**STARTVERSLAG**

**LWP DE START - ENTREE**

**TRAJECTLIJN 3: *Vitaal Burgerschap***

*Inleiding:*

Binnen Vitaal Burgerschap ga je ontdekken wat jouw eigen leefstijl is. Ook ga je ontdekken of je wel goed genoeg voor jezelf zorgt zodat je goed kunt functioneren in het dagelijks leven (school, werk en vrije tijd) en je een fitte en gezonde burger bent en blijft!

*Doel:*

Ontdekken hoeveel jij al weet van deze trajectlijn, jouw startpunt.

De verwerkingsvragen beantwoorden.

Het verslag gebruiken voor in je portfolio van LLB.

*Verwerkingsvragen:*

1. Wat betekent het woord *Vitaal ?*
2. Wat betekent het woord *Leefstijl*?
3. Wat weet jij al van ‘De schijf van 5’?
4. Waarom is lichaamsbeweging gezond voor je?
5. Hoeveel uur slaap heeft een mens nodig , denk je?
6. Wat doe jij allemaal om lichamelijk fit te blijven? (*noem 3 voorbeelden*)
7. Weet jij de schadelijke effecten van alcohol en drugs?
8. Ervaar jij veel stress en spanning in je leven?
9. Wat doe jij om ( gezond) te ontspannen?
10. Geef jouw leefstijl een cijfer van 1 ( slecht) tot 10 ( heel goed)
11. Wat zou jij kunnen verbeteren aan je leefstijl?
12. Waarom is het ook belangrijk voor anderen dat jij fit en gezond bent?