

Vitaal



MIJN LEEFSTIJL

Inleiding

Wat valt er allemaal onder een gezonde leefstijl? En hoe scoor jij daar eigenlijk op? Kun je voor jezelf of de ander een verbeterplan schrijven?

Wat weet jij er al van? Kijk eens naar:

- <https://www.youtube.com/watch?v=HEhx7ziBZEY> - Wat weet jij van een gezonde leefstijl? Doe de test!
- <https://www.youtube.com/watch?v=8lOhvS-xyrA> - What if wild animals ate fast food

Opdracht

Ga naar <https://www.testjeleefstijl.nl/>. Als je naar beneden scrolt, vind je 14 lifestyle topics.

1. VERDIEPING EN REFLECTIE – kies 3 topics uit. Per topic...:
 - a. ...verdiep je je. Lees de informatie. Vat de belangrijkste informatie in eigen woorden samen.
 - b. ...reflecteer je op jezelf:
 - i. Hoe is dit topic voor jou?
 - ii. Wat herken je?
 - iii. Wat doe je al goed?
 - iv. Wat zou je willen verbeteren en wat is je plan?
2. ERVARINGEN DELEN – kies 1 topic uit
 - a. ...ga in gesprek over dit topic met de klas. Hoe? Bereid bijvoorbeeld het volgende voor en voer het uit:
 - i. Presentatie
 - ii. Quiz
 - iii. Stellingenspel
 - iv. Groepsgesprek
 - v. Etc.

Waar moet de opdracht aan voldoen?

- Jouw opdracht ziet er netjes en verzorgd uit.
- Jouw opdracht is op Nederlands gecheckt door jouw docent Nederlands.