



**NIEUWE
LEERWEG**
GL&TL

theoretisch leren met een
praktijkgericht programma



Praktijk Gebonden Programma Beroepsgerichte Mavo

Inhoud

1. De werkvelden.....	4
1. Gezonde en duurzame leefstijl	12
§1.1 Kenmerken en invloeden van een verantwoord voedingsgedrag.....	12
Voeding	12
Duurzaam	13
Duurzaam eten	13
Topkeurmerken	13
Duurzame leefstijl.....	14
§1.2 Kenmerken en invloeden van het gebruik van genotmiddelen en verslavingen.....	15
Genotmiddelen en verslavingen	15
§1.3 Kenmerken en invloeden van dagritme, beweegpatroon, sport, vrijetijdsbesteding	16
Persoonlijke verzorging en hygiëne	16
Dagritme.....	16
Vrijetijdsbesteding	16
Bewegen en sport	16
Reizen en vervoer.....	17
Wederzijdse beïnvloeding van gezondheid en welvaart	17
§1.4 De wederzijdse beïnvloeding van gezondheid en welvaart	17
De invloed van leefstijl op onze psychische, sociale en fysieke gezondheid	17
§1.5 Duurzame keuzes m.b.t. voeding, beweging en vrijetijdsbesteding	18
Duurzame keuzes m.b.t. voeding, persoonlijke verzorging, beweging en vrijetijdsbesteding	18
2. Levensfase en ontwikkeling	19
§2.1 De leerling beschrijft de lichamelijke en psychische ontwikkeling van de mens in verschillende levensfasen.....	19
Levensfasen en ontwikkeling	20
De baby 0 tot 1 jaar.....	21
Zintuigen	21
De dreumes van 1 tot 2 jaar	22
De peuter 2 tot 4 jaar	22
Het jonge schoolkind: 4 tot 8 jaar.....	22
De puber 12 tot 17 jaar.	23
De adolescent: 17 tot 23 jaar	23
De volwassene: 23 tot 50 jaar.....	24
De jonge oudere: 50 tot 70 jaar	24
De oudere: 70 jaar en ouder.....	25

Ontwikkeling van de hersenen; het puberbrein	28
Zelfredzaamheid en de levensfasen	28
Zelfredzaamheid stimuleren.....	29
3. Veel voorkomende ziekten en beperkingen	30
§3.1 De leerling beschrijft ziektebeelden van veelvoorkomende ziekten en de manier waarop deze behandeld kunnen worden.	30
§3.2 De leerling beschrijft preventieve maatregelen voor veelvoorkomende ziekten...	36
4. Lichamelijke en uiterlijke verzorging	39
§4.1 De leerling benoemt kenmerken van persoonlijke lichamelijke en uiterlijke verzorging en beschrijft hoe daarin keuzes gemaakt kunnen worden.	39
§4.2 De leerling beschrijft hoe verschillende beroepsbeoefenaren zich bezighouden met lichamelijke en uiterlijke verzorging	42
5. Voedsel veiligheid en voedselbereiding.....	44
§5.1 De leerling verklaart het begrip voedselveiligheid en beschrijft hoe voedsel veilig bereid kan worden.	44
6. Ondernemen en bedrijfsvoering	48
§6.1 De leerling beschrijft belangrijke aspecten van ondernemen en bedrijfsvoering ...	48
Bijlage	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Literatuurlijst.....	53

1. De werkvelden



Figuur 1 Elsevier

- Gezondheidszorg
- Leefstijl- en gezondheidsondersteuning
- Welzijn, (ped)agogisch werken en onderwijs
- (Persoonlijke) dienstverlening
(Uiterlijke Verzorging/ Recreatie/ Horeca/ Facilitaire Dienstverlening)
- Kunst & Cultuur




Iedere leerling werkt in opdracht van bedrijven, instellingen en vervolgopleidingen aan in tenminste 5 opdrachten (hiermee dekt de leerling de eindtermen in verschillende werkvelden naar keuze).


De leerling houdt secuur het portfolio bij, dit portfolio dient als bewijsvoering.


Actieplannen aansluitend bij de vaardigheden vanuit het examenprogramma. Deze actieplannen gebruiken bij de opdrachten vanuit bedrijven, instellingen en vervolgopleidingen.


Actieplannen te gebruiken bij de opdrachten


	Onderzoek en advies 
Opdracht	Adviseren naar aanleiding van een opdrachtgever op basis van onderzoek een advies uitbrengen.
Stappenplan	<ol style="list-style-type: none">1. De vraag van de opdrachtgever en de context daarvan verhelderen.2. Een onderzoeksvraag en deelvragen formuleren.3. Gegevens verzamelen met gebruik van betrouwbare en relevante bronnen en methodes.4. Gegevens analyseren en verwerken.5. Een onderbouwd advies formuleren.6. Het advies presenteren aan de opdrachtgever.7. Nabespreken van het advies met de opdrachtgever en jouw evaluatie uploaden in jouw portfolio.


Opdracht	Leefstijlondersteuning 
Stappenplan	Informeren, adviseren en/of coachen van klanten bij een gezonde en groene leefstijl.
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verhelder de vraag van de opdrachtgever. 2. Met klanten in gesprek gaan over hun omstandigheden, wensen en behoeften 3. Een plan van aanpak maken waarbij rekening gehouden wordt met de achtergronden, omstandigheden en kenmerken van klanten (bv. leeftijd, culturele of sociaal-maatschappelijke achtergrond, ziekte of beperking) 4. Plan bespreken met de opdrachtgever. 5. Klanten informeren, adviseren en/of coachen bij het maken van keuzes en het aanpassen van gedrag. 6. Nabespreken met de opdrachtgever en evaluatie uploaden in jouw portfolio.

	<p>Zorgverlening (ADL)</p>  <p>designed by freepik</p>
<p>Opdracht</p>	<p>Assisterende of ondersteunende werkzaamheden uitvoeren bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL).</p> <p><i>Onder begeleiding van een deskundige.</i></p>
<p>Stappenplan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verhelder de vraag van de opdrachtgever. 2. De hulpbehoefte van een klant achterhalen en daarnaar handelen. 3. Zelfredzaamheid en eigen regie van de klant stimuleren, rekening houdend met achtergrond, ziekte en/of beperking 4. Op een passende manier communiceren en omgaan met klanten: begrip en respect tonen, rekening houden met privacy. 5. Assisteren bij ADL, verzorging, bewegen of verplaatsen. 6. Nabespreken met de opdrachtgever en een evaluatieverslag uploaden in jouw portfolio.

	<p>Organisatie en begeleiding van activiteiten</p> 
<p>Opdracht</p>	<p>Organiseren, begeleiden van een recreatieve, sportieve of educatieve activiteit.</p>
<p>Stappenplan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verhelder de vraag van de opdrachtgever. 2. Wensen en behoeften van opdrachtgever en/of deelnemer(s) inventariseren. 3. Gezamenlijk komen tot een passende keuze voor een activiteit. Hierbij rekening houdend met de achtergronden, omstandigheden en kenmerken van deelnemers (bv. doelgroepen, beperkingen, groepssamenstelling) 4. Een plan of draaiboek ontwikkelen en dit bespreken met de opdrachtgever. 5. Organisatorische, praktische en zakelijke kanten regelen (voor, tijdens en na afloop van de activiteit) 6. Uitvoering, de activiteit begeleiden en daarbij de deelnemer(s) ontvangen, informeren, instrueren, motiveren, stimuleren, ondersteunen. 7. De activiteit afronden met de deelnemer(s). 8. De activiteit evalueren met opdrachtgever en/of deelnemer(s). 9. Evaluatieverslag uploaden in het portfolio.

	<p>Dienstverlening</p> 
<p>Opdracht</p>	<p>Dienstverlenende werkzaamheden uitvoeren in een commerciële omgeving.</p>
<p>Stappenplan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verhelder de opdrachten van de opdrachtgever. 2. Werkzaamheden uitvoeren in contact met klanten zoals klanten ontvangen, te woord staan, informeren, verwijzen, installeren en/ of bedienen. <i>(hierbij een passende dienstverlenende en representatieve houding aannemen, passend taalgebruik, kleding)</i> 3. Organisatorische werkzaamheden uitvoeren. <i>(zoals planning, beheer van materialen, inrichting van ruimten)</i> 4. Werkzaamheden op het gebied van marketing, communicatie en promotie uitvoeren. <i>(commerciële een ondernemende houding aannemen en een ondernemende instelling tonen)</i> 5. De werkzaamheden evalueren met opdrachtgever en/of klanten. 6. Evaluatieverslag uploaden in het portfolio.

	<p>Diversiteit en inclusiviteit</p> 
<p>Opdracht</p>	<p>De leerling houdt rekening met het verschil in cultuur, geloofsovertuiging en diversiteit tijdens een opdracht of activiteit.</p>
<p>Stappenplan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verzamelen van informatie rondom de doelgroep(en). Ontdek wat gebruiken en gewoonten zijn van deze doelgroep(en). 2. Tijdens het bedenken van een activiteit houden leerlingen rekening met verschillen rondom cultuur, achtergronden en Mogelijkheden. 3. Tijdens de uitvoering en/ of begeleiden gaat men respectvol om met deelnemers en zal er begrip getoond worden voor andere visies, uitingen en gedragingen. 4. Bevorderen dat klanten/ deelnemers met respect en begrip omgaan met anderen en met elkaar samenwerken. 5. Evalueren van de opdracht en reflectie op eigen denkwijze.

	Technologie	
Opdracht	ICT- toepassingen en technologie ter ondersteuning van klanten en opdrachtgevers inzetten.	
Stappenplan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verhelder de vraag van de opdrachtgever. Welk doel heeft de inzet van een middel? 2. Informatie zoeken en verwerken. Keuzes maken ten aanzien van de inzet van de gekozen vorm van technologie/ ICT. 3. Keuzes onderbouwen met argumenten ten aanzien van het gebruik van ICT-toepassingen en technologische hulpmiddelen, passend bij de uit te voeren opdracht. 4. Instructie of informatie geven aan de opdrachtgever over de manier waarop technologische hulpmiddelen en ICT gebruikt (kunnen) worden. 5. Opdrachtgevers en/of klanten motiveren en ondersteunen bij het toepassen van Technologische hulpmiddelen en ICT-toepassingen. 5. Het gebruik van technologische hulpmiddelen en ICT-toepassingen evalueren en het evaluatieverslag uploaden in het portfolio. 	

Verwerk bij iedere opdracht in ieder geval één van de volgende vraagstukken;

Duurzaamheid
Gezondheid
Globalisering
Technologie

1. Gezonde en duurzame leefstijl

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag ook samenwerken.

Doel:

De leerling gebruikt kennis over de invloed van leefstijl op fysieke, psychische en sociale gezondheid en over duurzame leefstijlkeuzes.

Uitwerking:

Het gaat hierbij om: - gezonde en duurzame keuzes met betrekking tot voeding, gebruik van genotmiddelen, persoonlijke verzorging en hygiëne, dagritme, vrijetijdsbesteding, bewegen en sport, reizen en vervoer; - de wederzijdse beïnvloeding van gezondheid en welvaart; - de invloed van trends, media en omgeving op gedrag en keuzes.

§1.1 Kenmerken en invloeden van een verantwoord voedingsgedrag

Voeding

Iedereen weet dat groente en fruit goed voor je zijn vanwege de vitaminen die je lichaam nodig heeft. Tegenwoordig kan je op elke hoek van de straat wel een groenteman of supermarkt vinden die de meest exotische soorten fruit en groenten verkoopt. Toch blijkt uit een artikel van Nu.nl ¹ uit 2015 dat slechts een kwart van de bevolking de richtlijnen voor gezonde voeding haalt. Het voedingscentrum speelt hierop in door meer voorlichting/adviezen te geven op scholen en in buurthuizen/ consultatiebureau over gezonde voeding. De schijf van vijf wordt gebruikt als hulpmiddel om gezond en gevarieerder te eten. In de Schijf van Vijf staat:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Op de website van het voedingscentrum kan je veel informatie vinden hoe je gezonder en gevarieerder kan eten. Ook heeft het voedingscentrum een app ontwikkeld om eenvoudig te achterhalen of een product in de schijf van vijf hoort.

Duurzaam

Wat is duurzaam? Duurzaamheid is een breed begrip, maar het komt er in het kort op neer dat in een duurzame wereld mens (people), milieu (planet) en economie (profit) met elkaar in evenwicht zijn, zodat we de aarde niet uitputten (wikikids, 2021).

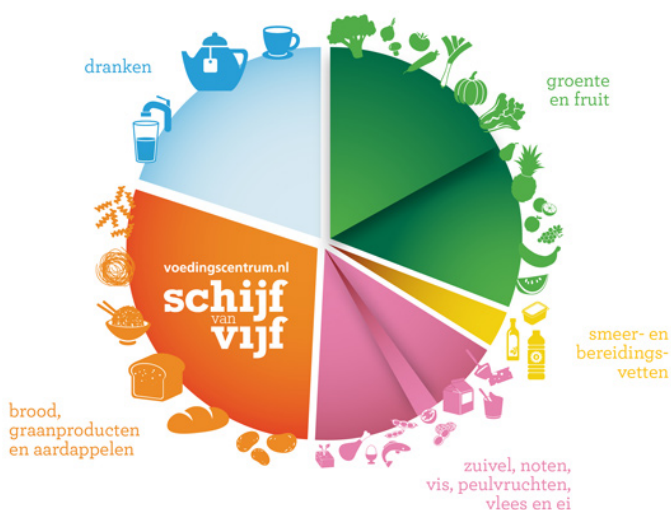
Duurzaam eten

Er wordt jaarlijks veel eten verspild in de Nederlandse huishoudens. Veel milieuproblemen ontstaan door de productie van voedsel. Het produceren en consumeren van voedsel zorgt ervoor dat de milieubelasting en uitstoot van broeikasgassen enorm toeneemt. De broeikasgassen houden de warmte van de zon vast en daardoor stijgt de temperatuur op aarde. Door de opwarming van de aarde, stijgt de zeespiegel en ontstaan er meer overstromingen. Doordat het steeds warmer wordt, worden gebieden droger waardoor er voedseltekorten ontstaan.

Daarom is het erg belangrijk dat we als consument steeds duurzamer gaan consumeren. Waarbij we dus letten om te kiezen voor minder milieubelastende dierlijke eiwitten, zoals vlees en kaas. Of door minder te eten wat je nodig hebt (verspilling voedsel tegengaan). Ook kan je een keuze maken door minder vlees te eten. Wat ook helpt om duurzamer te eten is het kopen van producten met keurmerken op het gebied van dierenwelzijn, Fairtrade, natuur, milieu en herkomst. (voedingscentrum, 2021) Als je bijvoorbeeld kiest voor Nederlandse groenten zoals spruitjes en witlof, is dat minder belastend voor het milieu dan bijvoorbeeld te kiezen voor groenten uit China. Dus kies voor regionale landbouw en streekproducten!

Topkeurmerken

“Er zijn 10 topkeurmerken op het gebied van duurzaamheid. Dit zijn keurmerken die het hoogst scoren op het gebied van controle, transparantie en milieu, dierenwelzijn of mens en werk.



Figuur 2 Schijf van vijf, voedingscentrum

De 10 topkeurmerken zijn:

- ASC
- Beter Leven 2 sterren en 3 sterren
- Demeter
- EKO
- Europees biologisch
- Fairtrade/Max Havelaar

- *On the way to PlanetProof*
- *MSC*
- *Rainforest Alliance*
- *UTZ*

Duurzame leefstijl

Duurzamer eten is natuurlijk een goed begin van een duurzamer levensstijl. Wat bedoelen we met een duurzame levensstijl? Kort gezegd komt dit neer op een manier van leven waarbij je de aarde en alles wat erop leeft zo min mogelijk schade probeert te veroorzaken. Te denken valt om met de fiets naar je werk te gaan i.p.v. de auto. Als je veel vliegt voor je werk, is dit natuurlijk slecht voor het milieu vanwege de uitstoot van broeikasgassen. Je kan dit compenseren door tijdens het kopen van je vliegticket te investeren in duurzame groene projecten, zoals het aanplanten van bossen. Ook kan je letten op het volgende om duurzamer te leven:

- Energieverbruik in huis
- Aanschaf zonnepanelen
- Goede isolatie woningen
- Minder consumeren (kopen) en meer ruilen
- Repareren van spullen
- Voedselverspilling tegen te gaan
- Korter douchen
- Afval scheiden



Figuur 2.2 voedingscentrum

§1.2 Kenmerken en invloeden van het gebruik van genotmiddelen en verslavingen

Genotmiddelen en verslavingen

Genotmiddelen zijn middelen die je genot geven oftewel die je lekker vindt of plezier aan beleeft. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan roken, koffie, energydrankjes, alcohol en drugs. Maar ook chocola en snoep vallen hieronder. Je beleeft hier immers plezier aan. Sommige genotmiddelen zijn verboden zoals harddrugs en andere genotmiddelen zoals alcohol, wiet en sigaretten mag je pas nuttigen/ kopen vanaf een bepaalde leeftijd.



Figuur 3 <https://drankinformatie.jouwweb.nl/3-welke-effecten-heeft-alcohol-op-je-hersenen>

Als je bijvoorbeeld veel likes krijgt op je TikTokfilmpje, je drinkt een glas alcohol, rookt een sigaretje, je bent een level verder met Fortnite of je eet een lekker gebakje, dan wordt je beloningssysteem in je hersenen geactiveerd (dopamine wordt aangemaakt). Je wordt hier blij van, maar hier zit ook het gevaar in. Je wil dit gevoel nog een keer ervaren en zoekt hierdoor de herhaling op. Op een gegeven moment kan je hieraan verslaafd raken.

Er bestaan twee soorten verslavingen namelijk:

- Verslaving aan een stof zoals bijvoorbeeld alcohol en drugs
- Verslaving aan gedrag zoals gamen, gokken of een mobiele verslaving

(bron: <https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/gedragsverslaving/>)

§1.3 Kenmerken en invloeden van dagritme, beweegpatroon, sport, vrijetijdsbesteding

Persoonlijke verzorging en hygiëne

Met persoonlijke verzorging bedoelen we de verzorging van je lichaam. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan je tandenpoetsen, haren kammen, jezelf aankleden, schone kleren aandoen. Dit doen we allemaal om te zorgen voor een goede persoonlijke hygiëne. Je lichaam verzorgen heeft meerdere functies namelijk:

“een lichamelijke functie: jezelf schoonhouden om gezond te blijven;

een sociale functie: contacten met andere mensen kunnen beïnvloed worden door de wijze waarop je jezelf wel of niet verzorgt;

een psychische functie: een goed verzorgd uiterlijk kan je meer zelfvertrouwen geven.

Vanuit het oogpunt van hygiëne gaat het bij de persoonlijke hygiëne vooral om het verwijderen van ziektekiemen en bacteriën”.

Bron: <http://content.cs.trajectwelzijn.nl/BVO/hygiene-leerdoel2-persoonlijk.htm>

Daarnaast kan je je afvragen of je het fijn zou vinden als de dokter of tandarts jou zou helpen, terwijl zij zelf er niet representatief uitzien, stinken of schoon ogen. In alle beroepen of relaties is persoonlijke hygiëne dus belangrijk.

Dagritme

Structuur in je leven is fijn. Je weet waar je aan toe bent en wat je nog moet doen. Dit heeft te ook te maken ons bioritme. Hiermee bedoelen we onze biologische klok die aangeeft wanneer we willen slapen, wakker worden of eten. Dit wordt aangestuurd door onze hersenen.

We geven onze kinderen van baby af aan al structuur mee, zodat ze in een goed dagritme komen.

Vrijetijdsbesteding

Vrije tijd of vrijetijdsbesteding is de tijd die je zelf kan besteden aan niet noodzakelijke activiteiten zoals schoonmaken, koken, studeren of zorgen. In plaats hiervan kan je kiezen voor een hobby, tv- kijken, reizen/ vakantie of vrijwilligerswerk.

Bewegen en sport

Bewegen en sporten worden steeds belangrijker. Hoe jonger je start met bewegen en sporten, hoe beter dat is voor de motorische ontwikkeling, coördinatie, balans en spierkracht. Baby's en peuters die veel bewegen zijn mentaal sterker en herstellen sneller bij ziekte.

Als je dus veel beweegt en sport, ben je niet alleen lichamelijk fitter, maar ook mentaal. Als je sport komt het hormoon endorfine vrij in je lichaam. Endorfine werkt pij onderdrukkend en geeft een gevoel van geluk. Het wordt

woensdag	naam:	wat
7.00 – 8.00		opstaan, aankleden, ontbijten
8.00 – 9.00		klusjes: afwasmachine, kamer opruimen
9.00 – 10.00		aan het werk: werkbladen, spelletjes
10.00 – 10.30		fruit eten en voorlezen
10.30 – 11.00		buitenspelen
11.00 – 12.00		sporten via youtube: yoga, bewegingsspelletjes, dansen
12.00 – 13.00		lunch en voorlezen
13.00 – 14.00		rusten: tv kijken, spelen voor jezelf.
14.00 – 15.00		aan het werk, iPad educatief mag nu ook
15.00 – 16.00		buitenspelen
16.00 – 17.00		zelf spelen: treinbaan, duplo, puzzelen, boekjes lezen
17.00 – 17.30		tv kijken
17.30 – 18.30		eten
18.30		klaarmaken, voorlezen en naar bed

Figuur 4 voorbeeld dagritme peuters

bron: <https://jufmaike.nl/dagplanning-kind-thuis/>

ook wel het gelukshormoon genoemd. Mensen die sporten en bewegen hebben minder kans op depressies, kanker en hart- en vaatziekten. Het verbetert de kwaliteit van leven.

Reizen en vervoer

We weten allemaal dat vliegen en autorijden belastend is voor het milieu. Dat is ook de reden dat er nu veel elektrische auto's en vliegtuigen in opkomst zijn. Maar voor jezelf is het juist goed om ook veel te bewegen. De overheid speelt hierop in door werkgevers en werknemers te stimuleren met de fietsregeling 'Fiets van de zaak'. Hierdoor wordt het financieel aantrekkelijk gemaakt om met de fiets naar het werk te komen. Het voordeel voor werkgevers is dat je beschikt over 'fittere' werknemers.

Wederzijdse beïnvloeding van gezondheid en welvaart

Doordat we veel keuzes hebben wat we kunnen eten en dat we veel mogelijkheden hebben om thuis voor de buis series en films op tv te kijken door o.a. Netflix en Videoland, nemen een aantal welvaartziekten toe.

Nederland is een welvarend land. Hiermee bedoelen we dat Nederland rijk is. Burgers hebben de beschikkingen over veel materialen middelen zoals tv, auto's, speelgoed, pc etc. of kunnen dit kopen. In veel arme landen, moeten burgers zelf hun eigen eten verbouwen of is er bijna/ geen eten.

Doordat we veel keuzes hebben ontstaan er veel problemen, zoals verslavingen (game,- gok,- wiet,- xtc,- drank,- rookverslavingen) of op het gebied van eten en leefstijl.

“Welvaartsziekten: Een ziekte die mogelijk kan worden voorkomen door veranderingen in voeding, milieu, en levensstijl. Voorbeelden zijn hart- en vaatziekten, beroertes, overgewicht, en osteoporose.” Bron: (dictionary.com)

Figuur 5
<https://stanpuntblog.wordpress.com>



Hart- en vaatziekten en kanker zijn belangrijke doodsoorzaken. Dit kan komen door overgewicht, veel alcohol, roken, vet eten of weinig bewegen. Maar ook door erfelijkheid of aangeboren afwijkingen.

§1.4 De wederzijdse beïnvloeding van gezondheid en welvaart

De invloed van leefstijl op onze psychische, sociale en fysieke gezondheid

Hoe we voor onszelf zorgen, wat we eten en hoe/ waar we leven heeft dus allemaal invloed op onze gezondheid. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan een alcoholverslaving of drugsverslaving. Dit tast bijvoorbeeld je hersenen of lever aan. Kortom, onze leefstijl. We kunnen dit onderscheiden op de volgende punten:

- psychische gezondheid: dit gaat over het welzijn van mensen. Psychische gezondheid gaat over het welzijn van mensen op cognitief, sociaal en emotioneel gebied. Wanneer het op één van deze gebieden niet goed gaat, kan iemand psychisch ongezond zijn. Dit kan zich uiten in verschillende klachten zoals stress, je depressief voelen of angstig zijn. Het kan zich ook uiten in lichamelijke klachten zoals duizeligheid, vermoeidheid en hoofdpijn.

- Sociale gezondheid: Het gebrek aan sociale contacten is net zo schadelijk als roken. Juist door Corona hebben we minder fysiek contact gehad en zijn er meer mensen/jongeren in een depressie geraakt. Sociale verbondenheid heeft effect op je weerstand en bloeddruk. Het geeft je ook een stimulans om gezonder te gaan leven. Denk bijvoorbeeld aan vrienden die met je willen gaan sporten.
- Fysieke gezondheid: Fysiek betekent alles wat te maken heeft met je lichaam. Eten, slapen en bewegen zijn hierin belangrijk. Als je elke dag fastfood eet, niet voldoende slaapt of beweegt, dan is je fysieke gezondheid niet goed. Dit kan zich uiten in fysieke klachten zoals buikpijn, gewrichtspijn of in psychische klachten zoals stress/slapeloosheid.

§1.5 Duurzame keuzes m.b.t. voeding, beweging en vrijetijdsbesteding

Duurzame keuzes m.b.t. voeding, persoonlijke verzorging, beweging en vrijetijdsbesteding

De overheid en bedrijven spelen de laatste tijd erg in op het thema duurzaamheid. Je kan dan bijvoorbeeld denken aan duurzaam katoen bij de HEMA of aan duurzame persoonlijk verzorgingsproducten. Op de onderstaande websites zoals:



Figuur 6 <https://www.hetkanwel.nl>

Vanaf nu al het katoen bij HEMA 100% duurzaam

Amsterdam, 9 september 2019 - Al het katoen bij HEMA is vanaf nu 100% duurzaam ingekocht. Het katoen dat gebruikt wordt in, zowel kleding als woontextiel, is vanaf vandaag ingekocht volgens één van de drie duurzaamheidsstandaarden; Better Cotton Initiative (BCI) en biologisch gecertificeerd katoen via Organic Content Standard (OCS) en de Global Organic Textile Standard (GOTS). HEMA loopt hiermee voorop op de markt én haar gestelde doelstelling voor 2020.

Figuur 7 Hema

Kan je verschillende tips vinden om te kiezen voor duurzame keuzes op het gebied van voeding, verzorging, beweging of vrijetijd. Neem eens vaker de fiets, dan de auto. Of kies voor een vakantie in Nederland en bespaar hiermee de CO2 uitstoot als je zou kiezen voor een vliegvakantie.

Figuur 8 <https://zustainabox.nl>

2. Levensfase en ontwikkeling

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag ook samenwerken.

Doel: De leerling gebruikt kennis over de lichamelijke, psychische en gedragsmatige ontwikkeling van de mens in verschillende levensfasen.

Uitwerking: Het gaat hierbij om: - levensfasen: baby, dreumes, peuter, kleuter, schoolkind, puber, adolescent, volwassene, oudere, (hoog)bejaarde; - verwachte zelfredzaamheid bij verschillende levensfasen;

§2.1 De leerling beschrijft de lichamelijke en psychische ontwikkeling van de mens in verschillende levensfasen

We kennen de volgende levensfasen van de mens:		
1	Baby	0 tot 1 jaar
2	Dreumes	1 tot 2 jaar
3	Peuter	2 tot 4 jaar
4	Kleuter	4 tot 8 jaar
5	Schoolkind	8 tot 12 jaar
6	Puber	12 tot 17 jaar
7	Adolescent	17 tot 23 jaar
8	Volwassenen	23 tot 50 jaar
9	De jongere oudere	50 tot 70 jaar
10	“Hoog” bejaard	70 jaar en ouder

Levensfasen en ontwikkeling

We komen na +/- 40 weken in de baarmoeder ter wereld. Onze ontwikkeling verloopt in fases, met elk specifieke kenmerken. In dit kennisdeel volg je de levensloop van de mens. Dit verloopt niet altijd “volgens het boekje”. Elk mens heeft zijn eigen unieke ontwikkelpatroon. Al maakt iedereen wel in grote lijn dezelfde ontwikkeling door.



Figuur 9 https://nl.freepik.com/premium-vector/levensfasen-ingesteld-man-en-vrouw-van-baby-tot-volwassene_9963780.htm

De baby 0 tot 1 jaar

Als een baby wordt geboren ondergaat hij/zij de **APGAR test**. De test meet de algemene toestand van een pasgeboren baby. Zoals de ademhaling, spierspanning, reflexen, de huidskleur van een baby (niet grauw) en de hartslag. De test wordt na 1, 5 en 10 minuten uitgevoerd direct na de geboorte. In het eerste levensjaar ontwikkelt een baby zich volop. Je groeit hier het hardst. Een baby slaapt voornamelijk. De slaaptijd wordt gebruikt om te groeien en de ontwikkeling van de hersenen. De hersenen ontwikkelen zich razendsnel. Elke dag komen er honderden neuroverbindingen bij. Hierdoor gaat de baby de wereld om zich heen steeds beter begrijpen.

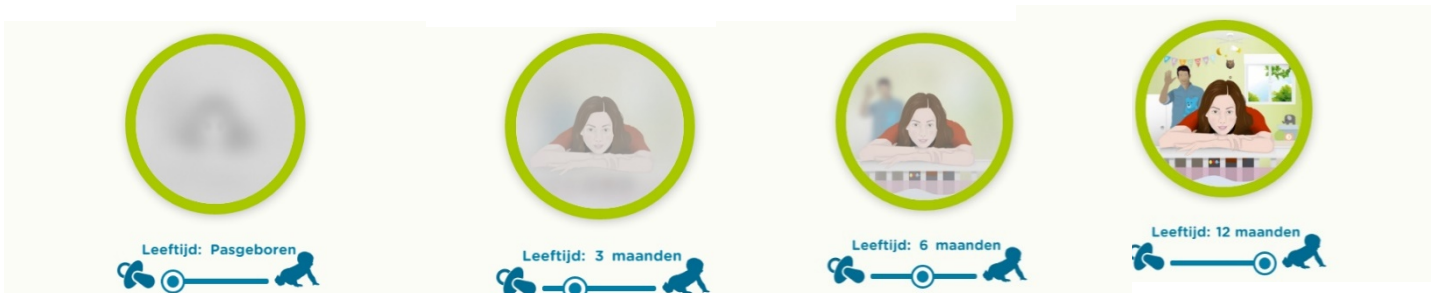
Zintuigen

Leren gaat via zintuigen. Voelen speelt hierbij een belangrijke rol. Het gezichtsvermogen van een baby is nog niet goed ontwikkeld. Hij herkent de ouder voornamelijk bij geur en stemgeluid.

Wat ziet een baby in het eerste levensjaar:

The Apgar Score				Total Points
Indicator	0 Points	1 Points	2 Points	
A Appearance (skin color)	Blue (cyanotic) Pale (white) all over 	Pink body blue extremities (Acrocyanosis) 	Pink body 	—
P Pulse	Absent No pulse 	< 100 bpm 	> 100 bpm 	—
G Grimace Reflex Irritability	Floppy No response 	Minimal Response when Stimulation 	Prompt Response Sneezing, Crying or Pulling Away when stimulated 	—
A Activity (Muscle tone)	No Movement Flaccid 	Flexed arms and legs 	Active motion 	—
R Respiration	Absent No breathing 	Weak or Slow Irregular 	Vigorous Strong Cry 	—
			Severely depressed Moderately depressed Excellent condition	0-3 4-6 7-10

Figuur 10 <http://www.compassionforcare.com/wat-is-jouw-avgar-score/>



Motorisch is

een baby niet erg sterk. De spieren zijn nog nauwelijks ontwikkeld. Het is belangrijk de baby goed te ondersteunen/ vast te houden (zie afbeelding hieronder).



Figuur 11 <https://nl.wikihow.com/Een-baby-vasthouden>

In een veilige situatie hecht de baby zich aan de primaire verzorgers. In de vorming van de veilige hechting ligt de basis bij de sociale omgang met andere.

De meest gevoelige fase in dit proces is de eenkennigheidsfase. Hierin wil de baby alleen contact met zijn/ haar primaire verzorgers. Zonder veilige hechting is er een groot risico op een ontwikkelingsstoornis.

De dreumes van 1 tot 2 jaar

In deze levensfase verandert de baby in een volwaardig gezinslid met een eigen willetje. Lichamelijk neemt de lengtecurve wat af en maakt het plaats voor breedtegroei (het gewicht neemt toe). De zintuigen ontwikkelen zich in de fase razendsnel. Je kan dit stimuleren door het kind te laten spelen met verschillende voorwerpen zoals zand, water, harde en zachte voorwerpen, licht en geluid.

Het slaapritme kan in deze fase per kind variëren. Voornamelijk is er 1 keer per dag een rust (slaap) moment. Motorisch zal de dreumes in deze levensfase zijn/ haar eerste stapjes zetten. Aan het eind van de dreumestijd is het kind volledig mobiel. Cognitief leert het kind dagelijks nieuwe woorden. Houdt er rekening mee dat de dreumes al veel meer begrijpt dan hij/ zij onder woorden kan brengen. Je kan dit stimuleren door veel liedjes te zingen en boekjes te lezen. Als een dreumes 1,5 is een woordenschat van ongeveer 10 woordjes normaal. De dreumes doet alles na wat hij ziet van jou en de ouders leren hem onbewust/ bewust hoe de wereld werkt.

De peuter 2 tot 4 jaar

Het kind ontwikkelt het 'ik' bewustzijn. Het zit vol energie en wilt de omgeving beter begrijpen en dit naar zijn hand zetten. De meeste ouders herkennen dit. We noemen dit ook wel de peuterpuberteit. Dit is de fase waarin de peuter zijn voorkeur voor voedsel ontwikkelt. Het melkgebit is volledig ontwikkelt. Suiker en zuur kan dit behoorlijk beschadigen en heeft ook invloed op het blijvend gebit. Voor ouders is dit een belangrijke fase om het gebit goed te verzorgen. De grove en fijne motoriek speelt een belangrijke rol in deze fase. De fijne motoriek ontwikkelt zich door het oefenen van puzzeltjes, knutselen en bouwmaterialen. De peuter is erg beweeglijk en heeft daarvoor voldoende ruimte voor nodig. De grove motoriek wordt gestimuleerd door veel te bewegen, dansen, spelen en sporten. De taalontwikkeling gaat in deze fase razendsnel. De peuter gaat naar een peuterspeelzaal, voorschool of kinderdagverblijf. Cognitief, motorisch en sociaal emotioneel leert de peuter veel op een dagopvang. De woordenschat wordt ondersteund door correct te praten, samen boekjes te lezen/ liedjes te zingen, te praten over dingen die hij begrijpt en interesseert. De peuter kan nog geen onderscheid te maken tussen werkelijkheid en fantasie. Hij beleeft de werkelijkheid door zijn eigen ogen en denkt dat alle mensen hetzelfde zien en denken zoals hij. Voorwerpen kunnen verschillende vormen aannemen. Voorbeeld: de tafel is een veilig huis of de kat een gevaarlijke leeuw. Door zijn levendige fantasie kan een peuter snel angstig worden. In de deze levensfase eist de peuter veel aandacht op van zijn omgeving en kan driftig worden als hij zijn zin niet krijgt. Dit noem je ook wel de koppigheidsfase. Rond tweede levensjaar kan je langzamerhand op een spelende wijzen starten met de zindelijkheidstraining. Het leren op tijd naar de wc te gaan is best nog lastig voor een kind. Hierop kan je hem voorbereiden. De nieuwsgierige peuter onderzoekt ook de verschillen in het geslacht tussen jongens en meisjes.

Het jonge schoolkind: 4 tot 8 jaar

In deze fase gaat het kind naar school. Het kind wordt steeds zelfstandiger en groeit uit tot iemand die graag in de groep aanwezig is. Een kleuter is in de leeftijd van 4 tot 6 jaar en als het kind 6 jaar is behoort het tot een schoolkind en gaat het naar groep 3. Het kind krijgt meer spieren en het puppy vet verdwijnt. De lengt-groei en toename van het gewicht is nu even veel. Hierdoor wordt het kind gevoeliger voor obesitas. Indien het kind in

de vorige fase een verkeerd eetpatroon heeft aangeleerd of niet voldoende beweegt, dan loopt het kind meer risico om de rest van zijn leven met overgewicht te kampen. In deze fase maakt het melkgebit plaats voor het definitieve gebit. Dit noemen wij ook wel wisselen. Het jonge schoolkind heeft veel energie en kan moeilijk stilzitten. Langzamerhand verbeterd de coördinatie en kan het kind ook beter het evenwicht bewaren. Dit stimuleert ook het concentratie vermogen en daarom is het belangrijk dat kinderen veel buiten spelen. Het kind krijgt steeds meer zicht op oorzaak en gevolg en kan hier ook naar handelen. Hij kan zich steeds beter verwoorden wat hij doet en waarom, maar is nog wel egocentrisch zijn eigen denken staat centraal. Het kind denkt meer intuïtief(aanvoelen) dan rationeel. Dit is typisch de pre-operationele fase.

Het kind ontwikkelt vriendschappen, imitatie speelt een belangrijke rol: het gedrag van andere bootst hij na om erbij te horen en de groep wordt steeds belangrijker voor hem. Ook is het geweten van het kind ontwikkelt. Het gevoel van schaamte rond deze leeftijd is normaal en het roepen van vieze woorden vinden zij normaal.

De puber 12 tot 17 jaar.

Het kind groeit naar volwassenheid, lichamelijk, geestelijk en sociaal. Meisjes gaan rond hun 12^e jaar menstrueren en zijn dan geslachtsrijp. Jongens ontwikkelen gezichtsbeharing en baard in de keel. Beide sekse hebben te maken met een groeispurt rond hun 12^e. Door alle veranderingen voelen pubers zich vaak onzeker.

De puber wil zich losmaken van het gezin. Vormt een eigen identiteit. Zet zich af tegen de omgeving en experimenteert met nieuw gedrag. Door ons complexe maatschappij hebben de kinderen een langere voorbereidingstijd nodig om zelfstandig te functioneren en verantwoordelijk te zijn. Er zijn veel keuzemogelijkheden en dit kan stress opleveren. De puber heeft juist behoefte aan duidelijke regels en grenzen.

De hersenontwikkeling is in volle gang. De puber heeft het idee dat hij alles begrijpt. Door een verhoogde zenuwactiviteit is de puber vaak wispelturig, roekeloos en nemen emoties vaak de overhand. Pubers hebben veel moeite met plannen en prioriteiten stellen.

Een puber kan makkelijk grensoverschrijdend gedrag vertonen. Dit kan zich uiten in vandalisme, gebruik in alcohol en drugs. Dit komt doordat hij er graag bij wil horen en zichzelf wil bewijzen. Het vaak onvoorspelbare en brutale gedrag maakt dat veel volwassenen moeite hebben met het omgaan met pubers.

Het lichaam van een puber is volgroeid en door de hormonen wordt de nieuwsgierigheid. De nieuwsgierigheid naar de andere sekse wordt aangewakkerd. Pubers experimenteren stuntelend en zenuwachtig met seksualiteit en ontdekken of ze hetero of homo zijn.

De adolescent: 17 tot 23 jaar

In deze fase van de adolescentie wordt de weg naar volwassenheid afgerond. Het zelfbeeld raakt compleet, de jongvolwassene vindt zijn plek in de wereld.

Het lichaam werkt nu optimaal. De spierkracht en het uithoudingsvermogen zijn nu maximaal. Het lichaam kan nu prima presteren. De lichaamsbeleving wordt realistischer en leert leven met onvolkomenheden. De hersencellen die niet meer nodig zijn sterven af en maken ruimte voor nieuwe verbindingen wat een veel breder inzicht geeft. Het proces van abstract en kritisch leren denken wordt voltooid, waardoor de adolescent betere denkstrategieën kan gebruiken. Het ongenueanceerder zwart wit denken van de puber maakt plaatst voor maatschappelijke interesses en duidelijk statements. En de adolescent verdedigt zijn mening vol overgave.

Van de adolescent wordt verwacht dat die zelfstandig en onafhankelijk is. Zowel financieel als sociaal qua leefstijl. Het is niet altijd even makkelijk voor een adolescent om zijn identiteit te ontwikkelen. Er kunnen namelijk problemen ontstaan zoals wantrouwen naar de buitenwereld, geen eigen initiatief kunnen nemen in het ontplooien, je minderwaardig voelen en extreme denkbeelden en gedragingen door het gevoel dat je bent achtergesteld in status of positie. Nu de seksualiteit volledig is ontwikkeld wordt het vinden van een partner serieuzer. Emoties zoals verlangen, jaloezie, angst, tederheid wisselen continu af.

De volwassene: 23 tot 50 jaar

Je bent lichamelijk en maatschappelijk voor de wet volwassen. Maar de psychische volwassenheid vraagt meestal meer tijd. Door de grote verschillen in leeftijd, opleiding, ervaring, interesses, is de variatie onder volwassenen erg groot.

Van een volwassene kan je verwachten dat hij in staat is zelf beslissing te nemen en daarvoor verantwoordelijkheid neemt. De volwassene kiest een baan of opleiding die bij hem past en beseft er regels zijn waar je aan houdt. De ontwikkeling van de volwassene verloopt niet zoveel voorspelbaar. Er zijn niet echte mijlpalen zoals in de kindertijd. Iedereen doorloopt deze fase op een eigen manier en in zijn eigen tempo.

Vanaf je dertigste wordt het haar al wat dunner bij mannen. De eerste grijze haren worden zichtbaar. Rond je vijfendertigste hoopt vet zich meer op en neemt de spiermassa af. Bij sommige veertigers veroorzaakt de confrontatie in het leven (wat heb ik bereikt? Is dit het? Valt er niet meer te halen?) een midlifecrisis.

Een volwassene kan goed formeel- operationeel denken. Dit betekent dat de volwassene abstract, flexibel en complex over ideeën en problemen nadenkt. Een volwassene is geïnteresseerd in het opdoen van nieuwe kennis en vaardigheden

Vroeger was het vanzelfsprekend dat na het trouwen kinderen kwamen. Tegenwoordig kiezen volwassenen steeds bewuster voor wel of geen kinderen. De leeftijd waarop vrouwen kinderen krijgen is gestegen in Nederland. Als er eenmaal kinderen zijn veranderd er veel in het leven van het stel. Ze verdelen de zorgtaken en dit legt grote druk op het gezinsleven en de relatie. In deze fase komen er ook veel echtscheidingen voor.

De jonge oudere: 50 tot 70 jaar

Tegenwoordig komt de (psychische) volwassenheid vaak pas rond je dertigste. Bij ouder worden, gebeurt het omgekeerde: mensen voelen en gedragen zich vaak veel langer 'jong'. De achteruitgang zet verder door, maar de jongere oudere maakt zich minder druk over het 'uiterlijke verval'. De gezondheid wordt belangrijker. De eerste gezondheidsproblemen treden op. Reactiesnelheid neemt af en het gezichtsvermogen wordt minder. Door slijtage van de gewrichten kunnen klachten ontstaan, zoals pijnlijke knieën, heupen en ruggenwervels. Deze aandoening noemt men artrose.

De hormoonproductie neemt af, waardoor de overgang begint. In deze periode produceren vrouwen minder oestrogenen en stopt de menstruatie. Dit noemt men de menopauze. Bij de man neemt het testosteronpeil steeds verder af, dat heet de andropauze. Klachten zoals vermoeidheid, concentratieverlies en sombere gevoelens zijn niet ongevoel bij man en vrouw. Door het opgroeien van de kinderen, de 'voltooide' carrière en de langdurige relatie, vraagt de jongere oudere zich af of hij het goed gedaan heeft. Hij overdenkt misschien zijn leven en geeft zijn leven vaak een nieuwe invulling. Er komt meer tijd voor hobby's of vrijwilligerswerk. Als er kleinkinderen komen brengt de rol als grootouder vaak veel vreugde en voldoening. Rond hun zeventenzestigste nemen veel mensen afscheid van hun baan. Werk

is vaak een belangrijk deel van hun identiteit en geeft sociale contacten en erkenning. Met pensioen gaan, kan lastig zijn: aan de ene kant verheug je je, na jaren lang hard werken, op rust en vrije tijd. Maar je kan er ook vreselijk tegenop zien.






De oudere: 70 jaar en ouder






Ouderdom kreeg door de stijging van de levensverwachting en betere medische zorg en ander karakter. Ouderen willen hun dag zinvol besteden en blijven nog lang betrokken bij de wereld om hen heen.

Lichamelijke veroudering is duidelijk zichtbaar en onvermijdelijk. De spieren presenteren steeds minder, het lijf wordt stijver, de botten brozer. Bewegen is het belangrijkste om gezond en zelfstandig te blijven. Samen met gezonde voeding en het gezelschap van anderen geeft dit meer kwaliteit van leven.

Het opnemen van informatie en het verwerken van gegevens gaat langzamer. Het leren van nieuwe dingen wordt lastiger. Toch is deze achteruitgang vaak minder dramatisch dan velen denken. De verwachting is dat we door onze hogere algemene ontwikkeling cognitief steeds langer mee blijven doen. Door het verlies van de partner, gezondheidsklachten of opname in een instelling voelen ouderen zich vaak eenzaam.

Overzicht levensfasen

	Baby	Dreumes	Peuter	Jonge schoolkind	Ouder schoolkind
	0 tot 1 jaar	1 tot 2 jaar	2 tot 4 jaar	4 tot 8 jaar	8 tot 12 jaar
Lichaamlijk 	-25 cm groei -7 kg gewicht erbij -slaapt om te groeien	-ca. 18 maanden 12 kg en 82 cm	-groeitempo neemt af -breedtegroei -eetlust neemt af	-vooral lengtegroei -risico op overgewicht -vast gebit	-harmonieuze lichaamsverhouding -jongens sterker, meisjes groter -geslachtshormonen
Motorisch 	-reflex ² kinesthesie -boven ² beneden -dichtbij ² veraf -grof ² fijn	-soepeler bewegen -fijne motoriek ontwikkelt -exploratiedrang	-voortdurend in beweging -beheersing grove motoriek -fijne motoriek steeds beter	-beweegt graag -beheersing fijne motoriek -evenwicht -oog-hand-coördinatie	-fijne en grove motoriek uitstekend -oog-hand-coördinatie
Cognitief 	-zintuigelijk leren -assimilatie -accommodatie	-leren door toepassen -doet na wat het ziet -sensomotorische ontwikkeling	-differentiatiefase -magisch denken -leren door doen	-pre-operationeel -eigen denken centraal -taalbeheersing	-concreet operationeel -abstract denken -kan reflecteren
Sociaal 	-allemandvriend ² eenkennigheid -vertrouwen door hechting -contact lichaamstaal	-imitatiegedrag -leert goed of slecht -gebaat bij duidelijke grenzen	-eist aandacht op -koppigheidsfase -angstig voor wat het niet begrijpt	-leert samenspelen -identificatie/rol -omgaan met emoties -ongehoorzaamheid	-vrienden belangrijk -identificatie idolen -ontwikkeling eigen mening -veel pestgedrag
Relaties 	-orale fase zintuigelijk genot via de mond -intimiteit door lichamelijk en warm contact	-ontdekt eigen geslacht	-zindelijkheidsstraining -onderzoekt het eigen lichaam en dat van een ander	-minder makkelijk bloot -vieze woorden	-latentiefase -lichamelijk contact -interesse in elkaar

	Puber	Adolescent	Volwassene	Jongere oudere	Oudere
	12 tot 17 jaar	17 tot 23 jaar	23 tot 50 jaar	50 tot 70 jaar	70 jaar
Lichaamlijk 	-groeispurt jongens - -geslachtsrijping -menstruatie -behering	-fysiek optimaal qua prestaties -verstoorde biologische klok	-krachtig en fit -eerste tekenen van verval na 35 ^{ste}	-achteruitgang zet door -eerste gezondheidsproblemen -zicht neemt af	-zichtbare veroudering - -ouderdomsklachten -brozere botten
Motorisch 	-weet zich geen raad met alle veranderingen -onbeholpen	-realistische lichaamsbeleving -prima prestaties	-functioneert optimaal	-afnemende reactiesnelheid -slijtage gewrichten	-stijver - -spierprestaties nemen af
Cognitief 	-sterke ontwikkeling -veel slaap nodig -wispelturig, roekeloos, emotioneel	-breder inzicht -overtuigende standpunten -goed langetermijneugen	-formeel operationeel denken -leergierig -abstract, flexibel en complex denken	-psychische problemen ten gevolge van meno-/pauze	-afnemende hersencapaciteit -opnemen informatie lastiger -risico op dementie
Sociaal 	-erbij willen horen - -experimenteren - -onvoorspelbaarheid -compassie	-ontwikkeling identiteit -risico op twijfel, wantrouwen, gevoel van doelloosheid	-vaste relatie -hechte vriendschappen -carrière maken	-terugblikken op het leven, nieuwe rollen -einde loopbaan -klein kinderen	-grootouder, Vrijwilliger -risico op sociale isolatie
Relaties 	-heftige gevoelens -stuntelend experimenteren -ontdekken seksuele voorkeuren	-identiteit -intimiteit -samen willen wonen -wisselende emoties	-vaste relatie - -aantrekken/afstoten -kinderen krijgen	-meno-/pauze	-seksualiteit maakt plaats voor intimiteit

Ontwikkeling van de hersenen; het puberbrein

De hersenen zijn het meest ingewikkelde orgaan in ons lichaam. De hersenen reguleren ademhaling en hartslagfrequentie en maken het denken, voelen en bewegen mogelijk. Door de veranderende technologie, krijgt de wetenschap steeds meer inzicht in hoe onze hersenen werken.

De groei en ontwikkeling van de hersenen is een langdurig proces. Dit proces begint kort na de bevruchting al en loopt door tot na het twintigste levensjaar. Een aantal factoren spelen een rol in het sturen van de ontwikkeling. Onder andere de genen en omgeving. De hersenontwikkeling is het resultaat van een interactie tussen genen en omgevingsfactoren. In de leeftijdsperiode van tien tot ongeveer tweeëntwintig jaar (de adolescentie) maken de hersenen een belangrijke groeispurt door waarbij grote veranderingen plaatsvinden in de organisatie van hersenen. Dit gaat voornamelijk om het voorste gedeelte van de hersenen, die onder andere verantwoordelijk is voor emoties, plannen en het overzien van de consequenties van daden. Door dat dit stukje verandert, reageren pubers heftiger op allerlei dingen dan volwassenen.

De ontwikkeling van de hersenen tijdens de puberteit verloopt in drie fases.

Fase 1: vroege adolescentie	Fase 2: midden-adolescentie	Fase 3: late adolescentie
Van circa tien tot vijftien jaar. In deze fase worden kinderen beïnvloed door hormonen én door het proces van de hersenrijping. Daardoor zijn ze emotioneler en reageren ze gevoeliger op allerlei dingen. Ook zijn ze in deze fase erg gericht op het bevredigen van directe behoeftes.	van ongeveer veertien tot zestien jaar. Dit is de fase waarin pubers geneigd zijn veel risico's te nemen. Het draait allemaal om het krijgen van kicks. Als ze iets gevaarlijks doen, kunnen ze de consequenties niet overzien. Sterker nog, ze kunnen zich niet eens indenken wat mogelijke risico's van hun acties zijn. En als ze er wel over nadenken, roept dit geen emoties bij ze op.	van zestien tot ongeveer tweeëntwintig jaar. In deze fase krijgt je kind steeds meer grip op zijn eigen doen en laten. Hij is in staat om weloverwogen keuzes te maken, zijn gedrag te evalueren en zich aan te passen aan sociale situaties.

Bron: www.oudersvannu.nl

Veel middelbare scholieren vinden het lastig om hun huiswerk te overzien, hun huiswerk te plannen en eraan te beginnen. Dat is ook niet vreemd, want het brein is namelijk nog in ontwikkeling. De ene puber pakt dat zelfstandig werken snel op en de andere puber heeft meer begeleiding nodig. Uit hersenonderzoek blijkt dat pubers veel gevoeliger zijn voor positieve feedback dan voor negatieve feedback.

Zelfredzaamheid en de levensfasen

Binnen de levensfasen zijn er verschillende mate van zelfredzaamheid. Zelfredzaamheid betekent dat je voor jezelf kan zorgen op allerlei gebieden zoals financieel, sociaal en persoonlijk. Je kan je natuurlijk voorstellen dat een baby of peuter nog niet voor zichzelf kan zorgen, maar een puber natuurlijk gedeeltelijk wel. Zelfredzaamheid wordt steeds urgenter. Dat komt doordat we ouder worden en langer leven. Dit noemen we ook wel vergrijzing. Als je ouder wordt, heb je meer kans op gebreken en ouderdomsziekten zoals dementie, hart-

en vaatziekten, botontkalking etc. Om er toch voor te zorgen dat woonzorgcentra 's niet overbelast raken, is het bevorderen van zelfredzaamheid steeds belangrijker. Zodat mensen met beperkingen langer zelfstandig thuis kunnen wonen d.m.v. thuiszorg of hulpmiddelen. Zelfredzaamheid stimuleren

Zelfredzaamheid kan je stimuleren door hulpmiddelen aan te schaffen, waardoor de zorgvrager zelf kan douchen, aankleden of naar de wc kan gaan. Ook kan je op een positieve manier de zorgvrager hierin coachen.

Maar het begint al bij kleins af aan. Een baby kan nog heel weinig, maar op een gegeven moment kan de baby zelf de fles vasthouden. Peuters leren zelf te eten met bestek en zich aan

te kleden, naar de

wc te gaan, handen te wassen en tanden te poetsen. Het schoolkind kan ook steeds meer zoals schoolspullen klaar te leggen etc. Als ouder neem je hierin ook een belangrijke rol in. Als je als ouder maar alles blijft doen voor je kind, kan het kind zich niet goed zelfstandig redden. Kortom, het stimuleren van zelfredzaamheid voor kinderen in iedere leeftijd is enorm belangrijk. In de zorg gebruiken ze de zelfredzaamheidsradar. Hoe lager je scoort, hoe meer zorg je nodig hebt.



Figuur 12.1 BanobeneLux

3. Veel voorkomende ziekten en beperkingen

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag het ook best samen doen.

Doel:

De leerling gebruikt kennis over veel voorkomende ziekten en beperkingen.

Uitwerking:

Het gaat hierbij om: - soorten ziekten en beperkingen, kinderziekten, ouderdom ziekten, leefstijlziekten te denken aan hart- en vaatziekten, Kanker en Obesitas, geestelijke en fysieke verslavingen en diverse geneesmiddelen.

§3.1 De leerling beschrijft ziektebeelden van veelvoorkomende ziekten en de manier waarop deze behandeld kunnen worden.

Veelvoorkomende ziekten en beperkingen

In dit kennisdeel zal ingegaan worden op verschillende soorten, veelvoorkomende ziekten en beperkingen, behandelwijzen en preventieve maatregelen.

Verschillende soorten ziekten en beperkingen

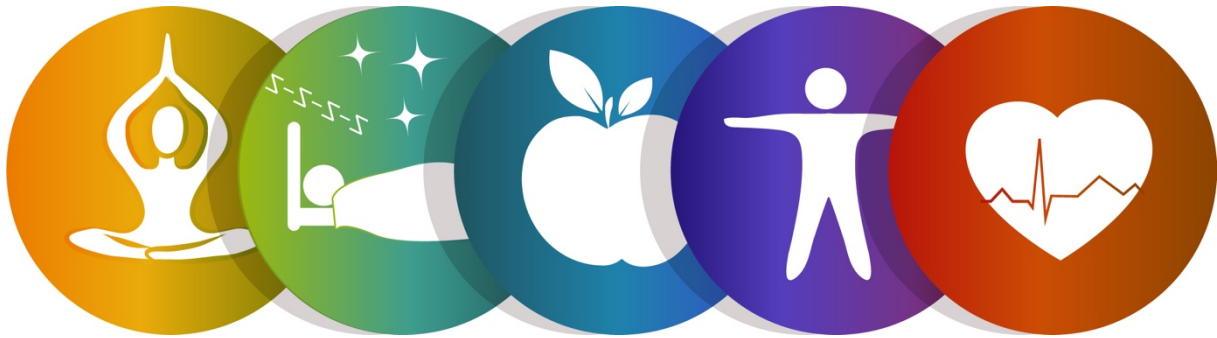
Hieronder zullen we ingaan op een aantal verschillende soorten ziekten en beperkingen. Er is sprake van verschillende ziektebeelden, stoornissen en beperkingen, zowel acuut als chronisch.

Kinderziekten

Er zijn een aantal ziekten die vooral voorkomen tijdens de kinderjaren. Met het doormaken van de ziekte, bouwt het kind weerstand op. Daardoor komt de ziekte later niet meer of minder heftig terug. Een voorbeeld van een kinderziekte is de waterpokken.

Infectieziekten

Infectieziekten worden veroorzaakt door micro-organismen (virussen, bacteriën, schimmels en parasieten) en komen veel voor. Dit zijn ziekteverwekkers en als ze in je lichaam komen, kunnen ze je ziek maken. Dit gebeurt als je afweersysteem wat zwakker is of als de ziekteverwekker erg sterk is. Eén van de belangrijkste ziekteverschijnselen bij infectieziekten is koorts. Een voorbeeld van een infectieziekte is Corona.



Figuur 12.2 *amlifestylemedicine.com*

Leefstijlziekten

Dit zijn ziekten die verband houden met en vaak worden veroorzaakt door de manier waarop mensen hun leven leiden. Het zijn niet-overdraagbare ziekten. Ze worden vaak veroorzaakt door een gebrek aan lichamelijke activiteit, ongezond eten, alcohol, drugs en roken. Voorbeelden van leefstijlziekten zijn diabetes type II en longkanker.

Ouderdomsziekten

Bepaalde lichamelijke problemen ontstaan of worden erger als mensen ouder worden. Het zijn ziekten die met veroudering van het lichaam en de lichaamsfunctie te maken hebben. Het gaat meestal om mensen van ongeveer 70 jaar en ouder. Voorbeelden van ouderdomsziekten zijn dementie en botontkalking.

Chronische ziekten

Een chronische ziekte ontstaat geleidelijk en kan langdurig klachten veroorzaken. Een persoon met een chronische ziekte heeft langdurig last van dezelfde aandoening. Deze aandoening kan lichamelijk of psychisch zijn. De ziekte duurt minstens drie maanden of leidt tot meer dan drie ziekteperiodes per jaar. Voorbeelden van chronische ziekten zijn reuma en depressie.

Aangeboren ziekten en beperkingen

Je kunt geboren worden met een bepaalde ziekte of beperking. Dit worden ook wel aangeboren afwijkingen genoemd. Dit kan erfelijk zijn, maar ook ontstaan zijn tijdens de zwangerschap en de geboorte zelf. De ziekten worden ontdekt bij de foetus of het pas geboren kind en hebben vaak een lichamelijke of geestelijke handicap ten gevolg. Voorbeelden daarvan zijn een open ruggetje of het syndroom van Down.

Verslaving

Je bent verslaafd als je geestelijk en/of lichamelijk afhankelijk bent van een gewoonte of middel en de afhankelijkheid je leven beheerst. Het gedrag is voornamelijk gericht op het verkrijgen en innemen van het middel of het handelen naar de gewoonte. Voorbeelden van middelen waaraan mensen verslaafd kunnen raken zijn: drugs, alcohol, tabak, medicijnen, cannabis, gamen en gokken.

Hieronder kort kenmerken van verslaving:

- Je kunt niet meer zonder een middel, lichamelijk of psychisch
- Je hebt steeds meer nodig hebt van een bepaald middel om hetzelfde effect te bereiken

- Je krijgt ontwenningssverschijnselen als je niet gebruikt. Dit kunnen lichamelijke verschijnselen zijn, zoals zweten of trillen. Of geestelijke verschijnselen zoals onrustig zijn of in paniek raken als je het middel niet gebruikt.
- Je bent meer dan de helft van de dag bezig met het gebruik door erover te denken, het te verkrijgen of daadwerkelijk te gebruiken

Verschillende soorten behandelwijzen

In deze paragraaf zullen een aantal behandelwijzen van ziekten en beperkingen omschreven worden. Als de diagnose gesteld is, stelt de arts een behandelingsplan op. Het doel van het plan is om te zorgen dat de klachten verdwijnen, dat de oorzaken van klachten worden aangepakt en dat de patiënt zich zo goed mogelijk gaat voelen. Daarvoor zijn verschillende mogelijkheden, die hieronder aangestipt worden.

Medische ingrepen

Van medische ingrepen is sprake als er een chirurgische procedure nodig is om een medisch probleem te verhelpen, een diagnose te kunnen stellen, of het leven aangenaamer te maken (palliatieve operaties en plastische chirurgie). Een ander woord voor medische ingreep is operatie. Het kan om grote of kleine ingrepen gaan. Een voorbeeld van een kleine ingreep is het verhelpen van kleine huidafwijkingen. Een voorbeeld van een grote ingreep is het plaatsen van een nieuwe heup of een hartoperatie.

Het is een procedure waarbij weefsels, implantaten en/of organen met instrumenten (bijvoorbeeld een scalpel) geopend, veranderd, geïmplanteed of verwijderd worden en dat overtollig bloed wordt afgevoerd.

Een operatie wordt doorgaans uitgevoerd in een speciale ruimte, een operatiekamer, in een ziekenhuis door een of meer chirurgen, een anesthesioloog en een of meer operatieassistenten.

Medicijnen

Een **geneesmiddel**, ook **medicijn** en **medicament**, is een chemische stof of complex van chemische stoffen met een doelbewust effect op het (dierlijk of menselijk) lichaam. De wetenschap van de geneesmiddelen heet farmacie. Het voorschrijven van geneesmiddelen wordt ook wel farmacotherapie of geneesmiddelentherapie genoemd. Veel geneesmiddelen hebben een plantaardige, dierlijke of andere biologische oorsprong zoals respectievelijk de alkaloiden, bepaalde insulines of penicillinen, maar de meesten worden tegenwoordig synthetisch gemaakt. Vaak worden om praktische redenen grondstoffen van plantaardige of dierlijke oorsprong als uitgangsstof voor de opbouw van geneesmiddelen gebruikt.

Volgens de definitie in de Nederlandse geneesmiddelenwet hoeft een geneesmiddel dus niet altijd te genezen, en omvat het bijvoorbeeld ook diagnosemiddelen en middelen die preventief (profylactisch) worden ingezet. Zo vallen de volgende middelen onder de definitie van geneesmiddel:

- middelen met een therapeutische (genezende) werking - bijvoorbeeld een antibioticum,
- middelen met een profylactische (preventieve) werking - bijvoorbeeld een antimalariamiddel.

- middelen die dienen om een diagnose te stellen - bijvoorbeeld oogdruppels die door de oogarts tijdens spreekuur worden gebruikt,
- middelen die dienen om fysiologische functies bij de mens te herstellen, verbeteren of wijzigen - bijvoorbeeld een middel dat bij suikerziekte wordt gebruikt, bij een te hoog cholesterol of tegen te hoge bloeddruk.

In de praktijk zijn er, in vergelijking tot de totale hoeveelheid beschikbare middelen, slechts een zeer beperkt aantal die een genezende werking hebben en verreweg het overgrote deel van de medicijnen hebben geen genezende werking, maar worden gebruikt om fysiologische functies te beïnvloeden.

Paramedische therapieën

Paramedische zorg is zorg die wordt gegeven naast de reguliere zorg van een arts. Paramedische zorg bestaat in de meeste gevallen uit zorg die erop is gericht om personen met een bepaalde aandoening of ziekte beter te kunnen laten functioneren in hun dagelijkse leven. Een bekend voorbeeld van paramedische zorg is fysiotherapie. Fysiotherapie heeft als doel om blessures aan de spieren en de gewrichten te verhelpen en hiermee het dagelijks functioneren van het bewegingsapparaat te verbeteren. Andere voorbeelden van paramedische zorg zijn logopedie en diëtetiek.

Alternatieve geneeswijzen

Alternatieve geneeswijzen is een verzamelnaam voor alle therapieën, waarvoor geen wetenschappelijk bewijs is geleverd dat het medisch gezien ook effect heeft. Er is dus geen wetenschappelijk bewijs dat een patiënt daadwerkelijk baat heeft bij een therapie die valt onder de alternatieve geneeswijzen. Er zijn veel soorten vormen van alternatieve geneeswijzen, voorbeelden hiervan zijn homeopathie en accupunctuur.

Leefstijlaanpassing

Leefstijl aanpassingen die je langer en vooral gezonder laten leven.

Eerst even een voorbeeld van een zeer grootschalig onderzoek dat is uitgevoerd waarbij de gezondheidstoestand van 82.000 deelnemers gedurende 26 jaar is gevolgd.

De conclusie was dat met relatief eenvoudige aanpassingen in de leefstijl op 4 gebieden je bijvoorbeeld de kans op het krijgen van een hartaanval kunt verminderen met 92%!

De 4 sleutelgebieden zijn:

- Geen overgewicht
- Niet roken
- Regelmatig bewegen
- Gezonde voeding

In een artikel in het NRC van 17 april 2017 met als titel Leefstijl als medicijn is de uiteindelijke conclusie:

“We eten verkeerd, we bewegen te weinig en we hebben te veel stress”

Eigenlijk is deze boodschap wekelijks of misschien wel dagelijks te horen maar toch is het blijkbaar moeilijk om deze boodschap ook echt te gaan vertalen naar actie.

Want zo hebben op dit moment ruim 900.000 Nederlanders diabetes type 2. En elke dag komen er 150 mannen en vrouwen bij!

Mensen zoals jij en ik, die zullen inleveren op gezond oud worden en naar verwachting jaren eerder zullen overlijden als gevolg van deze ziekte.

De drie stappen naar een leefstijlaanpassing om dit te voorkomen of zelfs terug te draaien zijn:

1. Gezond bewegen
2. Pure en gezonde voeding
3. Ontspanning en zelfzorg

Vaak worden deze stappen als afzonderlijke “recepten” aangeboden.

- Voor het bewegen gaan we naar de sportschool, sportvereniging of yogaschool
- Voor de voeding lezen we het zoveelste boek over gezonde voeding van een voedingsdeskundige of we gaan naar een diëtiste.
- Voor ontspanning en zelfzorg gaan we naar een Wellness centrum of we gaan op vakantie.

Er bestaat echter niet 1 bepaalde lichaamsbewegingsoefening, een superdieet of een reis naar het een of andere ver exotische oord die alles in een keer voor je kan regelen. En al zeker niet 1 pil!

Alles begint in je geest.

Willen we de eenvoudige aanpassingen in de leefstijl maken dan zullen we vooral dienen te kijken naar ons gedrag.

Er is in de eerste plaats op alle drie de gebieden een gedragsverandering nodig. En deze gedragsverandering begint altijd in je geest.

Maar wat is geest eigenlijk? Wat bedoelen we ermee?

Van de Amerikaanse psychiater Dan Siegel komt een goed werkbaar definitie van geest (mind).

“De menselijke geest is een relationeel en belichaamd proces dat de stroom van informatie en energie reguleert”

We kunnen als mensen ons bewust worden van deze informatie die via onze zintuigen tot ons komt en de energie in de vorm van gedachten, gevoelens en emoties en gedragsimpulsen.

Hiermee kunnen we ook zicht krijgen op onze gewoontepatronen en het zijn precies deze gewoontepatronen die ons parten kunnen spelen bij het aanpassen van onze leefstijl.

Bewegen

Ongeveer de helft van de Nederlanders voldoet (nog) niet aan de norm van de gezondheidsraad. Dit is ontstaan gedurende de laatste 200 jaar toen we met ons allen net zo veel binnen zijn gaan zitten als we daarvoor buiten bewogen.

Het bewegen is geen noodzaak meer, maar ons lichaam is gemaakt voor langdurige buiten beweging we zijn van nature duurlopers.

We zoeken als mensen het comfort en om buiten te gaan bewegen voor onze gezondheid vraagt een gedragsverandering waarbij we uit onze comfort zone dienen te stappen.

Voeding

De laatste 50 jaren zijn we heel langzaam overgeschakeld op een voedingspatroon waar ons lichaam het moeilijk mee heeft. Te veel suikers (in allerlei vormen), te veel fabrieksvoedsel. Het merendeel van de Nederlanders voldoet niet aan de norm om 250 gram groentes te eten.

Terwijl vanuit historisch oogpunt groentes lange tijd als ons basisvoedsel heeft gediend.

Ook hier is een gedragsverandering nodig om de verleiding aan een overdaad van voedsel te weerstaan waar ons lichaam het moeilijk mee heeft.

Ontspanning en zelfzorg

We krijgen tegenwoordig als mens per dag net zo veel informatie binnen als een mens in de middeleeuwen gedurende zijn of haar hele leven. We leven in een beeldschermcultuur. We staan altijd aan en zijn altijd bereikbaar. We zijn het ritme zoals we dat kunnen waarnemen in de natuur kwijtgeraakt.

Bron: www.gradiooz.nl



§3.2 De leerling beschrijft preventieve maatregelen voor veelvoorkomende ziekten.

Verschillende vormen van preventie

Hierboven zijn behandelwijzen besproken van ziekten en beperkingen. Beter is het nog om ziektes en aandoeningen te voorkomen. Dit heet preventie. Er zijn twee doelen van de preventie. Het is eerste doel is dat mensen gezond blijven door hun gezondheid te bevorderen en te beschermen. Het tweede doel is dat ziekten en complicaties van ziekten voorkomen worden of in een zo vroeg mogelijk stadium opgespoord. We zullen nu een paar verschillende vormen bespreken die dienen ter preventie.

Vaccinatie

In Nederland worden vaccinaties aangeboden die beschermen tegen 12 ernstige infectieziekten. Vaccineren is belangrijk, omdat dit ernstige gevolgen van infectieziekten voorkomt. Vaccinaties worden aangeboden om je afweer op te bouwen, zonder dat je eerst ziek wordt. Normaal gesproken bouw je afweer op als je een ziekte krijgt, waardoor je een ziekte niet nog een keer krijgt of in een lichtere vorm. Bij een vaccinatie krijg je een vaccin, dat bestaat uit verzwakte of kleine deeltjes van virussen of bacteriën. Je lichaam maakt hiertegen antistoffen aan. Als je dan later in aanraking komt met de echte virussen of bacteriën, dan herkent je lichaam die en worden er snel extra antistoffen aangemaakt. Je wordt dan niet of veel minder ziek. Soms zijn daar meerdere inentingingen voor nodig. De virussen of bacteriën in een vaccin zijn dood of zo zwak dat je de ziekte niet echt krijgt. Soms kun je bijwerkingen krijgen na een inenting, bijvoorbeeld een pijnlijke arm of koorts. Deze klachten verdwijnen meestal na een of twee dagen. Daarna ben je beter beschermd tegen de ziekte.

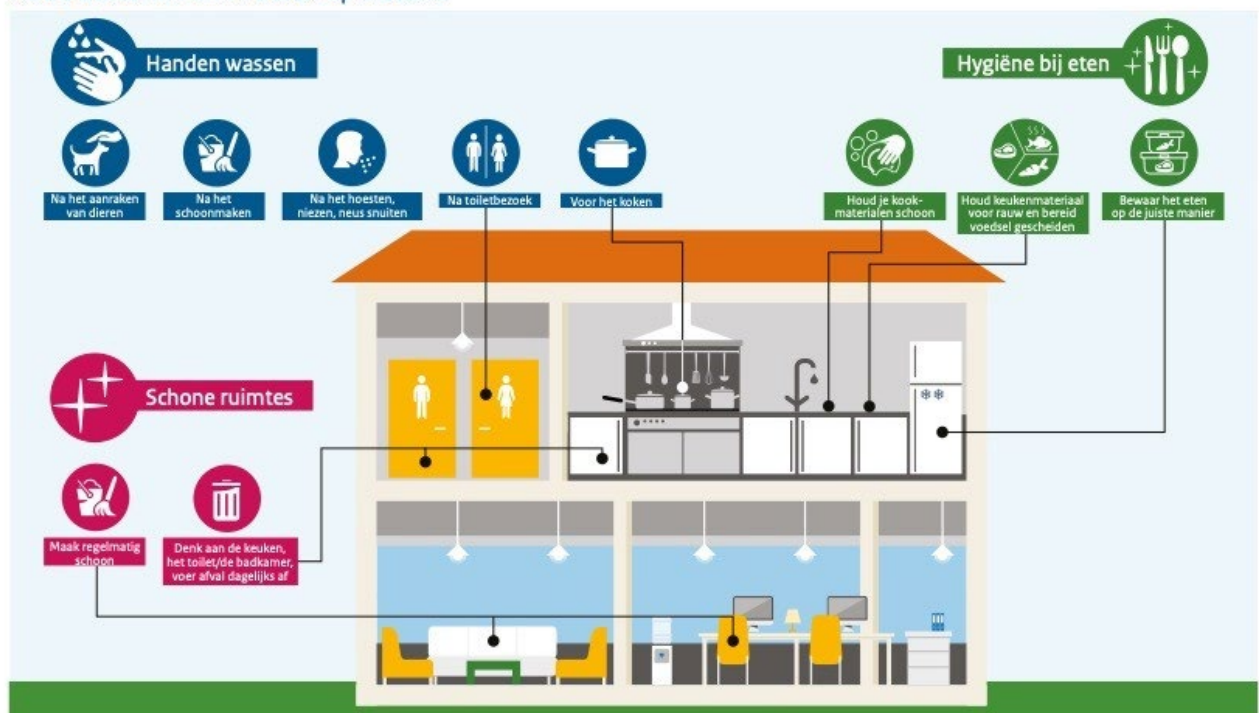
Hygiëne

Hygiëne is heel erg belangrijk als het gaat om voorkomen van ziekten en aandoeningen. Op de site van het RIVM wordt letterlijk gezegd: "Hygiëne en 'schoon zijn' is niet hetzelfde. Op een keukenblad dat er schoon uitziet, kunnen veel meer ziekteverwekkers zitten dan een zichtbaar vuil bureaublad met stof, koffievlekken en wat broodkruimels." Bij ziekteverwekkers moet je denken aan bijvoorbeeld bepaalde bacteriën die infectieziekten kunnen veroorzaken. Deze ziekteverwekkers kunnen worden verspreid bij het bereiden van etenswaren (bijvoorbeeld door rauwe kip of ongewassen groente) of door ongewassen handen. Het verwijderen van die ziekteverwekkers door schoonmaken noem je hygiëne. Er zijn een paar belangrijke hygiënische maatregelen voor thuis of op de werkplek, bijvoorbeeld:

- Handen wassen na het aanraken van dieren, schoonmaken, toiletbezoek en niezen/hoesten/neus snuiten
- Handen wassen voor het koken
- Kookmaterialen schoonhouden
- Keukenmateriaal voor rauw en bereid voedsel gescheiden houden
- Eten op de juiste manier bewaren
- Regelmatig schoonmaken en afval dagelijks afvoeren



Houd bacteriën en virussen op afstand



Meer informatie: www.rivm.nl/hygienerichtlijnen

Figuur 13 schema RIVM

Gezonde voeding

Hoewel het beter lijkt te gaan met het Nederlandse voedingspatroon is er nog veel gezondheidswinst te behalen. Nog niet iedereen houdt zich aan de 'Richtlijnen goede voeding'. Gezonde voeding is belangrijk om overgewicht en chronische ziekten te voorkomen. Het Voedingscentrum werkt met 'De schijf van vijf' om de richtlijnen voor goede voeding te visualiseren. Deze 'schijf van vijf' wordt gebruikt bij voedingsadviezen en -campagnes om de consument gezondere keuzes te laten maken.

Daarnaast probeert de overheid de productie en het aanbod van voedsel met minder zout, vet en suiker te stimuleren. Er is een Akkoord Verbetering Productsamenstelling. Dit is een systeem voor het verbeteren van producten, waarbij niet de bedrijven zelf, maar de overheid, samen met het Voedingscentrum en het RIVM, de eisen opstellen voor de producten en productgroepen die worden verbeterd.

Beweging

Uit veel onderzoek is gebleken dat bewegen erg belangrijk is voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Dit geldt in principe voor jong en oud en voor mensen met en zonder chronische ziekte of beperking. Bewegen is daarnaast van groot belang bij het terugdringen van overgewicht en valletsel (verwondingen door vallen). De overheid probeert op verschillende manieren mensen te informeren over bewegen en ze tot bewegen te stimuleren. Er zijn een aantal factoren die van invloed zijn op 'beweeggedrag'. De gezondheidsraad spreekt van de:

- fysieke en sociale omgeving: een beweegvriendelijke omgeving is een leefomgeving die mensen uitdaagt om te bewegen. Denk hierbij aan de aanwezigheid van sport-, spel- en recreatieve voorzieningen op loop- en fietsafstand, de aanwezigheid van groen of water, een goede voetgangersinfrastructuur, veilige fietspaden en een aantrekkelijke en veilige buurt. Er zijn verscheidene initiatieven die dit bevorderen, zoals bijvoorbeeld het programma 'Sport en bewegen in de buurt'.
- voorlichting en educatie: om bewegen te bevorderen is het relevant om burgers en/of specifieke doelgroepen (zoals kinderen, ouderen, patiënten of mensen met een beperking) te informeren over het belang voor gezondheid en over het aanbod aan sport- en beweeginterventies.
- signalering, advies en ondersteuning: bepaalde zorgprofessionals, zoals de jeugdgezondheidszorg (JGZ), signaleren en adviseren bij problemen met bewegen en verwijzen eventueel door naar andere instanties om te ondersteunen. Voorbeeld hiervan is het signaleren van motorische problemen bij kinderen en deze dan doorverwijzen naar een arts of adviseren om naar een sportclub te gaan.
- regelgeving en handhaving: er is ook een beperkte rol voor de overheid bij het bevorderen van bewegen als het gaat om wet- en regelgeving. Er zijn bijvoorbeeld richtlijnen opgesteld waaraan middelbare scholen moeten voldoen om hun leerlingen voldoende bewegingsonderwijs aan te bieden. Een ander voorbeeld is de wetgeving rond speeltoestellen. Gemeenten moeten er op toezien dat ze veilig geïnstalleerd en goed onderhouden worden. Hier is een wet voor in het leven geroepen.

4. Lichamelijke en uiterlijke verzorging

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag het ook best samen doen.

Doel: De leerling gebruikt kennis over lichamelijke en uiterlijke verzorging en (de invloed van) keuzes die daarbij gemaakt kunnen worden.

Uitwerking: Het gaat hierbij om: persoonlijke hygiëne en uiterlijke verzorging; - de rol die uiterlijk speelt voor zelfbeeld/lichaamsbeeld en beeld van anderen; - de rol die uiterlijke verzorging speelt in werksituaties; - actuele ontwikkelingen zoals de rol van trends, peergroup, influencers.

§4.1 De leerling benoemt kenmerken van persoonlijke lichamelijke en uiterlijke verzorging en beschrijft hoe daarin keuzes gemaakt kunnen worden.

Dagelijkse uiterlijke verzorging en beeld van anderen

Bijna iedereen wil er verzorgd uitzien. Het uiterlijk is het eerste wat je ziet als je iemand voor de eerste keer ontmoet. Jij beoordeelt mensen op hun uiterlijk maar zelf word je ook beoordeeld op je uiterlijk. Wanneer je een goede eerste indruk wilt maken dan zorg je ervoor dat je:

- kleding netjes is
De kleding is schoon en er zitten geen gaten in, je kleding past bij elkaar.
- er lichamenlijk verzorgd uitziet
Je haren zijn netjes, je gebit is verzorgd en je handen en nagels zijn schoon.
- een prettige uitstraling hebt
Je kijkt vriendelijk, staat rechtop en komt zelfverzekerd over.

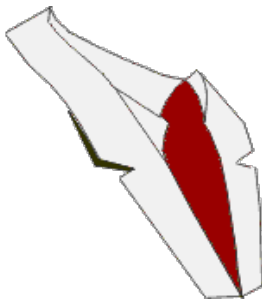
Representatief; met bepaalde kenmerken een groep of geheel vertegenwoordigend. Een goede indruk makend.

De taal van kleding

De kleren maken de man (of vrouw). Wat mensen aantrekken zegt iets over hun persoonlijkheid. Wat is hun dagelijkse garderobe? Wat trekken ze aan bij een gelegenheid? Hebben ze een eigen kleedstijl of fluctueren ze met de mode? Gaan ze casual of overdressed door het leven?

Wat iemand aan heeft geeft een indruk van de omgeving waar hij of zij in leeft of werkt. Bij veel bedrijven dragen alle mannen een pak en veel vrouwen een rok of jurk. Deze kleding hoort bij de bedrijfscultuur. Anderzijds zijn er ook beroepen waar de kleding niet zo netjes "hoort" te zijn. Werkers in de sociale sector waren in de jaren 70 bekend om de spijkerbroek, de trui en vooral de geitenwollen sokken. De laatste jaren is deze associatie er minder maar toch zou er daar vreemd worden opgekeken wanneer er ineens een collega in pak met stropdas verschijnt.

De thuisvesting hoeft niet dezelfde te zijn als de werkkleding. Er zijn mannen die zich altijd direct verlossen van de stropdas als ze thuiskomen. Ze doen dan iets "makkelijks" aan. Deze vesting mag hen dan "lekker zitten", maar het heeft ook te maken met hoe ze door anderen gezien willen worden. Over hoe "goed gekleed" er uit ziet kun je discussiëren. Welke vesting er gedragen wordt heeft veel te maken met cultuur, omgeving en levenssituatie. Toch bestaan er in onze maatschappij ideeën over wat hoort. Het is nuttig om daar kennis van te hebben.



Zo geeft vesting bijvoorbeeld status. De man met de stropdas wordt in de maatschappij hoger gewaardeerd en heeft, vermoedelijk, een betere baan met een hoger salaris. Een verkoper in pak wordt als serieuzer aangezien dan dezelfde man in trui. Uniformen geven herkenbaarheid, status en macht. Dit geldt niet alleen voor uniformen van politie en conducteur. Ook een verpleegkundige ontleent status aan haar witte jurk. Zo krijgt zij door haar verschijning van de patiënten de bevoegdheid om hen aan te raken.

Wat is representatief?



Veel mensen vragen zich soms af wat ze moeten aantrekken tijdens een speciale gelegenheid, bijvoorbeeld bij een sollicitatiegesprek. Worden ze daar in een pak met stropdas, nette jurk of mantelpakje verwacht, ook al hebben ze dat anders nooit aan? Of zal de ander het meer waarderen als ze zichzelf zijn en aantrekken wat ze elke dag dragen? Als je gaat solliciteren, wordt het over het algemeen wel gewaardeerd dat je aandacht aan je uiterlijk besteedt. Hiermee geef je te kennen dat je moeite doet om goed over te komen en dat de baan waar je op solliciteert belangrijk voor je is. Het is echter niet altijd nodig - of zelfs

gewenst - daar je "zondagse tenue" voor uit de kast te halen. Meer wordt er tegenwoordig gekeken of een kandidaat in een team past. Iemand die "poepie chic" ten tonele verschijnt, kan wel stijver overkomen dan hij werkelijk is. Afstemming is hier een magisch woord.

Voel je prettig

Zorg dus dat je aandacht aan je uiterlijk besteedt, maar probeer je wel te kleden in de stijl die bij je toekomstige werkgever en team past. Belangrijk is ook dat je je zelf prettig voelt in de kleding die je aantrekt. Hierdoor kom je zelfverzekerder over. De gekozen kleding kan dus variëren van een kostuum tot een (nette) spijkerbroek, afhankelijk van je persoonlijkheid en van de baan die je kiest. Let bij je keuze van kleding in ieder geval ook op je schoenen. De keuze van de schoenen is een detail dat wel eens te weinig aandacht krijgt, maar waar je wel op beoordeeld kunt worden. Laat je schoenen passen bij het soort kleding dat je aantrekt en zorg ook dat ze er verzorgd uitzien.

Let op details

Smaken kunnen natuurlijk verschillen in kledingkeuze. Wel is het belangrijk om erop te letten dat je kleding altijd schoon en heel is. Dit laatste lijkt vanzelfsprekend. Toch zijn vele meisjes afgeknapt bij het zien van de kapotte sokken of het kapotte ondergoed van hun nieuwe geliefde. Niet iedereen let evengoed op details, maar juist deze zijn van essentieel belang bij het maken van een goede indruk.

Kleding en cultuur

Er zijn op wereldniveau veel cultuurverschillen met betrekking tot kleden. In warmere landen is het bijvoorbeeld gewoonte eerder meer kleding te dragen. De westerlingen die op vakantie gaat naar die landen lopen er vaak "bloot" bij. Zo is de korte broek geen algemeen cultuurgoed. In Europa hebben de mensen al snel de jas uit als het al een beetje warm wordt. Ook religie draagt bij aan andere kleedgewoonten. De cultuurverschillen geven soms onbegrip bij mensen die de cultuurgewoonten niet kennen.

Lichamelijke verzorging en make up

Ook door onze lichamelijke verzorging en hygiëne geven we aan hoe we door anderen gezien willen worden. De hoeveelheid make up, de kleuren daarvan en het tijdstip dat het gedragen wordt; het zijn allemaal signalen. Sommige vrouwen dragen alleen make up bij een "gelegenheid", andere vrouwen hebben zijn altijd opgemaakt. Ze zouden zich bloot voelen zonder make up.

Voor het contact maken met anderen is het belangrijk dat je aandacht besteed aan je uiterlijk. Let op welke kleding en make up de ander gebruikt. Om goed bij de ander over te komen kun je proberen af te stemmen op de ander.

Wat hoort er eigenlijk?

Kleding en uiterlijke verzorging zijn afhankelijk van de situatie, context en smaak. Toch bestaan er wel bepaalde regeltjes. Soms zijn dit ongeschreven regels maar zeker voor speciale gelegenheden is er wel een en ander op papier (of beeldscherm) gezet.

De etiquette beschrijft bijvoorbeeld wat je het beste kunt aantrekken bij een begrafenis of tijdens een chic feest.

Bron: lichaamstaal.nl

§4.2 De leerling beschrijft hoe verschillende beroepsbeoefenaren zich bezighouden met lichamelijke en uiterlijke verzorging

De rol die uiterlijk speelt voor zelfbeeld

Uiterlijke verzorging speelt een rol bij het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Wanneer je er netjes uit ziet voel je je zekerder, je komt ook beter over op anderen.

Werksituaties

Je kunt je voorstellen dat het belangrijk is dat je jouw kleding aanpast aan het soort werk dat je doet. B.v. als gastvrouw/heer ben je het 'visitekaartje' van een bedrijf

De invloed van Social media en ideaalbeeld

Een zelfbeeld creëer je door jezelf te spiegelen aan je omgeving, media is tegenwoordig ook een deel van je omgeving. Je spiegelt je zelf met dat wat je op Social media ziet, je vergelijkt je met andere Social media gebruikers.

Je kiest bepaalde mensen om te volgen, je hebt rolmodellen. Dit alles zorgt dat jij je online en offline identiteit ontwikkeld.

We zien constant beroemde rolmodellen voorbij komen waar we ons mee vergelijken. Door reclames is dit alleen maar versterkt, de reclamemakers zetten een ideaalbeeld neer waar wij aan willen voldoen, zij beweren dat het product zorgt voor dit ideaalbeeld dus wordt het product aantrekkelijk en gekocht.



Figuur 14 Trends style

Door de jaren heen is dit ideaalbeeld alleen maar onrealistischer geworden, door de ontwikkeling van de technologie en plastic chirurgie. Foto's zijn te manipuleren, denk bijvoorbeeld aan photoshop, botox en andere ingrepen. Zo ontstaat een onrealistisch ideaalbeeld. Jongeren zijn beïnvloedbaar, zij zien gemanipuleerde foto's op hun sociale media. Hierdoor gaan ze zich zelfvergelijken en geeft dit een negatieve invloed op hun zelfbeeld.

Als beroemdheid wil je natuurlijk de beste kant van jezelf laten zien, omdat zo veel mensen het kunnen zien, zij doen er dus alles aan om er zo perfect mogelijk uit te zien en door het enorme bereik dat zij hebben wordt dit razendsnel uitgespreid. Jongeren nemen dit gedrag over, omdat deze beroemdheden rolmodellen voor ze zijn. Door de sociale druk van Likes en reacties wil iedereen zich dus van zijn beste kant laten zien en alles waar jij onzeker over bent wordt dus nog erger gemaakt, omdat alles zo perfect lijkt. Doordat we zijn gaan fotoshopen en plastische chirurgie zijn gaan gebruiken is dit ideaalbeeld dus onrealistisch geworden en dus ook genetisch onmogelijk gemaakt.

De gemiddelde persoon heeft niet zo perfecte huid of 'Kardashian' billen die omdat dat genetisch niet mogelijk is, maar wel met fotoshop. Veel mensen blijven onzeker omdat zij niet aan een onrealistisch ideaalbeeld kunnen voldoen. Het zou beter zijn als wij gaan accepteren dat social media nep is.

De andere kant van social media is dat het juist je zelfvertrouwen een boost geeft, al die likes en positieve reacties op jou foto's geven juist een bevestiging dat mensen je leuk vinden.

Een enorme bevestiging voor jouw zelfvertrouwen dus. De invloed van social media heeft dus twee kanten, positief en negatief. Dove heeft onderzoeken gedaan naar of er meer negatieve of positieve invloed is van social media en helaas heeft Onderzoek aangetoond dat het zelfvertrouwen, na slechts 60 minuten bladeren in een tijdschrift, al bij 80% van de meiden afneemt. Social media en ideaalbeeld heeft dus veel makkelijker negatieve invloed dan positieve invloed.

Online influencers spelen ook een enorme rol op het internet, ze vloggen over hun levens. Daarbij worden stijl, make-up en merken gepromoot waardoor jij ook die merken wil dragen. Bekende mensen hebben dus invloed en bedrijven spelen daarop in door producten te laten sponsoren door deze bekende mensen, waardoor jij het product eerder koopt. Via cookies wordt er gevolgd wat jij bekijkt, zo kunnen bedrijven inspelen op jouw interesses en onzekerheden. Hierdoor ben je eerder verleid om het product te kopen. Al deze onzekere mensen zijn voor de marketing dus heel gunstig en daar maken ze mooi gebruik van.

Door middel van campagnes en documentaires wordt er gevochten tegen dit stereotype ideaalbeeld. Deze tegen beweging zorgt ervoor dat we bewust worden. Door te realiseren hoe erg gemanipuleerd de foto's zijn op social media kunnen we "door de media heen gaan kijken" hierdoor worden de gemanipuleerde foto's met andere ogen bekeken, zo kunnen jongeren gaan inzien dat het niet de moeite waard is om zichzelf te vergelijken met deze modellen. Het is namelijk niet terecht dat wij ons vergelijken met een onrealistisch ideaalbeeld.

Bron: <https://zelfbeeldpws.wordpress.com/2019/01/12/de-invloed-van-media-en-ideaalbeeld>

5. Voedselveiligheid en voedselbereiding

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag het ook best samen doen.

§5.1 De leerling verklaart het begrip voedselveiligheid en beschrijft hoe voedsel veilig bereid kan worden.

Risico's en preventie bij het bereiden van voedsel in privé- en werksituaties.
Manieren om voedsel veilig te bewaren en langer houdbaar te maken.

Hoe kook je veilig?

Mensen die behoren tot een kwetsbare groep, zoals ouderen en zieken, hebben een verminderde weerstand en lopen sneller een voedselinfectie op. Voor hen is het dus extra belangrijk dat eten hygiënisch wordt bereid.

Zo krijgen ziekmakende bacteriën en virussen minder kans. Hieronder zie je waarop je allemaal kunt letten.

Veilig eten klaarmaken voor ouderen

Kopen



- Let op de houdbaarheidsdatum van de producten die je koopt.
- Maak bederfelijke producten zoals vlees, vis en voorgesneden groente uiterlijk op de TGT-datum op.
- Zet deze producten na aankoop zo snel mogelijk in de koelkast of vriezer. Gebruik bij warm weer een koeltas voor vervoer.

Wassen





- Was je handen altijd goed met water en zeep voordat je eten bereidt. En ook na het aanraken van rauwe producten.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water.
- Gebruik schone materialen zoals messen, spatels en snijplanken.

Scheiden



- Zorg dat bereid eten niet in contact komt met rauw eten.
- Gebruik keukengerei dat in aanraking is geweest met rauw vlees of rauwe vis niet voor andere producten.
- Of was tussendoor goed af met heet water en afwasmiddel.

<p>Verhitten</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Serveer geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren en drink geen rauwe melk. • Verhit deze producten door en door en controleer of ze gaar zijn. • Maak restjes uit de koelkast binnen 2 dagen op. Verhit ze door en door tot stomend heet, schep tussendoor om.
<p>Bewaren</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een ideale koelkasttemperatuur van 4 °C. • Zet gekoelde producten na gebruik direct terug in de koelkast. Gebruik nooit eten dat langer dan 2 uur buiten de koelkast heeft gestaan. • Maak geopende producten zoals vleeswaren binnen een paar dagen op. Kijk voor adviezen in de Bewaarwijzer.

Bewaren van voeding

Wil jij je klanten goed kunnen informeren over het bewaren van eten en drinken?

Bijvoorbeeld over het verschil tussen de 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT) en de 'te gebruiken tot'-datum (TGT). Of over de ideale bewaarplek van een bepaald product?

Kijk dan in onderstaand overzicht. Hierin vind je alle informatie en gratis tools rond bewaren op een rij.

**Uitleg: verschil TGT en THT**

Op verpakkingen kunnen 2 soorten houdbaarheidsdatums staan: een 'ten minste houdbaar tot'-datum (THT) en een 'te gebruiken tot'-datum (TGT).

THT

Een THT-datum staat op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruit gaan. Je kunt het dan vaak nog wel veilig eten.

TGT

Een TGT-datum staat op zeer bederfelijke producten. Na de TGT-datum moet je de producten weggooien. De TGT-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten.

Bron: www.voedingswijzer.nl

6. Ondernemen en bedrijfsvoering

De volgende theoretische thema's passen bij diverse werkvelden en opdrachten.

Aan het einde van alle opdrachten heb je zelf gezorgd dat je de theorie hebt verwerkt. Voordat je naar een bedrijf, instelling of vervolgopleiding gaat zorg je dat je de kennis die daarbij past hebt verwerkt.

Aan jou te bepalen hoe je met de theorie omgaat, hoe je dit verwerkt en vastlegt in jouw portfolio. Je kunt kiezen voor allerlei manieren. Denk bijvoorbeeld aan een digitale presentatie, een maquette, een spel, een brochure of misschien wil je juist graag een toets doen. Van alles is mogelijk, denk creatief en je mag het ook best samen doen.

Doel: De leerling gebruikt kennis over belangrijke aspecten van ondernemen en bedrijfsvoering.

Uitwerking: Het gaat hierbij om: - marketingmix (promotie, product, plaats en prijs); - omzet, opbrengsten en kosten, winst; - maatschappelijk verantwoord ondernemen.

§6.1 De leerling beschrijft belangrijke aspecten van ondernemen en bedrijfsvoering



Figuur 7 accon avm

Verschillende bedrijfsvormen:

Rechtsvorm kiezen: met of zonder rechtspersoonlijkheid?

Er zijn rechtsvormen met en zonder rechtspersoonlijkheid. Bij een rechtsvorm zonder rechtspersoonlijkheid bent u met uw privé- vermogen aansprakelijk voor de schulden van uw bedrijf.

Rechtsvormen zonder rechtspersoonlijkheid

Eenmanszaak

De meeste ondernemers kiezen voor een eenmanszaak. Je richt deze snel en eenvoudig op en je hebt in het begin meestal meer belastingvoordeel dan bijvoorbeeld bij een bv. Nadeel

van de eenmanszaak is dat je met je privé- vermogen aansprakelijk bent voor de schulden van uw bedrijf.

Vennootschap onder firma (vof)

Wil je samen met andere ondernemers een bedrijf beginnen? Dan kunt u bijvoorbeeld kiezen voor een vennootschap onder firma (vof). Alle vennoten brengen iets in de vof. Bijvoorbeeld geld, goederen of arbeid. Een minimumkapitaal is niet nodig.

Commanditaire vennootschap (cv)

Wil je een vof beginnen, maar heb je te weinig kapitaal? Of zoekt u een betrokken geldschieter? Dan kun je kiezen voor de commanditaire vennootschap (cv). De geldschieter wordt je (stille) vennoot (ook wel commanditaire vennoot genoemd) en heeft zo een directe band met je bedrijf.

Maatschap

Wil je een beroep samen met anderen als zelfstandig ondernemer uitvoeren? Bijvoorbeeld als tandarts, architect, fysiotherapeut, agrariër of advocaat? Dan kun je de maatschap als rechtsvorm kiezen. In een maatschap beoefen je je beroep samen met je partners (maten) onder een gemeenschappelijke naam.

Rechtsvorm met rechtspersoonlijkheid

Besloten vennootschap (bv)

Het kapitaal van een besloten vennootschap (bv) is verdeeld in aandelen, die in bezit zijn van de aandeelhouders. De hoogste macht ligt bij deze aandeelhouders (de Algemene vergadering van Aandeelhouders AvA). De bestuurders geven de dagelijkse leiding aan het bedrijf. Een bv kan ook een raad van commissarissen hebben, die toezicht houdt op het bestuur. Bij kleine bv's is de bestuurder vaak ook de enige aandeelhouder en is dan directeur én grootaandeelhouder (dga).

Naamloze vennootschap (nv)

Een naamloze vennootschap (nv) is een vennootschap waarvan het kapitaal is verdeeld in aandelen, net zoals bij een besloten vennootschap (bv). De verschillen? Een nv kent naast aandelen op naam, ook aandelen die vrij verhandelbaar zijn op de beurs (aandelen aan toonder). Bij een bv kun je aandelen op naam alleen via de notaris overdragen. Voor een bv geldt vrijwel geen minimale waarde voor het aandelenkapitaal dat je uit moet geven (€ 0,01). Bij een nv is er wel een minimumbedrag: € 45.000.

Vereniging

Heb je een wens of doel en wilt u met anderen samenwerken om dit te bereiken? Bijvoorbeeld om uw winkelgebied te verbeteren, samen te sporten of muziek te maken? Dan kun je kiezen voor *de vereniging als* rechtsvorm. Een vereniging bestaat uit leden (minimaal 2). De hoogste macht ligt bij de ledenvergadering. Dit betekent dat op de ledenvergadering beslissingen worden genomen over de organisatie.

Coöperatie en onderlinge waarborgmaatschappij

Wil je als individuele ondernemer profiteren van de voordelen van een collectief? Bijvoorbeeld van gezamenlijke inkoop of marketing? Misschien is de rechtsvorm coöperatie

en onderlinge waarborgmaatschappij dan iets voor jou. Deze vorm kan ook geschikt zijn als je klanten steeds vaker eisen stellen aan uw dienstverlening. Als individuele ondernemer kunt u bijvoorbeeld in de problemen komen als je ziek wordt. Bij een coöperatie kunnen andere leden dan je werk overnemen.

Stichting Non Profit organisaties

Wil je een bepaald maatschappelijk, sociaal of ideëel doel realiseren, zoals natuurbehoud, hulp aan andere mensen of de verspreiding van cultuur? En heb je hiervoor een vermogen beschikbaar? Dan kun je kiezen voor de stichting als rechtsvorm.

Bron: <https://ondernemersplein.kvk.nl/overzicht-rechtsvormen>

Product en promotie

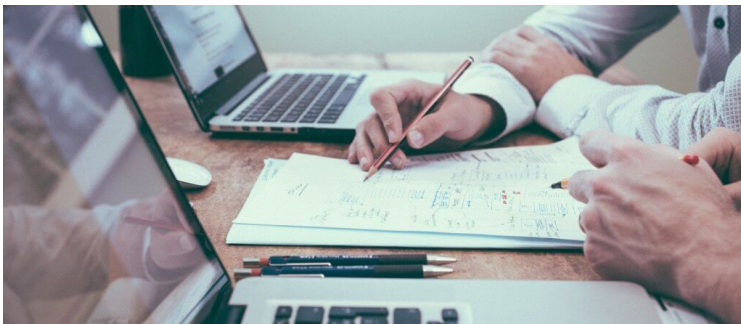
Onderscheidend vermogen: wat maakt jou bijzonder?

Tot slot beschrijf je hoe je je gaat onderscheiden van je concurrenten. Wat maakt je bedrijf anders? Wat ga je beter doen? Beschrijf het onderscheidend vermogen van je product, prijs, promotie en plaats. Bijvoorbeeld:

- Je product is duurzaam of duurzaam geproduceerd.
- Je winkel valt op door aparte aankleding of een bijzondere locatie.
- Je zoekt bekendheid door een opvallende reclamestunt.
- Je hebt een bepaalde manier van werken waardoor je bedrijf positief opvalt.
- De service van uw bedrijf.

Bron: <https://ondernemersplein.kvk.nl/is-er-afzetmarkt-voor-uw-product-of-dienst>

Marketing



Figuur 16 zakelijkgeld.nl

Zo maak je een marketingplan

Marketing is de manier waarop je je product of dienst onder de aandacht brengt bij je (potentiële) klanten. Je planmatige aanpak leg je vast in een marketingplan, ook wel marketingstrategie genoemd. In dit plan maak je de doelstellingen uit je ondernemingsplan concreet. Een goed doordacht marketingplan kan je bedrijf laten slagen.

Direct aan de slag

Na het schrijven van je ondernemingsplan en het doen van marktonderzoek, is het tijd voor het opstellen van je marketingplan. Hiervoor heb je informatie nodig over je doelgroep, je bedrijf, hoe je onderneming zich tot de buitenwereld verhoudt, je marketingdoelen en welke middelen je inzet om je klant jouw product of dienst te laten kopen. In 6 stappen schrijf je een marketingplan voor jouw bedrijf.

1. Maak een SWOT-analyse

Een SWOT-analyse wordt ook wel sterkte-zwakteanalyse genoemd. Een SWOT-analyse geeft richting aan je marketingstrategie. Het is een samenvatting van je interne en externe analyse. In een tabel zet je interne sterktes en zwaktes van je bedrijf af tegen kansen en bedreigingen van buitenaf.

2. Bepaal je marketingdoelen

Het stellen van doelen is een belangrijk onderdeel van je marketingplan. Want je hebt voor je bedrijf richtlijnen nodig waarop je je werkzaamheden baseert. Formuleer je marketingdoelstellingen met daarin onderdelen zoals je afzet, marktaandeel, aantal klanten dat je wilt bereiken en de gewenste groei.

3. Omschrijf je doelgroep

Om je marketingactiviteiten goed af te stemmen op je klanten, moet je weten wie je (potentiële) klanten zijn en waar hun behoefte ligt. Om dit in kaart te brengen doe je klantonderzoek.

4. Kies je marketingmix

Een marketingmix is de combinatie van middelen die je gebruikt om je marketingplan verder in te vullen. Als je weet wie tot je doelgroep hoort, je SWOT-analyse en marktonderzoek op zak hebt, en je marketingdoelen hebt vastgelegd, bepaal je je marketingmix. Deze bestaat uit 4 P's: Product, Prijs, Promotie en Plaats. Deze kun je aanvullen met Presentatie en Personeel. Daarnaast biedt online marketing veel mogelijkheden om je klanten te bereiken.

Product

Wat voor product of dienst bied je aan? Omschrijf dit en stel jezelf de vraag welk probleem je oplost voor je klant. Je product of dienst moet van toegevoegde waarde zijn en onderscheidend van dat van je concurrent. Denk hierbij ook aan verpakking, service, garantievoorwaarden, uitstraling en merk. Leg de nadruk op de voordelen voor je klant. Wat heeft hij nodig? Wanneer voldoe je aan zijn wensen? Zorg ook dat je assortiment compleet is, want hiermee speel je in op de behoefte van je klant.

Prijs

Bij je prijsbeleid gaat het niet alleen over de verkoopprijs van een product. Betaalmethodes, betaalvoorwaarden en kortingen vallen ook onder dit marketinginstrument. En je neemt hierin de markt mee, oftewel de concurrentie. Vraag en aanbod naar een bepaald product binnen een bepaalde markt hebben invloed op de prijs die je voor je product kunt vragen. Actuele prijzen en prijsontwikkelingen van producten, diensten en producenten vind je op de website van het CBS.

Plaats

Zorg dat je vestigingsplaats past bij het soort bedrijf dat je hebt. Niet alleen het dorp of de stad zelf, maar ook de locatie die je hiervoor kiest. Zoals een bedrijventerrein, buiten het centrum, in het centrum of vanuit huis. Omschrijf de plaats waar klanten je product of dienst kunnen vinden. Dit hoeft niet altijd de plaats te zijn waar je bedrijf is gevestigd. Denk aan winkels waar je product te krijgen is, een distributeur of internet. Je klant is op zoek naar service en gemak. Stel jezelf dan ook de vraag: 'hoe zorg ik ervoor dat mijn klanten gemakkelijk aan mijn product of dienst kunnen komen?'

Promotie

Omschrijf hoe je je product gaat promoten en hoe je interactie aangaat met je klanten. Dit kan op allerlei manieren en via verschillende kanalen. Online marketing wordt hierbij steeds belangrijker, omdat er steeds meer producten online worden gekocht. Zorg dan ook dat je website goed vindbaar is, er verzorgd uitziet en gebruik social media om met je klanten te communiceren.

Presentatie

Hoe presenteer je je product of dienst? Uitstraling en imago beïnvloeden de keuze van je klant. Je klant wil zich graag identificeren met je product of bedrijf. Laat je presentatie goed aansluiten bij de rest van je marketingmix. Ook hier zet je online marketing in. Met je website en socialmediakanalen bepaal je voor een belangrijk deel de uitstraling van je bedrijf.

Personeel

Deze P gebruik je alleen als je personeel in dienst hebt of wilt nemen. Beantwoord vragen voor jezelf als: 'Hoe ziet mijn personeelsbeleid eruit? Welke kennis en vaardigheden moet mijn personeel hebben? Wat verwacht ik van de klantvriendelijkheid?'

Zorg altijd voor een goede samenhang tussen alle marketinginstrumenten. En houd zicht op je concurrenten. Welke marketingmix gebruiken zij? Kun je daar iets van leren?

5. Stel je budget vast

In je budget stel je vast hoeveel geld je wilt uitgeven aan marketing. Dit bereken je door te kijken naar je marketingdoelen. Wat is er voor nodig om deze doelen te bereiken en hoeveel budget heb je hiervoor nodig? Je kunt je budget ook op een andere manier berekenen. Bijvoorbeeld door een percentage van je (verwachte) omzet te reserveren. Of je neemt genoegen met wat je overhoudt op je begroting en dat wijs je aan marketing toe. Als je weet hoeveel je concurrenten uitgeven aan marketing kun je ook daarop je budget afstemmen.

6. Maak een planning

Schrijf uit wanneer je welke marketingactiviteiten gaat ondernemen, zodat je je marketingdoelstellingen haalt. Zet in je planning ook wanneer je controleert hoe ver je bent met het behalen van je doelstellingen. Op deze momenten heb je de mogelijkheid om budget en taken bij te sturen als dit nodig blijkt.

Bron: <https://www.kvk.nl/advies-en-informatie/marketing/zo-maak-je-een-marketingplan>

Literatuurlijst

<https://www.babybytes.nl/encyclopedie/A/Aangeboren-afwijkingen>

<http://content.cs.trajectwelzijn.nl/BVO/hygiene-leerdoel2-persoonlijk.htm>

<https://duurzaammetvakantie.nl/vakantie-vieren-in-eigen-land-hoe-duurzaam-is-dat>

www.gradiooz.nl

<https://www.erfelijkheid.nl/ziektes-en-dan/overzicht-ziektes>

<https://www.gewoon-duurzaam.nl>

<https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/gedragsverslaving/>

<https://hulpqids.nl/informatie/ziektebeelden/verslaving/>

<https://www.kvk.nl/advies-en-informatie/marketing/zo-maak-je-een-marketingplan>

www.lichaamstaal.nl

https://nl.qaz.wiki/wiki/Lifestyle_disease

<https://ondernemersplein.kvk.nl/overzicht-rechtsvormen>

<https://ondernemersplein.kvk.nl/overzicht-rechtsvormen>

www.oudersvanu.nl

<https://www.radboudumc.nl/patientenzorg/aandoeningen/infectieziekten/wat-zijn-infectieziekten>

<https://rijksvaccinatieprogramma.nl/over-het-programma>

<https://www.rivm.nl/gemeente/preventie-zorg-en-welzijn/preventie/voeding>

<https://thegreenguide.nl/duurzamer-leven>

<https://www.voedingscentrum.nl>

www.voedingswijzer.nl

<https://www.volksgezondheidszorg.info>

<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/voeding/preventie-zorg/preventie#node-bevorderen-van-gezonde-voeding>

<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/bewegen/preventie-zorg/preventie#!node-aanbod-bevorderen-van-sport-en-bewegen>

<https://zelfbeeldpws.wordpress.com/2019/01/12/de-invloed-van-media-en-ideaalbeeld>

<https://zustainabox.nl>