

INHOUD

Taak 1	Kennismaken met een leefstijlcentrum	2
Taak 2	Een beweegtas maken	6
Taak 3	Een beweegkaart maken	13
Taak 4	Turkse koekjes bakken	17
Taak 5	Een beweegroute naar huis uitstippelen	21
Taak 6	Thee met minihapjes serveren	25
Taak 7	Reclame via de media volgen	28
Taak 8	Voorbereiden op de toets	32
Taak 9	Begrippentrainer	32

TAAK 1

KENNISMAKEN MET EEN LEEFSTIJLCENTRUM

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een uitnodiging voor een wandeling in de buurt.

In deze taak leer je:

1. welke werkzaamheden er zijn in een leefstijlcentrum
2. welke activiteiten en faciliteiten een leefstijlcentrum aanbiedt
3. wat jouw eigen leefstijl is.

Opdracht 2 Werken in een leefstijlcentrum

Je kunt met verschillende beroepen werken in een leefstijlcentrum.



Bekijk **Film Werken in een leefstijlcentrum**.

- a. Welke werkzaamheden heb je in de film gezien? Geef vijf voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- b. Welke beroepsnamen heb je gehoord?

- c. Welke werkplekken heb je gezien? Geef drie voorbeelden.

1. _____
2. _____
3. _____

- d. Op welke werkplekken zou jij in de toekomst willen werken? Leg uit waarom.

- e. Leg uit of dit werkplekken voor starters zijn of voor ervaren werknemers.



Opdracht 3 Activiteiten en faciliteiten

Diverse leeftijdsgroepen maken gebruik van allerlei activiteiten in een leefstijlcentrum.



Lees **Tekstbron 6 Werken in een leefstijlcentrum**.

- a. Hoe heten de mensen die gebruikmaken van een leefstijlcentrum?

- b. Geef voorbeelden bij de activiteiten:

Informatie geven over _____

Doe-activiteiten _____

Thema-avonden _____

Ontspanningsactiviteiten door spelletjes als _____

- c. Welke faciliteiten kent een leefstijlcentrum meestal? Vul de ontbrekende woorden in.

1. Het gebouw is toegankelijk omdat het _____ is.
2. De keuken heeft als inventaris deze apparaten: _____
3. De bar heeft deze apparatuur: _____
4. Buiten het gebouw is er de mogelijkheid voor deze spellen: _____

d. Als je gebruik wilt maken van een leefstijlcentrum, heb je twee mogelijkheden. Welke?

1. _____
2. _____

e. Wie werken er in een leefstijlcentrum?

Beroepskrachten: _____

Andere doelgroepen: _____

f. Met welke acht organisaties werken de medewerkers van een leefstijlcentrum vaak samen?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Opdracht 4 Jouw leefstijl

Aandacht voor een gezonde leefstijl is voor alle mensen belangrijk.

a. Hoe besteed jij aandacht aan een gezonde leefstijl voor jezelf?

- Ga je op de fiets naar school? **Ja / Nee**
- Sport je regelmatig? **Ja / Nee**
- Zit je veel achter de computer of tv? **Ja / Nee**
- Eet je vaak snacks? **Ja / Nee**
- Drink je vaak frisdrank? **Ja / Nee**
- Rook je? **Ja / Nee**
- Drink je alcohol? **Ja / Nee**
- Gebruik je wel eens drugs? **Ja / Nee**

b. Bekijk je antwoorden bij de vorige vragen. Wat is jouw conclusie?

c. Ken jij iemand die actief met een gezonde leefstijl bezig is? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.



- d. Ken jij iemand die niet goed let op een gezonde leefstijl? Zo ja, leg uit waarom je dat vindt.

- e. Bewegen is belangrijk. Wat zou jij kunnen doen om mensen meer te laten bewegen?

DOEN

Opdracht 5 Een uitnodiging maken

In een leefstijlcentrum komen vaak mensen die onvoldoende kunnen lezen en schrijven in de Nederlandse taal.

- a. Jij wordt gevraagd om een wandeling in de buurt te organiseren. Aan welke punten moet je denken als je daarvoor een uitnodiging maakt? Denk aan het verschil tussen schriftelijk of mondeling uitnodigen.

Schriftelijk uitnodigen: _____

Mondeling uitnodigen: _____

- b. Maak een uitnodiging van maximaal 150 woorden voor de wandeling in de buurt. Houd rekening met mensen die:
- slecht zien
 - niet leesvaardig zijn
 - de Nederlandse taal onvoldoende begrijpen.
- c. Bewaar jouw uitnodiging.

TAAK 2

EEN BEWEEGTAS MAKEN

Opdracht 1 De leerdoelen

Lees de leerdoelen.

In deze taak:

1. maak je een vragenlijst over buitenspelen
2. houd je interviews met medeleerlingen en kinderen
3. maak je een beweegtas.

In deze taak leer je:

1. wat een gezonde leefstijl is
2. waarom bewegen en sporten gezond is
3. dat veel of weinig bewegen te maken heeft met verschillende gewoonten.

Opdracht 2 Leefstijlcentrum opwaarts

a. Lees de tekst en bekijk de afbeeldingen.

Jij gaat helpen bij leefstijlcentrum Opwaarts. Dit leefstijlcentrum richt zich op alle leeftijdsgroepen in de buurt. Je werkt samen met de medewerkers, maar ook met vrijwilligers en stagiairs. De activiteiten vinden plaats in het gebouw, in de buitenruimte bij het gebouw en soms ook in de omgeving. Arie Knoop is de organisator van de activiteiten. Doel daarvan is om meer mensen uit de wijk te activeren om een gezonder leven te leiden. Je helpt hem bij de voorbereiding van activiteiten om buurtbewoners van het leefstijlcentrum meer te laten bewegen. En je werkt samen met stagiair Dex en vrijwilligster Heleen.



Er zijn twee stagiairs die elkaar afwisselen, zodat er altijd één aanwezig is. Het aantal vrijwilligers verschilt per dag, gemiddeld zijn er drie.

- a. Met wie werk je samen? Zet de namen in kolom 2 van het schema bij de juiste werkplek of het juiste beroep.
- b. Zet in kolom 3 welke opleiding of diploma nodig is voor de werkzaamheden van de beroepskrachten en stagiairs. Bij de vrijwilligers zet je welk beroep ze hebben.

1. Werkplek of beroep	2. Naam	3. Opleiding of diploma
Beheerder		
Activiteitenorganisator		
Jongerensoos		
Stagiair		
Stagiair		
Vrijwilliger 1 technisch		
Vrijwilliger 2 poets		
Vrijwilliger 3 dj		

d. Jij krijgt met verschillende bezoekers te maken. Welke vier doelgroepen kun je bedenken?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



Opdracht 3 Gezond leven

Arie Knoop vindt het belangrijk dat jij je verdiept in een gezonde leefstijl.

Lees **Tekstbron 35 Gezonde leefstijl**.

a. De leefstijl van veel Nederlanders kan een stuk gezonder. Welke vier ongezonde leefstijlfactoren zijn er?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

