**BUR-4**

**Vitaliteit**

* **Dit is een invulformulier. Lees de opdrachten goed. Beantwoord de vragen in de daarvoor bestemde vakjes.**

**Inleiding**

Vitaliteit gaat erom dat je je energiek en gezond voelt om je dagelijkse werk en je privéleven goed

aan te kunnen. Je speelt hierin zelf een grote rol door je aanleg en leefstijl, maar ook je omgeving

heeft invloed op jou (zie tabel.)

**Opdrachten**

Voeg de uitwerking van je antwoorden op de vragen toe aan je portfolio.

1. Wat doe jij om gezond je werk te doen?
2. Vul voor jezelf voorbeelden in van onderdelen die invloed hebben op je gezondheid.

|  |  |
| --- | --- |
| **Eigen invloed** | **Omgevingsinvloed** |
| Je aanleg (lichamelijk & psychisch)   * Je lichamelijke eigenschappen * Je weerstand * Je karakter * Je stressbestendigheid * Enzovoorts   1  2 | Je sociale omgeving (mensen)   * Gewoontes in je familie & vriendengroep * Eet- en drinkgewoontes * Gewoontes met collega’s * Pestgedrag * Enzovoorts   1  2 |
| Je leefstijl (je eigen keuzes)   * Beweging * Voeding * Nachtrust * Volgen van veiligheidsvoorschriften * Enzovoorts   1  2 | Je fysieke omgeving:   * Het klimaat * Milieuomstandigheden * Werkomstandigheden * Voorzieningen   1  2 |
|  |  |

1. Hoe scoor je op elk van deze vier gebieden? Herken je de invloeden op je gezondheid in je dagelijkse leven? Waarom wel/niet?
2. Als je je gezondheid wilt verbeteren, hoe kun je dat doen? Op welk van de vier gebieden zou je het meest kunnen doen?
3. In de industrie wordt vaak gewerkt in ploegendiensten. Leg uit wat ploegendiensten voor jou en je gezondheid betekenen.
4. Wat betekent voor jou gezond leven?
5. Wat kan jouw werkgever doen om ervoor te zorgen dat je veilig en gezond je werk kan doen?