

Welzijn



Vitaal burgerschap gaat over gezond leven en gezond denken. Die vitaliteit is er niet vanzelf, maar moet worden opgebouwd en onderhouden. Dat vraagt om bewustwording van je leefstijl. Vitaliteit is een voorwaarde voor welzijn: je goed voelen, je tevreden of je gelukkig voelen. Als burger wordt van je verwacht dat je verantwoord omgaat met je eigen gezondheid.

In deze module wordt aandacht besteed aan factoren die je vitaliteit vormen en beïnvloeden. Je leert hoe je vitaler kunt worden. Gezondheid heeft te maken met balans. De kunst is die balans te vinden en vitaal te blijven. Je grenzen opzoeken en er soms over heen gaan hoort er ook bij. Verleidingen liggen op de loer: drugs, alcohol, roken, (vr)eten, gokken en gamen met alle gevolgen van dien. Je leert weerstand te bieden aan vormen van verslaving.

Verder leer je inzicht te krijgen in verschillende gezondheidsrisico's. Je leert welke eisen gesteld worden aan een veilige en gezonde werkplek en hoe je vitaal en fit je werk kunt blijven doen. Je krijgt daarmee een kijk op je eigen leefstijl.



Wat ga je doen?

Je werkt in deze module van Route Burgerschap aan:

- een verkenning van je eigen leefstijl;
- bewustwording van de mate waarin je leefstijl lichamelijk en geestelijk gezond is;
- je bereidheid en vermogen om lichamelijk en geestelijk verantwoord te leven.



Wat leer je?

Je leert :

- je bewust te worden van je eigen leefstijl;
- je verdiepen in voorkomende gezondheidsrisico's;
- actief te werken aan je eigen gezondheid volgens algemeen aanvaarde regels;
- hoe mensen lichamelijk en psychisch onderling kunnen verschillen;
- welke menselijke behoeften bestaan;
- hoe je tot een gezonde balans komt in menselijke behoeften;
- welke uitdagingen en bedreigingen het leven voor mensen biedt;
- wat middelenverslaving en wat gewoonteverslaving is;
- welke gevolgen verslaving kan hebben op je leven;
- hoe je weerstand kunt bieden aan vormen van verslaving;
- welke eisen gesteld worden aan een veilige en gezonde werkomgeving;
- bij te dragen aan een gezonde werkomgeving;
- wat welzijn is.

Inhoudsopgave

Thema 1	Top fit!	4
1	Top fit!	5
2	Alles op een rijtje	9
3	Thema-opdrachten	9
Thema 2	Verslaving	10
1	Verslaving	11
2	Alles op een rijtje	15
3	Thema-opdrachten	15
Thema 3	Stress	16
1	Stress	17
2	Alles op een rijtje	20
3	Thema-opdrachten	20
Thema 4	Gezond op je werk	21
1	Gezond op je werk	22
2	Alles op een rijtje	25
3	Thema-opdrachten	25
Thema 5	Balans	26
1	Balans	27
2	Alles op een rijtje	31
3	Thema-opdrachten	31
Thema 6	Zorgen voor jezelf	32
1	Zorgen voor jezelf	33
2	Alles op een rijtje	37
3	Thema-opdrachten	37
Thema 7	Weet wat goed is	38
1	Normen	39
2	Alles op een rijtje	43
3	Thema-opdrachten	43
Thema 8	Grenzen	44
1	Grenzen	45
2	Alles op een rijtje	48
3	Thema-opdrachten	48

1

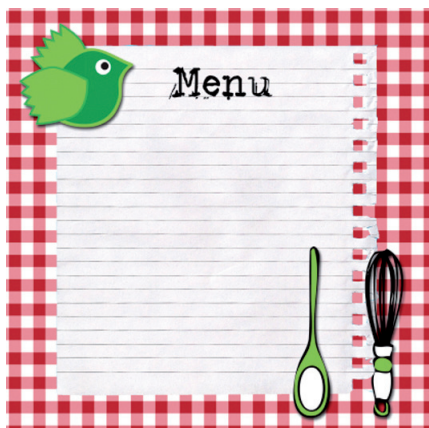
Top fit!



Actief leven
Welke sport doe jij?



Powerfood
Feit of fabel?



Wat staat er op de kaart?
Lekker en gezond eten



De gezonde schoolkantine
Hoe zit dat op jouw school?



Toernooi
Organiseer een sporttoernooi

**WAT ALS
ALLE VRIJWILLIGERS
GAAN STAKEN**

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Vrijwilligerswerk
Jij doet toch ook mee?

1 Top fit!

Wil je je kunnen aanpassen aan de veranderingen in de wereld om je heen, dan vraagt dat om fitheid.

Fitheid: het gevoel dat je energiek en gezond bent en alles aan kunt

Fitheid wordt vaak alleen gezien als lichamelijke fitheid. Maar er zijn ook andere vormen van fitheid: mentale fitheid, emotionele fitheid en sociale fitheid.



Fysieke fitheid

Fysieke of lichamelijke fitheid bestaat uit uithoudingsvermogen, kracht en de snelheid waarin je na inspanning weer herstelt. Een goede fysieke fitheid krijg je door een goede ademhaling, gezonde voeding en voldoende bewegen. Het is niet voor niets dat topsporters vooral trainen en gezond eten om fysiek helemaal fit te zijn.

- 1 Op welke manier zorg jij dat je fysiek fit bent?
- ik eet minstens twee stukken fruit per dag
 - ik loop drie keer in de week hard
 - ik drink elke dag 2 liter water
 - iets anders, namelijk:

Mentale fitheid

Bij mentale fitheid gaat het erom dat je in staat bent om te gaan met spanningen en met tegenslagen. Mentaal fitte mensen beschikken over voldoende zelfvertrouwen. Ze kunnen zich goed concentreren en denken goed na over de dingen die ze doen.



- 2 Hieronder staan drie beroepen die om zelfvertrouwen vragen. Waarom moeten zij elk over zelfvertrouwen beschikken?
- leraar, want:
 - voetballer van het Nederlands elftal, want:
 - presentator van BNN, want:

Emotionele fitheid

Emotionele fitheid is betekenis geven aan wat je doet. Het is belangrijk een goed beeld te hebben waarvoor en voor wie je doet wat je doet. Je gaat bijvoorbeeld vrijwilligerswerk doen omdat je vindt dat iedereen recht heeft op een goed en leuk leven.



- 3 Hieronder staan vier emoties. Van welke is nooit sprake als je emotioneel fit bent?
- vriendelijkheid
 - rust
 - opgejaagdheid
 - vrolijkheid

Een andere manier om betekenis te geven aan wat je doet is door het steunen van een goed doel. Het geeft je een goed gevoel iets voor iemand anders te doen. Een mooi voorbeeld hiervan is Serious Request, een samenwerking van 3FM en het Nederlandse Rode Kruis. Elk jaar is er aandacht voor een stille ramp en proberen de dj's in het Glazen Huis geld op te halen voor bestrijding van de ramp. Het is ook door emotionele fitheid dat veel mensen een donatie doen.

Sociale fitheid

Sociale fitheid is de manier waarop je met anderen omgaat. Sociaal fitte mensen werken graag en goed met anderen samen. Daarbij houden ze rekening met de gevoelens en de behoeften van anderen, maar geven daarbij wel duidelijk de eigen grenzen aan. Sociaal fitte mensen nemen vaak de leiding.

- 4 Bewering: Iemand die altijd alles voor anderen over heeft, maar zichzelf daarbij vaak vergeet, is niet sociaal fit. Is deze bewering waar of niet waar? Licht je keuze toe.
- waar, want
- niet waar, want

- 5 Je grenzen aan kunnen geven wordt ook wel 'nee-durven-zeggen' of genoemd.

Welk woord hoort op de stippellijn thuis?

- dominant
- zelfcontrole
- assertief



Bij fitheid spelen zes aspecten een belangrijke rol. Als je je afvraagt hoe fit je bent moet je je afvragen hoe het ervoor staat met je

- lichamelijke functies : wat kun je allemaal en wat zijn je grenzen
- mentale functies en beleving : wat wil je en wat zijn je ambities
- zingeving : waarom zou je en waar doe je het allemaal voor
- kwaliteit van leven : wat kies je en welke risico's wil je daarbij lopen
- sociaal-maatschappelijke participatie : wie zijn je vrienden en bij wie wil je horen
- dagelijks functioneren : wat laat je daadwerkelijk zien, hoe ver kom je

- 6 Hieronder zie je de zes aspecten weergegeven. Stel je moet voor elk aspect jezelf een rapportcijfer geven (van 1 - 10). Welk cijfer geef je dan? Omcirkel het cijfer dat jij jezelf geeft.

Aspect	Rapportcijfer
Lichamelijke toestand	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Mentale toestand	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Zingeving	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Kwaliteit van leven	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Sociaal-maatschappelijke participatie	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10
Dagelijks functioneren	1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10