**Vitaal burgerschap periode 4**

Deze periode gaat over je eigen vitaliteit. Oftewel je eigen gezondheid. Hoe leef jij en wat vind je daar zelf van? Wat voor gezonde en ongezonde gewoonten heb jij in je leven en op je werk?

Dit zijn zomaar een paar vragen waar je deze periode achter gaat komen. Dit ga je doen door actief mee te doen in de lessen en tijdens de opdrachten. Hieronder staan de onderwerpen van de lessen.

* Les 1: Verslavingen
* Les 2: Gezondheidsadvies aan klasgenoten.
* Les 3: Vitaal aan het werk.
* Les 4: Wat wil ik veranderen aan mijn eigen leefstijl.
* Les 5/6: Uitloop.

Tijdens de lessen zal er ook aandacht zijn voor actualiteit van de huidige week. Dit zal actualiteit zijn die gekoppeld kan worden aan een van de dimensies van burgerschap en waarvan ik denk dat het waardevol is om te behandelen zodat de leerlingen op de hoogte zijn van wat er speelt en hier ook een mening over kunnen vormen.

Om deze periode te halen moet de student:

* Actief bijgedragen hebben aan de lessen. Bij het missen van een les zonder geldige reden volgt een vervangende opdracht.
* Adviesopdracht les 2 ingeleverd hebben.
* Vragenblad les 4 ingeleverd hebben.
* Opdrachten worden in volledige en goed lopende Nederlandse zinnen gemaakt.

De doelen voor deze periode zijn als volgt:

De student is zich bewust van zijn eigen levensstijl en kan inschatten wat voor risico’s drank en drugsgebruik met zich meebrengen.

De student is zich bewust van de vitaliteit van het eigen lichaam tijdens het uitvoeren van arbeid.

De student kan op basis van een leefpatroon van een klasgenoot een inschatting maken over de leefstijl van die persoon en hier een advies over schrijven.

De student kan voor zichzelf een ideaalbeeld schetsen van zijn leefstijl en beoordelen of hij hier op dit moment aan voldoet of wat er eventueel zou moeten veranderen.

|  |  |
| --- | --- |
| Schrijf 5 gezonde en 5 ongezonde gewoontes op die jij hebt die invloed hebben op je gezondheid. | |
| **Gezond** | **Ongezond** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |