

# Vitaal burgerschap

## Informatieavond gezond leven

### Dit ga je doen

- je kiest een vorm van ongezond gedrag
- je zoekt naar informatie over dit gedrag
- je bereidt een inleiding voor een informatieavond voor

### Dit heb je nodig

- computer.

### Stap A Voorbereiding

1. Vorm een groepje van drie personen.
2. Kies een vorm van ongezond gedrag: bijvoorbeeld te veel eten, te weinig eten, te vet eten, te weinig bewegen, te stressvol leven of het gebruiken van drank, tabak of een bepaalde drug.



### Stap B Uitvoering

3. Je zoekt informatie over wat het gedrag precies inhoudt, hoe je het kunt herkennen en waarom het ongezond is. Zoek ook een persoonlijk verhaal dat goed duidelijk maakt waarom het gedrag slecht voor je gezondheid is. Verwerk de informatie tot een samenhangend verhaal.
4. Je zoekt informatie over manieren om het gedrag te veranderen. Wat kunnen mensen doen om op te houden met het ongezonde gedrag? Zoek minimaal drie tips die je mensen kunt geven.
5. Zoek op hoeveel mensen in Nederland het ongezonde gedrag vertonen. Zoek ook op hoeveel jongeren in Nederland het ongezonde gedrag vertonen.
6. Verwerk de informatie tot een inleiding voor de informatieavond. In deze inleiding beschrijf je het ongezonde gedrag en presenteer je de cijfers. Vertel in de inleiding ook het doel van de informatieavond: mensen bewust maken van de gevaren van het gedrag.

### Stap C Presentatie

7. Print het voorstel voor de inleiding en lever dat in bij je docent.

### Stap D Afsluiting

8. Vul het reflectieformulier in. Voeg de reflectie en je voorstel voor de informatieavond toe aan je portfolio.

## **Reflectieformulier**

	• <i>naam:</i>	
	• <i>datum:</i>	
<b>Situatie</b>	Omschrijf in het kort wat de opdracht was.	
<b>Taak</b>	Wat was jouw taak in de opdracht?	
	Wat was jouw rol in de groep?	
<b>Actie</b>	Hoe heb je je opdracht uitgevoerd?	
	Hoe heb je samengewerkt?	
<b>Reactie</b>	Hoe reageerde je groep op jouw aandeel?	
	Welke reacties kreeg jouw groep?	
<b>Reflectie</b>	Welke vaardigheden heb je gebruikt?	
	Wat heb je goed gedaan?	
	Hoe kun je die goede eigenschappen in een volgende opdracht inzetten?	