# **lob 3 ik in de maatschappij**

startopdracht

### **1. Sport**

Beoefen jij een sport?

ja

nee

Zo ja, welke dan? Als je niet sport, wat doe je dan om aan je beweging te komen?

Hoeveel uur doe je dit in de week?

Hoe voel jij je na het sporten/bewegen? Beschrijf dit in het kort.

### **2. Voeding (niveau 2)**

Vul individueel de gezondheidstest in:

[www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest](http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-kind-en-ik/eettest)

Kopieer de uitslag van de test.

### **2. Voeding (niveau 3 en 4)**

Vul individueel de gezondheidstest in:

1. Ga naar: [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be).
2. Klik op: 19+.
3. Ga naar: 'mijn actieve voedingsdriehoek' (rode balk).
4. Klik op: afbeelding van formuliertjes.
5. Klik op: 'de driehoek in actie: test jezelf'.
6. Vul de test in (duurt ± 20 minuten).

In de uitslag staat beschreven waar jij op zou moeten letten en er worden tips gegeven.

De test komt uit België, waardoor sommige producten niet bij iedereen bekend zullen zijn. Als je een product niet kent, vraag de docent dan om hulp.

Wat vind je van de uitslag? Klopt dit met het beeld dat jij van je eigen leefstijl hebt? Leg dit uit.

Met welke tips ga je zeker iets doen?

Met welke tips ga je niets doen? Waarom niet?

### **3. Verslaving**

Welk verslavend middel heb je zelf ooit gebruikt of wat gebruik je nog steeds?

Waarom heb je dit gebruikt of waarom gebruik je dit?

Wat zijn de risico’s van het middel dat je (hebt) gebruikt?

Wat zijn de gevolgen van het gebruik van dit middel voor je stage of werk?

### **4. Seksualiteit**

Wat is seksualiteit? Beschrijf dit in je eigen woorden.

Vanaf welke leeftijd vind jij dat seksualiteit onder de aandacht gebracht moet worden?

Wat moet er dan besproken worden over seksualiteit? Noteer een aantal onderwerpen.