****

**Opdracht Mijn Positieve Gezondheid Levensboek**

**Inleiding**

Positieve gezondheid is een brede manier van kijken naar gezondheid. In deze opdracht ga je kijken hoe jezelf omgaat met gezondheid. Dat doe je door het spinnenweb voor jezelf in te vullen. Daarna ga je een dimensie van het spinnenweb uitwerken met een groepje en presenteren in de klas. Tenslotte ga jij je bevindingen beschrijven in jouw levensboek.

**DOELEN**

Je kunt

* uitleggen waarom het belangrijk is om kennis van gezondheid te hebben.
* uitleg geven over één van de zes dimensies van Positieve Gezondheid.

**VOORBEREIDING**

Zorg voor een laptop/computer om je spinnenweb in te kunnen vullen.

Maak gebruik van de site van IPH:

https://www.iph.nl

**UITVOERING**

De docent maakt een opstart door het spinnenweb te laten zien .

Vul nu zelf de vragenlijst in via je laptop/computer.

Bekijk jouw spinnenweb. Besef je dat dit een momentopname is. Je gaat nog vaker de vragenlijst het spinnenweb invullen.

Sla de uitslag digitaal op. Zorg ervoor dat je deze makkelijk kunt terugvinden op je laptop.

De groep wordt nu verdeeld in 6 groepjes die ieder een dimensie gaan uitwerken. Wat houdt deze dimensie in? Waarom is deze dimensie belangrijk? Wat zijn jullie eigen ervaringen met deze dimensie? Etc. De docent kan eventueel nog specifiekere afspraken maken over de inhoud van jullie pitch.

Let erop dat jullie de aandacht en interesse trekken van de rest van de groep. Bedenk iets origineels.

Bekijk voor inspiratie de volgende video [(206) YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=Y7aTCmyG9YM)

Pitch jullie dimensie aan de rest van de groep.

**NABESPREKING**

Bespreek met elkaar de 6 dimensies van Positieve Gezondheid en hoe je deze kunt gebruiken in je leven. Wat kan de kennis je opleveren? Positieve Gezondheid en hoe je deze kunt gebruiken in je leven. Wat kan de kennis je opleveren? Waar zou je mee aan de slag kunnen en willen gaan? wat heb je geleerd van deze opdracht? Noteer dit en verwerk dit in jouw levensboek

