**Doe ff gezond**

Integrale opdracht

Bij het werken in het sociale domein ben je regelmatig bezig met het geven van gezondheidsvoorlichting en-opvoeding. In dit geval gaan jullie aan de slag met een programma voor tieners. Hoe je dat aan kunt pakken en wat daar allemaal bij komt kijken, leer je in deze uitdaging.



Tieners en gezond leven, een goeie combinatie !?

**[k4]Kwalificatiedossiers 2015-2016**

Sociaal werk

**Relatie met werkproces(sen)**

SW:

B1-K1-W1 Inventariseert de vraag naar sociaal werk

B1-K1-W3 Versterkt de eigen kracht van de doelgroep

P1-K1-W3 Verricht informatie- advies en – voorlichting ten behoeven van de cliënt.

 **Doelstellingen**

* De student verdiept zich in de begrippen gezondheid en ziekte (R)[/]
* De student verdiept zich in het geven van gezondheidsvoorlichting (R)[/]
* De student benoemt de ontwikkelingsfactoren die van belang zijn bij het ondersteunen van tieners (T1)[/]
* De student gebruikt de geïnventariseerde gegevens om de gvo-cyclus toe te passen.(T2)[/]
* De student maakt een informatieve presentatie voor collega’s over de door hen ontworpen gezondheidsinterventie(T2)[/]

**Relatie met thema’s**

Voor het uitvoeren van de uitdaging maak je gebruik van de volgende thema’s uit het boek Ontwikkeling en omgeving:

* Thema 2 : Pathologie
* Thema 4 : De levensloop van de mens (4.8/4.9)
* Thema 7 : Gezond en hygiënisch werken
* Thema 10 : Gezondheidsvoorlichting

De uitdaging wordt individueel uitgevoerd

De totale uitdaging omvat circa veertig studiebelastingsuren.

**Aanleiding**

Je bent je vast wel bewust van de stormachtige levensfase waarin tieners zich bevinden. De overstap naar het voortgezet onderwijs en de lichamelijke veranderingen. Maar ook de grote behoefte om bij een groep vrienden te horen en experimenteren met roken, alcohol, drugs en seksualiteit horen erbij. Dit helpt hen bij het volwassen worden maar brengt ook een hoop onzekerheid. Zeker als het gaat over gezonde keuzes.

Ongeacht of je richting sociaal werk, maatschappelijke zorg of pedagogisch werk studeert, je krijgt allemaal op een of andere manier met deze doelgroep te maken. Het is jullie taak hen zo goed mogelijk te ondersteunen bij het maken van gezonde keuzes.

**Uitdaging**

Voor deze uitdaging gaan jullie een voorlichtingsinterventie ontwerpen om tieners bewust te maken van wat gezond gedrag is en wat de risico’s van ongezond gedrag zijn. Het de bedoeling dat jullie de interactie met de tieners aangaan en ze iets tastbaars meegeeft om hen te ondersteunen.

Je bepaald samen met je groepje voor welke tieners je de voorlichtingsinterventie gaat maken. Het is namelijk nogal een verschil of je bijvoorbeeld iets voor tieners uit een achterstandswijk, op een VWO school of voor tieners met een verstandelijke beperking wilt gaan ontwerpen. Om een goed doordachte keuze te kunnen maken doe je eerst een bronnenonderzoek. Vervolgens gaan jullie met de gvo-cyclus aan de slag en met de tieners zelf in gesprek. Met de opbrengst van de informatie ontwerpen jullie een interventie om die vervolgens uit te voeren. Tenslotte maken jullie nog een presentatie, waarin jullie de interventie uitleggen aan collega’s.

**Voorwaarden en eisen**

* Maak een voorlichtingsinterventie afgestemd op een specifieke groep tieners.
* De keuze voor de gekozen doelgroep is goed onderbouwd.
* De voorlichting is uitgewerkt volgens de GVO-cyclus
* De interventie bestaat in ieder geval uit een interactief onderdeel en iets wat bewaard kan worden.

**Brononderzoek**

Voordat jullie aan de slag kunnen, is het belangrijk om je te verdiepen in tieners en hun belevingswereld. Daarnaast heb je kennis nodig over wat ziekte en gezondheid nou eigenlijk precies inhoud en hoe je gezondheidsvoorlichting geeft. Hiervoor doen jullie een brononderzoek wat daar antwoord op geeft. Het eindresultaat van het onderzoek verwerk je in een verslag van twee tot vijf A4 afgesloten door een bronvermelding.

Schrijf je conclusie en jullie persoonlijke onderzoeksvragen op. Gebruik de literatuur en ga het internet op: gebruik zoektermen die aansluiten bij je onderzoeksvragen.

**Onderzoeksvragen over gezondheidsrisico’s:**

Raadpleeg voor de volgende vragen internet en aanvullende literatuur.

Onderzoek de belangrijkste gezondheidsrisico’s onder tieners op het gebied van:

1. Voeding en genotsmiddelen
2. Lichaam en beweging
3. Seksualiteit

**Onderzoeksvragen over de theorie:**

Raadpleeg voor de volgende vragen de thema’s uit het boek Sociaal Werk de basis en vul dit eventueel aan met andere bronnen.

1. Wat is gezondheid eigenlijk ?
2. Welke betekenissen bestaan er voor het woord ‘ziek’?
3. Hoe weet je welke oorzaak een ziekte heeft?
4. Wat gebeurt er met het lichaam van een tiener?
5. Welke rol speelt de hersenontwikkeling bij de gezondheid van de tiener?
6. Waarom is de sociaal- emotionele ontwikkeling zo belangrijk?
7. Wat zijn factoren die een rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsrisico’s ?
8. Welke risico’s uit de brontekst sluiten aan bij tieners?
9. Welke gevaren met betrekking tot hygiëne en besmetting kunnen een rol spelen bij de gezondheid van tieners?
10. Op welke manieren kun je de gezondheid van tieners verbeteren?
11. Welke middelen kun je inzetten om gezondheidsvoorlichting te geven?
12. Hoe gebruik je de GVO-cyclus?

**Producten**

De uitdaging is opgesplitst in een aantal deelproduct(en). Hierna vind je een overzicht van deze deelproducten en hoe je daarmee aan de slag kunt gaan.

**Deelproduct 1:** **Let’s build a wall**

Jullie zullen tijdens deze uitdaging regelmatig interessante artikelen, mooie afbeeldingen, goeie filmpjes of persoonlijke ingevingen hebben. Het kan veel inspiratie opleveren als al deze verzamelde items bij elkaar staan, als een soort prikbord. Dit kun je doen door een Padlet te maken bij deze uitdaging. Ga hierbij als volgt te werk:

1. Ga naar [Padlet.com](https://nl.padlet.com/) en meld je aan. Dat kan via een Facebook of Google+ account.
2. Klik op 'bouw een muur' en begin door ergens in het veld te dubbelklikken. In het veld wat opent kun je schrijven of een bestand (foto) uploaden. De velden zijn te verslepen naar waar je maar wilt.
3. Klik in het rechtermenu op het tandwieltje voor meerdere opties. Zo kun je de achtergrond wijzigen en de layout bepalen. Ook kun je hier de beveiligingsinstellingen aanpassen.​
4. Leuk is om het webadres van de Padlet uniek te maken zodat je het bijvoorbeeld de naam van je groepje kunt geven. Dat adres kun je dan allemaal tegelijk gebruiken.
5. Via de knop 'delen' kun je het prikbord delen, exporteren of mailen. Ook kun je de insluitcode gebruiken om het prikbord op je eigen website te plaatsen. er wordt ook een QR-code gegenereerd die je overal kunt plaatsen binnen school. Zo kun je Padlet ook gebruiken voor interactieve spelen.

**Deelproduct 2:** **Inzicht, stap 1 van de gvo-cyclus**

Als leidraad bij het uitwerken van deze stap volgt hier een richtlijn:

* Neem bij het uitwerken van deze opdracht de resultaten van jullie brononderzoek er nog eens bij.
* Bespreek met elkaar voor welke gezondheidsproblematiek jullie een interventie willen gaan bedenken. Tip: blader het boek Ontwikkeling en omgeving nog eens door. Het staat boordevol onderwerpen waar je een gezondheidsinterventie voor zou kunnen bedenken!
* Als jullie het hier eens over geworden zijn kunnen jullie de 1e stap van de gvo-cyclus gaan invullen. Het is belangrijk dat iedereen uit het groepje hier actief mee aan de slag gaat. Alle groepsleden dienen de vragen geformuleerd bij stap 1 van de gvo-cyclus te kunnen beantwoorden.
* Maak de uitkomst van deze 1e stap duidelijk op jullie Padlet muur.

**Deelproduct 3:** **Het hele plaatje**

Inmiddels hebben jullie een aardig idee van wat de gezondheidsproblematiek inhoud en bij welke jongeren dit voornamelijk voor komt. Maar weten jullie al voldoende om de 2e stap van de gvo-cyclus uit te werken? Waarschijnlijk hebben jullie wel vermoedens maar voor het slagen van de uiteindelijke interventie is het essentieel dat je zo goed mogelijk aansluit. Sla je de plank mis, dan zal je interventie niet aanslaan. Daarvoor gaan jullie bij dit product een portret maken van een jongere uit de door jullie gekozen doelgroep. Ga als volgt te werk:

* Maak rond de tien vragen die antwoord kunnen geven over de achtergrond van de tieners waar jullie de interventie voor willen gaan ontwikkelen. Denk hierbij aan zaken als: normen en waarden, sociologische invloeden, persoonlijke kenmerken en hun visie op de toekomst/ samenleving. Zorg dat je korte duidelijke vragen formuleert.
* Probeer zoveel mogelijk tieners jullie vragen te laten beantwoorden. Zorg dat je minimaal zes tieners ondervraagt.
* Kies een methode voor die volgens jou het meest effectief is en leg uit waarom jullie daar voor kiezen. Denk aan: straat interview, bespreken onder vier ogen, schriftelijk respons, invul lijstje op social media enz.
* Maak met alle verzamelde antwoorden één portret van ‘jullie tiener’. Kies een afbeelding van deze (fictieve) tiener en omschrijf hoe deze in het leven staat, wat belangrijk is voor hem of haar en vertel iets over de omstandigheden waar hij of zij in verkeert. Pas op voor sigma’s en vooroordelen!
* Plaats jullie portret op de Padlet muur.

**Deelproduct 4: Het ASE-model, stap 2 van de gvo-cyclus**

Nu is het tijd om de 2e stap uit de gvo- cyclus uit te werken. Dit is best een ingewikkeld klusje maar als jullie product 3 goed uitgewerkt hebben moet het vast lukken. Ook is het wellicht handig om eerst nog even een klein onderzoekje naar het model te doen op internet.

Hieronder zie je flowchart van het model (waar als voorbeeld ‘niet roken’ als doel is gebruikt)



Nu is het aan jullie om het model uit te werken voor jullie tieners en het gekozen gezondheidsprobleem. Zorg dat een buitenstaander door passende trefwoorden in een oogopslag een idee kan krijgen\* van de verschillende aspecten.

Voor het uitwerken van de flowchart mag je, als jullie dat makkelijk vinden hulpmiddelen gebruiken als bijvoorbeeld:

[www.easel.ly](http://www.easel.ly)

[www.popplet.com](http://www.popplet.com)

<https://www.gliffy.com>

Plaats jullie uitgewerkte flowchart op jullie Padlet muur.

**Deelproduct 5: Het doel**

Formuleer met elkaar het uiteindelijke doel wat je met de interventie wilt bereiken. Plaats het geformuleerde doel ook op jullie Padlet muur.

**Deelproduct 6:** **Pakkende poster**

Maak een poster waarmee je jullie doelgroep aan spreken. Met de poster maak je duidelijk om welk gezondheidsrisico het gaat en waarom jullie doelgroep hier bewust van moet zijn en proberen jullie hen te verleiden tot gezond gedrag.

Kijk eerst maar eens naar de volgende voorbeelden. Bespreek met elkaar waarom deze wel of niet goed zijn volgens jullie.







Plaats uiteindelijk de door jullie ontworpen poster op de Padlet muur

 **Deelproduct 7:** **Spelenderwijs**

Dat games populair zijn onder tieners weten we allemaal, maar heb je er wel eens aan gedacht om zo’n game in te zetten als gezondheidsinterventie? Via de volgende link krijg je op internet meer informatie over het onderwerp:

<https://www.movisie.nl/artikel/gaming-m%C3%A9%C3%A9r-dan-alleen-spel>

Ga hier zelf eens mee aan de slag! Bedenk (in theorie, tenzij je het bouwen van een game machtig bent) voor jullie doelgroep een game als gezondheidsinterventie. Zorg dat het duidelijk wordt wat er in het spel van je verwacht wordt, welke elementen je gaat gebruiken en wat het doel van het spel is. Maak er een mooi geheel van; bedenk bijvoorbeeld een leuk karaktertje voor de game. Of maak een tekening of collage van de ‘look en feel’ van jullie game.

Plaats jullie product op de Padlet muur.

**Deelproduct 8: Interventies, de 3e stap bij de gvo-cyclus**

Jullie weten nu zoveel over de tieners die jullie willen bereiken, de gezondheidsrisico’s en de interventies die er mogelijk zijn! Het is tijd om jullie eigen programma te gaan ontwerpen.

Het eindproduct van deze uitdaging is het geven van een informatieve presentatie over de door jullie bedachte gezondheidsinterventie(s) voor belangstellende die in de praktijk met jullie interventie aan de slag willen gaan.

Werk uit op papier:

* Wat het gezondheidsprobleem inhoud
* Voor wie de interventie bedoeld is en wat belangrijk is om te weten over deze tieners
* Wat het doel is voor jullie programma
* Welke interventie(s) jullie in gaan zetten om dat doel te bereiken
* Waar een begeleider op moet letten bij het werken met de interventie

Maak een draaiboek voor de informatieve presentatie:

* Het tijdstip waarop jullie beginnen en hoe lang de onderdelen duren
* De activiteiten die jullie ondernemen
* Welke (functie en hoeveelheid) mensen er nodig zijn voor de presentatie
* Wat er nodig is aan materialen/ apparatuur/ catering e.d

Maak er een pakkende presentatie van en plaats deze op de Padlet muur. Daag elkaar uit om er een creatieve, interactieve presentatie van te maken! Zorg er ook voor dat de belangstellende ook iets tastbaars mee krijgen om mee naar huis te nemen.

**Persoonlijk verslag**

Iedereen maakt een persoonlijk verslag waarin je reflecteert op de uitdaging en jouw werkwijze.

In dit verslag staan de volgende onderwerpen beschreven.

Met betrekking tot jouw persoonlijke leerproces:

* Wat heb je geleerd over het werken met de gvo-cyclus?
* Met welk gevoel/welke gedachte ben je aan deze uitdaging begonnen?
* Welke onderwerpen/onderdelen waren nieuw voor je? Waar heb je nieuwe kennis over opgedaan?
* Hoe ben je te werk gegaan? Wat heb je aangepakt en op welke manier?
* Hoe kijk je terug op deze uitdaging? Waar ben je trots op/tevreden over en waar ben je minder tevreden over? Wat ga je volgende keer anders doen?
* Welke conclusie trek jij uit de dingen die je met deze uitdaging geleerd hebt?