

GRATIS LESBRIEF

UIT: EEN GEZONDE LEEFSTIJL
- PROFIEL ZORG EN WELZIJN
- MODULEPAKKET MENS EN
ACTIVITEIT



Boomberoepsonderwijs

LET OP:
Inclusief digitale
leeromgeving

17
Een gezonde
leefstijl

Module: Mens en Activiteit
BB KB GL

Naam:

Edu4all
Beroepsgerichte

Modulepakket Mens en Activiteit | combipakket

Deze lesbrieven gaan over werken in een leefstijlcentrum en in de buitenschoolse opvang. In de lesbrieven komen diverse aspecten van werken aan een gezonde leefstijl aan bod. Van voldoende bewegen tot gezonde voeding tot de gevolgen van het gebruik van bijvoorbeeld alcohol en drugs. Ook gaat het over de verzorging en ontwikkeling van kinderen van de basisschoolleeftijd, van kleuter tot schoolkind.

INHOUD

Taak 1	Kennismaken met een leefstijlcentrum	2
Taak 2	Een beweegtas maken	6
Taak 3	Een beweegkaart maken	13
Taak 4	Turkse koekjes bakken	17
Taak 5	Een beweegroute naar huis uitstippelen	21
Taak 6	Thee met minihapjes serveren	25
Taak 7	Reclame via de media volgen	28
Taak 8	Vorbereiden op de toets	32
Taak 9	Begrippentrainer	32

TAAK 1

KENNISMAKEN MET EEN LEEFSTIJLCENTRUM

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een uitnodiging voor een wandeling in de buurt.

In deze taak leer je:

1. welke werkzaamheden er zijn in een leefstijlcentrum
2. welke activiteiten en faciliteiten een leefstijlcentrum aanbiedt
3. wat jouw eigen leefstijl is.

Opdracht 2 Werken in een leefstijlcentrum

Je kunt met verschillende beroepen werken in een leefstijlcentrum.



Bekijk **Film Werken in een leefstijlcentrum**.

- a. Welke werkzaamheden heb je in de film gezien? Geef vijf voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- b. Welke beroepsnamen heb je gehoord?

- c. Welke werkplekken heb je gezien? Geef drie voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____

- d. Op welke werkplekken zou jij in de toekomst willen werken? Leg uit waarom.

- e. Leg uit of dit werkplekken voor starters zijn of voor ervaren werknemers.



Opdracht 3 Activiteiten en faciliteiten

Diverse leeftijdsgroepen maken gebruik van allerlei activiteiten in een leefstijlcentrum.



Lees **Tekstbron 6 Werken in een leefstijlcentrum**.

- a. Hoe heten de mensen die gebruikmaken van een leefstijlcentrum?

- b. Geef voorbeelden bij de activiteiten:

Informatie geven over _____

Doe-activiteiten _____

Thema-avonden _____

Ontspanningsactiviteiten door spelletjes als _____

- c. Welke faciliteiten kent een leefstijlcentrum meestal? Vul de ontbrekende woorden in.

1. Het gebouw is toegankelijk omdat het _____ is.

2. De keuken heeft als inventaris deze apparaten: _____

3. De bar heeft deze apparatuur: _____

4. Buiten het gebouw is er de mogelijkheid voor deze spellen: _____

d. Als je gebruik wilt maken van een leefstijlcentrum, heb je twee mogelijkheden. Welke?

1. _____

2. _____

e. Wie werken er in een leefstijlcentrum?

Beroepskrachten: _____

Andere doelgroepen: _____

f. Met welke acht organisaties werken de medewerkers van een leefstijlcentrum vaak samen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Opdracht 4 Jouw leefstijl

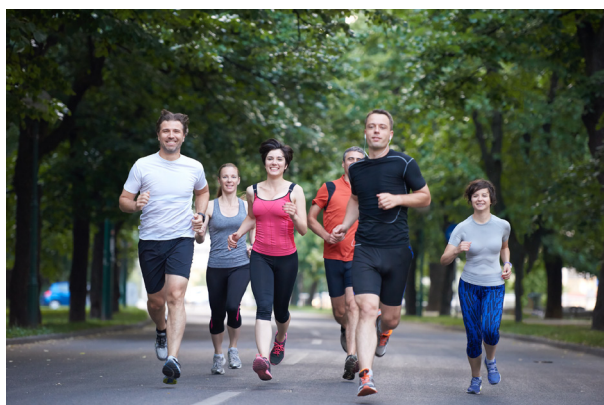
Aandacht voor een gezonde leefstijl is voor alle mensen belangrijk.

a. Hoe besteed jij aandacht aan een gezonde leefstijl voor jezelf?

- Ga je op de fiets naar school? **Ja / Nee**
- Sport je regelmatig? **Ja / Nee**
- Zit je veel achter de computer of tv? **Ja / Nee**
- Eet je vaak snacks? **Ja / Nee**
- Drink je vaak frisdrank? **Ja / Nee**
- Rook je? **Ja / Nee**
- Drink je alcohol? **Ja / Nee**
- Gebruik je wel eens drugs? **Ja / Nee**

b. Bekijk je antwoorden bij de vorige vragen. Wat is jouw conclusie?

c. Ken jij iemand die actief met een gezonde leefstijl bezig is? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.



d. Ken jij iemand die niet goed let op een gezonde leefstijl? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.

e. Bewegen is belangrijk. Wat zou jij kunnen doen om mensen meer te laten bewegen?

DOEN

Opdracht 5 Een uitnodiging maken

In een leefstijlcentrum komen vaak mensen die onvoldoende kunnen lezen en schrijven in de Nederlandse taal.

a. Jij wordt gevraagd om een wandeling in de buurt te organiseren. Aan welke punten moet je denken als je daarvoor een uitnodiging maakt? Denk aan het verschil tussen schriftelijk of mondeling uitnodigen.

Schriftelijk uitnodigen: _____

Mondeling uitnodigen: _____

b. Maak een uitnodiging van maximaal 150 woorden voor de wandeling in de buurt. Houd rekening met mensen die:

- slecht zien
- niet leesvaardig zijn
- de Nederlandse taal onvoldoende begrijpen.

c. Bewaar jouw uitnodiging.

TAAK 2

EEN BEWEEGTAS MAKEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een vragenlijst over buitenspelen
2. houd je interviews met medeleerlingen en kinderen
3. maak je een beweegtas.

In deze taak leer je:

1. wat een gezonde leefstijl is
2. waarom bewegen en sporten gezond is
3. dat veel of weinig bewegen te maken heeft met verschillende gewoonten.

Opdracht 2 Leefstijlcentrum opwaarts

a. Lees de tekst en bekijk de afbeeldingen.

Jij gaat helpen bij leefstijlcentrum Opwaarts. Dit leefstijlcentrum richt zich op alle leeftijdsgroepen in de buurt. Je werkt samen met de medewerkers, maar ook met vrijwilligers en stagiairs. De activiteiten vinden plaats in het gebouw, in de buitenruimte bij het gebouw en soms ook in de omgeving. Arie Knoop is de organisator van de activiteiten. Doel daarvan is om meer mensen uit de wijk te activeren om een gezonder leven te leiden. Je helpt hem bij de voorbereiding van activiteiten om buurtbewoners van het leefstijlcentrum meer te laten bewegen. En je werkt samen met stagiair Dex en vrijwilligster Heleen.



Er zijn twee stagiairs die elkaar afwisselen, zodat er altijd   n aanwezig is. Het aantal vrijwilligers verschilt per dag, gemiddeld zijn er drie.

- a. Met wie werk je samen? Zet de namen in kolom 2 van het schema bij de juiste werkplek of het juiste beroep.
- b. Zet in kolom 3 welke opleiding of diploma nodig is voor de werkzaamheden van de beroepskrachten en stagiairs. Bij de vrijwilligers zet je welk beroep ze hebben.

1. Werkplek of beroep	2. Naam	3. Opleiding of diploma
Beheerder		
Activiteitenorganisator		
Jongerensoos		
Stagiair		
Stagiair		
Vrijwilliger 1 technisch		
Vrijwilliger 2 poets		
Vrijwilliger 3 dj		

d. Jij krijgt met verschillende bezoekers te maken. Welke vier doelgroepen kun je bedenken?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Opdracht 3 Gezond leven

Arie Knoop vindt het belangrijk dat jij je verdiept in een gezonde leefstijl.

Lees **Tekstbron 35 Gezonde leefstijl**.

a. De leefstijl van veel Nederlanders kan een stuk gezonder. Welke vier ongezonde leefstijlfactoren zijn er?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



b. Waartoe leiden deze leefstijlfactoren als één persoon al deze gedragingen vertoont?

c. Zijn er normen waaraan je moet voldoen voor een gezonde leefstijl? **Ja / Nee**

d. Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten die je zou moeten eten?



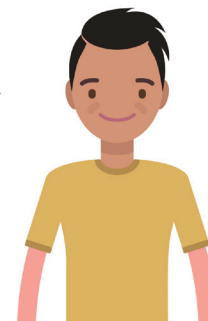
e. Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit die je zou moeten eten?

f. Welke wet helpt om gezond te werken?

Opdracht 4 Meer bewegen

Arie heeft ontdekt dat in de wijk veel mensen te weinig of helemaal niet bewegen. Hij vraagt stagiair Dex om met simpele activiteiten de mensen van de wijk meer aan het bewegen te krijgen.

Gezonde leefstijl en doe-activiteiten



a. Wat zijn de specialisaties van de stagiair sport- en bewegingscoördinator?

b. Je kunt mensen op verschillende manieren activeren om na te denken over een gezondere leefstijl. Geef drie voorbeelden om mensen te laten nadenken over meer bewegen.

1.

2.

3.

c. Hoe kun je mensen tijdens hun dagelijkse bezigheden een paar minuten meer laten bewegen dan ze gewend zijn? Geef twee tips.

1.

2.

Opdracht 5 Ontwikkeling bij kinderen

Bij kinderen is veel bewegen belangrijk voor de ontwikkeling van de grove en de fijne motoriek.



Lees 'Bewegen en kinderen' van **Tekstbron 35 Gezonde leefstijl**.

a. Hoe kunnen kinderen de grove motoriek ontwikkelen? Noem vier activiteiten.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

b. Hoe kunnen kinderen de fijne motoriek ontwikkelen?

DOEN

Opdracht 6 Kinderen interviewen

Dex vertelt dat je met kinderen vaak goed kunt praten als ze aan het spelen zijn, bijvoorbeeld in de zandbak. Hij stelt voor om een paar vragen te bedenken die Heleen, de vrijwilligster, kan gebruiken als zij de kinderen begeleidt. Je laat de vragen door medeleerlingen en kinderen invullen.



a. Bedenk vijf vragen over buitenspelen die je kinderen kunt stellen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

b. Zet de vragen in een document en print dit.

c. Vraag twee medeleerlingen de vragen te beantwoorden en bewaar de antwoorden.

d. Stel in je vrije tijd de vragen aan zo veel mogelijk kinderen tot 12 jaar. Noteer de antwoorden en bewaar ze.

- e. Maak op een A4'tje een overzicht van de uitkomsten van jouw enquête.
- Zet in het overzicht de antwoorden van de twee medeleerlingen en van de kinderen tot 12 jaar.
 - Geef ook een conclusie, bijvoorbeeld over het verschil tussen de medeleerlingen en de kinderen tot 12 jaar.
- f. Vraag je docent om feedback op jouw overzicht.

De feedback is: _____

Opdracht 7 Verschillende gewoonten en bewegen

Arie is verantwoordelijk voor een themaweek die erop gericht is om vrouwen in de wijk meer te laten bewegen. De uitnodigingen voor de vrouwen heeft hij al verstuurd. Stagiair Dex heeft hem geholpen om folders en flyers over het thema 'Bewegen' te verzamelen.



Aan het thema 'Bewegen' doen vrouwen met verschillende culturele achtergronden mee. Daardoor maken ze ook kennis met verschillende leefstijlen. Werk in tweetallen.

- a. Veel vrouwen kennen alleen een leefstijl die ze bij familieleden en in hun eigen omgeving tegenkomen. Bedenk hoe dit komt.

- b. Welke activiteiten kun je organiseren om mensen kennis te laten maken met andere gewoonten? Bedenk er drie.

1. _____
2. _____
3. _____

c. Waarom passen interculturele bijeenkomsten goed bij een multiculturele samenleving? Bedenk twee redenen.

1. _____
2. _____

DOEN

Opdracht 8 Een beweegtas voorbereiden

Arie heeft voor de eerste bijeenkomst een praatje over bewegen voorbereid. Na afloop wil hij de vrouwen een beweegtas meegeven. In de papieren tas komen de beweegkaart en informatie over bewegen. Jij gaat een voorbeeld maken. Op de beweegtas wil Arie teksten en afbeeldingen over meer bewegen laten plaatsen. Zo maken de vrouwen reclame, net zoals je dat doet met een tasje dat je in een winkel meekrijgt.



Lees **Tekstbron 77 Communicatiemiddelen en reclame**.

a. Waarom is, naast reclame maken, hergebruik van een tas zinvol? Gebruik in je antwoord de woorden 'milieu' en 'duurzaamheid'.

b. Waarom moet je betalen voor een tasje in de winkel?

c. Waarom zet een winkel of bedrijf meestal een logo op een papieren, katoenen of plastic tas?

d. Overleg met je docent over het maken van de beweegtas. Zet een X bij de optie die voor jou van toepassing is.

- Ik krijg een tas van school.
- Ik maak zelf een tas.
- Ik neem een tas van thuis mee.
- Anders.

e. Als je bij de vorige vraag 'anders' hebt gekozen, wat is dat dan?

f. Bedenk een reclameboodschap die je op de beweegtas wilt zetten. Zoek daarvoor:

- drie plaatjes die mensen stimuleren om meer te bewegen
- negen woorden die mensen aanzetten tot bewegen.

- g. Welke materialen heb je nodig om de tas te maken?
- materiaal om een tas te maken waarin een A4'tje past
 - lijm
 - plakband
 - schaar
 - afbeelding van het logo van leefstijlcentrum Opwaarts
 - plaatjes die over bewegen gaan
 - woorden die over bewegen gaan
 - stiften in verschillende kleuren
 - anders

h. Als je bij de vorige vraag 'anders' hebt gekozen, wat is dat dan?

i. Vul de lijst zo nodig aan.



DOEN

Opdracht 9 Een beweegtas als voorbeeld maken

Maak de tas als voorbeeld voor de themaweek 'Bewegen'.

- a. Maak zo nodig zelf een tas of gebruik een kant-en-klare tas.
- Verzamel de materialen die je nodig hebt.
 - Knip of print plaatjes en woorden voor de reclameboodschap.
 - Plak de plaatjes en woorden op de tas.
 - Versier de tas met extra kleuren.
 - Gebruik je creativiteit om de tas nog opvallender en mooier te maken.
- b. Voer de werkzaamheden uit die bij nazorg horen.
- Ruim de gebruikte materialen op.
 - Ruim de werkplek op.



Gebruik **Stappenplan Microvezeldoek gebruiken** en **Stappenplan Vloer stofwissen**.

- c. Bekijk het resultaat van jouw beweegtas. Ben je tevreden over de reclameboodschap? Leg je antwoord uit.
-
-

d. Ziet de beweegtas er netjes verzorgd uit?

e. Vergelijk jouw tas met die van een medeleerling. Welke tip kun jij jouw medeleerling geven?

f. Welke tip heb jij van jouw medeleerling gekregen?

TAAK 3

EEN BEWEEGKAART MAKEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een overzicht van beweegplekken
2. maak je een bewegkaart.

In deze taak leer je:

1. hoe je mensen activeert gezonder te leven
2. wie een bewegkaart gebruiken.

Opdracht 2 Beweegplekken

De eerste bijeenkomst met de kennismaking, een praatje van Arie en het uitdelen van de beweegtas was een succes. De vrouwen zijn enthousiast en kijken al uit naar de tweede bijeenkomst op woensdagmiddag. Dan gaan ze een bewegkaart maken. Op de bewegkaart komen alle plekken te staan in de eigen omgeving waar je kunt bewegen. Dat kan buiten zijn, bijvoorbeeld een speelplaats voor kinderen. Of binnen, bijvoorbeeld een sportcentrum of een leefstijlcentrum voor volwassenen. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor het welzijn van hun burgers. En ook voor voldoende beweegmogelijkheden.

a. Welke beweegplekken heb jij zelf gebruikt als peuter, kleuter of schoolkind?

Als peuter: _____

Als kleuter: _____

Als schoolkind: _____

b. Welke beweegplekken gebruik jij nu als tiener?


c. Welke beweegplekken gebruiken jouw moeder of vader als volwassenen?

d. Welke beweegplekken gebruiken jouw grootouders als ouderen?

DOEN

Opdracht 3 Beweegplekken in kaart brengen

Een beweegkaart geeft informatie over beweegplekken. Je maakt een voorbeeld van een beweegkaart om de vrouwen de mogelijkheden in de buurt te laten zien. In jouw voorbeeld gebruik je hiervoor je eigen omgeving.

BEWEEGKAART				
	Beweegplek	Sport	Afbeelding	Contactpersoon
1.	Sportclub	Damesvoetbal		Voetbalclub De Schoen De Dijk 25 1342 AX Zaandam info@deschoen.nl Contactpersoon: De heer S. Groen

a. Open op de computer een document met als titel 'Beweegkaart'. Je mag zelf weten in welk programma je werkt. Zorg ervoor dat je de gegevens steeds opslaat.

b. Maak een overzicht van alle mogelijkheden in jouw omgeving om te bewegen. Vermeld de namen en adressen van:

- sportscholen met soorten sporten
- sportcentra en leefstijlcentra
- sportclubs met soorten sporten
- grasveldjes en trapveldjes
- hondenuitlaatplekken
- speeltuintjes
- Cruyff Courts en soorten sporten
- schoolpleinen 14 en soorten sporten
- sportpleinen en soorten sporten
- parken.



- c. Zorg voor een overzichtelijke indeling van je document. Werk bijvoorbeeld met hoofdstukken of kolommen. Verklein het lettertype, zodat alles netjes en overzichtelijk op een A4'tje past.
- d. Voeg plaatjes van de beweegplekken toe.
- e. Zoek een plattegrond van je woonomgeving op en geef daarop de beweegplekken aan.
- f. Print het overzicht en de plattegrond. Zorg ervoor dat de plattegrond op de achterkant van het overzicht past.



Gebruik **Stappenplan Lamineren**.

Opdracht 4 Een bewegekaart als hulpmiddel

Bij welke beroepen kun je de bewegekaart als hulpmiddel gebruiken?

Beroepen	Bewegekaart gebruiken
Kinderopvangmedewerker	
Activiteitenbegeleider	
Taxichauffeur	
Praktijkondersteuner	
Brandweerman/-vrouw	
Diëtist	
Voetbalmakelaar	
Maatschappelijk werker	
Personal trainer	
Medewerker buitenschoolse opvang	
Fysiotherapeut	
Leefstijlcoach	

Opdracht 5 Een beweegkaart vergelijken

Arie wil met de vrouwen tijdens de bijeenkomst alle beweegkaarten vergelijken. Zo wil hij duidelijk krijgen of er in hun woonomgeving voldoende mogelijkheden zijn om te bewegen.

- Bekijk hoeveel mogelijkheden tot bewegen jij in je eigen omgeving hebt. Vul in kolom 2 van het schema het aantal beweegplekken in met behulp van de gegevens van jouw beweegkaart.
- Tel het aantal beweegplekken van kolom 2 op en zet dit aantal in de onderste regel van het schema. Deze uitkomst is gelijk aan 100%.
- Bereken in kolom 3 hoeveel % elke soort beweegplek van het totale aantal verschillende beweegplekken is. Bijvoorbeeld: hoeveel % van de beweegplekken is een sportschool? Gebruik bij de berekening deze formule:

$$\frac{\text{het aantal van een soort beweegplek}}{\text{het totale aantal beweegplekken}} \times 100 = \% \text{ van het totale aantal beweegplekken}$$

1. Beweegplek	2. Aantal	3. Hoeveel % van het totale aantal beweegplekken?
Sportscholen		
Sportcentra/leefstijlcentra		
Sportclubs		
Grasveldjes/trapveldjes		
Hondenuitlaatplekken		
Speeltuintjes		
Cruyff Courts		
Schoolpleinen 14		
Sportpleinen		
Parken		
Totaal 100%		

Opdracht 6 De beweegkaart beoordelen

Vergelijk de beweegplekken in jouw woonomgeving met die van een medeleerling.

- Pak je beweegkaart erbij:
 - Laat zien welke beweegplekken er in jouw woonomgeving zijn
 - Laat op de plattegrond zien waar de beweegplekken zijn.
- Vind je medeleerling jouw beweegkaart en uitleg duidelijk?

Beweegkaart: _____

Uitleg: _____

- Vind jij de beweegkaart en uitleg van jouw medeleerling duidelijk?

Beweegkaart: _____

Uitleg: _____