

Dit werkt uitstekend



Thema: Dit werkt uitstekend Startles

Versie 2014 – 2015





Dit werkt uitstekend

Startles



Inleiding

Voor iedereen is gezondheid belangrijk. Daar zijn we het al gauw over eens. Maar weet jij eigenlijk wat gezond zijn precies is? Hoe kun je eigenlijk zorgen voor een gezonde en veilige werkplek? In dit thema ga je bekijken hoe je mensen bewust kan maken van veilig en gezond gedrag. En wat kun je er allemaal zelf aan doen om zo lang mogelijk gezond en fit te blijven?

- a. Wat is het eerste dat in je opkomt als je aan gezondheid denkt?

- b. Veel mensen denken dan aan iets van eten of bewegen, je gewoon goed voelen en niet ziek zijn. Je hebt twee soorten gezondheid, lichamelijke gezondheid en geestelijke gezondheid.

- Lichamelijke gezondheid is dat je

Geen ziektes hebt Niet geblesserd bent Beide

- Geestelijk gezond wil zeggen dat je

Geluk hebt Je gelukkig voelt

- Wat is het verschil precies? De docent geeft aan wanneer dit onderwerp in een les besproken wordt.

- c. Ontspannen is goed voor zowel je lichaam als je geest. Zoek op internet een ontspanningsoefening. De oefening moet:

- Geschikt zijn voor mensen van jouw leeftijd.
- In een groep gedaan kunnen worden.
- Niet langer duren dan 5 minuten.

- Mail de hyperlink naar je docent. Schrijf in de e-mail minimaal 1 reden waarom deze oefening in jouw klas gedaan zou kunnen worden.





Dit werkt uitstekend

d. Jullie gaan nu een ontspanningsoefening doen. Je docent geeft aan wat dit voor oefening is.

- Vond je het een fijne oefening? Zo ja, waarom wel? Zo nee, waarom niet?

- Op welk moment van de dag zou jij het liefst een ontspanningsoefening doen?

Bij het opstaan Bij het naar bed gaan Anders, namelijk:

Hoe leef ik lang en gezond?

Iedereen wil gezond oud worden. Dat is helaas niet voor iedereen mogelijk. Sommige ziektes krijg je nou eenmaal wel of niet. Een ongeval krijgen is soms ook de schuld van een ander. Wat je wel kunt doen is er een gezonde leefstijl op na houden.

- a. Bij een gezonde leefstijl heb je gewoontes die helpen om gezond te blijven. Wat doe je wel en wat juist niet? Schrijf in de tabel 3 do's en 3 don'ts die jij zelf toepast.

Mijn Do's voor een gezonde leefstijl	Mijn Dont's voor een gezonde leefstijl

- b. In veel kranten en tijdschriften wordt gesproken over vergrijzing in Nederland. Dit betekent dat steeds meer mensen in Nederland ouder zullen zijn dan 65 jaar. In 2040 is 1 op de 4 Nederlanders ouder dan 65 jaar! Nu is dat nog ongeveer 1 op de 6. Dit komt onder andere doordat Nederlanders steeds langer leven. De doelgroep 65-plussers wordt daardoor groter.

- Wat heeft dit voor gevolgen voor de gezondheidszorg?

- Wat heeft dit voor gevolgen voor het winkelaanbod?

- Wat heeft dit voor gevolgen voor het aanbod in recreatie en vrije tijdsbesteding?

- c. Wat betekent de term 'gemiddelde levensverwachting'? Zoek dit op als je het niet kunt bedenken.





Dit werkt uitstekend

d. Ga naar goo.gl/AMbJNV. Vul jouw eigen gegevens in en bereken de uitslag.

- Ik zal volgens deze berekening nog _____ jaar leven.
- Ik zal volgens deze berekening _____ jaar oud worden.

e. Doe dit ook voor een man en een vrouw die geboren zijn in 1930.

- Een man die geboren is in 1930 zal volgens deze berekening nog _____ jaar leven.
- En _____ jaar oud worden.
- Een vrouw die geboren is in 1930 zal volgens deze berekening nog _____ jaar leven.
- En _____ jaar oud worden.

f. In de tabel hieronder staan stellingen over de gemiddelde levensverwachting. Zet een kruisje in het juiste hokje.

Stelling	Waar of niet waar?
De levensverwachting voor mannen is hoger dan voor vrouwen.	<input type="checkbox"/> Waar <input type="checkbox"/> Niet waar
De levensverwachting in Nederland is verschillend per regio.	<input type="checkbox"/> Waar <input type="checkbox"/> Niet waar
Rijke mensen leven gemiddeld langer dan arme mensen.	<input type="checkbox"/> Waar <input type="checkbox"/> Niet waar
Mensen met een hogere opleiding leven gemiddeld langer.	<input type="checkbox"/> Waar <input type="checkbox"/> Niet waar

Preventie

a. Preventie is het **voorkomen** dat mensen ziek worden of geblesseerd raken. In je werk doe jij al het mogelijke om te voorkomen dat jouw klanten, gasten of cliënten ziek worden of een ongeval krijgen. Schrijf 2 simpele maatregelen op die jij kunt bedenken die voorkomen dat mensen ziek worden of geblesseerd raken.

b. Preventie is ook het **beschermen** van de gezondheid. Een voorbeeld van beschermen is veiligheidskleding dragen. Schrijf nog 2 voorbeelden op die de gezondheid kunnen beschermen.

c. Preventie is ook het **bevorderen** van de gezondheid en veiligheid. In de media zijn er veel campagnes die mensen vertellen wat zij zelf kunnen doen om gezond te blijven. Of een campagne die mensen er op wijst zelf op hun eigen veiligheid te letten. Deze campagnes zijn een soort reclame. Deze soort reclame heet **ideële reclame**.

- Waar komt het geld vandaan voor deze campagnes?

Overheid Collecte geld Stichting/bedrijf





Dit werkt uitstekend

- Wat zou een reden zijn om hier geld aan uit te geven? Schrijf 1 reden op.

- Zou jij voor ideële reclame geld in willen zamelen: Zo ja, waarom wel? Zo nee, waarom niet?

- Ga naar www.vakcollegegroep.nl/ditwerktuitstekend. Bekijk de video 'Iedereen verdient een morgen'. Is dit een vorm van ideële reclame?

Ja Nee

- Bekijk ook de video 'Campagne tegen huidkanker'. Is dit een vorm van ideële reclame?

Ja Nee

- Goede doelen geven vaak een deel van het opgehaalde geld uit aan reclame. Dat doen ze niet om bekend te worden. Veel goede doelen willen mensen iets vertellen. Je noemt dat mensen **ergens bewust van maken**. Noem een goed doel dat jij kent dat mensen bewust probeert te maken. Schrijf de naam op en wat zij de mensen willen vertellen.



Dit werkt uitstekend

- Een aantal campagne-onderwerpen staan in de tabel hieronder. Als je hier geen ideële reclamecampagne van kent zoek je deze op op internet. Ga naar goo.gl/7K4Xew. Voor welke doelgroep zouden deze leefstijl-campagnes zijn bedoeld? Wil men met deze campagne de gezondheid of de veiligheid bevorderen? Wil men de lichamelijke- of geestelijke gezondheid bevorderen? Schrijf onderaan nog een eigen voorbeeld in de tabel.

Onderwerp	Wie zorgt voor deze campagne?	Doelgroep (meerdere antwoorden mogelijk)	Gezondheid/ Veiligheid	Lichamelijke- / geestelijke gezondheid (meerdere antwoorden mogelijk)
Roken van sigaretten	KWF Kankerbestrijding	<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide
Pesten		<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide
Veilig zonnen		<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide
Alcohol		<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide
Kindermishandeling		<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide
		<input type="checkbox"/> Jongeren <input type="checkbox"/> Volwassenen <input type="checkbox"/> Ouderen	<input type="checkbox"/> Gezondheid <input type="checkbox"/> Veiligheid <input type="checkbox"/> Beide	<input type="checkbox"/> Lichamenlijk <input type="checkbox"/> Geestelijk <input type="checkbox"/> Beide

d. Bovenstaande campagnes maken vaak gebruik van een **slogan**. Dit is een korte en krachtige zin die direct duidelijk maakt waar de campagne over gaat. Je weet dan gelijk wat je wel of juist niet moet doen.

- Welke campagne voor jongeren heeft wel eens indruk op jou gemaakt? Schrijf de slogan van deze campagne op.

e. Als je stage loopt of een bijbaan hebt kun je zelf ook bijdragen aan een gezonde werkomgeving. Bijvoorbeeld door een slogan te bedenken en deze overal op te hangen.

- De campagnes in de bovenstaande tabel kunnen ook te maken hebben met werken. Pesten op de werkvloer is zo'n voorbeeld. Schrijf 1 onderwerp op en schrijf er achter bij welk soort werk dit een belangrijk onderwerp is.





Dit werkt uitstekend

- Een goede slogan bedenken is heel moeilijk. Ga naar www.gratislogans.nl. Hier kun je jouw zoekterm intypen. **Let op:** een zoekterm is iets anders dan één woord. Pesten op het werk is een serieus probleem. Probeer maar eens achtereenvolgens: pesten, niet pesten, stop pesten.
- Schrijf op welke 3 slogans jij te zien krijgt. Zet een ! voor de slogan die jou het beste lijkt.

f. Bedenk nu een eigen zoekterm. Het moet wel gaan over veilig werken of over gezondheid. Schrijf de zoekterm op en schrijf de gevonden slogan op.

- Ik heb de volgende zoekterm gebruikt: _____
- Ik vond daarmee de volgende slogan:

- Vind jij dat deze slogan goed past bij dit onderwerp? Zo ja, waarom wel. Zo niet, waarom niet?



Dit werkt uitstekend

Veiligheid en werken

Als je werkt let je goed op jouw eigen veiligheid en gezondheid. Op die manier kan je het werk lang volhouden zonder ziek of (tijdelijk) arbeidsongeschikt te raken.

Voor veilig werken bestaan wetten en regels. De werkgever én de werknemer zijn samen verantwoordelijk voor veiligheid op het werk. Veiligheid voor jezelf, maar ook voor de collega's met wie je samenwerkt.

a. Wat betekent de afkorting Arbo?

Arbeidsomstandigheden Veiligheid, gezondheid en welzijn op de werkvloer

b. De Arbowet bepaalt wat je rechten en plichten zijn als je werkt. Hieronder staan een aantal rechten en plichten. Kruis aan of het een recht is of een plicht.

Arboregels	Recht of plicht
Iedere werknemer heeft pauze als hij de hele dag werkt.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht
Een medewerker in de sport heeft een geldig EHBO-diploma.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht
Overwerk langer dan 0,5 uur wordt uitbetaald in salaris of vrije tijd.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht
Iedere werknemer krijgt vakantiedagen.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht
Als een medewerker ziek is meldt hij/zij dat voor zijn/haar werkdag begint.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht
Iedere werkgever zorgt er voor dat zijn medewerkers veilig kunnen werken.	<input type="checkbox"/> Recht <input type="checkbox"/> Plicht

c. De wetten en regels van de Arbowet zijn gemaakt door de overheid en niet door de werkgevers. De overheid (Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid) controleert of deze wetten en regels nageleefd worden. Vind jij het goed dat de overheid dit controleert? Zo ja, waarom wel? Zo nee, waarom niet?



Dit werkt uitstekend

- d. Een klant, een gast of cliënt kan gevaar lopen doordat jij veiligheidsregels niet goed opvolgt. In de tabel zijn al enkele voorbeelden gegeven. Schrijf in kolom 1 nog 5 gevaren. Vul achter de voorbeelden kolom 2 tot en met 4 in. In kolom 4 mag je meer dan 1 werkveld opschrijven.

Gevaren voor de klant, gast of cliënt	Hoe komt dit?	Hoe voorkom je dit?	Werkveld (waar)
<i>Hersenschudding</i>	<i>Van de trap vallen</i>	<i>Traphekjes plaatsen</i>	<i>Kinderdagverblijf</i>
<i>Uitglippen</i>	<i>Een natte vloer</i>	<i>Vloer afzetten</i>	<i>Supermarkt, winkelcentrum</i>
<i>Voedselvergiftiging krijgen</i>	<i>Onvoldoende hygiënisch werken</i>	<i>Hygiëne regels (HACCP) toepassen</i>	<i>Hotel, restaurant, woonzorgcentrum</i>

- e. Wat voor werk je ook doet. Voor iedere werkgever is de veiligheid en gezondheid van medewerkers van groot belang. Bij ziekte en blessures kunnen medewerkers immers niet aan het werk.
- Jij bent op een sollicitatiegesprek. In het gesprek wordt gevraagd of jij op de hoogte bent van Arbowetgeving. Jou wordt gevraagd wat jij belangrijk vindt. Schrijf jouw antwoord hieronder. Het woord **gezondheid** of **veiligheid** én het woord **preventie** komen hier in voor.

