**Burgerschap Katern 4**

**Dimensie**

**Vitaal burgerschap**

**Niveau 2- 3**

**Niveau 4**



Naam: …………………………………………………….

**Inhoud:**

Blz.

Inhoud ..…………………………………………………………………… 2

Inleiding …………………………………………………………………… 3

Toetsen en cijferregistratie ………………………………………… 4

Microrooster …………………………………………………………….. 5

Toetsopdracht niveau 4 ……………………………………………. 6

Toetsopdracht niveau 2 en 3 ……………………………………… 7

Sites ………………………………………………………………………… 8

**INLEIDING**

Burgerschap is opgesplitst in dimensies met in totaal 13 werkprocessen.

De volgende werkprocessen behoren bij de dimensie Vitaal burgerschap:

- Zoekt informatie t.b.v. gezonde levenswijze

- Beslist op basis van informatie en handelt ernaar

- Onderneemt activiteiten om gezondheid te bevorderen

Voor **niveau 4** betekent dit:

- Verzamelt actuele informatie uit diverse bronnen om gezond te worden/blijven.

- Kiest bewust voor gezonde elementen in de leefwijze, kan de effecten daarvan

overzien.

- Onderneemt actie om gezonde elementen in de leef- en/of werkwijze te bevorderen

en evalueert deze.

Daarnaast zijn er in het brondocument Leren, Loopbaan & burgerschap 19 van de 25 SHL competenties aangegeven die van belang zijn voor leren, loopbaan en burgerschap:

**A Beslissen en activiteiten initiëren**

D Aandacht en begrip tonen

**E Samenwerken & overleggen**

**F Ethisch en integer handelen**

G Relaties bouwen en netwerken

H Overtuigen en beïnvloeden

J Formuleren en rapporteren

K Vakdeskundigheid toepassen

L Materialen & middelen inzetten

**M Analyseren**

**N Onderzoeken**

O Creëren en innoveren

P Leren

Q Plannen en organiseren

S Kwaliteit leveren

**T Instructies en procedures opvolgen**

U omgaan met verandering en aanpassen

V Met druk en tegenslag omgaan

**W Gedrevenheid en ambitie tonen**

In Vitaal burgerschap worden de competenties A, E, F, M, N, T en W ontwikkeld.

In dit katern staan naast een microrooster voor het hele schooljaar een begrippenlijst, informatie en opdrachten (mondeling en schriftelijk).

**Toetsen en cijferregistratie**

Vitaal Burgerschap wordt beoordeeld met een cijfer voor het verslag.

Dit is het eindcijfer van dimensie 4 Vitaal Burgerschap

Voorwaarde om aan de toets te mogen deelnemen is:

* De student mag niet onbevoegd absent zijn.

Voor de dimensies 1, 2 en 3 worden er steeds 2 cijfers gegeven.

Cijfer 1 voor de opdrachten en cijfer 2 voor de toets.

Dimensie 4 bestaat uit de beoordeling van een verslag.

Hieronder het cijferschema:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1  Politiek-juridisch | | 2  Economisch | | 3  Sociaal-maatschappelijk | | 4  Vitaal burgerschap | **Eindcijfer Burgerschap**  **1, 2, 3 en 4 : 4** |
| … | … | … | … | … | … | … | … |
| Gem. … | | Gem. … | | Gem. … | |

De ondergrens van elke toets is 1,0.

De ondergrens van elke dimensie is 5,0

**Microrooster Burgerschap niveau 4 seizoen 2012 – 2013**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data | Les(sen) | **Dimensie 1 Politiek-juridisch** |
|  | 1 | - Introductie programma Burgerschap  - Inleiding De Politiek-juridische dimensie  - Deel begrippenlijst maken (politiek)  **- Huiswerk: Bestuderen Theorie over politiek stelsel**  **(blz. 7 t/m 12)** |
|  | 2 t/m 4 | - Politieke richtingen n.a.v. film “Daens” (De film duurt 3 lesuren)  **- Huiswerk: Maken opdracht Daens (blz. 24) en**  **bestuderen blz. 13 t/m 23 Theorie over politiek en**  **maken opdracht 1 en 2 blz. 26** |
|  | 5 | - Opdracht 3 Politieke graadmeter (blz. 27)  - Opdracht 4 Discussie over actueel politiek dilemma (Case blz. 28)  - Huiswerk: opdrachten 5 en 6 of 7 (blz. 29) |
|  | 6 | - Deel begrippenlijst maken (juridisch)  - Huiswerk: opdrachten juridisch (blz. 30) |
|  | 7 | - Voorbereiden op toets – bespreken begrippenlijst  - Inleveren alle gemaakte opdrachten *voor cijfer* |
|  | 8 | ***Toets Politiek-juridische dimensie*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data | Les(sen) | **Dimensie 2 Economisch** |
|  | 9 | - Inleiding Economische dimensie  - Deel begrippenlijst maken  **- Huiswerk:** |
|  | 10 | - Deel begrippenlijst maken  **- Huiswerk:** |
|  | 11 | - Opdrachten maken  **- Huiswerk:** |
|  | 12 | - Gastspreker |
|  | 13 | - Voorbereiden op toets – bespreken begrippenlijst  - Inleveren alle gemaakte opdrachten *voor cijfer* |
|  | 14 | ***Toets Economische dimensie*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data | Les(sen) | **Dimensie 3 Sociaal-maatschappelijk** |
|  | 15 | - Inleiding Sociaal-maatschappelijke dimensie  - Deel begrippenlijst maken  **- Huiswerk:** |
|  | 16 | - Deel begrippenlijst maken  **- Huiswerk:** |
|  | 17 | - Opdrachten maken  **- Huiswerk:** |
|  | 18 | - Gastspreker |
|  | 19 | - Voorbereiden op toets – bespreken begrippenlijst  - Inleveren alle gemaakte opdrachten *voor cijfer* |
|  | 20 | ***Toets Sociaal-maatschappelijke dimensie*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Data | Les(sen) | **Dimensie 4 Vitaal burgerschap** |
|  | 21 | - Inleiding dimensie Vitaal burgerschap  - Uitleg toetsverslag met onderwerpen |
|  | 22 t/m 26 | - Gastspreker(s)  - Werken aan verslag |
|  | 27 | - Opdrachten maken  - Discussie |
|  | 28 | - Inleveren toetsverslag |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **29 - 30** | **Inhalen en herkansingen** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| GW strepen  TOETS | | | |
| Cluster: AVO Burgerschap | Aantal opgaven/vragen: | | 1 |
| Leeractiviteit: Dimensie 4 Vitaal burgerschap | Maximaal aantal te behalen punten: | | 10 |
| Toetsnaam/code: toets verslag | Aantal punten nodig voor voldoende: | | 5,5 |
| Tijdsduur: | Hulpmiddelen: | |  |
| Naam: | Klas: 4.2 | Datum: | Score: |

De dimensie Vitaal burgerschap bevat het onderwerp Gezondheid, vitaliteit en fitheid.

Dit onderwerp is heel ruim en leent zich goed voor een aantal deelonderwerpen.

**Opdracht: (dit is een individuele opdracht)**

Een onderwerp mag in de groep niet twee keer worden gekozen.

Het resultaat wordt vervolgens in een verslag vastgelegd.

Het verslag moet aan de eisen voldoen zoals die op AOC de Groene Welle gelden.

De inhoud moet van een zodanig niveau zijn dat het een leerzame informatie oplevert voor jezelf en degene die het leest, in dit geval de klas.

In je onderzoek en het verslag moet je ingaan op je eigen activiteiten die je kunt ondernemen om je gezondheid, vitaliteit en fitheid te bevorderen.

Je wordt beoordeeld op:

* inhoud 4 pnt
* niveau 4 pnt
* nakomen planning en afspraken 2 pnt

Een verslag dat niet voldoet aan de eisen die aan een verslag worden gesteld, wordt niet geaccepteerd. Je krijgt daarvoor een herkansing. Als het dan nog niet aan de eisen voldoet, wordt de toets beoordeeld met het cijfer 1.

**Je kunt kiezen uit de volgende onderwerpen:**

Hoe voorkom ik boulimia, anorexia, obesitas, enz.?

Wat doet fitness met je lichaam?

Is het volgen van een afslankcursus altijd verstandig?

Veilig vrijen is een must. Hoe bescherm ik mij tegen overdraagbare ziektes?

Hoe kom ik van mijn verslaving(en) af?

Mijn medicijngebruik kan een probleem worden.

Moderne ziektes niet aan mij besteed.

Hoe voorkom ik ziektes die met mijn werk te maken hebben?

Wanneer ben je lichamelijk in conditie?

De belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim

Het belang van arbeidshygiëne op de werkplek

Persoonlijke hygiëne en mijn strijd tegen foute bacteriën.

Is werkstress een ziekte? Burn out, enz.

Wat kan slachtofferhulp voor mij doen?

Ik ben bestand tegen loverboys.

Maakt de ARBO watjes van ons?

Suikerziekte? Het zal mij niet overkomen.

Hartmassage en AED

Hoe moet ik omgaan met bacteriën?

Elke dag minimaal 30 minituten sporten. Onzin of niet?

De gevaren van Hyves, Facebook en Twitter.

Marktplaats.nl Waar kan het mis gaan?

Eventueel een onderwerp in overleg met docent

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| GW strepen  TOETS | | | |
| Cluster: AVO Burgerschap | Aantal opgaven/vragen: | | 1 |
| Leeractiviteit: Dimensie 4 Vitaal burgerschap | Maximaal aantal te behalen punten: | | 10 |
| Toetsnaam/code: toets verslag | Aantal punten nodig voor voldoende: | | 5,5 |
| Tijdsduur: | Hulpmiddelen: | |  |
| Naam: | Klas: 2.2 en 3.2 | Datum: | Score: |

De dimensie Vitaal burgerschap bevat het onderwerp Gezondheid, vitaliteit en fitheid.

Dit onderwerp is heel ruim en leent zich goed voor een aantal deelonderwerpen.

**Opdracht: (dit is een individuele opdracht)**

Een onderwerp mag in de groep niet twee keer worden gekozen.

Het resultaat wordt vervolgens in een verslag vastgelegd.

Het verslag moet aan de eisen voldoen zoals die op AOC de Groene Welle gelden.

De inhoud moet van een zodanig niveau zijn dat het een leerzame informatie oplevert voor jezelf en degene die het leest, in dit geval de klas.

In je onderzoek en het verslag moet je ingaan op je eigen activiteiten die je kunt ondernemen om je gezondheid, vitaliteit en fitheid te bevorderen.

Je wordt beoordeeld op:

* inhoud 4 pnt
* niveau 4 pnt
* nakomen planning en afspraken 2 pnt

Een verslag dat niet voldoet aan de eisen die aan een verslag worden gesteld, wordt niet geaccepteerd. Je krijgt daarvoor een herkansing. Als het dan nog niet aan de eisen voldoet, wordt de toets beoordeeld met het cijfer 1.

Je kunt kiezen uit de volgende onderwerpen:

Hoe voorkom ik boulimia, anorexia, obesitas, enz.?

Wat doet fitness met je lichaam?

Is het volgen van een afslankcursus altijd verstandig?

Veilig vrijen is een must. Hoe bescherm ik mij tegen overdraagbare ziektes?

Hoe kom ik van mijn verslaving(en) af?

Mijn medicijngebruik kan een probleem worden.

Hoe voorkom ik ziektes die met mijn werk te maken hebben?

Wanneer ben je lichamelijk in conditie?

De belangrijkste oorzaken van ziekteverzuim

Het belang van arbeidshygiëne op de werkplek

Persoonlijke hygiëne en mijn strijd tegen foute bacteriën.

Ik ben bestand tegen loverboys.

Suikerziekte? Het zal mij niet overkomen.

Kan ik zonder de schijf van 5?

De gevaren van Hyves, Facebook en Twitter

Diëten aan mij niet besteed.

Elke dag minimaal 30 minuten sporten. Onzin of niet?

Marktplaats.nl Waar kan het mis gaan?

Eventueel een onderwerp in overleg met docent

**Sites**

Als 2e opdracht (of alternatieve opdracht) de methode “Weet wat je eet van” van het Gezondheidscentrum.

[www.wwje.nl](http://www.wwje.nl)

Eet jij gezond?

Test van het voedingscentrum: Het Nieuwe Eten

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/acties-achtergronden/het-nieuwe-eten/het-nieuwe-eten.aspx>

Berekenen van je BMI. Wat is BMI?

<http://www.voedingscentrum.nl/default.aspx>

Ook bij Website van de Nederlandse hartstichting

<http://212.78.187.13/bmi/>

Diëtenlijst

<http://www.dietenlijst.nl/energiebehoefte/>

Hoeveel vitamine heb je nodig?

<http://www.vitamine-info.nl/>

Filmpjes op You Tube:

[Stress op de werkvloer](http://www.youtube.com/watch?v=k65hz6aNORU)   
[Ontwenningskliniek gamers](http://video.google.nl/videoplay?docid=3253037022851627064&q=ontwenningskliniek+gamers)   
[De tien geboden van gezondheid](http://www.youtube.com/watch?v=1OQ0oVgN_Pw)

Website voor de beweegtest:

<http://www.30minutenbewegen.nl/index.php?p=314394>

Tips voor gezond bewegen:

<http://www.dse.nl/~sportadvies/>

Sites over veilig vrijen:

<http://www.jeugdenseksualiteit.be/m_jongeren/tests/kvs/>

<http://www.jip.org/nl/>

<http://www.goedvoorbereidopvakantie.nl/>

<http://www.rutgersnissogroep.nl/>

<http://www.geslachtsziekte.nl/>

<http://www.sexwoordenboek.nl/>

<http://www.jip.org/>

<http://www.soa.nl/>

<http://www.leren.nl/>

<http://www.sense.info/>

<http://www.kindjeopkomst.nl/>

<http://www.jeugdenseksualiteit.be/>

Sites over alcohol en drugs:

<http://www.drinktest.nl/>

<http://genietmaardrinkmetmate.nl/genietmaardrinkmetmate>

<http://www.jellinek.nl/behandeling/test_uw_gebruik/>

<http://www.jellinek.nl/informatie_en_advies/>

<http://drugs.startpagina.nl/>

<http://www.drugsinfo.nl/>

<http://alcohol.startpagina.nl/>

<http://www.alcoholinfo.nl/>

<http://www.trimbos.nl/>

<http://www.zorgvoorbeter.nl/>