Dat deed pijn!"
De mama stopt meteen. "Gaat het?"
"Ja... maar dat was niet leuk!"
"Je moet een helm dragen," zegt ze. "Dat is veel veiliger."

Ritsel begint luid te lachen. Hij ligt op zijn rug op de tak en schudt van het lachen. "Dat vind ik grappig!" roept hij.

Vanaf die dag blijft hij goed opletten. Hij ziet een kind met een helm en blijft rustig zitten. Hij ziet een kind zonder helm en begint te gooien.

Tok!
"Auw!"
Tok!
"Auw!"

Ritsel ligt lachend op zijn tak. Hij geniet van de reactie.

Maar na een tijdje merkt hij een verandering. Steeds meer mensen beginnen een helm te dragen, ook mama's en papa's. Hij gooit nog eens.

Tok.

"Ik voelde bijna niets," zegt een man.

Nog eens.

Tok.

Geen "auw".

Ritsel stopt met lachen en kijkt verbaasd naar beneden. Bijna iedereen draagt nu een helm. Hij zucht diep. "Dat is echt saai," zegt hij.

Hij legt zijn eikels weg en kruipt in zijn nest. "Het is tijd om te rusten," zegt hij. En dan gaat Ritsel slapen.

E5

Ritsel

Ritsel woont in een hoge eik langs een druk fietspad. Vanop zijn tak bekijkt hij elke dag de fietsers die voorbijrijden. Kinderen, mama's en papa's... iedereen komt langs, vaak met een boekentas, een drinkfles of een fietsbel.

Ritsel heeft een vreemde hobby. Hij gooit met eikels. Maar hij doet dat niet zomaar. Hij observeert eerst rustig wie er voorbijrijdt. Als iemand een helm draagt, blijft hij uit zitten. Maar als iemand geen helm draagt, vindt Ritsel dat het tijd is voor actie.

Tok!

Een eikel valt op een helm.

"Papa, wat was dat?"
"Ik denk dat er een eikel op je helm is gevallen," zegt papa. "Je hebt geluk met je helm."
"Ik voelde bijna niets," zegt het kind.

Ritsel zucht. "Geen 'auw'... dat is saai."

Even later komt er een jongen zonder helm voorbij. Hij heeft een rugzak en een brooddoos bij zich. Ritsel kijkt geconcentreerd, neemt een eikel en gooit.

Tok!

"Auw!" roept de jongen. Hij grijpt naar zijn hoofd. "Dat deed pijn!"
De mama stopt meteen. "Gaat het?"
"Ja... maar dat was niet leuk!"
"Je moet echt een helm dragen," zegt ze. "Dat is veel veiliger en ook gewoon praktisch."

Ritsel begint luid te lachen. Hij ligt op zijn rug op de tak en schudt van het lachen. "Dat is echt grappig!" roept hij.

Vanaf die dag maakt Ritsel er zijn vaste routine van. Hij kijkt aandachtig naar elke fietser. Hij ziet iemand met een helm en blijft rustig zitten. Hij ziet iemand zonder helm en onderneemt meteen actie.

Tok!
"Auw!"
Tok!
"Auw!"

Ritsel geniet van elke reactie. Het lijkt wel zijn favoriete moment van de dag.

Maar na een tijdje merkt hij een duidelijke verandering. Steeds meer mensen dragen een helm. Ook mama's en papa's beginnen het te doen. Het wordt bijna een gewoonte.

Hij probeert het nog eens.

Tok.

"Ik voelde bijna niets," zegt een man.

Nog eens.

Tok.

Geen "auw".

Ritsel stopt met lachen en kijkt nadenkend naar beneden. Bijna iedereen draagt nu een helm. Zijn plan kijkt gewerkt te hebben, maar het maakt zijn spel ook minder leuk.

Hij zucht diep. "Dat is echt saai," zegt hij.

Hij legt zijn eikels weg en kruipt in zijn nest. "Het is tijd om te rusten," zegt hij.

En dan gaat Ritsel slapen.



Lesfase 2A: Leesoefeningen

Lesmateriaal

- Begrijpend lezen_1e graad
- Begrijpend lezen_2e graad
- Begrijpend lezen_3e graad













© Leesassistent.be | 2026

Lesfase 2B: Woordenschat verrijken

Lesmateriaal voor de leraar

- Fietshelm_Woordenschatverrijking_1e graad (PowerPoint-presentatie)
- Fietshelm_Woordenschatverrijking_1e graad (PowerPoint-presentatie)
- Fietshelm_Woordenschatverrijking_1e graad (PowerPoint-presentatie)

Lesmateriaal voor de leerlingen

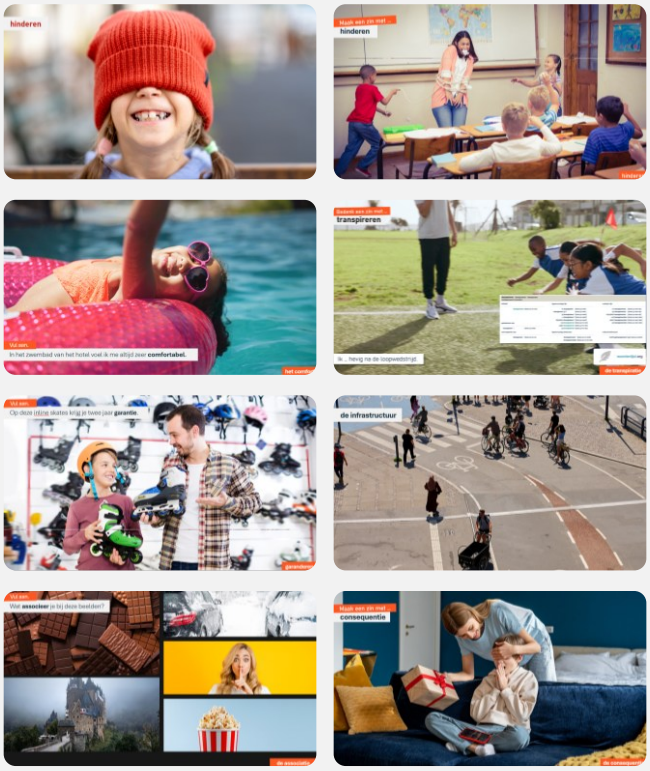
- Kladblad

Lesopbouw

Je gaat in gesprek over de rijke taal in het fragment.

Je gebruikt de presentatie als leidraad en om het taalgebruik te ondersteunen met beelden.

Enkele slides uit woordenschat verrijken (presentatie)



Woordenschat

Eerste graad

- verplichten
- hinderen
- de expert
- beschadigen

Tweede graad

- schokdempend
- de transpiratie
- het comfort
- garanderen

Derde graad

- de vereiste
- de consequentie
- de associatie
- de infrastructuur

© Leesassistent.be | 2026

Lesfase 3: Thuisopdracht

Lesmateriaal

- Fietshelm_Thuisopdrachten

Lesopbouw

De leerlingen gaan thuis in gesprek over de geziene kennis en woordenschat. Dat zorgt ervoor dat ze de woordenschat thuis nog eens gebruiken en extra vastzetten. Daarnaast worden ook de gezinsleden bij het leren betrokken.

Wat moeten ze doen?

Ze controleren hun fietshelm. De eerste graad wordt daarbij nog gestuurd, de tweede en derde graad moeten zelf op zoek in de tekst naar de criteria.

Ze polsen naar de mening van hun gezinsleden over een mogelijke helmplicht en stellen enkele vragen gericht op de kennis of de woordenschat.


Naam Klas Nr.

THUISOPDRACHT – 1e GRAAD

Fietshelm controleren

Hoelang heb je je helm al?
- minder dan 5 jaar
- langer dan 5 jaar

Zie je barsten of kapotte riempjes?
- ja
- nee

Moet je je helm vervangen?
- ja
- nee

Vragen stellen aan je gezinsleden

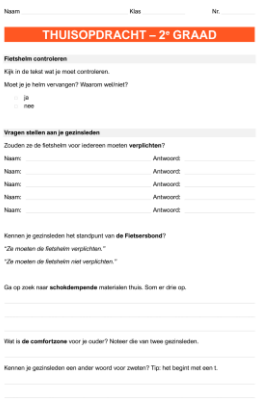
Zouden ze de fietshelm voor iedereen moeten verplichten?

Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:

Wat werd er voor het laatst **beschadigd** in huis of in de tuin?

Waar zijn je ouders **een expert** in?

Wat is **verplicht** voor je ouder op het werk of hobby?


Naam Klas Nr.

THUISOPDRACHT – 2e GRAAD

Fietshelm controleren

Kijk in de tekst wat je moet controleren.

Moet je je helm vervangen? Waarom wel/niet?
- ja
- nee

Vragen stellen aan je gezinsleden

Zouden ze de fietshelm voor iedereen moeten **verplichten**?

Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:

Kennen je gezinsleden het standpunt van **de Fietsersbond**?

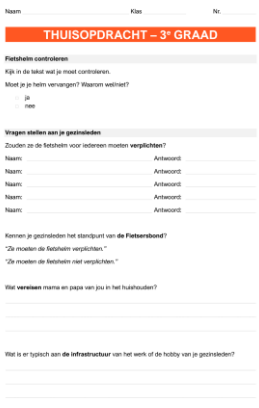
"Ze moeten de fietshelm verplichten."

"Ze moeten de fietshelm niet verplichten."

Ga op zoek naar **schokdempende** materialen thuis. Som er drie op.

Wat is **de comfortzone** voor je ouder? Noteer die van twee gezinsleden.

Kennen je gezinsleden een ander woord voor zweten? Tip: het begint met een t.


Naam Klas Nr.

THUISOPDRACHT – 3e GRAAD

Fietshelm controleren

Kijk in de tekst wat je moet controleren.

Moet je je helm vervangen? Waarom wel/niet?
- ja
- nee

Vragen stellen aan je gezinsleden

Zouden ze de fietshelm voor iedereen moeten **verplichten**?

Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:
Naam: Antwoord:

Kennen je gezinsleden het standpunt van **de Fietsersbond**?

"Ze moeten de fietshelm verplichten."

"Ze moeten de fietshelm niet verplichten."

Wat **vereisen** mama en papa van jou in het huishouden?

Wat is er typisch aan **de infrastructuur** van het werk of de hobby van je gezinsleden?

3 Kennis in deze teksten

Eerste graad

De fietshelm

De leerlingen leren dat een helm …

- je hoofd beschermt.
- niet te groot of te klein mag zijn.
- goed moet vastzitten.

Een fietshelm kiezen

De leerlingen leren dat …

- een helm goed moet passen.
- een helm niet te groot of te klein mag zijn.
- luchtgaatjes zorgen voor minder warmte

Je helm gebruiken

De leerlingen ontdekken dat …

- je een helm moet vervangen na een val.
- een kapotte helm niet meer veilig is.
- je een helm niet aan een rugzak mag hangen.

Moet je een helm dragen?

De leerlingen leren dat …

- een helm dragen mag, maar niet moet.
- een helm wel veiliger is.

Tweede & Derde graad

De fietshelm

De leerlingen …

- leren dat het dragen van een fietshelm in België meestal niet verplicht is, maar wel bij een speedpedelec.
- ontdekken dat een fietshelm het hoofd beschermt en letsels kan verminderen bij een val.
- komen te weten dat een helm alleen goed werkt als hij correct gedragen wordt.

Een goede fietshelm kiezen

De leerlingen …

- leren waarop ze moeten letten bij het kiezen van een helm (veiligheid, maat, comfort en prijs).
- ontdekken dat een helm moet voldoen aan Europese normen (CE-label).
- komen te weten dat een helm goed moet passen en stevig moet zitten.

Gebruik en onderhoud van een fietshelm

De leerlingen …

- leren wanneer een fietshelm vervangen moet worden (na een val, bij schade of na enkele jaren).
- ontdekken dat een helm beschadigd kan zijn zonder dat je het ziet.
- komen te weten dat je een helm best goed opbergt en niet los aan een rugzak hangt.

Helmplicht en standpunt van Fietsersbond

De leerlingen …

- leren dat de Fietsersbond een helm aanraadt, maar geen verplichting wil.
- komen te weten dat veilige fietspaden en infrastructuur volgens hen belangrijker zijn.

4 Rijke taal in deze teksten

Eerste graad

Fietshelm en veiligheid

helm, hoofd, val, letsels, veilig, vervangen

Werkwoorden

dragen, zitten, hinderen, schudden, botsen

Moeilijkere begrippen

CE-label, Europese regels, ventilatiegaten, experts, verplichten

Schooltaal (instructietaal)

beschermen, voorkomen, ernstig, perfect passen, vervangen

Tweede & Derde graad

Veiligheid, verkeer, fiets

hersenletsels, kwaliteitsvereisten, Europese normen, CE-label, schokdempend vermogen, aanrijding, fietsinfrastructuur, weggebruikers, kwetsbare positie, gemotoriseerd(e), verkeersveiligheid, eenzijdige ongevallen

Abstractere woorden

persoonlijke keuze, impact, consequenties, verantwoordelijkheid, associatie, drempel, afweging,

Werkwoorden en uitdrukkingen

bijdragen aan, verminderen, beperken tot het minimum, rekening houden met, afwegen, inzetten op, afwentelen op, pleiten voor

Argumentatie en mening

standpunt, debat, argumenten, tegenstanders, voorstanders

Schooltaal (instructietaal)

cruciaal, gamma, criteria, automatisch, gespecialiseerd, dringend, bedroevend

5 Leerplandoelen

Ontdek welke leerplandoelen uit de discipline *Nederlands en communicatie* aan bod (kunnen) komen in deze les.

In een Excelfile ontdek je welke leerplandoelen aan bod komen in het lesmateriaal.

Met behulp van de filters achterhaal je sneller de juiste informatie.

Filter kolom

G	Selecteer het leerjaar
A	Selecteer WAAR
H, I, J	Selecteer om Domein, Subdomein en/of Cluster.

