



**NIEUWE  
LEERWEG**  
GL&TL

theoretisch leren met een  
praktijkgericht programma



## PGP Z&W LEERJAAR 3

NAAM:

KLAS:



**Zuiderlicht College**

## Inleiding PGP Zorg en Welzijn

### **Welkom!**

Je hebt voor het praktijkgerichte programma Z&W gekozen. Door deze keuze, geef jij aan dat je graag wil werken met en voor mensen. Je wil van betekenis zijn voor anderen. Je bent zorgzaam, empathisch en houdt rekening met de wensen en gewoonten van mensen.

Binnen het praktijkgerichte programma Z&W speel je in op veranderingen en leer jij je flexibel op te stellen. Want het werken met en voor mensen is geen dag hetzelfde! Het programma van zorg en welzijn is geschikt voor leerlingen met een talent voor organiseren en vraagt om echte aanpakkers voor de zorg, het onderwijs, dienstverlening en leefstijlondersteuning.

Tijdens het praktijkgericht vak zal jij voornamelijk zelf aan de slag gaan. Je gaat aan de slag met echte opdrachten van echte bedrijven en instellingen, zoals:

- Het bedrijfsleven
- De overheid
- Maatschappelijke verenigingen
- Vrijwilligerswerk
- Het MBO
- Een VO-school

De opdrachten zullen telkens veranderen, zodat jij straks over meerdere onderwerpen de professional bent. De onderwerpen kunnen variëren van duurzaamheid tot technologie. Het is maar net waar de opdrachtgever een probleem ondervindt. Hierdoor ben je bezig met de actualiteit.

In het praktijkgericht vak staan de volgende vaardigheden centraal, namelijk communiceren, informatievaardigheden, zelfsturing, samenwerken, werken binnen een organisatie, behoeftesignalering, ondernemend handelen gericht op innoveren, borging van kwaliteit en veiligheid en toekomstbestendig werken.

Deze vaardigheden zul jij in de loop van het praktijkgericht vak eigen maken. Hierdoor ben jij straks beter voorbereid op de keuze voor vervolgonderwijs. Hierdoor heb je een betere aansluiting op het MBO of de HAVO.

Tijdens Z&W heb jijzelf de regie in handen. De docent heeft een coachende rol. Dit betekent dat de docent jullie voornamelijk zal sturen in jullie proces tot succes. **Zelfdiscipline** is dus een vereiste. Om de probleemstellingen op te lossen, gaan jullie de volgende fases doorlopen:

- Oriëntatie
- Voorbereiden
- Uitvoeren
- Opleveren
- Evalueren

De reader is ervoor bedoeld om jou te sturen in het proces tot expert. Zorg ervoor dat je elke les de reader meeneemt. Je krijgt één reader. Je moet er dus zuinig op zijn.

## Werkveld Gezondheidszorg

Binnen het werkveld gezondheidszorg maak je kennis met instellingen en beroepsbeoefenaren die zich bezighouden met de zorg voor en de verbetering van de gezondheid van mensen. Voorbeelden hiervan zijn: zorg voor gehandicapten, de ouderenzorg, het werken in de thuiszorg, ziekenhuis, een opticien of audicien.

In de zorg is er steeds meer vraag naar allround medewerkers: dit zijn verzorgers die meer kunnen dan alleen goede zorg bieden. Ze moeten mensen ook kunnen begeleiden bij hun dagelijkse activiteiten en vrijetijdsbesteding. Als allround medewerker in de zorg heb je dus heel afwisselend werk: van huishoudelijke taken tot persoonlijke verzorging en verpleegtechnische handelingen. Ook bied je activiteiten aan, zodat de mensen voor wie jij werkt een plezierige en ontspannen dag hebben.

De komende 10 weken werk jij voor of aan een opdracht binnen de gezondheidszorg.



Succes en vooral veel plezier!

## Examenonderdelen

Op deze pagina zie je de examenonderdelen waaraan je de komende weken gaat werken. Samen met de docent bespreek en bekijk je wekelijks of je de onderdelen kan aftekenen. Hiervoor moet je bewijsmateriaal verzamelen in je portfolio.

<b>Examenonderdelen</b>	<b>Voldaan</b>	<b>Niet voldaan</b>
A1 communiceren		
A2 rekenen- en wiskundige vaardigheden		
A3 samenwerken		
A4 verantwoord omgaan met digitale technologie		
A5 informatievaardigheden		
A6 analytisch en kritisch denken		
A7 creatief denken en handelen		
A8 verantwoordelijkheid nemen		
B1 Praktische en realistische opdrachten		
B2 interactie met externe opdrachtgevers		
B3 De context van externe opdrachtgevers		
C1 Loopbaanontwikkeling		
D1 Gezondheidszorg		
E2 Leefstijlondersteuning		
F1 begeleiden bij een gezonde leefstijl		

## Systematisch werken

Hieronder zie je in één oogopslag hoe het project is opgebouwd.

**1**

### **ORIENTATIE**

- Het werkveld verkennen
- Kennisdeel/theorie verwerken
- Kennismaken met de opdrachtgever

### **VOORBEREIDEN**

- Opdracht verhelderen
- Inleven / begrijpen
- Brainstormen

**2**

**3**

### **UITVOEREN**

- Maken
- Testen
- Bijstellen

### **OPLEVEREN**

- Pitchen / uitvoeren op locatie
- Eindgesprek met de opdrachtgever

**4**

**5**

### **EVALUEREN**

- Reflecteren
- Portfolio bijwerken
- LOB

## Oriëntatiefase: Het werkveld verkennen

Op de website [www.rocva.nl](http://www.rocva.nl) vind je verschillende opleidingen in de richting van de gezondheidszorg. Bekijk alle opleidingen en kies 2 van deze opleidingen binnen dit werkveld die jou interessant lijken.

Werk van deze 2 opleidingen de volgende vragen uit:

1. Wat is de precieze naam van deze opleiding?
2. Op welk niveau kun je deze opleiding doen en hoe lang duurt de opleiding?
3. In welk jaar/jaren loop je stage en hoe lang duurt deze stage?
4. Wat zijn de beroepen bij deze opleiding?
5. Welke werkzaamheden voer je uit in dit beroep?
6. Welke eigenschappen heb ik nodig voor dit beroep?
7. Bedenk drie vragen die je kunt stellen aan studenten van deze opleiding. Denk aan lesrooster, pauze, vakantie, stagelopen, beroepen etc.
8. Bekijk een promotiefilm van deze opleiding en schrijf op wat je denkt of voelt als je hiernaar kijkt.

**Bewaar de resultaten van je onderzoekje in je portfolio.**



## Oriëntatiefase: Kennisdeel/theorie verwerken

Voordat je aan de slag gaat met de opdracht van de opdrachtgever is het belangrijk om je eerst te verdiepen in de theorie. Je mag weer zelf kiezen op welke manier jij deze theorie gaat verwerken. Dat kan zijn in een PowerPoint, werkstuk, vlog video, Canva poster.

### **Welke informatie moet je opzoeken?**

Voor deze opdracht heb je kennis nodig over de invloed van leefstijl op fysieke, psychische en sociale gezondheid en over duurzame leefstijlkeuzes.

Onderdeel	Te behalen punten	Toekenning punten
Wat is een gezonde leefstijl?	1 p	
Leg uit wat de fysieke, psychische en sociale gezondheid te maken heeft met een gezonde leefstijl.	2 p	
Leg uit op welke manier de fysieke, psychische en sociale de gezondheid op een positieve manier kan beïnvloeden	2 p	
Leg uit op welke manier de fysieke, psychische en sociale de gezondheid op een negatieve manier kan beïnvloeden	2 p	
Op welke manier kan de media, en de omgeving het gedrag en de keuzes van de mens beïnvloeden?	2 p	
Wat hebben welvaart en gezondheid met elkaar te maken?	1 p	
Schrijf gezondheidsadvies van 1 A4 over gezonde en duurzame keuzes met betrekking tot voeding, gebruik van genotmiddelen, persoonlijke verzorging en hygiëne, dagritme, vrijetijdsbesteding, bewegen en sport, reizen en vervoer.	3 p	
	13 pt	..... pt*

\*Bij 9 pnt of meer heb je voldaan aan de eisen. Indien je minder dan negen punten hebt behaald, krijg je jouw product terug om het aan te vullen/verbeteren.

## Oriëntatiefase: Kennismaken met de opdrachtgever

Bekijk voor de opdracht de bijbehorende canvas.



The canvas features a photograph of Luis Daniel Maldonado Fonken on the left, wearing a hat and scarf, gesturing while speaking. To the right is a vertical menu of yellow buttons: E-Books, Workshops, Practice Circle, Coaching, Outdoors, Sessions, and Licenses. Further right is a large octagonal logo with the text 'Matrix-Q [ PRIMORDIAL HEALTH ] Work-Life Balance THE THERAPY Θ'. At the bottom is a yellow text box with a black border containing a detailed description of the system and a URL.

**Luis Daniel Maldonado Fonken**, facilitates a powerful holistic system for preventive health, work-life balance, happiness at work, quality time, quality of life, and freedom to make your own choices. The primordial health system has been developed since 1993, counting satisfied customers in Europe, Nordic Countries, Russia, South America, and Online from all over. Today it is used as foundation training for work-life balance at the Matrix-Q Akademia for Impact, Innovation & Values Driven Entrepreneurs, engaged into the acceleration of the transition of our planet back to a sustainable future. Learn more at <https://matrix-q.games/playing-now/work-life-balance>

Samen met je groepje stel je een zakelijke email op en verstuur deze naar de opdrachtgever.

### Wat moet er in de brief komen te staan?

1. Geef aan dat jullie enthousiast zijn geworden van de opdracht en dat jullie de opdracht aannemen.
2. Vertel wie jullie zijn en waar je vandaan komt.
3. Vertel kort iets over de opleiding die je nu doet.
4. Licht je motivatie toe. Wat spreekt je aan in de opdracht en wat kan de opdrachtgever van jou verwachten?
5. Maak een afspraak voor een persoonlijk gesprek om de opdracht te verhelderen.
6. Geef data en tijden aan waaruit de opdrachtgever kan kiezen.
7. Vergeet niet om je telefoonnummer er eventueel bij te vermelden.

De werkkaarten: indeling van een zakelijke brief, vind je op de website van het praktijkgerichte programma zorg en welzijn.

Let op, de brief moet je weer uploaden in je portfolio.

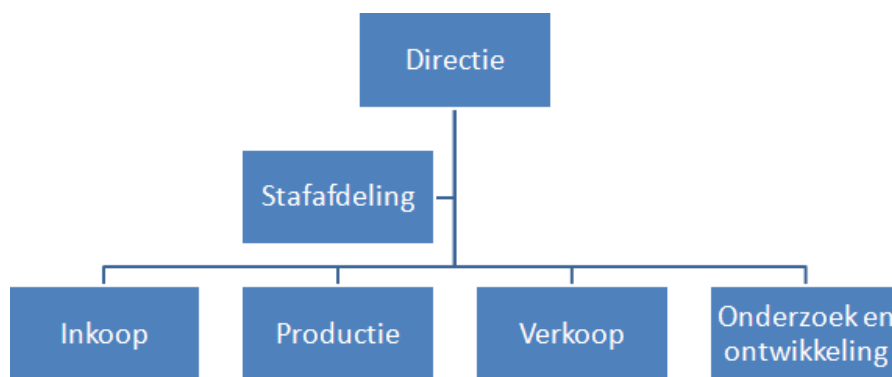




## Voorbereiden: De opdracht verhelderen

Voor dat je aan de slag gaat met de opdracht van je opdrachtgever, ga jij je eerst verdiepen in de instelling. Onderzoek met elkaar de volgende vragen en bewaar deze in je portfolio.

1. Wat is de functie van het bedrijf of instelling?
2. Welke doelgroepen hebben zij of willen zij bereiken?
3. Hebben deze bedrijven relaties met andere bedrijven of instellingen?
4. Welke functies en specialisten zijn er in het bedrijf? Bijvoorbeeld welke diensten bieden zij aan?
5. In welke branche valt het bedrijf?
6. Hoe ziet de inrichting (organogram\*) van het bedrijf eruit?



Je hebt de opdracht goed doorgelezen en de website van de instelling bekeken. Schrijf op welke vragen jij aan de opdrachtgever zou willen stellen na het lezen van de opdracht. Zorg ervoor dat je een zo goed mogelijk beeld krijgt van de uitdaging. En vergeet niet: wees nieuwsgierig!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



## Bekijk de wereld door de ogen van de doelgroep

De doelgroep goed begrijpen is de basis voor een goede oplossing. Daarom start je altijd met het doen van onderzoek. Dit doe je bijvoorbeeld door mensen te observeren in de omgeving waar het probleem zich afspeelt en door met ze in gesprek te gaan. Dit laatste gaan jullie ook doen.

Ga met leerlingen in gesprek. Stel vragen over jullie uitdaging. Neem de resultaten hiervan mee in jullie opdracht.

Vraag 1.....

Vraag 2.....

Vraag 3.....

Vraag 4.....

Schrijf de belangrijkste inzichten op. Vul het canvas hieronder in. Begin met het beschrijven van de hoofddoelgroep. Noteer daarna; (1) wat ze willen doen of welk doel ze willen bereiken, (2) welke behoeften zij hebben, en (3) welke problemen of uitdagingen zij hierbij ervaren.

Opdracht 7

### Inzicht in de hoofddoelgroep



## Creative oplossingen bedenken voor de uitdaging

Dit is de stap waar jullie als team de koppen bij elkaar steken om na te denken over passende oplossingen voor de uitdaging. Het doel van deze brainstorm is om eerst zo veel mogelijk ideeën te bedenken waar je als groepje vervolgens het beste idee uit kunt kiezen.

**Stap 1** Schrijf je 'Hoe kunnen we...' vraag op een vel papier. Leg deze midden op de tafel of hang hem op. Geef antwoord op deze vraag. Wees creatief en vooral nog niet kritisch! Zo kom je tot de beste ideeën.

### Stap 2 - Ideeën clusteren

Om orde in de chaos te scheppen plak je alle ideeën die op elkaar lijken of die bij hetzelfde thema horen in een groepje bij elkaar. Geef ieder cluster van ideeën een passende naam.

### Stap 3- Verrijken

Misschien heb je nu tijdens het clusteren, nog een paar nieuwe oplossingen bedacht die je wilt delen. Schrijf ze op en plak ze bij een cluster!

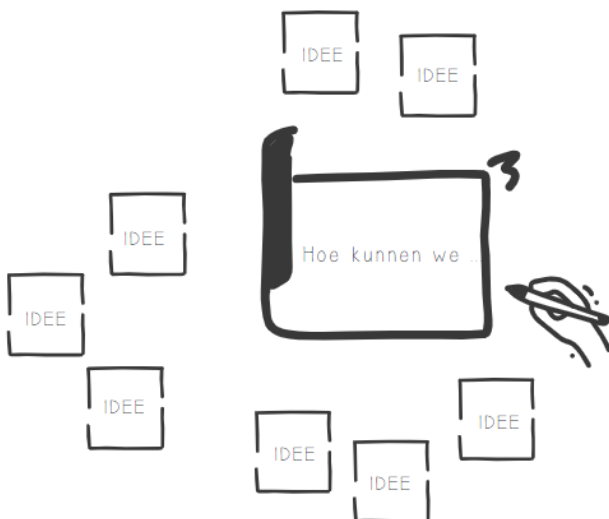
#### Brainstormen

##### Ronde 1

Pak per persoon vijf post-its en schrijf je eerste vijf ideeën op. Plak al jullie ideeën bij de vraag en loop ze met elkaar langs.

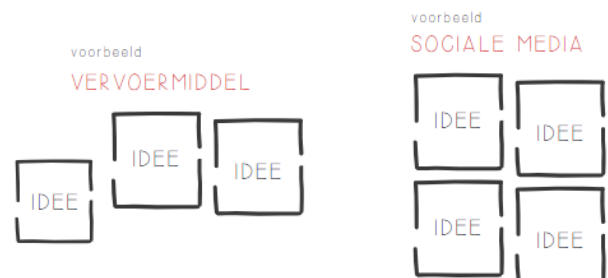
##### Ronde 2

Laat je inspireren door de ideeën van anderen, doe nog een ronde om ideeën te bedenken.



#### Clusteren van de ideeën

Bekijk alle ideeën en plak ideeën die op elkaar lijken in groepjes bij elkaar. Dit noemen we clusteren. Geef elk cluster een eigen naam. Beschrijf met deze naam in één of twee woorden het thema van dat cluster ideeën.



#### Opdracht 12

##### Verrijken

We hebben nu een mooi overzicht van alle ideeën. Het kan zijn dat je nu kansen ziet voor nieuwe of betere ideeën. Het verrijken van ideeën kan op drie manieren:

- 1 - Een nieuw idee toevoegen
- 2 - Een idee uitbreiden
- 3 - Twee ideeën combineren



## Stap 4 - Het beste idee kiezen

Om een keuze te maken uit al jullie ideeën gaan we dot-voten: iedereen krijgt drie stickers; kies jouw top 3 en plak een sticker op de post-its van deze ideeën. Welke drie ideeën scoren het hoogst? Pak deze post-its en gebruik de keuzematrix om het beste idee te selecteren.

## Stap 5 - Het idee uitwerken

Werk het beste idee samen met je groepje verder uit. Geef het idee een naam en bedenk hoe het van A tot Z zou moeten werken. Maak een draiboek zodat direct duidelijk wordt hoe de doelgroep gebruik kan maken van jullie idee.

### Het beste idee kiezen

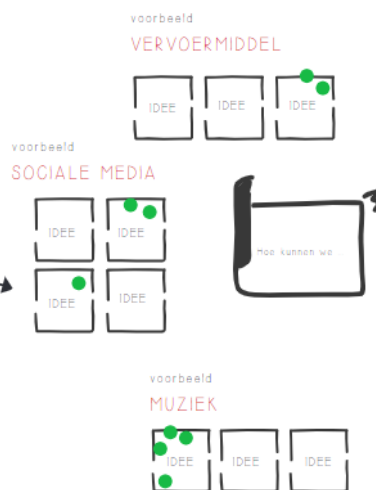
#### Stap 1

Wat is jouw top 3? Plak een sticker op de post-its van de drie ideeën die jij het beste vindt.



#### Stap 2

Selecteer de drie ideeën waar de meeste stickers op zijn geplakt.

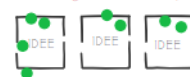


#### Stap 3

Kies het beste idee door te bepalen welk idee het probleem van de doelgroep het beste oplost én het meest vernieuwend is. Je kunt voor deze stap onderstaande matrix gebruiken.

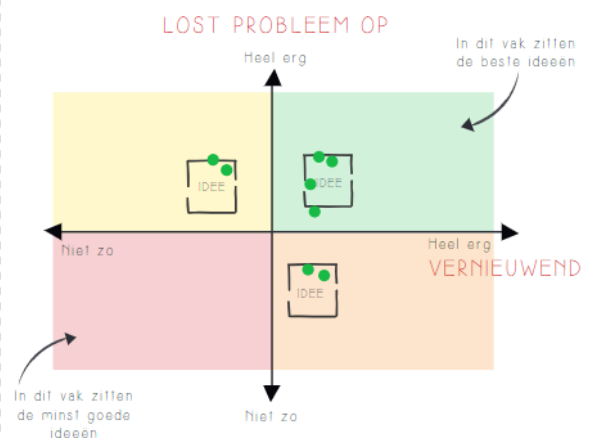
Scoren twee ideeën even hoog? Kies dan het idee met de meeste stickers.

#### Jullie gekozen top 3



Pak een idee, stel de volgende vragen en plak hem op de matrix

- In hoeverre lost dit idee het probleem op?
- Hoe vernieuwend is het idee?



## Planning bijhouden

Weken	Datum	Acties
Week 1		
Week 2		
Week 3		
Week 4		
Week 5		
Week 6		
Week 7		

## Het logboek

Wanneer je aan de opdracht werkt, gaat het niet alleen om het eindresultaat. Het proces is ook heel belangrijk. Daarom moet je bijhouden wat je gedaan hebt. Dit schema kan je zelf maken op de computer in WORD.

**Houd vanaf nu het aantal uren goed bij.**

Datum	uren	activiteit	Waar loop ik/wij vast?	Hoe los ik dit op?

## LOB Periode 2 kwaliteiten

### **Stap 1:**

Docent benoemd een aantal kwaliteiten. Sta op wanneer je vindt dat jij over deze kwaliteit beschikt. Je bent vrij om je mening toe te lichten.

### **Stap 2:**

Op het scherm zie je verschillende kwaliteiten staan. Je krijgt een aantal post-its. Loop door de klas zoals je andere klasgenoten. Wanneer je een kwaliteit vindt passen bij één van je klasgenoten schrijf je dit op een post-it en plak je omgekeerd op de rug van die klasgenoot. Dit duurt 10 minuten.

### **Stap 3:**

Haal de post-its van je rug en zoek de klasgenoten op wie de kwaliteiten hebben geschreven. Vraag aan je klasgenoot die een kwaliteit bij je heeft geplakt om uitleg. Zit weer op je plek en kies drie kwaliteiten uit waar je denkt dat je goed in bent en waar je deze kwaliteiten kunt inzetten. Misschien heb je een aantal van deze kwaliteiten gebruikt waar je bewijsmateriaal van hebt. Zorg dat je bij elke kwaliteit die je benoemt hebt voor een bewijsmateriaal.

### **Stap 4:**

- Maak een duidelijke foto van je post-its waar je kwaliteiten op staan. Neem dit op in je portfolio.
- In stap 3 heb je drie kwaliteiten uitgekozen. Je hebt feedback gekregen van je klasgenoten waarom ze vonden dat deze kwaliteit bij je past.
- Ook heb je zelf een stuk geschreven waarom jij denkt dat je over deze kwaliteiten beschikt.

Neem deze stukken op in je digitale portfolio.

Succes!

## Beoordeling eindproduct door de opdrachtgever

Dit formulier is bedoeld voor een beoordelingsadvies (B2) en in welke mate het product voldoet aan de gemaakte afspraken (B1).

Geef aan in hoeverre voldaan is aan het genoemde criterium:

1. *ver beneden verwachting*; 2. *ontwikkelpunt*; 3. *tevreden*; 4. *boven verwachting*

In de kolom toelichting kan de beoordeling worden toegelicht. Hierbij richt de opdrachtgever zich op feedback en feedbackforward. Dit is voor de leerling belangrijke informatie.

Beoordelingsaspecten	Beoordeling
<p><b>Oriëntatie</b> De opdracht van de opdrachtgever is voordat de deelnemer is gestart met de ontwikkeling eerst goed in beeld gebracht.</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Communicatie</b> De groep/leerling heeft gedurende de periode initiatief genomen om de voortgang met de opdrachtgever te bespreken.</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Communicatie</b> De groep/leerling heeft gedurende de periode naar eventuele veranderingen van het product en heeft regelmatig om feedback gevraagd van de opdrachtgever.</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Compleetheid</b> Het geleverde product voldoet aan de gemaakte afspraken en is compleet ingeleverd. Denk hierbij aan aangeleverde informatie/ product /ontwerp /verslag e.d)</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Bruikbaarheid</b> Het product is bruikbaar in de dagelijkse praktijk en heeft daadwerkelijk iets bijgedragen aan de ontwikkelingen binnen het bedrijf/instelling.</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Kwaliteit</b> Het geleverde product voldoet aan de gemaakte afspraken en is inhoudelijk en techn(olog)isch van voldoende kwaliteit.</p> <p><i>Toelichting</i></p>	1 2 3 4
<p><b>Overdracht</b></p>	1 2 3 4



De groep/leerling heeft het product gepresenteerd aan de opdrachtgever en het product is gemakkelijk over te dragen op anderen.	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

*Toelichting*

Beoordelingsadvies opdrachtgever	Onvoldoende / voldoende / goed *doorhalen wat niet van toepassing is  <i>Toelichting</i>
----------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Naam opdrachtgever	Datum	Handtekening
--------------------	-------	--------------

## REFLECTIEDOCUMENT PROJECT 1

<b>Naam leerling</b>	
<b>Klas</b>	
<b>Datum</b>	

<b>Met wie heb je samengewerkt?</b>	
-------------------------------------	--

### FEEDBACK

1. Wat ging er goed? (Tops)
2. Wat kon er beter? (Tips)
3. Wat heb je geleerd? Wat heb je ontdekt?
4. Zou je zelf in de branche willen werken van je opdrachtgever? Is een opleiding of beroep in deze richting iets voor jou? Licht je antwoord toe.
5. Scoor jezelf door een kruisje (X) te zetten in de onderstaande tabel.

<b>Samenwerken</b>	1	2	3	4		Waar werk ik naar toe?
<b>Overleggen</b>						
Ik wil dat alles op mijn manier gebeurt.					Ik kan in de groep mijn mening goed uiten.	
<b>Actief luisteren</b>						
Ik luister niet naar anderen.					Ik luister goed naar wat anderen zeggen.	
<b>Initiatief tonen</b>						
Ik doe niets uit mezelf.					Ik kom zelf met ideeën.	
<b>Teamwork</b>						
Ik kan niet samenwerken met anderen.					Ik vind het prettig om samen te werken.	
<b>Verantwoordelijkheid nemen</b>						
Ik vind het resultaat van de groep niet belangrijk.					Ik voel me verantwoordelijk voor het resultaat van de hele groep	

### FEEDBACKFORWARD

6. Bepaal wat je meeneemt uit dit project. Welke tip en top neem je mee naar het volgende project. Waar ga je op letten?

### Checklist wat moet ingeleverd zijn aan het eind van de periode in het portfolio?

	Af	Niet af
Kennisdeel organisatie en begeleiden van activiteiten		
ROC opdracht opleidingen		
LOB kwaliteiten opdracht		
E-mail + vragen opdrachtgever		
Draaiboek voor de opdrachtgever		
Foto's en video's van de uitvoering		
Feedbackformulier		
Evaluatieformulier		
Reflectieverslag		