

## Leerplan voor Vitaal Burgerschap

Dit leerplan Vitaal Burgerschap voor het mbo laat een koppeling zien tussen de gestelde eisen binnen dimensie 4 Vitaal Burgerschap van Loopbaan en Burgerschap en het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl.

De overheid heeft summier eisen gesteld in het wettelijk kader. Deze eisen zijn vergeleken met de inhoud van het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl. Er ontstaat een overzicht wat studenten van het mbo dienen te weten, leren en kunnen. Het Leerplankader ondersteunt bij het zoeken naar lessen voor het leerplan Vitaal Burgerschap. Deze lessen worden vervolgens in een hanteerbaar en in de les toepasbaar jaarprogramma geplaatst.

In zes stappen wordt inzichtelijk gemaakt hoe vanuit een wettelijk kader, een leerplankader richting kan geven aan een leerplan en dit samengebracht kan worden in een lessentabel / programma.

In het uitgewerkte voorbeeld vindt u achtereenvolgens:

1. Wettelijke kader: Dimensie 4 binnen Loopbaan en Burgerschap -> Vitaal Burgerschap
2. Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader
3. Wat is het leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl?
4. Wat is Vitaal mbo?
5. Koppeling tussen het leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en de inhoud van Vitaal mbo
6. Leerplan vanuit de schema's bij stap 5 omgezet naar lessentabel

### Stap 1: Vitaal Burgerschap (dimensie 4) binnen Loopbaan en Burgerschap

#### Wat is Loopbaan en Burgerschap?

Het mbo kent een drievoudige kwalificering: leren, loopbaan en burgerschap. Jongeren worden opgeleid voor een beroep, een vervolgopleiding en tot burgers die volwaardig deelnemen aan de maatschappij.

De loopbaan en burgerschapseisen (L&B) staan naast de eisen die aan studenten worden gesteld om in een bepaald beroep aan de slag te kunnen. De beroepseisen staan in het kwalificatiedossier. De kwalificatie-eisen voor loopbaan en burgerschap en het kwalificatiedossier geven dus samen aan wat verwacht wordt van iemand die een mbo-diploma krijgt.

De loopbaan en burgerschapseisen gelden voor iedereen die een mbo-diploma wil halen, ongeacht leeftijd, achtergrond of werkervaring.

De kwalificatie-eisen L&B zijn als volgt onderverdeeld:

1. Burgerschap
  - a. De politiek-juridische dimensie (1)
  - b. De economische dimensie (2)
  - c. De sociaal-maatschappelijke dimensie (3)
  - d. **Dimensie Vitaal Burgerschap (4)**
2. Loopbaan.

### **Inhoud Vitaal Burgerschap (dimensie 4) binnen Loopbaan en Burgerschap**

De dimensie vitaal burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit.

Hierbij gaat het om de zorg voor de eigen gezondheid. Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen.

Om zorg te kunnen dragen voor de eigen gezondheid is het nodig dat de student zich bewust is van zijn eigen leefstijl, gezondheidsrisico's van leefstijl en werk in kan schatten, op basis daarvan verantwoorde keuzes kan maken en activiteiten onderneemt die horen bij een gezonde leefstijl. Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

De kenniselementen die bij de dimensie vitaal burgerschap aan bod komen, zijn de kenmerken van een gezonde leefwijze waaronder de nationale beweegnorm en de aard, plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving.

### **Stap 2: Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader**

De tekst L&B dimensie 4 kent verschillende aanknopingspunten voor het Leerplankader. Zo bevat de tekst delen over leefstijlthema's die overeenkomen met de Gezonde School:

- ✓ Sociaal Emotionele ontwikkeling
- ✓ Bewegen en sport
- ✓ Voeding
- ✓ Roken
- ✓ Alcohol
- ✓ Drugs
- ✓ Seksualiteit.

Daarnaast zijn er verschillende tekstuele aanknopingspunten. De rood gearceerde woorden in de tekst vormen deze aanknopingspunten:

De dimensie vitaal burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit.

Hierbij gaat het om de zorg voor de eigen gezondheid. Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen.

Om zorg te kunnen dragen voor de eigen gezondheid is het nodig dat de student zich bewust is van zijn eigen leefstijl, gezondheidsrisico's van leefstijl en werk in kan schatten, op basis daarvan verantwoorde keuzes kan maken en activiteiten onderneemt die horen bij een gezonde leefstijl. Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit.

De kenniselementen die bij de dimensie vitaal burgerschap aan bod komen, zijn de kenmerken van een gezonde leefwijze waaronder de nationale beweegnorm en de aard, plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving.

Voor verdere uitwerking van Vitaal Burgerschap zijn onderstaande teksten gebruikt:

- ✓ Reflecteren op eigen leefstijl
- ✓ Werken, zorgen, leren en ontspannen
- ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten
- ✓ Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).
- ✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving

### **Stap 3: Het leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl**

Het leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl draagt bij aan het bevorderen van een gezonde leefstijl voor kinderen en jongeren van nul tot vierentwintig jaar door te beschrijven wat zij op school en in de kinderopvang op dit gebied moeten leren. Daarbij gaat het om wat zij moeten weten, kunnen en doen. Er worden inhoudsopgaven aangeboden over wat op welke leeftijd dient te worden geleerd.

Primair is het leerplankader bedoeld voor degenen die binnen kinderopvang en onderwijs verantwoordelijk zijn voor het ontwikkelen van leerplannen. Zij kunnen het leerplankader benutten om hun eigen leerplan voor een gezonde leefstijl te structureren en daar keuzes in te maken. Bij de uitvoering daarvan kunnen docenten en medewerkers kinderopvang gebruik maken van leermiddelen en interventies die aansluiten op het leerplankader.

#### **Stap 4: Vitaalmbo**

De site [www.vitaalmbo.nl](http://www.vitaalmbo.nl) voorziet in basismateriaal voor het samenstellen van een mooi programma voor sport, bewegen en vitaal burgerschap voor mbo-studenten. Maar de lessendatabank 'Vitaal mbo' maakt ook het inbouwen van fysieke aspecten van het beroep in de les mogelijk. Deze website is uniek, omdat collega's samen in het eigen schoolteam een lessenbestand kunnen opstapen en dat weer kunnen delen binnen bijvoorbeeld een samenwerkingsverband met andere scholen.

#### **Stap 5: Koppeling van de inhoud van Sport, bewegen en gezonde leefstijl aan Vitaal mbo**

In onderstaande schema's wordt per thema aangegeven welke koppeling er is met:

- Kolom 1: Tekstuele onderdelen van Vitaal Burgerschap
- Kolom 2: De inhoud van het leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en
- Kolom 3: De lessen van de website Vitaal mbo.

De schema's hebben als centrale thema's (in overeenstemming met de gezonde school):

- ✓ Sociaal Emotionele ontwikkeling
- ✓ Bewegen en sport
- ✓ Voeding
- ✓ Roken
- ✓ Alcohol
- ✓ Drugs
- ✓ Seksualiteit.



## Sociaal emotionele ontwikkeling

Vitaal Burgerschap	Inhouden Leerplankader	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	<p>1.</p> <p>Verbanden leggen tussen en omgaan met wat van invloed is op hoe je over jezelf denkt en hoe dit invloed heeft op je zelfbeeld</p> <p>Kunnen verbanden leggen tussen hun gevoelens en de reacties van anderen en kunnen hierover communiceren</p> <p><i>Omgaan met de invloed van keuzes op je toekomst en je carrière</i></p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Groepsdynamiek en zelfreflectie</li> <li>Testjeleefstijl.nl</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen	<p>2.</p> <p>Onderzoeken hoe zij hun eigen kwaliteiten kunnen ontwikkelen en inzetten voor schoolprestaties en hun toekomst</p> <p>Verklaren wat de gevolgen zijn van impulsief gedrag op je dagelijkse leven, je toekomstplannen en je schoolloopbaan</p> <p>Ombuigen van tegenslag in proactief gedrag</p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Groepsdynamiek en zelfreflectie</li> </ul> <p><u>Vitaal werknemerschap:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezond en vitaal aan het werk</li> <li>Stress &amp; coping op het werk</li> </ul>
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>3.</p> <p>Omgaan met gevoelens en verklaren welke invloed zij hebben op hun functioneren</p>	<p><u>Vitaal werknemerschap:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezond en vitaal aan het werk</li> <li>Arbeidsrisico en regelgeving</li> <li>Stress &amp; coping op het werk</li> <li>Persoonlijk profiel gezond &amp; vitaal aan het werk</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	<p>4.</p> <p><i>Kunnen plannen maken om (zelfgekozen) doelen te bereiken en uitleggen wat de (positieve ) invloed van anderen kan zijn</i></p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Groepsdynamiek en zelfreflectie</li> </ul>



Vitaal Burgerschap	Inhouden Leerplankader	Lessen VitaalIMBO
	<p><i>Verbanden leggen tussen keuzes kunnen maken en zelfvertrouwen</i></p> <p>Beargumenteren van en omgaan met hoe verschillen, concurrentie en competitie kunnen leiden tot negatief (pest)gedrag</p> <p><i>Beargumenteren van en omgaan met de stappen in het keuzeprocess:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>benoemen welke keuzes er zijn</i></li> <li>• <i>formuleren van unieke oplossingen</i></li> <li>• <i>afwegen voor- en nadelen vanuit diverse oogpunten</i></li> <li>• <i>keuze maken en uitvoeren</i></li> <li>• <i>keuze evalueren.</i></li> </ul> <p>Beargumenteren van en omgaan met moeilijke situaties en destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen)</p>	
<p>Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</p>	<p>5. <i>Kunnen laten zien hoe je respectvol en proactief kunt reageren op verbaal en non-verbaal geuite gevoelens van anderen en uitleggen wat daarin wel en niet effectief is</i></p> <p>Omgaan met de invloed van normen en waarden op het eigen gedrag in specifieke sociale situaties</p> <p><i>Waarderen van en verbanden leggen tussen gevoelens en meningen van anderen en hun reactie in uiteenlopende situaties</i></p> <p>Verbanden leggen tussen en omgaan met de invloed van etnische, culturele en sociale culturen en het gedrag van individuen en groepen</p> <p>Beargumenteren en omgaan met hoe vooroordelen kunnen leiden tot discriminatie en stereotypering</p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Groepsdynamiek en zelfreflectie</li> </ul>



## Bewegen en Sport

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	6. Herkennen van inspanningsniveaus van activiteiten en hoe dat voelt (moe, lekker, fris na afloop, et cetera), zowel tijdens als na de activiteit; ook de intensievere inspanningen blijven / beter gaan waarderen	<u>Algemeen:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Handleiding Vitaal Burgerschap</li> <li>Testjeleefstijl</li> </ul> <u>Gezondheidsthema's:</u> Bewegen en gezonde leefstijl: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen en inspanning</li> <li>Bewegen en trainen</li> <li>Bewegen en Gezondheid</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen	7. Actief op zoek gaan naar mogelijkheden om optimaal te presteren binnen je eigen profiel  <i>Eigen voorkeuren nader verkennen door meer diepgaande keuzes mede in het perspectief van de beroeps carrière</i>  Het (toekomstige) werk betrekken bij de overwegingen voor bewegingsactiviteiten  <i>Trainingen plannen, uitvoeren en evalueren, mede in relatie tot duurzame inzetbaarheid in werk</i>	<u>Vitaal werknemerschap:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gezond en vitaal aan het werk</li> <li>Persoonlijk profiel gezond &amp; vitaal aan het werk</li> </ul> <u>Gezondheidsthema's:</u> Bewegen en gezonde leefstijl <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewegen en trainen</li> <li>Bewegen en inspanning</li> <li>Bewegen en Gezondheid</li> <li>Bewegen en voeding</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	8. Regels met betrekking tot veiligheid accepteren en je daar aan houden  <i>Veiligheidsrisico's realistisch leren inschatten</i>  Samen bewaken van die risico's en maatregelen nemen indien nodig	<u>Vitaal werknemerschap:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arbeidsrisico en regelgeving</li> <li>Stress &amp; coping op het werk</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken	9. <i>Eigen voorkeuren (qua activiteiten, motieven, contexten, omgevingen, sociale</i>	<u>Gezondheidsthema's:</u> Bewegen en Sport <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle lessen</li> </ul>

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
	<p><i>verbanden) via langer durende keuzes meer diepgaand verkennen</i></p> <p>Voorkeuren voor bepaalde activiteiten / inspanningsniveaus ontwikkelen (liefst ook voor tamelijk intensieve, niet voor iedereen op het hoogste niveau)</p>	<p>Bewegen en gezonde leefstijl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen en trainen</li> <li>• Bewegen en inspannen</li> </ul>
<p>Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</p>	<p>10. Facultatief: toezicht houden op maatregelen om risico's beperkt te houden</p> <p>Verdiepen binnen een keuze aan bewegingsactiviteiten, in realistische contexten, passend binnen eigen leefstijl en beroepsperspectief</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Bewegen en gezonde leefstijl</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen en Gezondheid</li> </ul> <p>Bewegen en Sport:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle lessen</li> </ul>



## Voeding

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	<p>11.</p> <p>Gevolgen benoemen van gezonde en ongezonde voedingsgewoonten op korte en lange termijn</p> <p><i>Reflecteren op aanbevelingen voor eigen leeftijd, situatie en activiteitenpatroon</i></p> <p>Reflecteren op eigen voedselkeuze en de gevolgen voor de wereldproductie</p> <p>Reflecteren op eigen verspillingsgedrag</p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testjeleefstijl.nl</li> </ul> <p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond Gewicht</li> <li>• Basisles duurzamer eten</li> <li>• Vervolgles duurzamer eten</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen	<p>12.</p> <p>Juiste informatie opzoeken over gezonde voeding</p> <p>Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot toekomstige beroepspraktijk</p> <p>Eigen voedselkeuzes maken</p> <p>Eigen voedselketen in kaart brengen</p> <p><i>Hoeveelheden berekenen, boodschappenlijst maken en inkopen doen met een budget</i></p> <p>Kosten van voedingsmiddelen vergelijken</p> <p>Voedsel bereiden op een manier dat er weinig afval en restjes zijn</p> <p><i>Plezier beleven aan koken voor anderen</i></p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond Gewicht</li> <li>• Gezonde Voeding</li> </ul> <p>Bewegen en gezonde leefstijl:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegen en Voeding</li> </ul>
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>13.</p> <p><i>Analyseren van eigen voedingspatroon en vergelijken met dat van anderen</i></p> <p>Berekenen van Kcal/KJ van voedingsmiddelen en lichamelijke activiteiten in relatie tot de eigen leefstijl</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond Gewicht</li> <li>• Bewegen en gezonde leefstijl</li> <li>• Bewegen en Voeding</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	<p>14.</p> <p><i>Eigen keuzes maken over de relatie voeding en bewegen, mede in relatie tot het eigen type werk</i></p> <p><i>Het afwegen van bewuste keuzes over duurzaam gedrag in thuissituatie, school en werk</i></p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond Gewicht</li> <li>• Basisles duurzamer eten</li> </ul>



Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
	<p>Betrouwbare bronnen kiezen voor informatie over eten, drinken en gezondheid</p> <p>Alternatieven geven voor slim kopen, slim bereiden en slim bewaren van voedsel</p> <p><i>Respectvol omgaan met verschillende culturele uitingen rondom voeding</i></p> <p>Voorbeelden geven van gezond en duurzaam eten in relatie tot vegetarisch, koosjer, hallel en biologisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vervolgles duurzamer eten</li> </ul> <p><u>Vitaal werknemerschap:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond en vitaal aan het werk</li> <li>• Persoonlijk profiel gezond &amp; vitaal aan het werk</li> </ul>
Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	<p>15.</p> <p>Voorbeelden noemen van de productie van voedsel in Europa en de rest van de wereld</p> <p>Voorbeelden geven van de rol van de voedselindustrie op de kwaliteit van voedsel</p> <p>Informatie van etiketten toepassen</p> <p>Keurmerken benoemen</p> <p>Producten met keurmerken in de winkel herkennen</p> <p>Vergelijkend warenonderzoek uitvoeren in de winkel</p> <p>Reclame analyseren</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond Gewicht</li> <li>• Basisles duurzamer eten</li> <li>• Vervolgles duurzamer eten</li> </ul>



## Roken

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	16. Reden aangeven waarom wel of niet gerookt wordt  Benoemen waar je hulp kunt vinden bij problematisch tabaksgebruik van jezelf of anderen	<u>Algemeen:</u> • Testjeleefstijl.nl  <u>Gezondheidsthema's:</u> Genotmiddelen • Roken
Werken, zorgen, leren en ontspannen		
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	17. Kunnen uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met roken	Vitaal werknemerschap: • Gezond en vitaal aan het Werk
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	18. <i>Uitleggen hoe leeftijdgenoten een rol spelen bij de keuze wel of niet te roken</i>  <i>Benoemen van personen en (social)media die invloed hebben op de keuze wel of niet te roken</i>  Kunnen uitleggen hoe groepsdruk werkt  <i>Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen</i>  Formuleren hoe je een sigaret kunt weigeren  Herkennen van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen	<u>Gezondheidsthema's:</u> Genotmiddelen • Roken  <u>Algemeen:</u> Groepsdynamiek • Les 1 tot 4
Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	19. <i>Benoemen van (wettelijke en bedrijfs) regels rond roken</i>  Uitleggen in welke openbare ruimtes niet gerookt mag worden en waarom dat is  Legitimatie gebruiken als je sigaretten wilt kopen	<u>Gezondheidsthema's:</u> Genotmiddelen • Roken



## Alcohol

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	<p>20.</p> <p><i>Standpunt formuleren in relatie tot redenen van wel / niet drinken van alcohol en alternatieven voor alcohol</i></p> <p>Benoemen waar je hulp kunt vinden bij problematisch alcoholgebruik van jezelf of anderen</p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testjeleefstijl.nl</li> </ul> <p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen		
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>21.</p> <p>Benoemen van de verschillende stadia van alcoholgebruik en onderscheiden van lichamelijke en geestelijke verslaving per stadium</p> <p>Uitleggen dat veel en vaak alcohol drinken niet samengaat met school/werk (beroep)</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> </ul> <p><u>Vitaal werknemerschap:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezond en vitaal aan het werk</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	<p>22.</p> <p>Kunnen uitleggen hoe groepsdruk werkt</p> <p><i>Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen</i></p> <p><i>Benoemen van personen en social(media) die invloed hebben op de keuze wel of niet te drinken</i></p> <p>Formuleren hoe je alcohol kunt weigeren</p> <p>Herkennen van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> </ul> <p><u>Algemeen:</u></p> <p>Groepsdynamiek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 1 tot 4</li> </ul>
Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	<p>23.</p> <p><i>Benoemen van (wettelijke) regels rond alcohol in relatie tot eigen mening</i></p> <p>Uitleggen dat alcohol en verkeer niet samen gaan en bij welk promillage je niet mag deelnemen aan het verkeer</p> <p>Legitimatie gebruiken als je alcohol wilt kopen</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcohol</li> </ul>



## Drugs

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalIMBO
Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl	<p>24.</p> <p>Mening geven over cannabis gebruik op basis van voor- en nadelen</p> <p>Weten waar hulp te vinden is voor het stoppen of minderen met het gebruik van cannabis</p> <p><i>Standpunt innemen over wel of niet XTC, GHB, speed en/of cocaïne gebruiken</i></p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testjeleefstijl.nl</li> </ul> <p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drugs</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen		
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>25.</p> <p>Benoemen wat cannabis, <i>XTC, GHB, speed en cocaïne zijn</i>, waarom mensen het gebruiken en wat het met lichaam en geest doet</p> <p>Benoemen van verschillende stadia zijn van cannabis- <i>XTC</i>-, <i>GHB</i>-, <i>speed</i>- en <i>cocaïne</i>gebruik en daarbij onderscheid maken tussen lichamelijke en geestelijke verslaving</p> <p><i>Uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met het gebruik van cannabis, XTC, GHB, speed en cocaïne</i></p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drugs</li> </ul>
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).	<p>26.</p> <p><i>Benoemen in welke situaties leeftijdgenoten, ouders en sociale media van invloed zijn op de keuze wel of geen cannabis, XTC, GHB, speed en/of cocaïne te gebruiken</i></p> <p><i>Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen</i></p> <p><i>Onderscheid kunnen maken tussen lichte en zware druk van groepsleden</i></p> <p>Beargumenteren waarom je wel of geen cannabis gebruikt en beschrijven hoe je cannabis kunt weigeren</p> <p>Formuleren hoe je <i>XTC, GHB, speed</i> en <i>cocaïne</i> kunt weigeren</p> <p>Herkennen van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drugs</li> </ul> <p><u>Algemeen:</u></p> <p>Groepsdynamiek</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les 1 tot 4</li> </ul>



Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	<p>27.</p> <p>Benoemen welke normen en waarden er zijn over het gebruik van cannabis, <i>XTC, GHB, speed en cocaïne in relatie tot eigen mening</i></p> <p>Benoemen dat de leeftijdsgrens van cannabis kopen en gebruiken 18 jaar is</p> <p>Benoemen dat het gebruik van XTC, GHB, speed en/of cocaïne illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van deze middelen</p> <p><i>Benoemen wat de regels zijn wat betreft bezit, gebruik en verhandelen van cannabis op school, stage, buiten school en wat de consequenties zijn als de regels worden overtreden</i></p> <p>Verklaren dat cannabis, <i>XTC, GHB, speed en cocaïne</i> en verkeer niet samen gaan</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drugs</li> </ul>



## Seksualiteit

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	<p>28.</p> <p>Beschrijven van de gewenste eigen toekomstige gezinssituatie en de eigen rol in combinatie zorg en arbeid</p> <p>Hebben respect voor verschillen in keuzen bij kinderwens en gezinsgrootte</p> <p>Verwoorden van eigen opvattingen over seksualiteit</p>	<p><u>Algemeen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testjeleefstijl.nl</li> </ul> <p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Seksualiteit: Lang leve de liefde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je lijf en beeldvorming</li> <li>• Liefde en relaties</li> <li>• Jongeren en seks</li> <li>• Maagdelijkheid en partnerkeuze</li> </ul>
Werken, zorgen, leren en ontspannen	<p>29.</p> <p>Benoemen van alternatieve mogelijkheden bij ongewilde kinderloosheid</p> <p>Erkennen het belang van veilige, prettige en gewenste seksuele contacten</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Seksualiteit: Lang leve de liefde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soa</li> <li>• Je lijf en beeldvorming</li> <li>• Liefde en relaties</li> <li>• Jongeren en seks</li> <li>• Veilig vrijen</li> <li>• Maagdelijkheid en partnerkeuze</li> <li>• Voor wat hoort wat</li> <li>• Internet en grenzen</li> <li>• Internet en seksuele gezondheid</li> <li>• overschrijdend gedrag voor jongens</li> <li>• Seksueel overschrijdend gedrag voor meisjes</li> </ul>
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>30.</p> <p>Uitleggen van het belang van een gezonde leefstijl tijdens zwangerschap</p> <p>Verantwoord omgaan met anticonceptie</p> <p>Bepalen van alternatieve anticonceptie als een bepaalde anticonceptiemethode niet (meer) bevalt</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Seksualiteit: Lang leve de liefde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je lijf en beeldvorming</li> <li>• Jongeren en seks</li> <li>• Veilig vrijen</li> <li>• Onbedoeld zwanger</li> <li>• Gezonde zwangerschap</li> <li>• Alcohol en grenzen</li> <li>• Alcohol en seksuele gezondheid</li> </ul>



Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Verantwoorde keuzes maken	<p>31. Een beargumenteerde mening kunnen verwoorden ten aanzien van cosmetische en lichamelijke ingrepen (schaamlipcorrectie, borstvergroting, borstverkleining)</p> <p>Afwijzen van discriminatie, ongelijkwaardigheid en dwang in relaties</p> <p>Verwoorden hoe je in een partnerrelatie rekening houdt met behoefte aan autonomie, verbondenheid en wederkerigheid</p> <p>Benoemen dat vertrouwen en veiligheid belangrijke voorwaarden zijn voor intimiteit in relaties</p> <p>Uitleggen op welke manieren je meningsverschillen en conflicten in partnerrelaties kunt oplossen</p> <p>Benoemen van alternatieve vruchtbaarheidsmethoden</p> <p>Gaan met respect om met verschillen in seksuele beleving, gedrag en oriëntatie</p> <p>Uitleggen dat het voor plezierige seks belangrijk is dat je het allebei wilt, dat je het veilig doet en dat je je er prettig bij voelt.</p> <p>Uitleggen hoe je eigen wensen en grenzen in seksueel contact kunt uiten en hoe je verantwoorde keuzes kunt maken</p> <p>Uitleggen hoe je respectvol kunt omgaan met de wensen en grenzen van de ander</p> <p>Uitleggen welke argumenten er zijn om de ander te overtuigen van het belang van condoomgebruik</p> <p>Adequaat gebruiken van condooms</p> <p>Uitleggen wat je kunt doen bij (een vermoeden van) soa</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Seksualiteit: Lang leve de liefde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soa</li> <li>• Je lijf en beeldvorming</li> <li>• Liefde en relaties</li> <li>• Jongeren en seks</li> <li>• Veilig vrijen</li> <li>• Maagdelijkheid en partnerkeuze</li> <li>• Voor wat hoort wat</li> <li>• Internet en grenzen</li> <li>• Internet en seksuele gezondheid</li> <li>• Alcohol en grenzen</li> <li>• Alcohol en seksuele gezondheid</li> <li>• Seksueel overschrijdend gedrag voor jongens</li> <li>• Seksueel overschrijdend gedrag voor meisjes</li> <li>• Loverboys voor jongens</li> <li>• Loverboys voor meisje</li> </ul>



Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheids bevorderende activiteiten in de samenleving	<p>32.</p> <p>Benoemen de voor- en nadelen van gearrangeerde huwelijken en wijzen huwelijksdwang af</p> <p>Benoemen waar en hoe hulp te zoeken bij relationele problemen</p> <p>Uitleggen hoe en waar hulp en advies te vragen bij zwangerschap of jong ouderschap</p> <p>Afwijzen van seksuele grensoverschrijding</p> <p>Weten waar je melding of aangifte kunt doen</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Seksualiteit: Lang leve de liefde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liefde en relaties</li> <li>• Jongeren en seks</li> <li>• Maagdelijkheid en partnerkeuze</li> <li>• Voor wat hoort wat</li> <li>• Internet en grenzen</li> <li>• Internet en seksuele gezondheid</li> <li>• Alcohol en grenzen</li> <li>• Alcohol en seksuele gezondheid</li> <li>• Seksueel overschrijdend gedrag voor jongens</li> <li>• Seksueel overschrijdend gedrag voor meisjes</li> <li>• Loverboys voor jongens</li> <li>• Loverboys voor meisje</li> </ul>





## Stap 6. Lessentabel

In deze stap worden de beschreven schema's van stap 5 omgezet naar een lessentabel.

Binnen het Middelbaarberoepsonderwijs is er een ongeschreven regel, opgesteld door het Platform Bewegen en Sport van de MBO Raad, namelijk de zogenaamde 5% regel, dat wil zeggen dat 5% van de totale contacttijd (=50 uur) wordt besteed aan Bewegen en Sport. De laatste jaren is er mede door de opkomst van Gezonde Scholen steeds meer aandacht voor leefstijlthema's. Deze 5% in combinatie met uren leefstijlonderwijs vormen de twee belangrijke uitgangspunten voor de lessentabel.

Uitgangspunten lessentabel uitgewerkt:

- Het lessenplan is gebaseerd op alle thema's binnen de Gezonde School, overeenkomstig met het Leerplankader en VitaalMBO. Het lessenplan gaat uit van in totaal 67 uur. We sluiten daarbij aan de doelstelling van het Platform Bewegen en Sport van 5% (50 uur) van de jaarlijkse minimale onderwijstijd (1000 uur) bij eerste- en tweedejaars bol-studenten te reserveren voor lessen Bewegen & Sport binnen Loopbaan en Burgerschap. Aangevuld met 17 uur aan lessen Leefstijlonderwijs.
- Een lessentabel beslaat twee leerjaren van vier perioden. Ofwel acht perioden met een belasting variërend tussen de 6 en 12 uur. Bij voorkeur perioden aaneengesloten.
- De getallen die worden genoemd in de kolom 'koppeling naar het leerplankader' komen overeen met de getallen in de tabellen bij stap 5.

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1	1	Alle	Computerlokaal Sporthal	1 uur 2 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl	1 / 6 / 11 / 16 20 / 24 / 28	Les 1: Testjeleefstijl: Les 2: Website en Fittest
		Sociaal-emotionele ontwikkeling	Sporthal	3 x 1,5 uur: 4,5 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten ✓ Verantwoorde keuzes maken	1 / 2 / 4 / 5/ 18 / 26	Les 3, 4 en 5: Groepsdynamiek en zelfreflectie
			Totaal	8 uur			
			Waarvan	1 uur Leefstijl 6,5 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1.	2.	Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl</li> <li>✓ Gezondheids- risico's van leefstijl en werk inschatten</li> <li>✓ Verantwoorde keuzes maken</li> <li>✓ Gezondheids bevorderende activiteiten in de samenleving</li> </ul>	6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12/ 13 /14 / 15 /17	Les 6: Bewegen en trainen Les 7: Bewegen en inspanning Les 8: Bewegen en Gezondheid
			Totaal	6 uur			
			Waarvan	6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1.	3.	Werknemerschap (Vitaal werknemerschap)	Theorielokaal	1 uur + 1,5 uur: 2,5 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl</li> <li>✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten</li> <li>✓ Werken, zorgen, leren en ontspannen</li> </ul>	3 / 7 / 14 / 21	Les 9: Persoonlijk profiel Gezond & Vitaal aan het werk Les 10: Gezond en Vitaal aan het werk
		Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur : 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</li> </ul>	9 / 10	Les 13: Sportclinic of les Les 14: Sportclinic of les Les 15: Sportclinic of les Les 16: Sportclinic of les
			Totaal	8,5 uur			
			Waarvan	2,5 uur Leefstijl 6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1.	4.	Voeding	Theorielokaal	2 x 1,5 uur: 3 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl</li> <li>✓ Werken, zorgen, leren en ontspannen</li> <li>✓ Gezondheids- risico's van leefstijl en werk inschatten</li> <li>✓ Verantwoorde keuzes maken</li> <li>✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</li> </ul>	11 / 12 / 13 / 14 / 15	Les 11: Gezond Gewicht Les 12: Gezonde Voeding
		Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur : 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</li> </ul>	9 / 10	Les 13: Sportclinic of les Les 14: Sportclinic of les Les 15: Sportclinic of les Les 16: Sportclinic of les
			Totaal	9 uur			
			Waarvan	3 uur Leefstijl 6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
2.	1.	Roken, drinken en drugs	Theorielokaal	3 x 1,5 uur: 4,5 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl</li> <li>✓ Werken, zorgen, leren en ontspannen</li> <li>✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten</li> <li>✓ Verantwoorde keuzes maken</li> </ul>	16 / 17 / 18 / 19 / 20 / 21 / 22 / 23 / 24 / 25 / 26 / 27	Les 17: Drinken Les 18: Roken Les 19: Drugs
		Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving</li> </ul>	9 / 10	Les 20: Sportclinic of les Les 21: Sportclinic of les Les 22: Sportclinic of les Les 23: Sportclinic of les
			Totaal	10,5 uur			
			Waarvan	4,5 uur Leefstijl 6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
2.	2.	Seksualiteit	Theorielokaal	4 x 1,5 uur: 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl</li> <li>✓ Werken, zorgen, leren en ontspannen</li> <li>✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten</li> </ul> Verantwoorde keuzes maken	28 / 29 / 30 / 31 / 32	Les 25: Liefde en relaties Les 26: Je lijf en beeldvorming Les 27: Jongeren en seks Les 28: Internet en grenzen

		Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	9 / 10	Les 29: Veldvoetbal Les 30: Veldvoetbal Les 31: Veldvoetbal Les 32: Veldvoetbal
			Totaal	12 uur			
			Waarvan	6 uur Leefstijl 6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
2.	3.	Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	9 / 10	Les 20: Sportclinic of les Les 21: Sportclinic of les Les 22: Sportclinic of les Les 23: Sportclinic of les
			Totaal	6 uur			
			Waarvan	6 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
2.	4.	Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 7,5 uur	✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving	9 / 10	Les 20: Sportclinic of les Les 21: Sportclinic of les Les 22: Sportclinic of les Les 23: Sportclinic of les Les 23: Sportclinic of les
			Totaal	7,5 uur			
			Waarvan	7,5 uur Sport			

