4.2 Individuele opdrachten

1. Zoek uit wat gezond gedrag is voor de verschillende gebieden van het BRAVO model, door de volgende vragen te beantwoorden.



**B= Bewegen**

* + Wat weet jij over de invloed van bewegen op jouw gezondheid?
  + Welke gevolgen kan te weinig bewegen op jouw gezondheid?
  + Hoeveel beweeg jij zelf en op welke manier kan je dat aanpassen?

**R= Roken**

* + Welke stoffen in sigaretten zijn slecht?
  + Welke gevolgen kan roken hebben voor de gezondheid?
  + Welke hulpmiddelen/methoden zijn er om te stoppen met roken?

**A= Alcohol**

* Waarom en wanneer is drinken van alcohol slecht?
* Welke gevolgen kan het drinken van alcohol hebben op jouw gezondheid
* Welke hulpmiddelen/methoden zijn er om te stoppen met het drinken van alcohol?

**V = Voeding**

* Wat weet jij over de invloed van voeding op jouw gezondheid?
* Welke gevolgen kan verkeerde of onvoldoende voeding hebben op de gezondheid?
* Hoe is je eigen voedingspatroon?   
  Wat ie hier goed aan en wat zou er verbeterd kunnen worden

**O = Ontspanning**

* Wat weet jij over de invloed van ontspanning op jouw gezondheid
* Welke gevolgen kan onvoldoende ontspanning hebben op jouw gezondheid
* Welke vormen van ontspanning heb jij zelf?

Bespreek met jouw studiegenoten de bevindingen. Wat zijn de overeenkomsten en verschillen.