

Leerplan voor Vitaal Burgerschap

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl is wat het woord zegt: een kader. Scholen moeten het afhankelijk van hun eigen visie, prioriteiten en de eigenschappen van hun leerlingen vertalen naar een eigen schoolgebonden leerplan. Dit leerplan Vitaal Burgerschap voor het mbo is daar een voorbeeld van en wordt in dit artikel uitgewerkt.

TEKST BART VAN DEN BOSCH FOTO'S ANITA RIEMERSMA



1. Wettelijk kader: Dimensie 4 binnen Loopbaan en Burgerschap -> Vitaal Burgerschap
2. Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader
3. Wat is het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl?
4. Wat is Vitaal mbo?
5. Koppeling tussen het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en de inhoud van Vitaal mbo
6. Leerplan vanuit de schema's bij stap 5 omgezet naar lessentabel

Het leerplan laat de koppeling zien tussen de gestelde eisen binnen dimensie 4 Vitaal Burgerschap van Loopbaan en Burgerschap voor het mbo en het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl. In zes stappen wordt inzichtelijk gemaakt hoe vanuit een wettelijk kader, een leerplankader richting geven aan een leerplan en dit samengebracht kan worden in een lessentabel / programma. In het uitgewerkte voorbeeld vind je achtereenvolgens:

Stap 1 Het wettelijk kader

De Kwalificatie-eisen L&B zijn als volgt onderverdeeld:

- 1 Burgerschap
 - a De politiek-juridische dimensie (1)
 - b De economische dimensie (2)
 - c De sociaal-maatschappelijke dimensie (3)
 - d Dimensie Vitaal Burgerschap (4)
- 2 Loopbaan

Inhoud Vitaal Burgerschap (dimensie 4) binnen Loopbaan en Burgerschap

De dimensie Vitaal Burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit.

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

Stap 2: Aanknopingspunten binnen het wettelijk kader

De tekst L&B dimensie 4 kent verschillende aanknopingspunten voor het Leerplankader. De vet gedrukte woorden in de tekst vormen deze aanknopingspunten:

Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken, zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen

De dimensie Vitaal Burgerschap heeft betrekking op de bereidheid en het vermogen om te reflecteren op de eigen leefstijl en zorg te dragen voor de eigen vitaliteit.

Hierbij gaat het om de zorg voor de eigen gezondheid. Daarbij is een belangrijke taak om de juiste afstemming te vinden tussen werken,

zorgen (voor jezelf en voor anderen), leren en ontspannen.

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

Het gaat naast bewegen en sport ook om aspecten als voeding, roken, alcohol, drugs en seksualiteit

De kenniselementen die bij de dimensie vitaal burgerschap aan bod komen, zijn de kenmerken van een gezonde leefwijze waaronder de nationale beweegnorm en de aard, plaats en organisatie van gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving.

Binnen dit leerplan zijn deze aspecten gebundeld in vijf kernen:

- Reflecteren op eigen leefstijl
- Werken, zorgen, leren en ontspannen
- Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten
- Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid).
- Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving

Stap 3 Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl

Het Leerplankader Sport, bewegen en een gezonde leefstijl beschrijft wat jongeren op school op dit gebied moeten leren. Daarbij gaat het om kennis, vaardigheden en houdingsaspecten.

Stap 4 Vitaal mbo

De site www.vitaalmboblog.nl voorziet in basismateriaal voor het samenstellen van een mooi programma voor sport, bewegen en Vitaal Burgerschap voor mbo-studenten.

Stap 5 Koppeling van de inhoud van Sport, bewegen en gezonde leefstijl aan Vitaal mbo

In onderstaande schema's wordt per thema aangegeven welke koppeling er is met:

- Kolom 1: Tekstuele onderdelen van Vitaal Burgerschap
- Kolom 2: De inhoud van het Leerplankader Sport, bewegen en gezonde leefstijl en
- Kolom 3: De lessen van de website *Vitaal mbo*.



Sociaal emotionele ontwikkeling

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid)	<p>Kunnen plannen maken om (zelfgekozen) doelen te bereiken en uitleggen wat de (positieve) invloed van anderen kan zijn</p> <p>Verbanden leggen tussen keuzes kunnen maken en zelfvertrouwen</p> <p>Beargumenteren van en omgaan met hoe verschillen, concurrentie en competitie kunnen leiden tot negatief (pest)gedrag</p> <p>Beargumenteren van en omgaan met de stappen in het keuzeproces:</p> <ul style="list-style-type: none"> • benoemen welke keuzes er zijn • formuleren van unieke oplossingen • afwegen voor- en nadelen vanuit diverse oogpunten • keuze maken en uitvoeren • keuze evalueren <p>Beargumenteren van en omgaan met moeilijke situaties en destructief gedrag (zoals overmatig snoepen, drinken, gamen)</p>	<p>Algemeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Groepsdynamiek en zelfreflectie

Bewegen en Sport

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Reflecteren op eigen leefstijl	<p>Herkennen van inspanningsniveaus van activiteiten en hoe dat voelt (moe, lekker, fris na afloop, et cetera), zowel tijdens als na de activiteit; ook de intensere inspanningen blijven / beter gaan waarderen</p>	<p>Algemeen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handleiding Vitaal Burgerschap • Testjeleefstijl <p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Bewegen en gezonde leefstijl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegen en inspanning • Bewegen en trainen • Bewegen en Gezondheid

Voeding

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Werken, zorgen, leren en ontspannen	<p>Juiste informatie opzoeken over gezonde voeding</p> <p>Voorbeelden geven van het gebruik van voeding in relatie tot toekomstige beroepspraktijk</p> <p>Eigen voedselkeuzes maken</p> <p>Eigen voedselketen in kaart brengen</p> <p><i>Hoeveelheden berekenen, boodschappenlijst maken en inkopen doen met een budget</i></p> <p>Kosten van voedingsmiddelen vergelijken</p> <p>Voedsel bereiden op een manier dat er weinig afval en restjes zijn</p> <p><i>Plezier beleven aan koken voor anderen</i></p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Voeding</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezond Gewicht • Gezonde Voeding <p>Bewegen en gezonde leefstijl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegen en Voeding

Roken

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten	<p>Kunnen uitleggen waarom werken (beroep) niet samengaat met roken</p>	<p>Vitaal werknemerschap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gezond en vitaal aan het werk

Alcohol

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Verantwoorde keuzes maken en zorg dragen voor de eigen vitaliteit (gezondheid)	<p>Kunnen uitleggen hoe groepsdruk werkt</p> <p><i>Benoemen dat je onder invloed van een groep je anders kunt gedragen dan dat je individueel zou doen</i></p> <p><i>Benoemen van personen en social(media) die invloed hebben op de keuze wel of niet te drinken</i></p> <p>Formuleren hoe je alcohol kunt weigeren</p> <p>Herkennen van impulsgedrag om experimenteergedrag te voorkomen</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alcohol <p><u>Algemeen:</u></p> <p>Groepsdynamiek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les 1 tot 4

Drugs

Vitaal Burgerschap	Inhouden LPK	Lessen VitaalMBO
Gezondheid bevorderende activiteiten in de samenleving	<p>Benoemen welke normen en waarden er zijn over het gebruik van cannabis, XTC, GHB, speed en cocaïne in relatie tot eigen mening</p> <p>Benoemen dat de leeftijdsgrens van cannabis kopen en gebruiken 18 jaar is</p> <p>Benoemen dat het gebruik van XTC, GHB, speed en/of cocaïne illegaal is en wat de consequenties zijn van het in bezit hebben van deze middelen</p> <p>Benoemen wat de regels zijn wat betreft bezit, gebruik en verhandelen van cannabis op school, stage, buiten school en wat de consequenties zijn als de regels worden overtreden</p> <p>Verklaren dat cannabis, XTC, GHB, speed en cocaïne en verkeer niet samen gaan</p>	<p><u>Gezondheidsthema's:</u></p> <p>Genotmiddelen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drugs

We geven hier slechts enkele voorbeelden. Voor het geheel zie: gezondeleefstijl.slo.nl/van-leerplankader-naar-leerplan.

Stap 6 Lessentabel

In deze stap worden de beschreven schema's van stap 5 omgezet naar een lessentabel. Binnen het middelbaarberoepsonderwijs is er een ongeschreven regel, opgesteld door het Platform Bewegen en Sport van de MBO Raad, namelijk de zogenaamde 5% regel, dat wil zeggen dat 5% van de totale contacttijd (=50 uur) wordt besteed aan Bewegen en Sport. De laatste jaren is er mede door de opkomst van Gezonde Scholen steeds meer aandacht voor leefstijlthema's. Deze 5% in combinatie met uren leefstijlonderwijs vormen de twee belangrijke uitgangspunten voor de lessentabel.

Uitgangspunten lessentabel uitgewerkt:

- Het lessenplan is gebaseerd op alle thema's binnen de Gezonde School, overeenkomstig met het Leerplankader en VitaalMBO. Het lessenplan gaat uit van in totaal 67 uur. We sluiten daarbij aan de doelstelling van het Platform Bewegen en Sport van 5% (50 uur) van de jaarlijkse minimale onderwijstijd (1000 uur) bij eerste- en tweedejaars bol-studenten te reserveren voor lessen Bewegen & Sport binnen Loopbaan en Burgerschap. Aangevuld met 17 uur aan lessen Leefstijlonderwijs.
- Een lessentabel beslaat twee leerjaren van vier perioden. Ofwel acht perioden met een belasting variërend tussen de 6 en 12 uur. Bij voorkeur perioden aaneengesloten. We geven van twee perioden een voorbeeld van een lessentabel.■

Referenties
referenties

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1	1	Alle	Computerlokaal Sporthal	1 uur 2 uur	✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl	1 / 6 / 11 / 16 20 / 24 / 28	Les 1: Testjeleefstijl Les 2: Website en Fittest
		Sociaal-emotionele ontwikkeling	Sporthal	3 x 1,5 uur: 4,5 uur	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten ✓ Verantwoorde keuzes maken 	1 / 2 / 4 / 5/ 18 / 26	Les 3, 4 en 5: Groepsdynamiek en zelfreflectie
		Totaal		8 uur			
		Waarvan		1 uur Leefstijl 6,5 uur Sport			

Leerjaar	Periode	Thema	Benodigde ruimte	Onderwijstijd	Koppeling naar Vitaal Burgerschap	Koppeling naar Leerplankader	Lessen VitaalMBO
1	2	Bewegen en Sport	Sporthal	4 x 1,5 uur: 6 uur	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reflecteren op eigen gezondheid en leefstijl ✓ Gezondheidsrisico's van leefstijl en werk inschatten ✓ Verantwoorde keuzes maken ✓ Gezondheidsbevorderende activiteiten in de samenleving 	6 / 7 / 9 / 10 / 11 / 12/ 13 /14 / 15 /17	Les 6: Bewegen en trainen Les 7: Bewegen en inspanning Les 8: Bewegen en Gezondheid
		Totaal		6 uur			