

Maak mbo-studenten vitaal

Vitaal burgerschap als verankering van bewegen en gezondheid in het mbo

Het hernieuwd invoeren van lessen bewegen en gezondheid in het middelbaar beroepsonderwijs (mbo) kan alleen langdurig standhouden als formele verankering plaatsvindt. Dit kan het beste in kerntaak 7 'vitaal burgerschap' uit het bron document *Leren, Loopbaan en Burgerschap* en in de studiegids. Het deelnemen aan de beweeg- en sportlessen is daarmee geen vrijblijvende inspanning en telt mee voor de 850-urennorm. Ook het kwalificatiedossier biedt mogelijkheden voor verankering. In het onderstaande artikel beschrijft Jan Faber het huidige brondocument *Leren, Loopbaan en Burgerschap* en de (mogelijk) nieuwe versie *Loopbaan en Burgerschap*.

Door: Jan Faber

In het middelbaar beroepsonderwijs is sprake van een drievoudige kwalificering. Dit staat in verschillende artikelen van de Wet Educatie en Beroepsonderwijs (WEB): "Een kwalificatie is een geheel van bekwaamheden die een afgestudeerde van een beroepsop-

leiding kwalificeren voor het functioneren in een beroep of een groep van samenhangende beroepen, in het vervolgonderwijs en als burger en dat is beschreven in een kwalificatiedossier." Naast de doelstelling om studenten voor te bereiden op de uitoefening van het beroep, bevordert het beroepsonderwijs ook de algemene vorming en persoonlijke ontplooiing van de studenten en draagt het bij tot het maatschappelijk functioneren.

Leren, loopbaan en burgerschap vanaf 2007

Het brondocument *Leren, Loopbaan en Burgerschap* (LLB) verscheen in april 2007. Hierin staat hoe mbo-instellingen aandacht moeten schenken aan de drievoudige kwalificering binnen het mbo. De tekst over bewegen en sport staat in kerntaak 7 over vitaal burgerschap (zie schema 1).

Met deze beschrijving als basis is voor de mbo-student de leefstijltest, www.testjeleefstijl.nu, ontwikkeld. Vanuit werkproces 7.1 krijgt de student zicht op zijn eigen gedrag. In werkproces 7.2 maakt de student keuzes uit het sportprogramma en/of onderwijs in diverse leefstijlthema's om vervolgens, gekoppeld aan werkproces 7.3, de gemaakte keuzes uit te voeren (lessen te volgen). In een ander artikel in dit topic wordt kort stil gestaan bij deze leefstijltest en de mogelijkheden die deze biedt voor de school (schoolgezondheidsrapportage als basis voor 'Gezonde schoolbeleid').

Het algemene nadeel van het brondocument LLB is dat vrij veel scholen een 'kant-en-klare' methode hebben ingekocht waarin wel iets over gezondheid staat maar studenten nergens tot fysiek bewegen worden aangezet. Totdat de overheid het nieuwe document, wat op pagina 7 beschreven staat, invoert blijft de versie uit 2007 van kracht. De meest realistische verwachting is dat het nieuwe document vanaf augustus 2012 gaat gelden.

Kerntaak 7: Zorgt voor de eigen gezondheid (vitaal burgerschap)	Werkprocessen bij kerntaak 7
<p>Beschrijving kerntaak</p> <p>De burger informeert zich over allerlei zaken die invloed hebben op zijn gezondheid. De burger neemt op deze terreinen verantwoorde beslissingen en voert deze uit. Hij laat activiteiten na die de gezondheid schaden en voert activiteiten uit die de gezondheid bevorderen, zowel in zijn dagelijks leven als in het werk. Indien nodig zoekt de burger daarbij advies en hulp.</p> <p>Toelichting</p> <p>De burger is verantwoordelijk voor de eigen gezondheid. Zowel fysiek, psychisch als sociaal welbevinden. Daarom moet hij ervoor zorgen op de hoogte te blijven van informatie over de invloed van factoren als voeding, voldoende en afwisselend bewegen, persoonlijke hygiëne (waaronder het terrein van seksualiteit), omgaan met stress en het gebruik van verslavende middelen (onder andere drugs, alcohol en tabak).</p>	<p>7.1 Zoekt informatie ten behoeve van een gezonde leefwijze.</p> <p>7.2 Beslist op basis van informatie en handelt ernaar.</p> <p>7.3 Onderneemt activiteiten om de gezondheid te bevorderen.</p>

Schema 1: kerntaak 7

Loopbaan en burgerschap in het mbo, versie 2010 (nog niet vastgesteld)

Het brondocument LLB in de huidige vorm (2007) leidt tot uitvoeringsproblemen in de scholen, vooral wat betreft het toezicht. Daarom heeft de MBO Raad het initiatief genomen om een nieuw brondocument te ontwikkelen. Dit is tot stand gekomen via een expertmeeting met mensen uit de wetenschap, politiek en het mbo-veld, reacties van belangenpartijen zoals de KVLO, een gesprek van de staatssecretaris met het werkveld waarbij de wensen van de docenten over de beschrijvingen in het brondocument en de uitvoerbaarheid binnen het onderwijsprogramma aan de orde kwamen.

De uitkomsten van deze meetings en gesprekken waren dat vitaal burgerschap behouden moest blijven in het brondocument en er meer kennisaspecten beschreven moesten worden. In opdracht van de MBO Raad heeft het procesmanagement MBO 2010 het nieuwe voorstel voor het brondocument geschreven. Vanwege de val van het kabinet is dit document nog niet vastgesteld en is er dus ook nog geen invoerdatum bepaald. Misschien is bij het verschijnen van dit blad meer bekend. Kijk op de website van het platform Bewegen en Sport, www.platformbewegenensport.nl, bij het thema 'Bewegen in kwalificatiedossiers en burgerschap' voor meer informatie.

Burgerschap vormt een (generiek) deel van het onderwijs, waarbij mbo-instellingen de onderwerpen kunnen aanbieden in de maatschappelijke context of de context van de beroepsuitoefening.

Wat houdt burgerschap in?

Burgerschap is een complex en meerduidelijk concept schrijft de Onderwijsraad in het Advies Onderwijs en Burgerschap van september 2003. Voor het mbo ligt de nadruk bij burgerschap op de sociaalmorele rol van de burger; de bereidheid en het vermogen tot duurzame en actieve deelname aan de politiek, economie en sociaal-maatschappelijke structuren. Deze vorm van burgerschap heeft vooral te maken met zelfontplooiing en de uitoefening van vrijheid en is gerelateerd aan het willen en kunnen. Het gaat erom verantwoordelijkheid te nemen voor eigen opvattingen en gedrag. Het doel is actief burgerschap, het kunnen en willen participeren in de samenleving en daarbij zelfstandig en verantwoord te handelen.

Eisen aan loopbaan en burgerschap

De mbo-instellingen hebben een resultaatverplichting voor het onderwijsaanbod op het gebied van loopbaan en burgerschap. De studenten hebben daarnaast een inspanningsverplichting om actief deel te nemen aan de aangeboden onderwijsactiviteiten. De mbo-instelling bepaalt zelf in welke vorm zij dat vastlegt. Dit kan in een visienotitie, studiegids of vergelijkbaar document. De instelling maakt hier de vertaalslag van de eisen die in het document 'Loopbaan en burgerschap in het mbo' zijn geformuleerd naar concrete onderwijsactiviteiten en begeleiding voor de verschillende opleidingen en doelgroepen.

De activiteiten die de onderwijsinstelling aanbiedt, nodigen uit om de volgende aspecten aan de orde te laten komen:

- *oriëntatie en/of onderzoek* (waar gaat het om, wat weet je al, wat heb je nog meer nodig, welke bronnen kun je raadplegen, wat is de waarde van de informatie, hoe kun je de informatie gebruiken?)
- *meningsvorming en/of actie* (wat vind je ervan, waarom vind je dat, waar baseer je je mening op, wat vinden anderen ervan, welke keuzes maak je, wat ga je doen?)
- *en reflectie en/of verantwoording* (wat is het effect van je mening of gedrag op je omgeving, wat heb je ermee bereikt, hoe verklaar je de reactie van je omgeving op je mening of gedrag?).

Vitaal burgerschap als onderdeel van burgerschap

Een vitale burger kan en wil reflecteren op de eigen leefstijl en zorg dragen voor de eigen vitaliteit. Een belangrijke taak is om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en anderen), leren en ontspannen.

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

Een aantal kenniselementen hoort bij vitaal burgerschap. Dit zijn de kenmerken van een gezonde leefwijze waaronder de nationale beweegnorm en de aard, plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving.

In schema 2 staat een voorbeelduitwerking van vitaal burgerschap.

Loopbaan en burgerschap in het mbo





FREDDY SCHINKEL

aanknopingspunten binnen het beroep. De student die een matige leefstijl heeft en een zittend beroep wil gaan uitoefenen, moet leren wat de gevolgen zijn als hij/zij zijn/haar leefstijl niet aanpast, bijvoorbeeld door anders te eten, meer te bewegen of te stoppen met roken. In schema 3 ziet u een voorbeelduitwerking van de aspecten van vitaal werknemerschap.

Sinaasappelsap maken

Verankering via de kwalificatiedossiers

Naast de bestaande mogelijkheid om bewegen en gezondheid binnen kerntaak 7 te verankeren kunnen ook aanknopingspunten binnen de kwalificatiedossiers gezocht worden. Als verankering plaatsvindt via de lijn van de beroepsopleiding dan gaat het om het aanleren van kennis, houding en vaardigheden die horen bij vitaal werknemerschap. In dit geval zoekt een mbo-instelling

Tot slot

Een mbo-school kan de ambities voor een gezonde

leefstijl als burger en werknemer vastleggen in de missie en visie van de instelling. Op dit moment kan de verankering van bewegen en gezondheid binnen de opleidingen het beste plaatsvinden via kerntaak 7 over vitaal burgerschap uit het brondocument Leren, Loopbaan en Burgerschap. Waar mogelijk kan een mbo-instelling het ook koppelen aan de beroepseisen die staan beschreven in het kwalificatiedossier via vitaal werknemerschap.

Vitaal burgerschap: Gezonde leefstijl in relatie tot persoonlijk functioneren	
1. a Informatie verzamelen door te participeren	<ul style="list-style-type: none"> • Deelnemen en plezier beleven aan gezondheidsbevorderende activiteiten (en het regelen daarvan) als vorm van zinvolle vrijetijdsbesteding.
1. b Informatie verzamelen door bronnen te raadplegen	<ul style="list-style-type: none"> • Kennis hebben over de plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten (waaronder bewegen) in samenleving. • Aard van aanbod aan gezondheidsbevorderende activiteiten zoals bewegingsactiviteiten onderscheiden naar diverse kenmerken. • Kennis hebben van de maatschappelijke en ethische aspecten van een gezonde leefwijze met betrekking tot voeding, voldoende en afwisselend bewegen, persoonlijke hygiëne (onder meer seksualiteit), omgaan met stress, drugs en alcohol en tabak • Om bovenstaande te leren, deelnemen aan testjeleefstijl.nu
2. Reflecteren op een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen voorkeuren, mogelijkheden en motieven in verband kunnen brengen met de diversiteit in activiteiten aanbod op het gebied van een actieve leefstijl. • (Eigen) deelname aan activiteiten observeren en beoordelen. • (Eigen) waarden en normen over deelname aan activiteiten onderkennen.
3. Kiezen voor een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Kiezen uit een aanbod van (of regelen van) activiteiten passend bij de persoonlijke en maatschappelijke betekenis van een gezonde leefstijl. • Het leveren van een bijdrage aan de samenleving (vrijwilligerswerk) voor gezondheidsbevorderende activiteiten. • Voldoen aan de Nederlandse norm gezond bewegen.
4. Vaardigheden mbt gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Beschikken over voldoende vaardigheden om te kunnen deelnemen aan gezondheidsbevorderende activiteiten en om af te zien van activiteiten die de eigen gezondheid of die van anderen kunnen schaden. • Bepaalde bewegingsactiviteiten in voldoende mate beheersen om aansluiting te vinden bij de bewegingscultuur.
5. Regelen van activiteiten die bijdragen aan een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Regelen in de rol van deelnemer, begeleider, organisator, beoordelaar. • Leidinggevende rollen vervullen. • Waarden en normen hanteren. • Formele en informele afspraken en regels hanteren. • Als opvoeder kunnen adviseren en regelen van activiteiten voor kinderen.

Schema 2: voorbeelduitwerking vitaal burgerschap

Vitaal werknemerschap: gezonde leefstijl in relatie tot het beroep

1. a Informatie verzamelen door te participeren	<ul style="list-style-type: none"> • Informatie verzamelen via het ervaren van gezondheidsrisico's in relatie tot het werk (fysiek, psychisch en sociaal). • Informatie verzamelen door het meedoen aan activiteiten die die risico's verminderen en de waarde daarvan ervaren, zoals bij bewegen het verhogen van algemene belastbaarheid en daarmee welbevinden.
1. b Informatie verzamelen door bronnen te raadplegen	<ul style="list-style-type: none"> • Informatie verzamelen over de invloed van leefstijl op vermoeidheid en (risico's op) overbelasting en ongelukken. • Informatie verzamelen over de risico's van het werk om gezondheid te kunnen inschatten (stress, fysieke schade). • Informatie verzamelen over de betekenis van een gezonde leefstijl voor inzetbaarheid in arbeid en privé. • Informatie verzamelen over de relatie tussen bewegen en andere gezondheidsbevorderende factoren (bijvoorbeeld over de nationale norm gezond bewegen). • Een analyse kunnen maken van activiteiten over risico's op blessures en mate van bevorderen van welzijn.
2. Reflecteren op een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Reflecteren op de relatie tussen de werksituatie en de eigen leefstijl. • De eigen belastbaarheid en die van anderen kunnen inschatten over actieve leefstijl in de werksituatie. • De effectiviteit van inzet van technieken of hulpmiddelen beoordelen. • De eigen wensen en motieven voor een actieve leefstijl vaststellen zoals testen en beoordelen van fitheid.
3. Kiezen voor een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Kiezen uit activiteiten die zijn gericht op een actieve en gezonde leefstijl en nalaten van activiteiten die de gezondheid schaden • Kiezen voor deelname aan programma's die een bedrijf organiseert in het kader van BRAVO. • Kiezen voor maatregelen die gezondheidsrisico's in de werksituatie beperken. • Zodanig uit een activiteiten aanbod kiezen dat het: <ul style="list-style-type: none"> - bijdraagt aan het eigen algemeen welzijn en niet risicovol is voor het beroep - zorgt voor evenwicht tussen belasting en draagkracht - de algemene fitheid en belastbaarheid verbetert.
4. Vaardigheden mbt gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Vaardigheden ontwikkelen voor gezondheidsbevorderende activiteiten om gezondheidsschade (bijvoorbeeld blessurerisico's) te kunnen vermijden.
5. Regelen van activiteiten die bijdragen aan een gezonde leefstijl	<ul style="list-style-type: none"> • Eigen deelname aan activiteitenprogramma's regelen (eventueel ook voor anderen). • Activiteitenprogramma's (mee) organiseren en stimuleren. • Risico's in het werk kunnen beperken. • Inzetten van technieken en hulpmiddelen om risico's te beperken. • Eigen activiteitenprogramma opstellen. • Eigen activiteitensituaties regelen met het oog op eigen voorkeuren. • Maatregelen treffen bij activiteiten om blessurerisico's te vermijden. • Blessures adequaat (laten) behandelen.

Schema 3: voorbeelduitwerking vitaal werknemerschap

Literatuur

- Leren, Loopbaan en Burgerschap*, F. Blokhuis, J. Huisman (CINOP) en E. Moen (SLO), April 2007
- Bewegen en Sport in het MBO*, Servicedocument voor Bewegen en Sport in de competentiegerichte kwalificatiestructuur voor het Middelbaar Beroepsonderwijs (mbo), Berend Brouwer (SLO) en Bert Boetes (MBO Raad), juni 2008
- Masterplan bewegen en sport mbo*, MBO Raad, J. Faber, januari 2009
- Loopbaan en Burgerschap in het mbo*, MBO Raad, M. Wessels (MBO 2010), Mei 2010

Over de auteur

Jan Faber (1967) studeerde aan de Calo en Pedagogiek aan de UU. Hij heeft veertien jaar in het mbo gewerkt bij het Deltion College in

Zwolle als leraar bewegingsonderwijs, teamleider van de opleiding Sport & Bewegen en teamleider van het Sport Expertise Centrum. Tegenwoordig is hij beleidsadviseur van de MBO Raad en MBO Diensten en projectleider van het Masterplan Bewegen en Sport mbo.

Correspondentie:

j.faber@mboraad.nl