

**Naam: Emile Davidson**

**Klas: GD1A**

**Les: Burgerschap**

**Inhoud:**

Inleiding: Blz: 2

Waar gaat dit dossier over?

Hoe is het dossier opgebouwd?

Lesbrief 4: Blz: 3/4

Gezondheid

Lesbrief 5: Blz: 4

Groepsdruk

Lesbrief 6: Blz: 5/6

Verslaving

Nawoord: Blz: 6

Tips

Wat heb ik geleerd

Hoe vond ik het

**Inleiding**

**Waar gaat dit dossier over?**

In dit dossier vind je al mijn opdrachten van het vak burgerschap waarin mijn school opdrachten van dit vak zitten en mogelijk nog wat extra informatie wat van mij zelf komt en niet bij de opdracht hoort naast deze opdrachten deze opdrachten gaan over verschillende dingen dat te makken hebben met de maatschappij zoals plagen en pesten, discriminatie en waarden en normen

**Hoe is het dossier opgebouwd?**

Je kan makkelijk zien wat bij was past door te kijken naar de inhoud op welke pagina je iets vind en wat ik daar heb. Daarnaast zal het allemaal netjes bij elkaar staan en word elk onderdeel met een nieuwe titel begonnen met daarin welke lesbrief het is.

**lesbrief 4: gezond leven**

***Lees*** het artikel dat je vindt bij deze link: <https://www.rtlnieuws.nl/nieuws/artikel/648786/hoe-ongezond-leef-jij-eigenlijk>

Je kunt ook doorklikken op bepaalde woorden om meer informatie te krijgen over het betreffende onderwerp.

***Schrijf*** daarna een artikel van + 330 woorden over je eigen gezondheid.

* Schrijf boven het artikel de titel: *Mijn gezondheid*
* Schrijf een inleiding waarin je vertelt wat de lezer in dit artikel te lezen krijgt.
* Schrijf daarna bij ieder punt (in totaal 10 punten):
* Wat er in het artikel staat over dit punt (dus vat het kort samen);
* Of jij op dit moment tevreden bent over dat onderdeel van je gezondheid; waarom wel/niet?
* Of je van plan bent iets aan je gewoontes te veranderen; waarom wel/niet.
* Sluit het artikel af met een conclusie.

**Mijn gezondheid:**

**Inleiding:**

In dit artikel krijg je te lezen over bepaalde onderwerpen

Waarom het niet gezond is en hoe je dit kan verbeteren

**Rook niet:**

Roken is slecht voor en daar ben ik het mee eens het is niet alleen

Slecht voor jezelf maar ook voor de mensen om je heen waardoor ik dit een van de

Ergere dingen vind om te doen voor de rest geeft het gewoon erge ziektes

Roken verminderd gewoon hoelang je kan leven en als dat is wat je met jezelf wilt doen prima. Maar zorg dan wel dat andere er geen last van hebben.

**Beweeg voldoende:**

Beweeg minimaal 30 minuten per dag dit is gezond voor je bloedvaten, conditie en bloedruk

Zelf doe ik dit soort van naar school fietsen en lopen etc.. is genoeg en ook sport ook elke week minimaal 1 keer in de sportschool

**Zorg voor een gezond gewicht:**

Zorg dat je niet te dik bent en niet te dun zelf is dit voldoende bij mij en ben ik precies goed

Is gemeten tijdens een test of iets dergelijks dus hier hoef ik verder ook niks aan te veranderen

Naast dit ik dit natuurlijk wel moet behouden omdat het niet goed is voor je als je te dik of dun bent

**Wees terughoudend met zout:**

We hebben maar 1 tot 3 gram zout nodig per dag maar wij hebben wel 9 gram per dag omdat het verwerkt is in dagelijkse producten volgends hartstichting is het maximale wat je zou moeten nemen 3 gram

En dat je dus moet opletten hoeveel zout al je producten bevat zelf let ik hier niet op en ga ik dat ook niet doen omdat ik me prima voel bij hoeveel ik momenteel gebruik.

**Vervang verzadigd vet met onverzadigd vet:**

Het algemene advies is: probeer zoveel mogelijk verzadigd vet in de voeding te vervangen door onverzadigd vet. Er is nog veel onduidelijk over visoliecapsules en voedingsmiddelen dus hier vertelt de hartstichting niet veel over wel zeggen ze dat het handig is om 2 keer per week vette wis te eten zoals zalm, haring of makreel zelf weet ik hier niet veel van en kan / ga ik er dus niet veel over zeggen naast dat ik niet 2 keer per week zulke vis eet omdat ik het niet lekker vind en dit ga ik dus ook niet zo snel veranderen

**Alcohol drink met mate:**

Het advies is het liefst geen alcohol maar en zo wel maximaal 1 keer glas per dag en niet meer

Af en toe een glasje maakt niet uit daarbij maakt het niet uit welk soort drank hier kan ik ook niks over zeggen omdat ik zelf niet aan de alcohol zit maar ik ben voor zover ik weet het hier wel mee eens

En ik ga er ook niet zo snel aan pas als ik 18 ben en alleen tijdens feestjes

Omdat ik gewoon weet dat het schadelijk is en dus gewoon niet wil drinken en zeker aan de 18+ regel wil houden

**Eet gezond:**

Gezonde voeding bestaat uit zo min mogelijk verzadigd vet, weinig zout, veel groente en fruit en voldoende vezels.​ Zelf weet ik niet hoe het met mij gaat en het verzadigd of niet verzadigd vet omdat mij vader eten maakt voor de rest neem ik wel vaak zout groenten eet ik vaak als avond eten en heel soms neem ik ook wat fruit maar die mag wel meer.

**Drink voldoende water:**

Drink genoeg water zelf doe ik dit genoeg door school waar ik altijd een flesje water bij me heb

Voor de rest drink ik geen alcohol en frisdrank drink ik alleen in de avond en ook niet meer dan 1/3 glazen

3 is misschien wel veel maar zo nu en dan kan dat wel

**Stress:**

Stress is niet goed voor je zorg daarom dat je voldoende slaapt en je zorgt dat je blij bent want dan voel je je gezonder en zul je minder snel in de stress raken

**Hou je lichaam goed schoon:**

Ga onder de douche (om de dag douchen, wordt aangeraden), was je haren en poets je tanden. Ga ieder halfjaar naar de tandarts. Dit is precies wat ik momenteel al doe en heb daarom dus ook geen klachten over mijn lichamelijke gezondheid en heb ik hier dus ook niet veel om te zeggen

**Ben ik van plan om iets van me gewoontes te veranderen?**

Nee, ik ben blij met hoe ik nu leef en heb geen klachten over mijn gezondheid dus vind ik het nog niet nodig om iets te veranderen aan mijn leefstijl

**Conclusie:**

Wees gezond zorg dat je niet te veel ongezonde dingen eet of drinkt

en denk ook aan andere bijvoorbeeld met roken je tast niet alleen je gezondheid aan maar ook dat van ander

denk daar aan en help hier elkaar ook mee door niet te roken op rookvrij ruimtes

**Lesbrief 5: Groepsdruk:**

Stel er heerst in een klas een sfeer, waarbij een groepje studenten vaak snel negatief op de anderen reageert, door het gedrag van die ander af te keuren met opmerkingen, maar ook non-verbaal (zuchten of uitlachen) als er wat wordt gezegd. Bedenk met jullie groepje wat jullie zouden kunnen doen om hier verandering in te brengen. Schrijf hieronder op hoe jullie dit zouden aanpakken.

**Opdracht:**

**Zelf heb ik hier nog last van gehad dus het kan zijn dat het niet klopt wat ik zeg.**

**Aangezien ik het nooit heb meegemaakt en dus ook niet weet hoe en wat.**

**Maar wat ik zou doen is hun negeren als ze er geen aandacht bij krijgen stoppen ze van zelf beetje zelfde als pesten als ze zien dat het werkt gaan ze door maar als ze zien dat het niks doet hoeven hun de moeite er niet voor te doen als dit niet werkt kan je natuurlijk ook gewoon vragen of ze kunnen stoppen of je gaat naar iemand die dat voor je kan doen zodat ze niet meteen weten dat jij het bent en dus erger zullen gaan doen bij jou**

**Lesbrief 6: verslavingen**

***Inleiding:*** hier leg je in eigen woorden kort uit wat een verslaving eigenlijk is en welke gevolgen een verslaving voor iemand kan hebben.

***Kern****:* hier verwerk je de volgende onderdelen:

* Kies een verslaving, bijvoorbeeld gameverslaving, alcoholverslaving of drugsverslaving en leg uit hoe het komt dat mensen hieraan verslaafd raken.
* Zoek uit hoe de omgeving van de verslaafde op deze verslaving kan reageren; hoe kan je iemand helpen als die verslaafd blijkt te zijn.
* Wat kan de verslaafde zelf doen om hulp te krijgen; naar welke instantie(s) kan hij/zij toe gaan.
* Wat zou jij doen als je het vermoeden hebt dat een vriend(in) van jou verslaafd is?

***Afsluiting:*** hier schrijf je kort op wat je door deze opdracht te weten bent gekomen.

Het verslag bestaat uit minimaal 250 woorden. Zet een titel boven het verslag en vergeet de 5 bronnen niet te vermelden onder je verslag, onder het kopje ‘bronvermelding’.

***Suggestie:*** <https://www.npostart.nl/tmi-aandacht/19-09-2019/POW_04414124> - dit filmpje van het programma TMI-aandacht behandelt het onderwerp gamification en hier komt ook een deskundige over gameverslaving aan het woord.

**AlcoholVerslaving:**

**Wat is alcohol verslaving?**

Alcohol verslaving is best ernstig en omdat het verslavend is blijf je het in dit geval drinken.

Het is niet alleen erg door de verslaving maar ook omdat het schadelijk is voor jezelf

Zeker als je jong bent kan dit erg worden en daarom is de 18+ regel voor de koop.

**Hoe kom je aan deze verslaving?**

Deze verslaving is je eigen schuld door teveel alcohol te drinken natuurlijk kan dit ook

Komen door bepaalde situaties waar je in zit. natuurlijk word je niet zo snel verslaafd als je alleen tijdens feestjes neemt maar denk er dan wel aan om niet teveel te drinken. “weet hoeveel je zelf aan kan”

**Wat kan jij doen als verslaafde om hulp te krijgen?**

Je zou hulp kunnen zoeken bij instanties die dit soort mensen opvangen en helpen van je verslaving af te komen als je ernstig verslaafd bent is het ook mogelijk dat bekende voor jou zoon instantie kunnen contacten en dan komen zij in actie om jou te helpen. Voor de rest kan je proberen steeds minder te nemen tot het uiteindelijk “null” is

**Wat zou ik doen als ik denk dat een vriend van me verslaafd is?:**

Alleen als het echt ernstig is zou ik een instantie inschakelen om hem te helpen mocht het nog redelijk zijn

En kan hij zich zelf ook inhouden zou ik het gewoon laten.

**Afsluiting:**

Zelf heb ik niet heel veel van deze opdracht geleerd omdat ik al wist

Wat alcohol verslaving is en wat het met iemand kan doen met iemand verder wist ik niet veel instanties te benoemen omdat dit mij weinig uitmaakt en ik hier nooit gebruik van heb hoeven maken mocht het wel zo nodig zijn had ik het opgezocht dus mijn punt bij dit soort dingen is dat ik

Het pas opzoek als ik het nodig heb.

Voor de rest was het een saaie opdracht omdat er niet veel leerzaams aan was nu had ik ook een ander onderwerp kunnen kiezen maar daar weten ik ook best veel van en zou dus het zelfde effect op mij hebben als deze opdracht en dat is “geen indruk en weinig nut”

Dit is eigenlijk alles wat ik hierover weet te vertellen en dus laat ik het ook hierbij

**Nawoord:**

Ik heb **Niets** nieuws geleerd deze lessen dat maakte dat deze weer erg saai waren

En dus ook minder tot niet leuk om te maken

Dus weer mijn tip voor de lessen zorg dat er meer “open” dingen zijn die je kan doen

Zorg dat er wat “grappige” opdrachten komen in plaats van alleen hele serieuze dingen

dus dingen die je wel goed moet maken maar ondertussen een grap of plaatjes in de opdrachten zou al een stuk helpen met een beter gevoel geven tijdens het maken van de opdrachten het kijken naar de opdracht.