



**NIEUWE
LEERWEG**
GL&TL

theoretisch leren met een
praktijkgericht programma



PGP Z&W Werkveld leefstijl- en gezondheidsondersteuning



Zuiderlicht College

Inhoud

Inleiding: leefstijl- en gezondheidsondersteuning	3
Waar werk je aan en wat leer je deze periode?	4
Opdracht 1: kennisdelen verwerken	5
Opdracht 2: skills lab diëtik	6
Opdracht 3: interview	7
Opdracht 4: vraagstuk “positieve gezondheid”	8
MIJN POSITIEVE GEZONDHEID.....	8
Opdracht 5: Sub groepjes formeren/ Taken verdelen/ Draaiboek maken	9
Opdracht 6: bezoek ROC laboratoriumopleidingen MBO/HBO Life Science & Chemistry	10

Inleiding: leefstijl- en gezondheidsondersteuning

Het gaat in dit werkveld om een breed scala van activiteiten die gericht zijn op het adviseren en begeleiden van individuen en groepen bij (keuzen rond) leefstijl of gezondheidsgedrag.

Bedrijven, instellingen of organisaties die opdrachten kunnen uitzetten zijn: gezondheidscentrum, BSO, diëtist, leefstijlcoach, personal trainer, sportschool, yogastudio, mindfulnesstraining, opticien of audicien.

De komende 4 weken werk je aan een opdracht in het werkveld leefstijl- en gezondheidsondersteuning.

Je gaat koken voor een fictief persoon die een speciaal dieet volgt. Daarbij ga je een interview afnemen bij een diëtist. En je legt een bezoek af aan het MBO (Life Science & Chemistry).

Succes en vooral veel plezier!



Waar werk je aan en wat leer je deze periode?

Exameneisen	Uitwerking
A: Praktijkgerichte vaardigheden	<p>A1: Communiceren De leerling gebruikt de Nederlandse taal in opleidings- en beroepssituaties functioneel.</p> <p>A2: Informatievaardigheden De leerling verwerft, verwerkt en verstrekt online en offline informatie</p> <p>A3: Zelfsturing De leerling handelt zelfstandig, ondernemend en neemt verantwoordelijkheid voor eigen handelen.</p> <p>A4: Samenwerken De leerling werkt met anderen aan het realiseren van een gezamenlijk doel</p> <p>A5: Werken binnen een organisatie De leerling maakt kennis met de bedrijfscultuur en gedraagt zich op een wijze die past bij de organisatie.</p> <p>A6: Werkomgeving De leerling handelt veilig, doelmatig en duurzaam.</p>
B: Systematisch werken	<p>B1: Systematisch werken De leerling voert op een systematische manier opdrachten van een opdrachtgever uit in de context van verschillende werkvelden.</p> <p>B2: Interactie met externe opdrachtgever De kandidaat betreft waar mogelijk de externe opdrachtgever bij het uitvoeren, bijstellen en afronden van de opdracht</p>
C: LOB	<p>C1: Loopbaanleren De leerling krijgt inzicht in de eigen loopbaanontwikkeling</p> <p>C2: Loopbaanleren De leerling maakt in een loopbaandossier naar keuze zijn loopbaanontwikkeling inzichtelijk</p>
D: Werkveld	<p>D1: Leefstijl- en gezondheidsondersteuning De leerling voert praktische en realistische opdrachten uit om het werkveld</p>
E: Programma specifieke kennis en vaardigheden	<p>E1 t/m E 14: werkvelden, onderzoek en advies, leefstijlondersteuning, zorgverlening (ADL), organisatie en begeleiding van activiteiten, dienstverlening, diversiteit en inclusiviteit, technologie, gezonde en duurzame leefstijl, levensfasen en ontwikkeling, veelvoorkomende ziekten en beperkingen, lichamelijke en uiterlijke verzorging, voedselveiligheid en voedselbereiding en ondernemen en bedrijfsvoering</p> <p><i>*De kennis en de vaardigheden zijn verdeeld over de opdrachten. De leerling/ en begeleider bekijken per opdracht welke kennis en vaardigheden nodig zijn.</i></p>
F: Vraagstuk	<p>F3: Globalisering De leerling legt uit hoe globalisering zorgt voor toenemende (culturele) diversiteit; De leerling is zich bewust zijn van de eigen cultuur, normen en waarden; reflecteren op de eigen houding tegenover diversiteit en het eigen gedrag.</p>

Opdracht 1: kennisdelen verwerken

Voor het werkveld leefstijl en gezondheidsondersteuning moet je de volgende theorie beheersen: leefstijlondersteuning.

Het gaat hierbij om, dat je voor de opdracht, een klant informeert, adviseert en/of coacht bij een gezonde en groene leefstijl.

Wat moet je doen?

Middels een eigen gekozen verwerkingsvorm, ga je aan de slag met de theorie. Je kan kiezen uit de volgende verwerkingsvormen:

- Een PowerPointpresentatie
- Een werkstuk
- Een vlog (videopresentatie)
- Een posterpresentatie

Let op, alle verwerkingsvormen hebben een beoordelingscriteria.

Welke aspecten moet je verwerken?

- Geef aan hoe je in gesprek gaat met een klant over hun omstandigheden, wensen en behoeften (gesprektechnieken)?
- Hoe maak je een plan van aanpak?
- Hoe informeer/adviseer je de klant?
- Hoe houdt je rekening met achtergronden van klanten (omstandigheden en kenmerken) bijvoorbeeld leeftijd, culturele of sociaalmaatschappelijke achtergrond, ziekte of beperking?

Naslagwerk vind je op de website van het praktijkgerichte programma Zorg en welzijn.

Opdracht 2: skills lab diëtiëk

Voor deze opdracht ga je in een groep van 4 à 5 personen een dieetgerecht bereiden. De casus die hierbij hoort krijg je van de docent. Nu je de casus hebt gelezen zoek je een dieetrecept die past bij de casus. Hierna ga je inkopen doen met een vast budget.

Maak een boodschappenlijst (budgetteren) en verwerkt dit in een Excel bestand en upload dit in je portfolio.

De inkopen doe je op de markt, Toko of in de supermarkt. Het voorbereiden van het recept doen we in de keuken op een willekeurige dag.



Casus (zie bijlage 1 - diëtiëk)

Opdracht 3: interview

Je hebt een gerecht gemaakt voor een bepaalde doelgroep nu ga je een diëtist interviewen.

Samen met je groep ga je 20 vragen verzinnen om een diëtist te interviewen. Maak een afspraak met een diëtist, neem het interview op met een dictafoon en verwerkt het interview in Word.

Je Word bestaat uit *een voorblad, inhoudsopgave, interview en bronnenlijst (uploaden in je portfolio).*



Opdracht 4: vraagstuk “positieve gezondheid”

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past.

Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor **jou belangrijk** is.

<https://kind.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>

Als je de vragen hebt beantwoord, verschijnt er in het spinnenweb je gezondheidsoppervlak. Reflecteer daarop door jezelf een aantal vragen te stellen:

- Wat valt op als je kijkt naar je gezondheidsoppervlak?
- Wat is voor jou belangrijk, wat zijn jouw dromen of drijfveren?
- Wat wil je veranderen of meer aandacht geven?
- Wat kan een eerste stap zijn?
- Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?
- Wat of wie kan je helpen?

Upload de vragen en spinnenweb in je portfolio (persoonlijk -> over mij)



Opdracht 5: Sub groepjes (koken) formeren/ Taken verdelen/ Draaiboek maken

Groepjes vormen voor de kookles dieetrecept maken.

Bekijk de werkkaart een draaiboek maken op de website van de PGP.

Groep → casus: 1/2/3/4/5/6 Dieet: Recept:	Lid 1:
Lid 2:	Lid 3:
Lid 4:	Lid 5:

Opdracht 6: bezoek ROC laboratoriumopleidingen MBO/HBO Life Science & Chemistry

Jullie krijgen de mogelijkheid om een ochtend mee te lopen bij een ROC. Samen gaan wij kennismaken met de opleidingen Life Science & Chemistry. Jullie krijgen informatie over de opleiding van de teamleider van de afdeling en daarnaast krijgen jullie de gelegenheid om in gesprek te gaan met de studenten.

Ter voorbereiding op dit uitstapje krijgen jullie een opdracht van het ROC.

Deze opdracht vind je terug op de website van het praktijkgerichte programma Zorg en Welzijn.

Let op, al je bewijzen, verslagen en reflecties bewaar je weer in je portfolio.

Veel succes en vooral veel plezier!

