

Basiseducatie - Leergebied MO

Leerplan

**MO - Gezondheid**

Goedkeuringscode Indieningdatum

**2013/822/6/D**

2013 01 31



**Leerplancommissie MO**

Annelies De Pelsemaeker (CBE Brussel) Aram De Ryck (CBE Zuid-Oost-Vlaanderen) Boudewijn Goos (CBE Mechelen)

Dalie Degroote (CBE Kortrijk-Roeselare)

Dorothée Couckhuyt (CBE Brugge-Oostende-Westhoek) Els Denissen (CBE Antwerpen)

Hilde Lemmens (CBE Limburg-Midden-Noord) Jan Schuermans (CBE Kempen)

Katty De Neef (CBE Halle-Vilvoorde) Lode Palmers (CBE Limburg-Zuid)

Luc Bogaerts (Stuurgroep VO, redacteur) Lut Van Kerkhove (CBE Waas & Dender) Marcel Kerff (CBE Leuven-Hageland)

Mieke Coulembier (Federatie Centra voor Basiseducatie, voorzitter) Pascale Hoelebrandt (CBE Gent-Meetjesland-Leieland)

**Werkten ook mee aan de leerplannen MO**

An Bistmans, Anita Dejongh, Ann Peeters, Annick Vangenechten, Anouk Verstraeten, Barbara Bijnens, Bruno Casier, Diane Dekeyzer, Dominique Snoeckx, Els Cottens, Erika Schoonjans, Gert Van Walle, Giti Van Hoorick, Greet Vanbeneden, Griet Caes, Heidi Thijs, Hilde Broekx, Hilde Mestdag, Hilde Vandebeek, Inge Swartenbroeckx, Isabel Sey, Ismaël Bourgeois, Jana Mermuys, Jan-Willem Raes, Jasmien Nemegeer, Kaat Verheeke, Karina Spiessens, Kim Verrijssen, Koen Lemaire, Leen Desmedt, Lies Van Den Eynde, Lieve Vanwildemeersch, Luc Verhoeven, Marijn Declerck, Marijn Roumans, Marleen Baeten, Marthe Braeckers, Martine Evers, Martine Meesens, Mia Cabooter, Mien Schoors, Nathalie Ruymbeke, Nele Donné, Nele Van Wesemael, Pieter Nuytten, Riete Neuckermans, Siti Van Hoorick, Sofie Van Vaerenbergh, Sofie Van Den Schoor, Stefan Paredis, Stien Van Opstal, Tine Baert, Walter Defossez



Beste collega,

Voor je ligt het leerplan MO-GEZONDHEID: je handleiding om de doelen van het opleidingsprofiel waar te maken.

Dit leerplan bestaat uit drie delen: visie, aanpak en leerplandoelen met leeractiviteiten. Op verschillende plaatsen leggen we linken tussen de verschillende onderdelen van dit leerplan omdat ze steeds op de een of andere manier verbonden zijn met elkaar.

Het eerste deel van dit leerplan bespreekt de achterliggende **visie** voor deze opleiding.

In het tweede deel beschrijven we hoe je de opleiding het best kan **aanpakken**. We vertrekken vanuit de leervragen van de cursisten zelf en de context. Vervolgens staan we stil bij de principes van functioneel leren en differentiëren, als twee belangrijke didactische componenten in dit aanbod. Daarna is er aandacht voor sleuteldoelen en taalondersteuning. Als laatste is er in deel twee ruimte voor evalueren om cursisten op te volgen en als eindbeoordeling.

Deel drie concretiseert de **leerplandoelen** in voorbeelden van leeractiviteiten die geschikt zijn voor cursisten met verschillende leerperspectieven en binnen verschillende rollen die ze opnemen.

Daarbij komen ook tips en didactische wenken om aan sleuteldoelen te werken.

We hopen je met dit leerplan zin te doen krijgen om deze opleiding aan te vatten. Over het leergebied maatschappijoriëntatie valt veel te vertellen: zoveel uiteenlopende leerinhouden, werkvormen, doelgroepen, nieuwe ontwikkelingen, … Blijvende aandacht voor info en verkenning van de modules, begeleiding en bijscholing is dus zeker nodig. Experimenteer!

Veel succes!

De leerplancommissie

**INHOUDSTAFEL**

## [Visie 5](#_bookmark0)

* 1. [**Agogisch project 5**](#_bookmark1)
  2. [**Geletterdheid 5**](#_bookmark2)
  3. [**Maatschappijoriëntatie 6**](#_bookmark3)

## [Aanpak 8](#_bookmark4)

* 1. [**Programma samenstellen 8**](#_bookmark5)
     1. [Modules van deze opleiding 8](#_bookmark6)
     2. [Verkorte modules 10](#_bookmark7)
     3. [Doelenkiezer MO 10](#_bookmark8)
     4. [Linken met andere opleidingen MO 10](#_bookmark9)
     5. [Combinaties met andere leergebieden 10](#_bookmark10)
     6. [Leertrajectbegeleiding en doorstroom 11](#_bookmark11)
  2. [**Leeromgeving 11**](#_bookmark12)
     1. [Samenwerking met een partnerorganisatie 12](#_bookmark13)
     2. [Materiële voorwaarden 12](#_bookmark14)
  3. [**Cursist centraal 12**](#_bookmark15)
     1. [Leervragen verzamelen 13](#_bookmark16)
     2. [Beginsituatie inschatten 13](#_bookmark17)
     3. [Rekening houden met specifieke noden 14](#_bookmark18)
  4. [**Functioneel leren 15**](#_bookmark19)
  5. [**Cyclisch leren 16**](#_bookmark20)
  6. [**Differentiëren 17**](#_bookmark21)
     1. [Verwachtingen 17](#_bookmark22)
     2. [Opdrachten 18](#_bookmark23)
     3. [Ondersteuning 18](#_bookmark24)
  7. [**Sleuteldoelen 19**](#_bookmark25)
  8. [**Evalueren 20**](#_bookmark26)
     1. [Cursisten opvolgen 20](#_bookmark27)
     2. [Eindbeoordeling 21](#_bookmark28)

## [Leerplandoelen 23](#_bookmark29)

* 1. [**Voorbeelden van leeractiviteiten 23**](#_bookmark30)
  2. [**Hoe omgaan met de leeractiviteiten? 23**](#_bookmark31)

## [Leeractiviteiten – Leerplandoelen – Eindtermen 25](#_bookmark32)

* 1. [**Communiceren (M BE G 085) 25**](#_bookmark33)
  2. [**Gezond leven (M BE 090) 32**](#_bookmark34)
  3. [**Voeding (M BE G 091) 37**](#_bookmark35)
  4. [**Stress (M BE G 092) 42**](#_bookmark36)
  5. [**Seksualiteit (M BE G 093) 47**](#_bookmark37)
  6. [**Duurzame samenleving (M BE G 094) 50**](#_bookmark38)
  7. [**Biologie (M BE G 095) 58**](#_bookmark39)

## [Bijlagen 63](#_bookmark40)

* 1. [**Bijlage 1: Overzicht modules en opleidingen 63**](#_bookmark41)
  2. [**Bijlage 2: Sleuteldoelen 66**](#_bookmark42)
  3. [**Bijlage 3: Opleidingsprofiel 68**](#_bookmark43)

1. **Visie**

In een maatschappij die steeds meer gekenmerkt wordt door een toenemende kloof tussen hoog- en laaggeschoolden, willen de centra voor basiseducatie geletterdheid verhogen via onderwijs en vorming. Dat is onze missie1. In wat volgt gaan we eerst in op het agogisch project van de basiseducatie, wat geletterdheid betekent voor het leergebied maatschappijorëntatie, wat specifiek is voor het leergebied maatschappijoriëntatie en ook voor deze opleiding.

* 1. **Agogisch project**

Het agogisch project van de basiseducatie2 stelt de cursist centraal. We hebben daarbij niet enkel oog voor de cursist als lerende, maar ook als persoon. We houden dus rekening met (leer)vaardigheden, leerstijlen, achtergrondkenmerken, persoonskenmerken en motivatie van de cursist. De zorg voor de cursist staat voorop en we doen inspanningen om die cursisten te bereiken die het meest baat hebben bij een aanbod. Vaak werken we daarom samen met partnerorganisaties die deze moeilijk bereikbare groepen reeds bereiken.

De cursist als lerende is belangrijk: de interesses, rollen en perspectieven van de cursisten vormden het uitgangspunt voor het ontwerpen van de opleidingen maatschappijorïentatie. Inhouden die cursisten als zinvolle combinaties ervaren, zijn gebundeld. Eens de cursist gekozen heeft om een module of een opleiding te volgen in dit leergebied, vormen zijn leervragen het uitgangspunt. Elke module is steeds anders: we passen ons aan aan de cursist, de groep en de leeromgeving. We zetten in op het uitbouwen van gepersonaliseerde leertrajecten en versterken de cursisten via leren:

* We vertrekken vanuit de verscheidenheid van onze cursisten
* We creëren condities die ‘leren’ bij de cursist mogelijk maken
* We zetten maximaal in op functioneel en ervaringsgericht leren
* We benutten de kracht van groepsleren en van individueel leren
* We maken de cursist bewust van de eigen competenties tijdens het leerproces
* We benutten de inbreng van de cursist maximaal in het leerproces
* We werken aan leerplezier en creëren succeservaringen
* We ondersteunen leren via trajectbegeleiding van de cursist
* We zorgen actief voor doorstroom van cursisten naar interne en externe (opleidings)trajecten

Deze uitgangspunten lopen als rode draad door dit leerplan.

* 1. **Geletterdheid**

De opleidingen van de basiseducatie dragen bij aan het verhogen van de geletterdheid3 in Vlaanderen en het realiseren van doelstellingen van het Strategisch Plan Geletterdheid 2012- 2016. Dit geldt zeker voor de opleidingen van het leergebied maatschappijoriëntatie want geletterdheid heeft ook te maken met leercompetenties en sociale en burgerschapscompetenties.4

De centra voor basiseducatie omschrijven geletterdheid zo5:

1 Zie: [www.basiseducatie.be/missie-en-visie-van-de-sector-basiseducatie-0](http://www.basiseducatie.be/missie-en-visie-van-de-sector-basiseducatie-0)

2 Zie: [www.basiseducatie.be/missie-en-visie-van-de-sector-basiseducatie-0](http://www.basiseducatie.be/missie-en-visie-van-de-sector-basiseducatie-0)

3 Memorie van toelichting decreet volwassenenonderwijs van 15/06/2007, p. 21.

4 Nota van de Vlaamse Regering bij het Strategisch Plan Geletterdheid 2012-2016 (goedgekeurd op 14/12/2012), p. 6.

5 Zie: [www.basiseducatie.be/geletterdheid-een-ruim-begrip](http://www.basiseducatie.be/geletterdheid-een-ruim-begrip)

Geletterdheid is de competentie om informatie

te verwerven, te verwerken en gericht te gebruiken.

Dit betekent met taal, cijfers en grafische gegevens kunnen omgaan en gebruik kunnen maken van ICT.

Geletterd zijn is belangrijk om zelfstandig

te functioneren en te participeren in de samenleving en om zich persoonlijk te kunnen ontwikkelen.

Geletterdheid zijn is meer dan kunnen lezen, schrijven en rekenen. Het gaat immers om informatie verwerven, verwerken en gericht gebruiken. De meeste opleidingen maatschappijoriëntatie vertrekken vanuit een concrete inhoud: *Communicatie*, *Gezondheid*, *Mobiliteit*, *Huishouding*, *Techniek*, *Actualiteit en geschiedenis*, *Cultuur* en *Rechten en plichten*. Vanuit hun interesses of rol(len) in de samenleving kiezen cursisten een opleiding. Bij elk van deze inhouden is het de bedoeling dat cursisten met de informatie over dat thema leren omgaan. Om dat te bereiken werken we aan de basiskennis, -vaardigheden en attitudes die met dat thema te maken hebben.

Het ondersteunen van lezen, schrijven en rekenen en andere competenties die nodig zijn om met informatie te kunnen omgaan is vanzelfsprekend aanwezig in elk van de opleidingen.

Daarnaast zijn er ook opleidingen die als uitgangspunt de drie perspectieven hebben: *Levenslang en levensbreed leren* en *Doorstroom* (educatief perspectief), *Samen leven* (maatschappelijk perspectief) en *Werk* (professioneel perspectief). Het doel van geletterdheid is namelijk: kunnen functioneren en participeren in de samenleving en zich persoonlijk kunnen ontplooien. Daar wordt zeker aan gewerkt in het leergebied maatschappijoriëntatie. Ten slotte is er nog de opleiding *Omgaan met veranderingen****.*** Deze opleiding is er voor cursisten die zelf een verandering willen initiëren in hun leven of die willen bijblijven in een steeds sneller veranderende maatschappij. Wie voldoende geletterd is, is klaar voor de uitdagingen van de toekomst.

De opleidingen maatschappijoriëntatie kunnen cursisten aanzetten om andere opleidingen aan te vatten omdat ze zin kregen in leren. Het is belangrijk op te merken dat de hervorming van het leergebied maatschappijoriëntatie ook tot doel had het leergebied te flexibiliseren. Deze flexibilisering moet er onder meer voor zorgen dat cursisten maatschappijoriënatie gemakkelijker kunnen combineren met opleidingen taal, wiskunde of ICT. Om te kunnen functioneren in de maatschappij is het immers ook belangrijk met taal, wiskunde en ICT gepast te kunnen omgaan.

* 1. **Maatschappijoriëntatie**

De opleidingen maatschappijoriëntatie komen tegemoet aan zowel individuele vragen van cursisten als aan maatschappelijke verwachtingen die aan de doelgroep van basiseducatie gesteld worden. Dit leergebied biedt heel wat mogelijkheden om cursisten wegwijs te maken in de maatschappij. Daarbij wordt ermee rekening gehouden dat cursisten volop deel uitmaken van die maatschappij en al een schat aan vaardigheden, ervaringen en informatie bezitten. De opleidingen maatschappijorïentatie bieden cursisten handvatten aan om hun sociale kennis en vaardigheiden te versterken, uit te diepen en uit te breiden. Het gaat dan over alle competenties die nodig zijn om mee te zijn, bij te blijven en in de maatschappij te kunnen doen wat nodig is voor zichzelf en anderen.

Typisch aan de **opleiding Gezondheid** is werken aan gezondheid op verschillende terreinen. In deze opleiding krijgen verschillende doelen een plaats die te maken hebben met lichamelijke en mentale gezondheid, welzijn, hygiëne, middelengebruik, gezonde voeding, stress, seksualiteit, EHBO, … De opleiding bevat in de eerste plaats een basismodule **Gezond leven**. In deze module komt gezondheid in zijn meest brede betekenis aan bod. Deze module wordt aangevuld met één uit twee keuzemodules. Afhankelijk van hun interesse kunnen de cursisten kiezen tussen de module **Voeding** en de module **Stress**. De module **Voeding** behandelt niet alleen hoe gezonde keuzes gemaakt kunnen worden in dagelijkse voeding, maar evengoed hoe ons voedingsgedrag beïnvloed wordt door externe factoren. De module **Stress** gaat onder meer over een evenwicht

vinden tussen werk en ontspanning. Als derde module kiest de cursist vanuit zijn of haar interesse één uit vier keuzemodules: **Seksualiteit**, **Communiceren**, **Duurzame samenleving** of **Biologie**. De module **Seksualiteit** plaatst dit onderwerp in een breder kader van respect en zorgzaamheid binnen relaties. De module **Communiceren** behandelt de basisprincipes van communicatief handelen. In het kader van de opleiding gezondheid gaat er aandacht naar het gebruiken van een geschikte communicatievorm. De module **Duurzame samenleving** gaat over hoe duurzaamheidvraagstukken een invloed kunnen hebben op de leefomgeving en dus ook de gezondheid van cursisten. Tenslotte kunnen cursisten opteren voor de module **Biologie**. In die module verdiept de cursist zijn basiskennis over de bouw en het functioneren van het lichaam. De verschillende combinaties van keuzemodules met de basismodule zijn evenwaardig en leiden allemaal naar het certificaat van de opleiding.

1. **Aanpak**
   1. **Programma samenstellen**

Het aanbod maatschappijoriëntatie zal steeds organisatorisch en inhoudelijk variatie vertonen afhankelijk van de cursisten, de leeromgeving en de visie van het centrum. Soms zal een module apart ingericht worden in het centrum of bij een partnerorganisatie. In andere gevallen is het mogelijk meerdere modules parallel of geïntegreerd aan te bieden. Modules die na elkaar komen, kunnen zorgen voor meer structuur en duidelijkheid. Modules die naast elkaar lopen geven wellicht meer ruimte om in te spelen op wat er gebeurt in de loop van de cursus. Afhankelijk van de intensiteit van het aanbod kunnen meerdere modules per semester of schooljaar ingericht worden. Eén module is voor zwakkere cursisten echter zelden genoeg om stappen te zetten in leren. De **leerlijn** doorheen een module en over de modules heen wordt uitgestippeld in functie van de cursisten.

Dit leerplan is zo opgevat dat alle organisatorische mogelijkheden open blijven. Bij alle modules van deze opleiding heeft de leerplancommissie verschillende voorbeelden van leeractiviteiten uitgewerkt die het toelaten flexibel en geïntegreerd met de leerplandoelen6 om te springen. We voorzien geen volgorde in modules en drukken geen voorkeuren uit. Het is echt aan het centrum te beslissen wat ingericht wordt. Indien mogelijk worden hierin ook de **cursisten betrokken.** Dit kan enkel wanneer de cursisten vooraf gekend zijn. Wanneer een module ingericht wordt, is het aangewezen de keuze mee te laten bepalen door de cursisten, bijvoorbeeld via een voorkeurenbevraging.

* + 1. **Modules van deze opleiding**

Het komt erop aan die modules te selecteren die het best passen bij de cursisten. Hieronder geven we van elke module de inhoud weer en geven we voorbeelden van hoe je deze module kan inzetten.

De module **Gezond leven** geeft de cursist een brede inleiding op het thema gezondheid. In deze module leert de cursist de basis over hygiëne, voeding en stress. Hij oefent een ergonomische en gevarieerde houding. Hij leert daarnaast over verantwoord omgaan met geneesmiddelen en genotsmiddelen. In de module komen ook gezondheidsvoorzieningen en het gebruik ervan aan bod. Indien nodig past hij eerste hulp toe of roept hulp in.

Voorbeelden:

* Voor cursisten die hun eigen leefgewoonten en lichaamssignalen in kaart willen brengen
* In combinatie met de module *Voeding* en *Voedselveiligheid*
* In samenwerkingsverbanden met dienstencentra en buurtcentra

In de module **Voeding** staat voeding en omgaan met voeding centraal. Daarbij is hygiëne belangrijk, maar de cursist staat ook stil bij voedingsgewoontes. Hij ziet het verband tussen voeding en beweging. Daarnaast leert de cursist meer hoe het voedingsgedrag beïnvloed kan worden. Het gaat daarom onder meer over de effecten van reclame en invloeden uit de sociale omgeving. Daarnaast komt de relatie tussen duurzaamheidvraagstukken en voeding naar voor.

Voorbeelden:

* Als voorbereiding voor of in combinatie met (beroeps)opleidingen die met voeding te maken hebben
* In samenwerkingsverbanden met buurtcentra, OCMW en VDAB

6 Zie 3. Leerplandoelen

In de module **Stress** leert de cursist eerst en vooral stress herkennen. Daarnaast leert hij manieren om met die stress om te gaan. Het gaat dan ook over taakbelasting en stressvolle situaties. Deze module behandelt het vinden van het evenwicht tussen rust en beweging, maar ook tussen werk en ontspanning. Een realistische planning maken kan daarbij een hulpmiddel zijn. De cursist luistert naar het eigen lichaam, maar reageert ook gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen. Omgaan met emoties en zich weerbaar opstellen komen ten slotte ook aan bod in de module.

Voorbeelden:

* Voor cursisten die nood hebben aan organisatie en structuur in hun dagelijks leven of binnen een opleiding
* In combinatie met de modules *Gezond leven* en *Communiceren*

In de module **Seksualiteit** bespreekt de cursist opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties. Het gaat daarnaast over verschillen tussen mensen accepteren en belang hechten aan respect en zorgzaamheid binnen relaties. Daarom is zich weerbaar opstellen in relaties een onderdeel van deze module. De cursist kan na het volgen van de module beschrijven hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden. Hij weet ook hoe voorzorgen te nemen tegen risicovol lichamelijk contact. Tijdens de module is steeds aandacht voor het communicatief handelen van de cursisten.

Voorbeelden:

* In combinatie met de modules *Gezond leven*, *Communiceren* en *Waar sta ik*?
* In samenwerkingsverbanden met emancipatorische werkingen van het OCMW

De module **Communiceren** behandelt de basisprincipes van communicatie. Het gaat over verbale en non-verbale communicatie en over objectief en subjectief waarnemen. De cursist vertrekt vanuit de eigen ervaring, maar hij leert de eigen interpretaties af te toetsen aan andere. De cursist kan daarnaast in verschillende situaties de basisprincipes van communicatief handelen in de praktijk brengen: open vragen stellen, actief luisteren en feedback uiten. In verschillende persoonlijke relaties leert hij een geschikte communicatievorm te gebruiken en respectvol om te gaan met verschillen tussen mensen en levensopvattingen.

Voorbeelden:

* In combinatie met de modules *Seksualiteit* en *Opvoeden*
* In samenwerkingsverbanden met gevangenis, OCMW, …

In de module **Duurzame samenleving** leert de cursist leert duurzaamheidvraagstukken bespreken. Hij heeft niet alleen respect voor de natuur, maar leert ook over de invloed van de mens op natuur en milieu. Om het thema **duurzaamheid** beter te begrijpen, gaat het daarnaast over politiek, economie, sociale thema’s, armoede en technologie. De cursist gaat op zoek naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren. Hij denkt daarbij na over ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoer.

Voorbeelden:

* In combinatie met een module *Cultuur* of *Actualiteit* of *Vrije tijd* of *Voeding*
* In het kader van omgaan met energie in het huishouden, het centrum, …

In de module **Biologie** verdiept de cursist zijn basiskennis over de bouw en het functioneren van het menselijk lichaam. Het gaat over de bloedsomloop, de spijsvertering, het skelet, de spieren, het zenuwstelsel, de ademhaling, de voorplanting, … Daarnaast komen ethische aspecten van gezondheid aan bod.

Voorbeelden:

* In combinatie met de module *Gezond leven*
* Als voorbereiding op doorstroom naar TKO
* Voor cursisten die meer willen weten over bouw en functioneren van het menselijk lichaam
  + 1. **Verkorte modules**

Alle modules uit het leergebied maatschappijoriëntatie kunnen ook verkort ingericht worden. Modules van 30 lestijden worden dan gegeven in 15 lestijden, modules van 45 lestijden worden verkort tot 30 lestijden en modules van 60 lestijden omvatten dan 30 lestijden.

* Verkorte modules kunnen ingezet worden wanneer cursisten al in die mate over voorkennis beschikken dat ze niet meer de volledige moduleduur nodig hebben.
* Cursisten die niet slagen, kunnen in een verkorte tijd wat ze nog niet beheersen bijwerken.
* Wanneer modules gecombineerd worden binnen het aanbod van de basiseducatie is het niet altijd nodig de volledige moduleduur te voorzien.
* Vaak zijn verkorte modules ook geschikt in samenwerkingsverbanden.

**Let op!** Enkel de duur van de module is korter: ook in een verkorte module slagen cursisten enkel indien ze het geheel van eindtermen van de module in een voldoende mate beheersen.

* + 1. **Doelenkiezer MO7**

Het leergebied maatschappijoriëntatie omvat heel wat modules en opleidingen. De doelenkiezer MO helpt je het overzicht te bewaren. Door de eindtermen aan te duiden waaraan je wil werken, wordt zichtbaar welke modules daarvoor geschikt kunnen zijn. Je kan via de doelenkiezer ook gemakkelijk het verband tussen modules zien: welke modules vormen samen een opleiding en welke eindtermen van bepaalde modules komen ook in andere modules terug. Op die manier kan de doelenkiezer ook suggesties opleveren om verschillende modules maatschappijoriëntatie te combineren. Er is immers geen reden om je te beperken tot de mogelijkheden binnen de opleiding.

* + 1. **Linken met andere opleidingen MO**

De opleiding Gezondheid voorziet een aantal dwarsverbindingen met andere opleidingen in het leergebied Maatschappijoriëntatie in de vorm van gemeenschappelijke modules8. Zo komt de module **Voeding** als keuzemodule terug in de opleiding Huishouding. De module **Stress** komt als keuzemodule terug in de opleidingen Omgaan met veranderingen, Levenslang en levensbreed leren en Werk. De module **Communiceren** is tevens een module van de opleiding Communicatie en Samen leven. De keuzemodule **Duurzame samenleving** is dan weer gemeenschappelijk met de opleidingen Mobiliteit, Techniek, Actualiteit en geschiedenis en Omgaan met veranderingen.

Ten slotte is de module **Biologie** ook terug te vinden in de opleiding Doorstroom. Deze bruggetjes zijn er om cursisten te stimuleren andere opleidingen in het leergebied Maatschappijoriëntatie aan te vatten en het verband tussen de verschillende opleidingen duidelijk te maken.

Al naargelang een module ingebed is in een opleiding kan de inhoudelijke concretisering van de leerplandoelen er anders uitzien. Dit heeft onder meer zijn weerslag op de keuze van de leeractiviteiten.

* + 1. **Combinaties met andere leergebieden**

***Taal***

Een module uit deze opleiding zou parallel kunnen lopen met een module Nederlands, NT2 alfa of NT2*.* In de opleiding MO kan ondersteunend aan taal gewerkt worden, maar een specifieke module kan dit extra in de verf zetten. Er kan dan ook expliciet gewerkt worden aan Nederlandse taalvaardigheid.

***Wiskunde***

Het aanbod MO kan perfect aangevuld worden met een module wiskunde. Vooral een open module wiskunde biedt heel wat mogelijkheden. In 20, 40 of 60 lestijden werk je aan die

7 Doelenkiezer matrix MO: <http://www.stuurgroepvo.be/>

8 Zie bijlage 1. Overzicht modules en opleidingen

wiskundedoelen die voor de cursistengroep relevant zijn en aansluiten bij de aangeboden module(s).

* Bij de module *Voeding* kan ook gewerkt worden aan wiskundedoelen. Het rekenen is dan ondersteunend bedoeld

***ICT***

De combinatie met een ICT-module kan interessant zijn. De module *ICT Start* en de module *Oefenen en leren met ICT* (beide 30 lestijden) liggen het meest voor de hand. Veel informatie over de inhoud van deze MO-opleiding is terug te vinden op het internet. Daarnaast biedt het internet vaak oefen- en leermogelijkheden die bij de individuele leervragen en -behoeften van de cursist aansluiten.

* ICT kan aangewend worden voor het opzoeken van informatie over aan gezondheid gerelateerde onderwerpen. Online zijn er allerlei ondersteunde tools te vinden: Bv. de actieve voedingsdriehoek, BMI berekening, samenstellen van dagmenu’s, …
* Een *ICT-start* module kan zinvol zijn omdat heel wat info maar ook functionaliteiten (persoonlijke account van het ziekenfonds, gebruik van fora) online te vinden zijn
  + 1. **Leertrajectbegeleiding en doorstroom**

Vaak stellen we vast dat deelnemen aan een aanbod maatschappijoriëntatie cursisten stimuleert om deel te nemen aan andere cursussen van de centra voor basiseducatie. Het is belangrijk dat het centrum hier vooraf al even bij stil staat. Op welke manier kan je **doorstroom stimuleren**? Je kan zorgen voor een volgende module voor de hele groep of cursisten individueel toeleiden naar aanbod dat voor hen het meest geschikt is. Zie je doorstroom na het lopende aanbod of kan het (deels) parallel lopen? Hier zijn weer heel wat mogelijkheden. Er kan ook gedacht worden aan doorstroom naar aanbod buiten de basiseducatie. Een goede kennis van het aanbod in de buurt is hiervoor noodzakelijk.

* Het is aan te raden om tijdens de opleiding cursisten reeds kennis te laten maken met lokale initiatieven omtrent gezondheid, zinvolle vrijetijdsbesteding en vorming.

**2.2. Leeromgeving**

Het spreekt voor zich dat in een opleiding maatschappijoriëntatie al het mogelijke gedaan wordt om de buitenwereld zo veel mogelijk binnen te brengen in de lessen en omgekeerd zo veel mogelijk activiteiten buiten de muren van het centrum te ondernemen.

Het lokaal waar de lessen doorgaan is bij voorkeur niet de enige plaats waar de lesgever basiseducatie en de cursistengroep vertoeven. Het is net de bedoeling alle **uitdagende elementen** te benutten: zijn er in de buurt organisaties of diensten interessant om te bezoeken of uit te nodigen. Kan je gebruik maken van een pc-klas of een bibliotheek? Gaan er evenementen door waaraan je het aanbod kan ophangen? Als je met experts of gidsen werkt, spreek dan vooraf goed af wat jij en de cursisten verwachten zodat deze persoon zich optimaal kan voorbereiden.

Sommige leeractiviteiten kan je ophangen aan een bepaald moment, andere zijn minder tijdsgebonden. Hou bij het plannen van je lessen de mogelijkheid open in te spelen op de **actualiteit**. Gebruik maken van nieuwsbeelden, populaire tv-programma’s, documentaires, … maken de bijeenkomsten niet alleen aangenamer en afwisselend, ze maken wat geleerd wordt levensecht en gemakkelijker om te leren. Denk ook aan gedrukt materiaal: teksten, figuren en grafieken, tekeningen en foto’s, … Ondersteun de cursisten in het omgaan hiermee:

* Leer cursisten eerst naar de bladspiegel kijken
* Bouw het invullen van een formulier op van weinig naar veel informatie
* Sta stil bij de opbouw van een tabel of een grafiek
* Voorspel aan de hand van de illustraties waarover een tekst kan gaan
* Vraag aan de cursisten wat sommige pictogrammen betekenen; laat hen zelf eens tekenen

Voor verschillende cursisten kan het fijn zijn om met de **Wablieft,** de krant in duidelijke taal, aan de slag te gaan. Je kan ook met de kleine Wablieft werken of met de digitale versie. Op de website9 is er bovendien een meeleesfunctie! We moedigen je aan om **ICT** zoveel mogelijk te **integreren** in je lessen. Het is niet nodig erg spectaculaire toepassingen te verzinnen. Maar eens iets opzoeken op internet zorgt ook weer voor afwisseling en tegelijkertijd maken de cursisten kennis met ICT.

* + 1. **Samenwerking met een partnerorganisatie**

De opleiding inrichten in samenwerking met een partnerorganisatie biedt extra mogelijkheden. Overleg over visie en aanpak is belangrijk voor de gezamenlijke uitbouw van het aanbod. Een wisselwerking en afstemming met de partnerorganisatie zorgt voor een echt **geïntegreerd programma.** Bij het begin van de samenwerking is het dus nodig uit te klaren wat precies verwacht wordt van het aanbod basiseducatie en op basis daarvan geschikte modules te selecteren.

Het is belangrijk dat het **engagement** van de partnerorganisaties zich ook vertaalt in werktijd en mogelijkheden voor de betrokkenen om de samenwerking te ontwikkelen: overleggen, afstemmen, samen een project opzetten en gezamenlijk evalueren. Indien de opleiding ingericht wordt op vraag van die partner is het vaak zo dat de partnerorganisatie instaat voor het aanspreken, uitnodigen en opvolgen van de cursisten. Het is een kritische succesfactor dat de partnerorganisatie een faciliterende rol speelt.

Indien je op verplaatsing les geeft, is het belangrijk dat je een aanspreekpersoon hebt bij wie je terecht kunt met praktische en andere vragen.

* + 1. **Materiële voorwaarden**

Waar je ook les geeft, je moet ten minste kunnen beschikken over een toegankelijk aangenaam **lokaal** van aanvaardbare grootte. Afhankelijk van inhoud en vorm van de lessen zijn gepaste media nodig.

Om variatie in werkvormen en differentiatie te faciliteren is het noodzakelijk dat de lesgever kan beschikken over:

* ten minste één computer, tablet, … met internettoegang;
* mogelijkheid tot het afspelen van beeld- en geluidsmateriaal;
* bord (kan een slim bord zijn, flip-over, …);
* naslagwerken.

In samenwerkingsverbanden bekijk je met de partnerorganisatie wat noodzakelijk is, bijvoorbeeld om multimediale toepassingen vlot te integreren in het lesgebeuren.

**2.3. Cursist centraal**

We willen in de eerste plaats cursisten erkennen in hun **eigen zijn.** Cursisten centraal wil tevens zeggen dat een educatief programma inspeelt op wat zich plaatselijk voordoet en rekening houdt met de concrete vragen en ervaringen van elke **specifieke groep**. Een aantal factoren bepaalt wezenlijk de aard en de inhoudelijke accenten van de cursus: bv. welke interesses hebben de deelnemers? Het loont in het begin van de module voldoende tijd te besteden aan kennismaken, goede afspraken maken en verwachtingen van cursisten en lesgever op elkaar af te stemmen.

9 Ga naar: [www.vocvo.be,](http://www.vocvo.be/) klik op Wablieft

Combinaties maken van modules, al dan niet in een verkorte versie, geeft mogelijkheden om flexibel in te spelen op vragen en leerperspectieven van specifieke doelgroepen.

* + 1. **Leervragen verzamelen**

De cursisten hebben elk hun verwachting van de module. Het is goed dat ze die kunnen uitspreken. De eerste lessen worden best gebruikt als kennismaking. Hieronder geven we enkele voorbeelden van manieren waarop je leervragen kan verzamelen. **Inspelen op interesses** van cursisten zorgt voor een grotere betrokkenheid.

Aan de hand van één of meer **klasgesprekken** kan je leervragen naar boven brengen. Begin best met enkele kennismakingsvragen: Wie ben je? Wat wil je leren in deze cursus?

Een andere mogelijkheid is cursisten aan de hand van een **invulformulier** individueel te vragen wat ze willen leren. Denk erover na of je met een keuzelijst werkt, met open vragen of met een combinatie. Het risico van een open vraag is dat je weinig antwoorden krijgt, het nadeel van meerkeuzevragen is dat je geen extra informatie krijgt.

Je kan aan de groep voorleggen **wat je van plan bent** te doen. Als je op je lessenschema enkele lege plaatsen laat en cursisten aangeeft dat ze zelf suggesties kunnen doen, kom je vaak ook goed vooruit. Als je teveel mogelijkheden hebt, doe je er goed aan samen met de cursisten te kiezen waar meer en minder tijd naartoe gaat, of wat je helemaal niet doet.

Een alternatief voor het voorstellen van de planning is elk onderwerp waar je aan dacht voor te stellen door een **stelling** te lanceren. Aan de hand van de reacties op de stellingen en de wellicht spontane discussie die ontstaat, kan je beter inschatten hoe je met verschillende onderwerpen aan de slag kan gaan.

Wanneer je cursisten samenbrengt, zullen ook nieuwe vragen ontstaan. Leervragen verzamelen blijft dus **tijdens de hele cursus** belangrijk. Speel in op vragen van cursisten en op onvoorziene situaties.

* + 1. **Beginsituatie inschatten**

Tijdens het verzamelen van leervragen van cursisten voor en bij het begin van de cursus krijg je een eerste indruk van de beginsituatie van de cursist. Dat is belangrijk om drie redenen. Ten eerste weet je op die manier aan welke leerplandoelen je meer of minder aandacht moet besteden zodat cursisten slagen.10 Bovendien kan je zo zien of de cursisten vorderingen hebben gemaakt tijdens de cursus. Ten derde kan je beter inschatten hoe je kan differentiëren.11

Elke module omvat een aantal leerplandoelen waaraan je werkt doorheen de cursus. Op het einde van de module moet je beslissen of de cursisten de leerplandoelen in voldoende mate bereikt hebben om geslaagd te zijn. Na **enkele lessen** is het zinvol per cursist bij elk leerplandoel een inschatting neer te schrijven van de mate waarin hij die competentie beheerst. Cursisten komen immers niet als een leeg blad naar de cursus. Ze weten al dingen, hebben al zaken meegemaakt, ze hebben een zekere houding, … Het maakt niet uit of je gebruik maakt van een puntenschaal, een beheersingsschaal (van niet goed naar uitstekend) of gewoon beschrijft in hoeverre de cursist de competentie beheerst. Je kan de leerplandoelen eventueel opdelen voor een nauwkeurigere inschatting, maar dat hoeft niet.

Naast de **leerplandoelen** van de opleidingen zelf werken we in alle modules van de basiseducatie ook aan **sleuteldoelen**.12 Het leervragenspel bevat bijvoorbeeld elementen die terugkomen in sleuteldoelen. Je kan op basis van dergelijke oefeningen en observatie van cursisten tijdens het lesgeven ook een inschatting maken van de mate waarin cursisten de sleuteldoelen machtig zijn.

10 Zie 2.8. Evalueren

11 Zie 2.6. Differentiëren

12 Zie bijlage 2. Sleuteldoelen

Ook de manier waarop je **geletterdheidsondersteuning** aanbiedt, hangt af van de beginsituatie van de cursist.

Wees je ervan bewust dat wat je hier neerschrijft een **inschatting** is en grotendeels gebaseerd op een eerste indruk. Ga dus kritisch om met je bevindingen en bespreek jouw inschatting met de cursisten. Door je eerste indruk neer te schrijven, ga je er bewuster mee om dan wanneer je dat niet doet.

* + 1. **Rekening houden met specifieke noden**

Cursisten basiseducatie hebben vaak een onvolledige (school)loopbaan of hebben op een andere manier kansen gemist. Als lesgever kan je ervoor zorgen dat deze cursisten positieve leerervaringen opdoen en zich zo sterker voelen. Een belangrijke voorwaarde hiervoor is een veilige leeromgeving waarin mensen zich welkom en gerespecteerd weten. Bij het begin goede afspraken maken over het reilen en zeilen van de cursus schept ook rust. Wanneer is er pauze, mag ik altijd vragen stellen of enkel op het einde, kan ik iets persoonlijks vertellen, blijft wat ik zeg binnen de groep, …? Geef mee dat je een kwartier voor en na de cursus tijd hebt voor persoonlijke vragen van cursisten.

Hieronder staan we stil bij de specifieke situatie van anderstalige cursisten, cursisten in armoede en cursisten met leermoeilijkheden Vraag jezelf steeds af waarop je wel of niet een antwoord kan bieden en verwijs indien nodig door.

***Anderstalige cursisten***

Misschien hebben cursisten bepaalde vaardigheden onvoldoende onder de knie om zich goed uit de slag te trekken in het Nederlands. Doordat de cursus in het Nederlands gegeven wordt, is dit op zich een goede oefening voor anderstalige cursisten. Het is belangrijk dat cursisten **over de spreekdrempel** getild worden: dat ze durven spreken en dat ze durven uitleg vragen. Een ondersteunende begeleiding bestaat erin cursisten te bevestigen in wat ze al weten of kunnen: zich verstaanbaar kunnen maken is interessanter dan correct zinnen vormen. Tweedetaalleerders hebben ook nood aan plaatsen waar ze Nederlands kunnen oefenen. Het gaat hier weliswaar niet om een taalopleiding, maar minstens om een taalbad. Vraag jezelf af of je **taalondersteunend** lesgeeft.13

Taalondersteunend lesgeven houdt niet in andere talen dan het Nederlands verbieden; wel integendeel. Het erkennen van **meertaligheid** is erg belangrijk omdat de waardering van de thuistaal of dialecttaal bijdraagt tot een positief zelfbeeld. Omdat Nederlands de **gemeenschappelijke taal** is in de cursistengroep, kom je daar vanzelf wel terug op uit, bijvoorbeeld nadat een cursist iets vertaald heeft voor een andere cursist. Natuurlijk kan het storend zijn wanneer een groepje cursisten voortdurend in de eigen taal bezig is, maar dat is even storend als wanneer cursisten voortdurend in het Nederlands onder elkaar bezig zijn. Ga met beide situaties op dezelfde manier om. Daarom hoef je die andere taal niet te verbieden.

***Cursisten in armoede***

Voorzie voor cursisten in armoede drempelverlagende maatregelen op een discrete manier. Het helpt als cursisten kopiekosten in schijven mogen betalen, als ze een beroep kunnen doen op gratis kinderopvang, als de module doorgaat in de buurt of als ze, bijvoorbeeld op VDAB kunnen rekenen om tussen te komen in de vervoersonkosten. Ze weten ook graag vooraf hoeveel de koffie kost en of er extra activiteiten gepland zijn die geld kosten. Maar armoede is meer dan die zichtbare buitenkant.

Armoede zit ook **van binnen**. Het is erg belangrijk dit als lesgever in het achterhoofd te houden. Een cursus volgen brengt verplichtingen met zich mee en het is niet altijd gemakkelijk dit vol te houden. Probeer daarom vooral te ondersteunen en niet te veroordelen als een cursist zich

13 Test: Hoe taalgericht geef ik les? Kijk op: [www.taalgerichtvakonderwijs.nl/platform/00002/](http://www.taalgerichtvakonderwijs.nl/platform/00002/)

moeilijk kan concentreren, te laat komt, er een les niet is of er niet in slaagde een opdracht te doen. Een persoonlijk gesprek waarin je je bezorgdheid uit en aanmoedigt, een telefoontje bij afwezigheid of een herinnering aan een geplande activiteit kunnen wonderen doen. Probeer je boodschap altijd positief te verwoorden.

***Cursisten met leermoeilijkheden***

Cursisten basiseducatie ervaren vaak drempels die het leren in de weg kunnen staan. Sommigen hebben een leerstoornis zoals dyslexie of dyscalculie. Maar meestal is het niet zo duidelijk of is er geen diagnose gesteld en ook binnen de gekende leerstoornissen is er veel variatie. Het is als lesgever niet eenvoudig om te weten te komen waarom een cursist zich bijvoorbeeld moeilijk kan concentreren. Een psychiatrisch probleem kan daar de oorzaak van zijn, maar ook weer niet altijd.

Het is niet je taak als lesgever om diagnoses te stellen, wel om zo creatief mogelijk en in overleg met de cursist naar **oplossingen te zoeken**. Het helpt bijvoorbeeld als een cursist even de groep mag verlaten als het niet meer lukt, een bepaalde leeractiviteit mag overslaan, meer tijd krijgt of extra hulpmiddelen mag gebruiken.

* 1. **Functioneel leren**

Mensen zijn meer gemotiveerd en leren gemakkelijker als ze merken dat ze de dingen die belangrijk voor hen zijn in de eigen omgeving uiteindelijk kunnen gebruiken. Het optimaal benutten van de leeromgeving14 is belangrijk, maar ook concrete leeractiviteiten maken het leerproces **vanzelfsprekender**, stimuleren en scheppen extra leerkansen.

Het aanbod basiseducatie is steeds functioneel. Dit betekent dat we werken aan de hand van **betekenisvolle taken en situaties** in functie van zaken waarmee cursisten in aanraking komen. Het zinvolle van de taken moet ervoor zorgen dat de cursisten vanzelf succeservaringen opdoen, wat hen weer aanzet tot verder leren. De voorbeelden van leeractiviteiten die we verderop in dit leerplan uitwerken zijn dan ook steeds ingebed in functionele en actieve werkvormen. De cursisten bespreken, proberen, verkennen, zoeken op, bekijken, doen, denken en ervaren. Als de voorbeelden van leeractiviteiten15 in dit leerplan niet passen in jouw cursistengroep, kan je ze beter **aanpassen of alternatieve leeractiviteiten** ontwikkelen. Door leeractiviteiten te combineren ontstaan sowieso meer authentieke leersituaties.

Hou bij het uitwerken van de leeractiviteiten rekening met de afbakening van de leerplandoelen. De afbakening geeft een globaal beeld van de mate waarin de cursist de leerplandoelen moet beheersen16. Globaal wil zeggen dat de afbakening geldt voor het geheel van de MO-doelen. Leg je **minimumverwachtingen** dus op het vlak van kennis niet te hoog en maak de context voor het uitvoeren van leeractiviteiten niet te complex.

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis**   * Informatie, concrete en rudimentaire begrippen en standaardprocedures uit het domein van de maatschappelijke geletterdheid begrijpen;   **Vaardigheden**   * Informatie analyseren door elementen te onderscheiden en verbanden te leggen; * Een geselecteerd aantal courante procedures bij het uitvoeren van taken | **Context**   * Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, eenvoudige, toegankelijke, meestal vertrouwde, courante contexten waarin een beperkt aantal factoren verandert;   **Autonomie**   * Met ondersteuning;   **Verantwoordelijkheid** |

14 Zie 2.2. Leeromgeving

15 Zie 3. Leerplandoelen

16 Zie 2.8.2. Eindbeoordeling

|  |  |
| --- | --- |
| toepassen;  - Voorgeschreven strategieën aanwenden  voor het oplossen van een beperkt aantal herkenbare concrete problemen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de gestelde handelingen. |

Een cursist die je bijvoorbeeld bij verschillende opdrachten hier en daar moest ondersteunen kan perfect slagen voor de module. Bij autonomie wordt niet verwacht dat de cursist alles zelfstandig doet. Rekening houden met de afbakening voor context wil zeggen dat je van cursisten een minimale transfer verwacht. Het gaat hier immers over *meestal vertrouwde contexten*. Je mag van cursisten bijvoorbeeld verwachten dat ze niet alleen aan jou vragen stellen over het onderwerp van de lessen, maar bijvoorbeeld ook aan een bibliotheekmedewerker.

Het is niet toevallig dat de leerplandoelen **competentiegericht** geformuleerd zijn. We vertrekken in de functionele aanpak dan ook vanuit wat de cursisten kunnen, niet vanuit wat ze niet kunnen. Op die manier speel je maximaal in op de aanwezige voorkennis zodat cursisten de nieuwe informatie kunnen consolideren. Functioneel leren is ook **doelgericht** leren. Dit kan je aanwakkeren door cursisten bij de start van de cursus en in elke bijeenkomst duidelijk te maken wat de lesdoelen zijn, want op die manier geef je betekenis aan het leren. Cursisten die weten waarover de les gaat en wat de bedoeling is, zijn meer betrokken. Dit geldt ook voor het aanmoedigen van **transfer**. Het is voor de cursisten basiseducatie niet evident wat ze leren in de groep toe te passen in andere situaties. Sta daar dus expliciet bij stil in de les. Het vertrekken vanuit functionele taken vergemakkelijkt op zich de transfer van wat geleerd wordt in de groep naar het toepassen in de dagelijkse realiteit.

Leeractiviteiten in een functionele aanpak zet je zo op dat ze naast de directe uitdaging de nodige mediërende ingrepen toelaten. **Mediërend leren** organiseren is ervoor zorgen dat de kloof tussen verworven en nieuwe competenties net groot genoeg is om uitdagend te zijn en niet te groot om de kloof te kunnen overbruggen. Het moeten met andere woorden haalbare taken zijn in een veilige en ondersteunende omgeving. De cursisten worden betrokken in het bepalen van wat er moet gebeuren, welke stappen daarvoor nodig zijn, het plan maken en uitvoeren, nagaan of het plan goed vlot, eventueel bijsturen en uiteindelijk evalueren of het doel bereikt is. Mediërend leren versterkt de autonomie van de deelnemers omdat ze het leerproces zelf in handen krijgen.

In dit verband is het **leren in groep** ook zo essentieel. Cursisten leren van de begeleider, maar ook van elkaar. Cursisten kunnen in hun woorden vaak gemakkelijker iets uitleggen aan elkaar. Daarnaast heeft het deelnemen aan de groep ongetwijfeld positieve effecten met betrekking tot zelfbeeld en zelfvertrouwen, de communicatie met anderen, leerervaringen en motivatie om te leren. Je kan er ook aan denken een project uit te werken met de groep. Een project vraagt een resultaatgerichte aanpak, duidelijke doelen, een plan van aanpak en een taakverdeling.

* 1. **Cyclisch leren**

Cyclisch werken is een methode die het werken aan verschillende competenties laat terugkomen op verschillende momenten, met andere werkvormen en in functie van andere contexten. Cyclisch werken is daarenboven een goede manier om verschillen tussen cursisten op te vangen. Cursisten verschillen in **leerstijl**. Voor de ene is het gemakkelijker te leren door te doen, de andere begrijpt het best als het goed wordt uitgelegd, … Inspelen op verschillende leerstijlen doe je door aan dezelfde doelen te werken op verschillende manieren. In de uitwerking van de modules17 zal je zien dat leerplandoelen gekoppeld worden aan meerdere voorbeelden van leeractiviteiten. De leerplancommissie heeft ernaar gestreefd voorbeelden van verschillende soorten leeractiviteiten te geven. Variatie in methodes, werkvormen en materialen is noodzakelijk en een belangrijke sleutel tot succes voor cursisten. Bewaar wel een vaste structuur, want dat is een houvast voor de cursisten.

17 Zie 3. Leerplandoelen

Door het werken aan dezelfde competenties te laten terugkomen geef je cursisten meer **kansen** om wat je aanbrengt op te pikken. Cursisten die de eerste keer dat je een onderwerp aanbracht nog niet helemaal mee waren, zijn dat later misschien wel. Bij het voorbereiden van een les of lessenreeks kan je de inhouden indelen in basisstof, herhalingsstof en verrijkingsstof. Sommige cursisten hebben meer tijd nodig dan andere. Daarnaast zijn er ook cursisten die beter wat meer **tijd** zouden nemen voor ze aan een opdracht beginnen. Bij het differentiëren heb je hier best ook aandacht voor. Rustpunten inbouwen komt cursisten op verschillende manieren ten goede: tijd nemen om onderwerpen in te leiden en af te ronden, pas echt starten als het rustig is in de groep en op het einde van de bijeenkomst tijd voorzien om even te evalueren. Geef cursisten tijdens de lessen tijd om mee te zijn en om na te denken over wat ze moeten doen. Stimuleer ook de enthousiastelingen eerst te denken en dan te doen.

* 1. **Differentiëren**

In de MO-groepen hebben cursisten meestal gelijkaardige leervragen en eenzelfde motivatie. Anderzijds zal de groep veelal minder homogeen zijn op het vlak van leervaardigheden en geletterdheid. Voor de lesgever is dit niet alleen een uitdaging, maar ook een meerwaarde.

Probeer daarom zo snel mogelijk een zicht te krijgen op de beginsituatie van de cursisten.18

Hieronder geven we enkele mogelijkheden om te differentiëren. We proberen in de voorbeelden duidelijk te maken dat differentiëren niet enkel ingezet wordt om rekening te houden met verschillen tussen cursisten die al meer of minder weten, trager of sneller iets nieuws oppikken. Het klassieke voorbeeld is sterke cursisten een gelijkaardige taak nogmaals laten uitvoeren, terwijl zwakkere cursisten nog bezig zijn met het uitvoeren van een opdracht. Met deze vorm van differentiëren is niets mis, zolang de taak interessant blijft voor de cursist, maar er is nog **veel meer mogelijk**. Je kan ook differentiëren om diversiteit in creativiteit of spreekdurf op te vangen. Soms is het goed cursisten met verschillende capaciteiten of interesses aangepaste taken te geven. Op andere momenten is het beter de verschillen tussen cursisten net te benutten om met de hele groep of in gemengde groepjes aan een gemeenschappelijke taak of project te werken.

Verschil in taalvaardigheid kan ook een motief zijn om te differentiëren, maar de voorbeelden vertrekken allerminst enkel vanuit die vaststelling.

* + 1. **Verwachtingen**

Verwacht van cursisten dat ze individueel vorderingen maken en dat op verschillende vlakken. Afhankelijk van de beginsituatie verwacht je dus andere zaken. Een cursist die in het begin erg stil is en later meer inbrengt in de groep, krijgt een schouderklopje. Een cursist die in het begin erg impulsief is en later meer nadenkt voor hij iets inbrengt ook. Laat deze cursisten samenwerken.

Klassikaal werken sluit differentiatie niet uit. Benadruk in **competentiegericht** leren de stappen die cursisten zetten. Voor sommige cursisten zijn dat kleine stappen, voor anderen zijn dat grote stappen. Bevestig elke cursist in de dingen die hij verwezenlijkt. Sta met de cursisten stil bij hoe het komt dat ze die stappen zetten. Ze hebben de taak goed voorbereid, de opdracht goed gelezen, tijd genomen om na te denken over de oplossing, hulp gevraagd wanneer ze vast zaten,

… Stimuleer cursisten hun leren in eigen handen te nemen door ze te bevestigen in de stappen die ze daartoe zetten.

Ook cursisten hebben verschillende verwachtingen. Het kan voorkomen dat de interesses van de cursisten in de groep nogal uit elkaar liggen. Hieraan kan je tegemoet komen door de groep eens in te delen per interessegebied en hen een andere opdracht te geven. Als het bijvoorbeeld gaat over vrije tijd werkt de ene groep rond sport en de andere rond een museumbezoek. Je kan dit concreet doen door in hoeken te werken, zonder dat er doorgeschoven wordt.

18 Zie 2.3.2. Beginsituatie inschatten

* + 1. **Opdrachten**

In opdrachten en taken kan je op verschillende manieren differentiëren, bijvoorbeeld in de **taak** zelf. Een rollenspel kan je voordoen met enkele sterkere cursisten. Wanneer de cursisten daarna per twee aan de slag gaan, neemt de sterkere cursist de moeilijkste rol op. De opdracht kan je voor verschillende cursisten ook meer of minder **voorstructureren**. Bij informatie zoeken over vrije tijd kan je ervoor zorgen dat de taak op zich moeilijker of gemakkelijker is door als lesgever meer of minder voor te structureren. Je kan in een tekst de zinnen nummeren of woorden aanduiden. Als je cursisten indeelt in groepjes geef je het groepje sterkere cursisten bijvoorbeeld meer keuzemogelijkheden of zijn de mogelijkheden minder overzichtelijk geordend. De stap naar de oplossing is groter voor de sterkere groep.

Of cursisten kunnen dezelfde opdracht krijgen met **verschillende informatiebronnen**. Bij een opdracht kan de aangereikte informatie een verschillende moeilijkheidsgraad hebben: een eenvoudige of complexe bustabel, een overzichtelijke of een minder overzichtelijke wegbeschrijving, een korte of een lange leestekst, een brief met of zonder pictogrammen, een folder met meer of minder foto’s, een afbeelding bij een luisterfragment, de opgave die wordt voorgelezen, ... De vraag en het invulformulier bij de opdracht blijven dezelfde. Maar in dezelfde redenering kan je de **antwoordvorm** aanpassen. Cursisten die bezig zijn met plannen moeten een meer of minder complexe agenda invullen, of helemaal geen. De ene cursist kan beter schriftelijk antwoorden, de andere legt het gemakkelijker uit. Hoe beter je je cursisten kent, hoe gemakkelijker het gaat om te differentiëren. Wanneer je klassikaal vragen stelt over een tekst, hoef je je vragen niet altijd aan de hele groep te stellen. Je kan een vraag aan één cursist stellen en dus ook aanpassen aan zijn niveau.

Bij een project moeten heel wat taken verricht worden en omdat de taken niet allemaal even moeilijk zijn, gebeurt de differentiatie automatisch. Sommige cursisten zijn blij eens iets zelfstandig te kunnen proberen, anderen doen liever dingen samen. Zorg voor evenwicht.

* + 1. **Ondersteuning**

Er zijn verschillende manieren om te ondersteunen. Het principe dat voorop staat is **afnemende sturing**. In een beginfase en bij een lager niveau stuurt de lesgever sterk en demonstreert hij. In een volgende stap spreekt de lesgever de cursisten aan om zelf actief aan de slag te gaan, onder begeleiding van de lesgever of van een medecursist. In een laatste fase treedt de lesgever op als coach. Hij neemt wat meer afstand en stimuleert de cursist zelf dingen te proberen. Waar nodig kan de lesgever bijsturen. Cursisten strategieën aanreiken om steeds meer zelfstandig te functioneren: ook dat is competentiegericht leren. Cursisten die niet veel begeleiding meer nodig hebben, kunnen gestimuleerd worden om het zonder hulp te klaren. De ideale lesgever maakt zichzelf overbodig ;-).

De klassieke manier is **vragen stellen** om het denkproces van cursisten aan te zwengelen. Soms blokkeren cursisten op een taak. Ze weten niet hoe ze er moeten aan beginnen. Door goede vragen te stellen geraakt de cursist er wel uit. Het gaat bijvoorbeeld over de vraag welk speelgoed het beste is voor welk kind. Je kan de cursisten eerst vragen hoe oud de kinderen zijn, of het actieve kinderen zijn, of het jongens of meisjes zijn, of ze dit of dat speelgoed al hebben, … Op een gelijkaardige manier kan je met cursisten ook **tussenstappen inbouwen**. Zo moeten ze in een brief eerst de belangrijke woorden omcirkelen. Op een gelijkaardige manier zorg je ervoor dat cursisten meer of minder **voorbeelden** krijgen voor ze aan de taak zelf beginnen. Bij het voorbereiden van een bezoek van een expert aan de groep zijn er cursisten die spontaan heel wat vragen hebben. Anderen hebben er geen idee van wat ze kunnen vragen. In een klasgesprek kan je eerst enkele cursisten aan het woord laten die gemakkelijk voorbeelden verzinnen. Op die manier hebben de andere cursisten meer voorbeelden gekregen, weten ze beter wat verwacht wordt en hebben ze inspiratie opgedaan. Moedig op het einde van een brainstorm creatieve cursisten aan nog iets nieuws te bedenken.

Cursisten kunnen ook **elkaar ondersteunen**: laat cursisten leren van elkaar, want dat levert veel voordelen op. Cursisten die een probleem ondervinden bij leerstof profiteren van een uitleg 'in hun woorden' door een medecursist. Als lesgever heb jij eigenlijk teveel voorkennis. Cursisten leren ook door iets aan anderen uit te leggen. Wie iets kan uitleggen, begrijpt het nog beter. Hou het samenwerken wel in de gaten. Het is niet de bedoeling dat de ene cursist gewoon alles voorzegt en oplost. Veel cursisten zijn immers erg resultaatgericht. Als begeleider investeer je beter in procesgericht leren. Alle cursisten moeten hun inbreng kunnen doen. Laat cursisten ook in een onderwijsleergesprek elkaars vragen beantwoorden en speel vragen die ze aan jou stellen door aan de groep.

* 1. **Sleuteldoelen**

Sleuteldoelen zijn bouwstenen voor het leren en voor het leven. Aan deze doelen kan je een leven lang werken, maar ze zijn ook levensbelangrijk om je mannetje te staan in de maatschappij. Deze doelen zijn transfereerbaar en in veel situaties en contexten toepasbaar. Ze zijn multifunctioneel omdat je er verschillende objectieven mee kan bereiken en diverse problemen mee kan aanpakken. De sleuteldoelen zijn na te streven.

MO is het leergebied bij uitstek om aan sleuteldoelen te werken.

Aandacht hebben voor sleuteldoelen betekent een **verbreding van de opleiding**. Hieraan werken vraagt dan ook een andere aanpak dan het werken aan de andere leerplandoelen. Deze doelen zijn immers nog algemener geformuleerd: om eraan te werken moet je ze op ten minste twee manieren concretiseren. Ten eerste door de sleuteldoelen te verbinden aan concrete leeractiviteiten en leerplandoelen. Beperk je daarbij zeker niet tot één leeractiviteit. Het is pas door de koppeling met verschillende leeractiviteiten te maken dat je aan de sleuteldoelen in hun volheid werkt. Het zijn net de sleuteldoelen die de stap van de vertrouwde klassituatie naar de buitenwereld gemakkelijker moeten maken. Daarnaast hangt de manier waarop je aan sleuteldoelen werkt af van de concrete cursisten met wie je werkt. Het komt erop aan te beslissen hoe je dit aanpakt, want je kan altijd verder werken aan deze doelen. Liefst werk je hierover met de collega’s op centrumniveau een visie uit. Veel hangt ook af van het gegeven of de cursisten één of meer modules volgen. Het spreekt voor zich dat wanneer cursisten een langer leertraject doorlopen, het pas echt mogelijk wordt sleuteldoelen uit te diepen en te verbreden.

Werken aan sleuteldoelen vraagt van de lesgever basiseducatie een doordachte didactische aanpak. De sleuteldoelen moeten immers als een **rode draad** doorheen het aanbod lopen. Eerst en vooral kan je deze competenties in je houding als lesgever voorleven. Door zelf een open en constructieve houding aan te nemen, zijn cursisten geneigd dit over te nemen. Een ander voorbeeld is respect: je krijgt respect door respect te tonen. Hoewel sleuteldoelen steeds impliciet aanwezig zijn en cursisten op zich daaruit al veel oppikken is het nodig om ook expliciet aandacht te hebben voor deze competenties. Dit betekent niet meteen extra leeractiviteiten plannen, maar wel de sleuteldoelen die zich aandienen op dat moment bespelen en ondersteunen bij cursisten.

De sleuteldoelen bieden tevens handvatten aan om geletterdheidsondersteuning vorm te geven. Aandacht voor ICT en numerieke vaardigheden brengen we in dit aanbod binnen via de sleuteldoelen19 mediawijsheid (09) en numeriek vermogen (10). De component taal is niet expliciet aanwezig in de huidige set sleuteldoelen. Maar bij de voorbeelden van leeractiviteiten20 zijn verschillende tips erop gericht om taalondersteunend21 te werken.

19 Zie bijlage 3. Sleuteldoelen

20 Zie 3. Leerplandoelen

21 Zie 2.3.3. Cursisten met specifieke noden

* 1. **Evalueren**

Evalueren is een wezenlijk onderdeel van de onderwijspraktijk en geen eenvoudige aangelegenheid.

* Eerst en vooral heeft evalueren meerdere functies: nagaan of de cursist de beoogde competenties bereikt, maar evengoed betreft het feedback geven op het onderwijsleerproces.
* Evalueren kan op elk moment van het leren zinvol zijn: bij de start, onderweg en op het einde.
* Wat geëvalueerd wordt, kan vervolgens uit meerdere dimensies bestaan: evalueren in de breedte en in de diepte.
* Je kan ook variëren in wie evalueert: zelfevaluatie, peerevaluatie, evaluatie door de lesgever, evaluatie door een externe expert of een combinatie van het voorgaande.
* Tenslotte zijn er verschillende methodes en vormen om te evalueren: een schriftelijke toets met open of gesloten vragen, een rollenspel, een interview, een praktijkopdracht, een verslag, een werkstuk, observaties, demonstraties, portfolio, een oefening, een evaluatiespel of -quiz, …

Meet wat je wil **weten**. De evaluatie toont in de eerste plaats aan in hoever de cursist de MO- leerplandoelen heeft gerealiseerd. Indien je bijvoorbeeld wiskundedoelen als ‘ondersteunende kennis’ aanbrengt om MO-doelen te realiseren, is het niet de bedoeling die wiskundedoelen op zich te evalueren.

Gebruik **vertrouwde werkvormen** bij de evaluatie: steek hier een opbouw in. De instructie mag geen struikelblok vormen om een taak goed af te werken. Zorg voor heldere instructies, een duidelijke structuur en eventueel voor een voorbeeldvraag die je samen maakt.

Denk economisch over evalueren: werk samen met collega’s. Samen nadenken over de evaluatie en wat je van de cursisten verwacht, verbetert de praktijk. Stap dus af van wegwerptoetsjes: probeer evaluatietaken uit en pas ze aan waar nodig. Hergebruik goed materiaal.

* + 1. **Cursisten opvolgen**

Evalueren maakt deel uit van het leerproces en zorgt ervoor dat je de cursisten bewust en van nabij kan opvolgen. In dit leerplan gaven we al aan dat een inschatting van de beginsituatie van cursisten belangrijk is.22 Zoals hoger opgesomd bestaat er een heel gamma aan evaluatiemethodes en -instrumenten. We staan hier bij enkele stil:

***Feedback***

Door een cursist feedback te geven kan hij leren. Cursisten leren terwijl ze geëvalueerd worden en de lesgever evalueert ook tijdens het leerproces. De feedback die daarbij hoort is een niet te onderschatten element van competentiegericht leren. Cursisten moeten weten wat ze gaan leren en hoe. Bij wat ze al gedaan hebben, moeten ze weten of ze dat goed deden en wat al dan niet nog geoefend moet worden. Bij elke taak, opdracht of oefening hoort feedback. Een oefening zonder feedback was een zinloze oefening, want de cursist weet niet of hij het goed of niet goed deed. Uit je fouten kan je leren: leer cursisten **positief kijken naar evaluatie**.

Geef cursisten de mogelijkheid op basis van jouw feedback en feedback van medecursisten vorderingen te maken tijdens de module. Als je enkel op het einde van de module evalueert en feedback geeft, kan dit uiteraard niet meer. Ten minste op het einde van de module is er een **individueel voortgangsgesprek** met elke cursist. Bespreek de resultaten van de cursist en wat zijn mogelijkheden zijn na deze cursus.

***Evalueren op het einde van de les***

22 Zie 2.3.2. Beginsituatie inschatten

Beëindig de leeractiviteiten tien minuten voor het einde van de **bijeenkomst** en schep kansen om het afronden rustig en goed te doen. Door tijd te maken voor afronding, zal wat geleerd werd beter blijven hangen. Goed afronden betekent steeds de cursisten bevragen over wat ze gedaan en geleerd hebben. Vraag ook of ze dit kunnen gebruiken of toepassen in het dagelijks leven. Wellicht zal je vaststellen dat dit voor cursisten geen eenvoudige taak is: help hen op weg. Herhaal aan welke doelen er is gewerkt, laat hen aan elkaar vertellen of voor zichzelf opschrijven wat ze willen onthouden van de voorbije les, bijvoorbeeld een nieuw woord. Vraag cursisten ook wat ze vonden van de les: goed of minder goed? Beantwoorden inhoud en aanpak van de module aan hun verwachtingen? Wat kunnen ze er verder mee doen? En vooral: waarom?

**Reflecteer zelf** over de les die je gaf. Wat vond jij ervan? Zaten de werkvormen goed? Moet je enkele dingen bijsturen voor de volgende les? Denk daarbij na over je eigen sterke en minder sterke kanten als lesgever. Ga bewust om met je eigen draagkracht.

***Geïntegreerde taken***

Je hoeft de leerplandoelen niet per se in aparte taken te evalueren. Zoals in leeractiviteiten aan verschillende leerplandoelen gewerkt kan worden, kan je in een geïntegreerde taak verschillende leerplandoelen evalueren. Het is zeker aan te bevelen sleuteldoelen niet apart te evalueren.

Tijdens het leerproces heb je immers ook geïntegreerd gewerkt aan deze doelen. Alleszins is het nodig de **beoordelingscriteria vooraf** te bepalen en aan de cursisten duidelijk mee te geven wat je verwacht.

Het **projectwerk** leent zich ook tot geïntegreerde evaluatietaken. Je kan bovendien de mensen met wie de cursisten in contact komen tijdens het projectwerk betrekken bij de evaluatie. Zij kunnen aangeven of de cursist bijvoorbeeld een boodschap goed kon overbrengen, een afspraak kon maken, … Op die manier kunnen de cursisten hun prestaties toetsen aan de reacties van anderen.

***Portfolio***

Het voordeel van een portfolio is dat je cursisten het leren in handen geeft; je zet ze aan tot zelfevaluatie en reflectie. Een portfolio kan uit drie delen bestaan: een biografie, verzamelde informatie over behaalde leerplandoelen en de bewijzen daarvan. De cursisten verhelderen in hun **biografie** waarom ze deze cursus volgen, welke leerders ze zijn en wat ze verder nog willen bereiken. De reflectie op zichzelf gebeurt doorheen de cursus, telkens naar aanleiding van bepaalde lestaken. Zoek geschikte werkvormen om cursisten te laten nadenken over hun sterke en zwakke punten. De biografie groeit met de cursist mee doorheen de module(s). Het tweede deel van het portfolio bestaat uit een **checklist** waarop cursisten aanduiden hoe goed ze elk leerplandoel van de betreffende module beheersen (dit kan zowel op een kwalitatieve als op een kwantitatieve schaal). Deze beoordeling is gebaseerd op reële taken die de cursisten uitvoeren en kan gevalideerd worden door de lesgever. In het derde luik verzamelen de cursisten **bewijsmateriaal**. Dat kan een werkblad zijn, feedback van iemand, … De bewijzen worden geordend in een overzichtsrooster volgens deelvaardigheid en gedateerd.

Het portfolio geeft zowel cursist als lesgever de mogelijkheid verschillende vormen van evaluatie overzichtelijk bij te houden. Als je tijdens het leerproces **verschillende vormen** van evaluatie gebruikt, heb je wellicht meer materiaal om een onderbouwde eindbeoordeling te maken. Elke evaluatievorm heeft voor- en nadelen. Indien je verschillende vormen afwisselt, kan je de nadelen opvangen. Sommige evaluatievormen zijn echter niet vanzelfsprekend. Jezelf evalueren is iets dat je moet leren. Als de cursisten niet vertrouwd zijn met deze methoden, zal de informatie niet **betrouwbaar** zijn: zorg voor een opbouw.

* + 1. **Eindbeoordeling**

Op het einde van elke module moet je beslissen of een cursist **geslaagd** is of niet. Een cursist die slaagt voor een module ontvangt een deelcertificaat. Een cursist die slaagt voor de opleiding ontvangt het certificaat van die opleiding. Je kan de eindbeoordeling best baseren op dezelfde

soort taken die je gebruikt bij het evalueren van het leerproces. Omdat het onderscheid tussen leer- en evaluatietaken wel eens vaag kan zijn, is het nodig aan cursisten duidelijk te maken wanneer je bepaalde oefeningen meeneemt voor de eindbeoordeling.

Om te vermijden dat de eindbeoordeling gelinkt is aan toeval kan je op verschillende momenten en op verschillende manieren testen. Betrek ook andere beoordelaars. Vragen bij een tekst die je kan beantwoorden zonder de tekst te lezen zijn geen goede vragen. Beperk je ook niet tot ja/nee – vragen: er is sowieso al 50% kans dat de cursisten het correct hebben. Vooraf transparante beoordelingscriteria bepalen is noodzakelijk. Beschrijf ten minste de karakteristieken van het **voldoende** antwoord; denk daarbij niet alleen aan het product. Je kan ook een verschillend gewicht toekennen aan bepaalde leerplandoelen. De doelen die voor jou zwaarder doorwegen, moeten dan zeker bereikt zijn. Focus bij het bepalen van de criteria voor de eindbeoordeling op wat echt belangrijk is.

Ga na of je eindbeoordeling **effectief gebaseerd** is **op de evaluatie van de leerplandoelen**. Hou daarbij rekening met de afbakening23 van de leerplandoelen.

De afbakening geeft een globaal beeld van de mate waarin de cursist de leerplandoelen moet beheersen om te slagen. Globaal wil zeggen dat de afbakening geldt voor het geheel van de MO- doelen. Bij de eindbeoordeling hou je dus best deze afbakening in het achterhoofd. Een cursist die je bijvoorbeeld bij verschillende opdrachten hier en daar moest ondersteunen kan perfect slagen voor de module. Bij autonomie wordt niet verwacht dat de cursist alles zelfstandig doet. Rekening houden met de afbakening voor context wil zeggen dat je van cursisten een minimale transfer verwacht. Het gaat hier immers over *meestal vertrouwde contexten*. Je mag van cursisten bijvoorbeeld verwachten dat ze niet alleen aan jou vragen stellen over het onderwerp van de lessen, maar bijvoorbeeld ook aan een bibliotheekmedewerker.

Om al het bovenstaande te realiseren moet je van bij het begin van de module nadenken over de eindbeoordeling. Evalueren is een **wezenlijk onderdeel van het leerproces**.

23 Zie tabel met afbakening onder 2.4. Functioneel leren

1. **Leerplandoelen**

Om het centrum en de lesgever basiseducatie de **maximale agogische vrijheid** te geven de modules uit te werken op maat van de cursist hebben we er in dit leerplan voor gekozen om van de eindtermen de leerplandoelen te maken.

Het leerplan zet vooral in op het expliciteren van een visie op hoe met generieke doelen een specifiek aanbod vorm gegeven kan worden. Dat aanbod24 houdt rekening met de leeromgeving, eventueel met de verwachtingen van de samenwerkingspartner en vooral met de leervragen van de cursisten.

* 1. **Voorbeelden van leeractiviteiten**

Per module werkte de leerplancommissie verschillende voorbeelden van leeractiviteiten uit. Elke module wordt op de volgende pagina’s op dezelfde manier uitgewerkt en **gestructureerd**. Onder de titel staan links de voorbeelden van leeractiviteiten en rechts de daarbij horende leerplandoelen. Uiterst rechts vind je de code van de eindtermen.

Bij de leeractiviteiten staan vaak passende tips. Dat kan een taaltip zijn, een didactische wenk, een verwijzing naar een bron, een suggestie hoe te werken met sleuteldoelen. Bij het ontwerpen van dit leerplan stelden we vast dat verschillende sleuteldoelen vervat zitten in eindtermen die al deel uitmaken van modules. Aan een aantal van de sleuteldoelen wordt dus automatisch gewerkt, andere liggen minder voor de hand. Voor alle sleuteldoelen hebben we enkele didactische wenken voorzien; ook voor de minder voor de hand liggende. Zoals reeds omschreven stimuleren we het werken aan sleuteldoelen op maat van de individuele cursist. Denk eraan dat sleuteldoelen na te streven zijn. Hou ook bij aan welke sleuteldoelen je werkt en zorg voor linken met de leerplandoelen.25

De leeractiviteiten spelen in op het competentiegerichte karakter van de eindtermen en leerplandoelen. Bij elke leeractiviteit is dus sprake van een geïntegreerd geheel van kennis, vaardigheden en attitudes.

* 1. **Hoe omgaan met de leeractiviteiten?**

De voorbeelden van leeractiviteiten zijn vooral **inspirerend** bedoeld. Als lesgever heb je de ruimte om te selecteren en zelf bijkomende leeractiviteiten uit te werken. Goed opvolgen wat er in de omgeving en de actualiteit gebeurt is belangrijk want ongetwijfeld doen er zich daar nog interessante situaties voor. Daarnaast kunnen de leervragen van de cursisten en hun ideeën tot leeractiviteiten leiden. Voorop staat dat je leeractiviteiten selecteert die **functioneel** zijn.26

Het is positief leeractiviteiten te linken aan de leefwereld van je cursisten. Bij thema’s die controverse of polarisatie met zich kunnen meebrengen, start je bij voorkeur met minder beladen aspecten. MO heeft te maken met persoonlijke en maatschappelijke betrokkenheid, van de cursist en van de lesgever. Denk goed na wat je van jezelf als lesgever, als persoon prijs geeft. Waak ook over wat de cursist van zichzelf prijs geeft. Dat hangt in sterke mate af van de draagkracht van jezelf, van de individuele cursist en van de groep.

Leeractiviteiten zijn geen losstaande elementen die je systematisch en in een soort chronologische volgorde met de cursisten doorwerkt. Je kan ze best binnen de context met elkaar **combineren**.

24 Zie 1.3. Programma samenstellen

25 Zie 2.8. Sleuteldoelen

26 Zie 2.5. Functioneel leren

Een module die in meerdere opleidingen voorkomt bevat steeds dezelfde reeks voorbeelden van leeractiviteiten in de verschillende leerplannen. Eenzelfde module in een ander leerplan nalezen levert je dus geen extra inspiratie op. Het is wel interessant om de andere modules van de opleiding na te kijken en de **bruggetjes27** te volgen. Dit zijn de gemeenschappelijke modules tussen opleidingen die cursisten kunnen laten proeven van andere opleidingen of kunnen aanzetten om ook andere opleidingen aan te vatten. Zo komt de module *Voeding* eveneens voor in de opleiding *Huishouding*. Wanneer je de module *Voeding* geeft, ga je dus best ook een kijkje nemen bij de modules in de opleiding *Huishouding*. Spreek bij het selecteren van leeractiviteiten eventueel af met collega’s die deze modules geven.

Werk **planmatig** en hou het overzicht: zorg ervoor dat je zeker aan de **leerplandoelen** van de geselecteerde module(s) werkt. Het zijn die leerplandoelen die geëvalueerd worden en op basis waarvan de cursisten al dan niet slagen voor de module.28 Kies op basis van de groep welke leerplandoelen belangrijker zijn en dus meer aandacht verdienen. Meer doen mag natuurlijk altijd. Beperk je voor inspiratie sowieso niet tot de voorbeelden van leeractiviteiten van de geselecteerde modules. Bekijk ook de andere modules van de opleiding en de opleidingen waarmee modules gemeenschappelijk zijn; de eerder genoemde bruggetjes.

Hoe je het overzicht bewaakt of een plan opmaakt is jouw keuze, of de keuze van je centrum als daar afspraken over zijn. Bij een doorlichting gaat de inspectie na of je dit leerplan toepast, of je planmatig werkt en of je de doelstellingen van de opleiding nastreeft en bereikt met je cursisten. Zorg er bij het selecteren en ontwerpen van leeractiviteiten voor dat het geheel van je cursus volledig en samenhangend is: zorg voor een **leerlijn**.

27 Zie 2.1.4. Linken met andere opleidingen MO en bijlage 1. Overzicht modules en opleidingen

28 Zie 2.8.2. Eindbeoordeling



1. **Leeractiviteiten – Leerplandoelen – Eindtermen**
   1. **Communiceren (M BE G 085)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| Na een speeddate van vijf minuten **stellen cursisten elkaar voor** aan de groep. | De cursist luistert actief  De cursist stelt open vragen | 005  009 |
| Kennismaken aan de hand van **associatiekaarten of afbeeldingen**:   * welke afbeelding spreekt je aan? * waarom? | De cursist luistert actief  De cursist stelt open vragen | 005  009 |
| In een groepsgesprek tips en manieren om **kennis te maken** met nieuwe collega’s, buren, medecursisten, … opsommen.  + is het gemakkelijk een gesprek aan te knopen met iemand die je niet kent?  + wat en waarover kan je iets vragen? (verschillende soorten vragen!)  (12) Benadruk het opbrengen van respect voor de eigenheid van anderen | De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm De cursist stelt open vragen  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | 008  009  018 |
| Verschillende **open en gesloten** vragen verzinnen voor een  bekende persoon naar keuze. | De cursist stelt open vragen | 009 |
| Een **interview** over een hobby of beroep afnemen van …   * iemand uit de groep * een andere lesgever * een onbekende * iemand met andere roots | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist luistert actief  De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm De cursist stelt open vragen  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 001  003  005  008  009  048 |
| Op een groot blad papier op de grond (of op het bord) laten de cursisten hun **silhouet** tekenen (per twee werken). Daarna | De cursist stelt zich weerbaar op De cursist gaat om met emoties | 143  144 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| beantwoorden ze de volgende vragen en schrijven het antwoord bij het passende lichaamsdeel:   * wat zit in je hoofd ? * waaraan stoot je je neus ? * wanneer hou je je kiezen op elkaar ? * werk je met je elleboog ? * wat hou je achter de hand ? * wat heb je op je lever ? * wat heb je onder de knie ? * wie ligt onder je pantoffel?   Indien mogelijk hang deze tekeningen op in het lokaal zodat je er altijd weer naar kan verwijzen. Op het einde van de cursus kan je de tekeningen opnieuw bespreken. |  |  |
| Het verschil zoeken tussen **waarnemen en interpreteren** via visuele illusies  + aantonen dat je waarneming altijd onvolledig is aan de hand van ‘awareness test’ op You Tube | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen | 001  002 |
| Beschrijven van foto’s van verschillende mensen (werkmannen, bruidspaar, zakenvrouwen, …) en daarbij aanduiden wat een **feit** en wat **interpretatie** is.  + hoe kan je nagaan of je interpretatie klopt? | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 001  002  003 |
| Na de eerste scène van een filmpje oplijsten wat cursisten verwachten. Dan naar het filmpje kijken en nagaan wat **vooroordelen** waren en wat niet.  + hoe laat je je niet leiden door vooroordelen? | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 001  002  048 |
| Bij een filmfragment zonder klank (uit een soap) een gesprek bedenken.  + aandacht vestigen op **non-verbale** signalen | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen  De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 001  002  003 |
| Tijdens de eerste les formuleren de cursisten hun **eerste indruk** over elkaar. Deze indrukken verdwijnen in een envelop. Op het einde van de eerste les of tijdens de laatste les bespreken:   * klopt je eerste indruk? * is deze veranderd?   Werk met voorbeeldzinnen op kaartjes voor de moeilijke schrijvers. | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 001  002  003 |
| Rondstappen in een grote ruimte en **via lichaamstaal** | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie | 001 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| **uitdrukken hoe je je voelt** (de lesgever geeft instructies om afwisselend zelfzeker en onzeker uit te drukken: “Denk aan een situatie waarin je je zelfzeker voelde – stap nu zo rond – let op je schouders/rug/nek/ogen/benen – Je kan de hele wereld aan! …” Daarna bespreken:   * hoe voelde het om zelfbewustzijn te tonen? * wie kwam er zelfzeker over? * wanneer voel je je sterk?   Film de oefening. | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 003 |
| De deelnemers delen acties van de lesgever in **verbaal** en **non- verbaal** gedrag in:   * op tafel slaan * iets roepen * iets vertellen * met de ogen draaien | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie | 001 |
| Cursisten beelden elk om beurt een **emotie** uit. De anderen noteren welke emotie het is en waarom ze dat denken, bv. angst, verbazing, woede, verveling, blijdschap, minachting, …  + aandacht vestigen op belang van lichaamstaal | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie | 001 |
| Cursisten vormen duo's. De helft van de cursisten vertelt (na een korte voorbereiding) iets persoonlijk aan de andere helft van de cursisten. De tweede groep krijgt de opdracht ‘**niet te luisteren**’.   * Hoe merk je dat de ander niet luistert? Hoe voelt dat? * Is het moeilijk om niet te luisteren? Hoe heb je dat gedaan? * Wat is actief luisteren? (houding, oogcontact, vragen stellen, interesse tonen, nagaan of je het goed begrijpt, …) * Wat zijn de voordelen van actief luisteren?   Actief luisteren (op vlak van houding) gaat als vanzelf als je echt  geïnteresseerd bent en je eigen behoeften of zorgen even aan de kant kan schuiven. | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist drukt zich uit in de ik-vorm  De cursist luistert actief  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | 001  004  005  018 |
| In sprekende dialogen aanduiden waar de gesprekspartner actief luistert, bv.:   * doorvragen * goed begrip nagaan * aanmoedigen om meer te vertellen   + tegenvoorbeelden geven: bv. te snel over je eigen | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist luistert actief  De cursist uit feedback  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | 001  005  006  018 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| situatie beginnen (herkennen), sussen, ontkennen, te snel met adviezen komen, ...  (02) Laat cursisten verschillende soorten vragen verzinnen |  |  |
| Cursisten oefenen actief luisteren per drie: om de beurt is er iemand **verteller, luisteraar en observator**. De verteller vertelt wat hij zou doen als hij eerste minister was. Na het gesprek herhaalt de luisteraar de verteller. De verteller en de observator geven de luisteraar feedback over of de samenvatting juist is en  hoe de luisteraar luisterde. | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist drukt zich uit in de ik-vorm  De cursist luistert actief De cursist uit feedback  De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm De cursist stelt open vragen | 003  004  005  006  008  009 |
| Bespreken hoe een verhaal verandert als het doorverteld wordt via een ‘**levend verhaal**’:   * drie cursisten verlaten de groep * de lesgever vertelt een verhaal aan de groep * cursist één komt terug en luistert naar het verhaal (verteld door iemand van de groep) * cursist twee komt terug en luistert naar het verhaal (verteld door cursist één) * cursist drie komt terug en luistert naar het verhaal (verteld door cursist twee) | De cursist illustreert het objectief en subjectief waarnemen De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist luistert actief | 002  003  005 |
| Een cursist **herhaalt de reactie** van een eerste cursist op een stelling en gaat na of hij dit correct navertelde. Daarna geeft hij zijn eigen mening die dan weer door een derde cursist herhaald wordt… | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist drukt zich uit in de ik-vorm  De cursist luistert actief De cursist uit feedback  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 003  004  005  006  048 |
| **Gevoelens** uiten bij een krantenartikel of een youtubefilmpje. | De cursist drukt zich uit in de ik-vorm De cursist uit feedback  De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm | 004  006  008 |
| Het **gevoelswereldspel** spelen (Centrum voor Informatieve Spelen)  Werkvorm 3 is positieve gevoelens bij zichzelf herkennen en koppelen aan eigen situaties, werkvorm 5 is het bespreken van (on)aangename gevoelens en daarmee omgaan. | De cursist luistert actief  De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 005  014  048 |
| Cursisten zoeken in tijdschriften ‘**vriendelijke**’ mensen en vertellen waarom ze vinden dat die vriendelijk zijn. | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | 001  018 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| Benadruk dat een vriendelijke houding belangrijk is bij alle contacten. |  |  |
| Op eenzelfde situatie (bv. in een rollenspel) op drie manieren | De cursist drukt zich uit in de ik-vorm | 004 |
| reageren: **passief, assertief en agressief** | De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm | 008 |
| - welke manier heeft welke voordelen? | De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens | 014 |
| - bij welke manier voel je je het best? | binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen |  |
| - welke manier zou je vermijden? | De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de | 018 |
| - zijn er situaties waar je nu anders zou op reageren? | samenleving typeren |  |
|  | De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en | 048 |
| Vertrek van situaties die de cursisten zelf aanbrengen en maak | levensopvattingen |  |
| die cursist regisseur: de regisseur geeft aan wie welke rol speelt |  |  |
| en geef aanwijzingen tot de situaties zo goed mogelijk op de |  |  |
| echte situatie lijken. Wanneer er een goede manier van reageren |  |  |
| is gevonden (wanneer de regisseur tevreden is) neemt de |  |  |
| regisseur de eigen rol op en speelt zichzelf in de situatie. |  |  |
| Om de drempel te verlagen, kan eerst een situatie (bv. van |  |  |
| Goldstein video) nagespeeld worden. |  |  |
| (06) Laat cursisten verschillende communicatiemethodes |  |  |
| uitproberen |  |  |
| **Complimentjes** geven en krijgen op verschillende manieren: | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 003 |
| - non-verbaal | De cursist drukt zich uit in de ik-vorm | 004 |
| - verbaal | De cursist uit feedback | 006 |
| - schriftelijk | De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm | 008 |
|  | De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens | 014 |
| Als huiswerk geven de cursisten een complimentje aan iemand | binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen |  |
| uit hun omgeving. Daarbij schrijven ze op wat ze gezegd hebben | De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de | 018 |
| en welke reactie ze kregen. | samenleving typeren |  |
| (04) Sta erbij stil dat mensen verschillen, ook in het |  |  |
| appreciëren van complimentjes |  |  |
| Aan de hand van een vragenlijst nagaan welk **Axenroosdier** het | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen | 003 |
| vaakst bij je aansluit. | De cursist drukt zich uit in de ik-vorm | 004 |
|  | De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm | 008 |
|  | De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens | 014 |
|  | binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen |  |
|  | De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de | 018 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
|  | samenleving typeren  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 048 |
| **Elke week een dier** uit de Axenroos voorstellen met telkens een positief en een negatief element  + cursisten hebben die week oog voor dat positief en negatief element in hun gedrag | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist drukt zich uit in de ik-vorm  De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm  De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 003  004  008  014  018  048 |
| **Informele gesprekken** voeren in de groep of in groepjes (ev. op gang trekken met themakaartjes) over:   * het weer * de kinderen * plannen voor de vakantie * tv-programma’s * je gezondheid * het schoolfeest * feestdagen * kledij * hobby’s | De cursist drukt zich uit in de ik-vorm De cursist luistert actief  De cursist uit feedback  De cursist stelt open vragen  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 004  005  006  009  048 |
| Nadenken met **wie** en **waarover** je wil praten (bijvoorbeeld in een brainstorm).   * Met wie zou je willen praten? * Hoe begin je een gesprek met een onbekende? * Waarover praat je graag? * Vind je deze gesprekjes belangrijk? * Wanneer kan je een praatje slaan? * Waarover praat je beter niet? * Wat kan je zeggen als je niet wil antwoorden? * Wat kan je zeggen als je niet akkoord gaat? | De cursist toetst eigen interpretaties aan die van anderen De cursist luistert actief  De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm  De cursist uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen  De cursist gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | 003  005  008  014  048 |
| **Afspraken maken, afzeggen en verplaatsen** oefenen (in rollenspellen; liefst ook eens met een “gast”, bv. een collega).   * Een afspraak maken met de dokter, de tandarts, … * Een afspraak maken via de telefoon * Ingaan op een uitnodiging via een antwoordstrookje | De cursist illustreert verbale en non-verbale communicatie De cursist drukt zich uit in de ik-vorm  De cursist luistert actief De cursist uit feedback | 001  004  005  006 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Leerplandoel** | **Eindterm** |
| + Om welke redenen kan je een afspraak **afzeggen**?  Eventueel even stilstaan bij het noteren van afspraken in een agenda. |  |  |
| Notities formuleren in de **agenda van de kinderen**. Dit kan ook in een heen-en-weer-schriftje.   * “Nora komt morgen wat later.” * “Dries eet morgen op school.” * “Jonas is zijn jas kwijt.” * “Fleur heeft het huiswerk niet begrepen.” | De cursist gebruikt een geschikte communicatievorm  De cursist leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | 008  018 |



* 1. **Gezond leven (M BE 090)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Gezondheidsvoorzieningen en **- problemen** met elkaar verbinden, en de werking en het nut van gezondheidsvoorzieningen bespreken, bv.:   * stoppen met roken * gezelschap voor je demente vader zoeken * hulp bij het verwerken van een scheiding   Surf naar [www.zorg-en-gezondheid.be.](http://www.zorg-en-gezondheid.be/) | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  140  146 |
| Een bezoek brengen aan een **gezondheidsvoorziening** en de specifieke werking ervan bespreken, bv:   * mutualiteit * CAW * CGGZ * wijkgezondheidscentrum * OCMW of sociaal huis * ziekenhuis * psychiatrische instelling * een rugschool   (06) Laat cursisten zelf vragen stellen | De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 140  146 |
| Een medecursist je silhouet laten tekenen en op het silhouet met een kruisje aanduiden waar je **ongemakken** hebt, bv.: pijn, kramp, blauwe plek, jeuk, tintelingen, ….  Mogelijke ongemakken op kaartjes zetten, die cursisten op de juiste plaats kunnen leggen:   * wanneer heb je last? * wat is de oorzaak van die last? * wat kan je er aan doen? * welke specialist kan dit genezen?   + combineren met een bezoek aan het ziekenhuis | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  133  134  136  146 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| + combineren met informatie over geneeskrachtige kruiden |  |  |
| Elkaars **lichaamshouding** bekijken en achterhalen wat die houding vertelt over die persoon.  + je houding heeft een effect op ‘je goed voelen’  (05) Lachen maakt je altijd mooier | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan | 131  133 |
| Kennismaken met verschillende **ontspanningstechnieken,** bv. een les Yoga volgen.  Bespreken van de voorwaarden, voorkeuren en effecten. | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan | 131  133 |
| In een klasgesprek beslissen welke **specialist/gastspreker** | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  133  140  146 |
| uitgenodigd wordt in de groep, bv.: |
| - een kinesist |
| - een osteopaat |
| - een chiropractor |
| - een acupuncturist |
| - een ambulancier |
| - een diëtiste |
| Kaartjes met benamingen van ziektes en specialisten met elkaar |
| combineren: welke specialist kan welke ziekte genezen? |
| Cursisten in een voorgaande les vragen laten voorbereiden. |
| **Schatten** hoeveel een bezoek aan de huisdokter, tandarts, specialist en een verblijf in het ziekenhuis kost en opzoeken hoeveel het echt kost, bv. op de website van een mutualiteit.  + vergelijken van terugbetalingsvoorwaarden  + wat is het voordeel van welk ziekenfonds?  + wat is het voordeel van een hospitalisatieverzekering?  + hoe gaan we behoedzaam om met medische voorzieningen?  (10) Sta stil bij de numerieke bekwaamheid van cursisten | De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 140  146 |
| De verschillende hulpdiensten leren kennen a.d.h.v. kaartjes met probleemsituaties, bv. antigifcentrum, teleonthaal, 112, … | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  140  146 |
| In een rollenspel de **hulpdiensten** opbellen en vertellen:   * wie je bent * wat er gebeurd is | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  140  146 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| - waar het gebeurd is  (15) Onderstreep het belang van snel en doordacht inspelen op een noodsituatie |  |  |
| A.d.h.v. instructiefilmpjes bespreken hoe je kan reageren op  **kleine ongelukjes** ([www.rodekruis.be](http://www.rodekruis.be/)) bv.:   * een snijwond * een verzwikte enkel * een bloedneus * iemand die bewusteloos valt * een brandwond   Werk samen met het Rode Kruis of het Vlaams Kruis  + bespreek achteraf de reacties | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 130  131  136  140  146 |
| Een specialist **EHBO** uitnodigen om basistechnieken te demonstreren:   * welk EHBO-materiaal heb je best in huis? * wat kan je zelf doen bij een ongeval? * welke voorzorgen kan je nemen?   + als het kan: oefenen op een reanimatiepop  Op voorhand informatie hierover doornemen (folder, dvd, …). | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen De cursist roept hulp in en past eerste hulp toe  De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 130  131  136  140  146 |
| De samenstelling van de **eigen huisapotheek** bespreken:   * wat hoort er in een huisapotheek? * wat dient waarvoor? * vervallen en nog niet vervallen producten   + breng vervallen producten terug naar de apotheek  + wat betekenen de codes op de verpakking?   * voor iedereen of specifieke medicatie?   + gevaren van zelfmedicatie | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen | 131  136 |
| Informatie opzoeken in **bijsluiters**:   * bijwerkingen * dosering per leeftijd   + bij twijfel altijd een arts consulteren | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen | 131  136 |
| **Generische** geneesmiddelen en hun klassieke tegenhangers matchen (bv. door de bijsluiters te bekijken).  + wat zijn de voordelen van generische geneesmiddelen? | De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen | 136 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| (08) Moedig cursisten aan hierover een eigen gefundeerde mening te vormen |  |  |
| In kleine groepjes informatie opzoeken over **alternatieve geneesmiddelen** en daarna voorstellen aan de groep, bv:   * bachbloesems * homeopathie * allerlei huis-, tuin- en keukenmiddeltjes   + wat zijn voordelen van alternatieven?  + wat zijn gevaren van sommige alternatieven? | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 131  136  146 |
| Een schema maken van **wat je eet** op een dag of in een week:   * wat is een maaltijd en wat is een tussendoortje? * wat is een gezond(e) ontbijt/lunch/avondmaal?   + dat voedsel op de voedingsdriehoek plakken  + in welke mate laat je je beïnvloeden door reclame? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Op een schema invullen wat je gisteren at, invoeren op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be/) en bekijken hoe je **persoonlijke voedingsdriehoek** eruit ziet:   * welke tips krijg je? * wat wist je al? * wat kan/ga je met de tips doen?   Gebruik een folder van een mutualiteit bij de nabespreking. | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding De cursist maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | 134  146 |
| **Maaltijden samenstellen** met producten (liefst afbeeldingen) op kaartjes. Daarna de producten op de voedingsdriehoek plaatsen of in dozen sorteren.  + hou hierbij rekening met seizoensgebonden producten  Je kan hierbij verschillende ‘voedingsmodellen ‘ gebruiken: de  voedingsdriehoek, de voedselzandloper, de Islamitische voedingsdriehoek, … | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Bespreken waarvoor **verzorgingsproducten** uit reclamefolders  dienen en of ze noodzakelijk zijn. | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen | 130  131 |
| Op een **dagschema** aanduiden welke verzorging je aan de kinderen geeft, bv. tanden poetsen, handen wassen, toiletbezoek,  …:  + welke producten heb je nodig?  + hoe doe je dat doeltreffend? | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen | 130  131 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Door deze activiteit te doen in functie van de (klein)kinderen komt dit niet bedreigend over. Leg nu en dan toch ook de link naar  volwassenen. |  |  |
| Games over **keukenhygiëne** spelen op: | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch | 130 |
| <http://games.voedingscentrum.nl/vaatdoekje/vaatdoekje.php> | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Ondersteun cursisten bij het lezen van de instructies. |  |  |
| Een stellingenspel over **hygiëne in de keuken** spelen (met rode | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch | 130 |
| en groene kaartjes): | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| - vlees bewaar je best in de kelder |  |  |
| - warme gerechten koel je best zo snel mogelijk af |  |  |



* 1. **Voeding (M BE G 091)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Kant- en klaarmaaltijden vergelijken met **zelfgemaakte maaltijden** door voor- en nadelen op te lijsten:   * waaruit bestaat de maaltijd? * hoeveel kost de maaltijd? * hoeveel tijd heb je nodig? * wat smaakt het best? * wat is het gezondst? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| Het **menu** voor een gezonde maaltijd met de groep opstellen en een boodschappenlijst erbij maken:   * hou rekening met de smaak van alle cursisten * hou rekening met vegetariërs, religieuze eetgewoonten, medische beperkingen, …   Vind inspiratie op [www.gezondweb.be.](http://www.gezondweb.be/) | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| Praktische afspraken maken voor het samen **klaarmaken en genieten** van een maaltijd:   * een menu samenstellen * een keuken zoeken/reserveren * afspreken wie wat meebrengt * nagaan hoe de kosten gedeeld worden * taakverdeling opstellen (groenten schoonmaken, koken, bakken, tafel klaarzetten, afwassen, opruimen …) | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch  De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 130  134  135  160 |
| **Reclamefolders** doornemen om in te schatten hoeveel de maaltijd zal kosten.  (10) Laat cursisten rekenmachines gebruiken | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch  De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 130  134  135  160 |
| Stilstaan bij eigen voedingsgewoontes door in reclamefolders 15 à 20 favoriete voedingsproducten **uit te knippen en te ordenen**, bv:   * gezond of ongezond * veel of weinig van eten * ordenen in de voedingsdriehoek | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | 134  135 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| (15) Laat cursisten reflecteren over of ze zelf gezond eten en hoe anderen denken over hun gewoontes |  |  |
| De **vettest, fruittest, vochttest**, … op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be/) invullen:   * eet je te weinig, voldoende of ruim voldoende fruit? * neem je te weinig, voldoende of ruim voldoende vocht in?   + wat betekent dat dan voor jouw levenssituatie?  + wil/kan je je aanpassen aan het advies? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Speel een **voedselquiz**:   * Moet ik de tijd nemen om te eten en mijn voedsel goed te kauwen? * Kan ik goede en slechte cholesterol terugvinden in de voeding? * Bevat light voeding nog altijd calorieën?   Of vind quizvragen op: [www.quizzolder.nl.](http://www.quizzolder.nl/)  (18) Onderstreep het belang van zorgzaamheid | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Speel een **hoger/lager** met de voedingswaarde van populaire producten. | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | 134 |
| Een **stappenteller** huren en bespreken hoe je je stappenaantal kan verhogen.  + waarom zou je dat doen?  Surf naar [www.elkestaptelt.be.](http://www.elkestaptelt.be/) | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  160 |
| Op [www.infosites.be/bmi-berekenen.php](http://www.infosites.be/bmi-berekenen.php) je **BMI berekenen**  + hoe kan je je BMI verbeteren? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  160 |
| Nadenken over je eetgewoonten a.d.h.v. een **associatiewolk**:   * alleseters * vegetariërs * veganisten * flexivoren   Surf naar [www.donderdagveggiedag.be.](http://www.donderdagveggiedag.be/) | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 160 |
| Een **bezoek brengen** aan bv. het Huis van de voeding  ([www.miummm.be](http://www.miummm.be/)), een bio-boerderij of een bio-winkel | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door | 134  135 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
|  | reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 160 |
| Een spreker van Velt uitnodigen om te spreken over **ecologische voeding**  Interessant materiaal op [www.watetenwemorgen.be.](http://www.watetenwemorgen.be/) | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| Tijdens een winkelbezoek op zoek gaan naar de **verkooptrucs**  + hoe hou je je aan je boodschappenlijstje?  Tips bedenken om je minder te laten verleiden in de winkel. | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | 134  135 |
| **Reclamefilmpjes** analyseren met een vragenlijstje:   * om welk product gaat het? * wat zie je in het filmpje? * is het een leuk, mooi, … filmpje? * wie zie je in het filmpje? * wat kan het product volgens het filmpje? * waarom moet je het kopen volgens het filmpje? * heb jij dit product al gekocht en waarom? * was het product zoals men beloofde in de reclame?   Maak gebruik van de reclametests van Volt ([www.een.be](http://www.een.be/)). Vergelijk producten van verschillende (huis)merken door blind te proeven. | De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | 135 |
| **Reclame in tijdschriften en kranten** bekijken en opsommen waarom de reclame aanspreekt, let op:   * doelgroep (herkenbaarheid) * (overdreven) beloftes * sfeer * woordkeuze * figuranten in witte doktersjassen   + wie betaalt mijn krant? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | 134  135 |
| Een klasdiscussie voeren over **kraantjeswater**:  Voor – en nadelen van kraantjeswater t.o.v. flessenwater  + welke weg legt water af? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | 134  160  135 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Op zelf meegebrachte **verpakkingen** van voedingsproducten nagaan welke informatie erop staat, bv: voedingswaarde(kcal, koolhydraten, vetten, ...), houdbaarheidsdatum, allergie info, …  + de voedingswaarde van producten vergelijken | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| Van gelijkaardige **producten** het etiket vergelijken (prijs, inhoud, ingrediënten, …)  + vergelijk de prijs per liter of per kilo | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| **Verpakkingen** met ‘light’, ‘dieet’, ‘suikervrij’, ‘ongezoet’, ‘zonder kunstmatige bewaarmiddelen’, ... bekijken en nagaan wat die begrippen echt betekenen.  + beïnvloeden deze begrippen ons koopgedrag?  + vergelijken hoe verschillende winkels anders omgaan met verpakking: buurtwinkel, supermarkt, markt, bio- winkel  + hoe bewust omgaan met verpakte producten (bv. wanneer openmaken)?  + hoe hygiënisch gaan verkoper en koper om met verpakte goederen? | De cursist maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding  De cursist illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 134  135  160 |
| Een onthoudposter maken over **afvalarm winkelen** met tips als:   * koop hoeveelheden die passen voor je gezinssituatie * vermijd individueel verpakte voedingswaren * koop een herbruikbare winkeltas * kies voor kraantjeswater | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 160 |
| Bespreken hoe je hygiënisch kan omgaan met **voedsel**:   * fruit en groenten wassen * temperatuur van ijskast en diepvriezer correct instellen * verse voeding fris bewaren * handen wassen voor het koken   Een mindmap maken over het **vermijden** van snijwonden, brandwonden en ongelukken in het algemeen in de keuken.  (01) Betrek alle cursisten bij het groepsgesprek | De cursist verzorgt en gedraagt zich hygiënisch | 130 |
| Verschillende verpakkingen correct **sorteren** bij het afval. | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 160 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Werk met materiaal van de eigen stad of gemeente. |  |  |



* 1. **Stress (M BE G 092)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| **Brainstormen** over wat stress precies is en hoe het zich uit:   * hoe voelt stress aan? * is stress iets mentaal? * is stress lichamelijk? * hoe ervaar je stress? * hoe reageer je op stress?   + is stress voor iedereen hetzelfde of heel verschillend? | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist gaat om met emoties  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 131  142  144  145 |
| Brainstormen over de vraag “Waar krijg je stress van?” en deze  **oorzaken** indelen in:   * alledaagse gebeurtenissen * chronisch belastende omstandigheden * ingrijpende gebeurtenissen * traumatische ervaringen * werkstress * evenwicht werk en gezin   + bedenken waarom die zaken tot stress kunnen leiden  + vaststellen dat stress het gevolg kan zijn van persoonlijkheid, gedrag en omgeving | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf | 131  142 |
| Vul een **stresstest** in:   * hoeveel stress heb je? * klopt de test met je gevoel? * hebben bepaalde factoren jouw manier van invullen beïnvloed? * wat doe je met de resultaten? * waar kan je hiervoor terecht? * zijn er bepaalde diensten die je kunnen helpen? | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist gaat om met emoties | 131  142  144 |
| In een verhaal **inwendige en uitwendige oorzaken** van stress aanduiden:   * hoe kan je die stress vermijden of ermee omgaan? * wat kan je al dan niet zelf veranderen? | De cursist maakt een realistische planning  De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning | 065  131  132 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
|  | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 141  145 |
| Een mindmap maken over hoe cursisten **omgaan met stress**, bv.:   * buikademhaling * mindfullness * gedachtenstop * sport * yoga * sherborne   + een specialist op één van deze terreinen uitnodigen in de groep  Ga aan de hand van de mindmap verder aan de slag: laat cursisten concreet oefenen.  (02) Laat cursisten verschillende manieren bedenken die bij zichzelf passen | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist gaat om met emoties  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 131  132  141  142  144  145 |
| Items sorteren in ‘**hier kan ik iets aan veranderen**’ en ‘hier kan ik niets aan veranderen’  Gebruik de map *Sterk aan het werk* (CBE Leuven). | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist stelt zich weerbaar op | 141  142  143 |
| Een **stressbalans** maken:   * wat geeft mij stress? * wat geeft mij draagkracht?   + is er een evenwicht?  (15) Ga na of cursisten vinden dat ze goed met stress omgaan | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist stelt zich weerbaar op | 131  141  142  143 |
| Fragmenten van verschillende **oplossingsstrategieën** voor probleemsituaties bekijken en bespreken:  - wat geeft op korte en op lange termijn het meest stress?  + kies je voor impulsief reageren of het probleem ontwijken?  Gebruik de map *Sterk aan het werk* (CBE Leuven). | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist stelt zich weerbaar op De cursist gaat om met emoties | 141  142  143  144 |
| Filmpjes van ***Het is zoals je denkt*** bekijken en bespreken: | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties | 141 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| - hoe kijk je naar een situatie?  + bepaalt dit of je meer of minder stress ondervindt?  Gebruik de map *Sterk aan het werk* (CBE Leuven). | De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist stelt zich weerbaar op De cursist gaat om met emoties | 142  143  144 |
| Bespreken van mogelijke **stressreacties**:   * een heel pak koekjes leegeten * een stevige borrel drinken * zenuwachtig en snel gaan praten, ook tegen onbekenden * niets meer zeggen * prullen aan je kleren of met papieren prutsen * je uitputten in de sportclub * je afreageren op anderen   + hoe ga je ermee om? | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist gaat om met emoties  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 141  142  144  145 |
| **Stresssymptomen** aanduiden op de tekening van een lichaam:   * spanningen in de buik * rugpijn * spanning in de schouders * trillende spieren * hart voelen kloppen * het warm krijgen * rood worden * duizelig worden * jeuk | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf | 131  142 |
| Bij verschillende situaties **op een schaal aanduiden** of het cursisten stoort en hoe ze reageren, bv.:   * Je staat in het warenhuis aan te schuiven aan de informatiebalie. Een vrouw die een artikel wil ruilen steekt je voorbij en legt haar artikel op de kassa. * Je bent bij de kapper. Er komt een dame binnen en ze vraagt eventjes advies. De kapster verdwijnt met de dame. Na 10 minuten is ze nog niet terug. * Je groet een van je collega's 's morgens met een vriendelijke 'goedemorgen'. De collega zegt niets terug en kijkt je niet aan. * In de bus komt een stevige man naast je zitten. Hij is zo breed dat hij tegen jouw benen zit.   + wat zijn jouw grenzen? | De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf  De cursist stelt zich weerbaar op De cursist gaat om met emoties  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 141  142  143  144  145 |
| Een situatie die stress veroorzaakt in een rollenspel naspelen en verschillende **reacties uitproberen**: | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, | 131  132 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| * welke reactie past het best bij jou? * reageer jij altijd op dezelfde manier ?   + moet jij dit aanpakken?   * waarvan is jouw reactie afhankelijk?   + denk niet alleen aan de situatie, maar ook aan prioriteiten op dat moment   * welke reactie heeft het beste effect? * is dat in alle omstandigheden zo ?   + wat zijn jouw grenzen?  Gebruik bij de bespreking het SOGO-model: deel op in Situatie– Oorzaak–Gevolg–Oplossing. | werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist stelt zich weerbaar op  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 141  143  145 |
| Een **onthoudposter** maken met tips om met stress om te gaan, bv:  Zeker wel doen:   * Concreet blijven: wat stoort mij?, hoe voel ik mij daarbij?, wat wil ik liever? * Richt je op wat iemand deed of zei; niet op de persoon zelf * Focus je op de taak * Laat zien dat je meent wat je zegt. Begin eerst vriendelijk, maar maak je kwaad als het nodig is. * Durf zeggen dat je zenuwachtig bent Zeker niet doen: * De ergernis negeren; je emmer vult zich steeds meer * Te heftig reageren * Niet duidelijk aangeven waar je grens ligt.   + Let op je lichaamstaal: houding, oogcontact, gelaatsuitdrukking, stem | De cursist reageert adequaat op lichaamssignalen  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist stelt zich weerbaar op  De cursist reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | 131  132  141  143  145 |
| In een agenda met klokjes in vier kleuren (gezin, werk, huishouden en vrienden + hobby’s) inkleuren waaraan je tijd besteedt **in de loop van één week:**   * wat vind ik van mijn tijdsverdeling? * wat wil ik anders?   Na de bespreking op een lege agenda overnemen wat goed is en aanpassen wat anders zou moeten:   * wat doen met de extra tijd?   Maak gebruik van het STOP- of STAR-principe: Step back– | De cursist maakt een realistische planning  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties | 065  132  141 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Think–Options–Proceed of Situatie–Taak–Actie–Resultaat  (10) Ondersteun het vermogen van cursisten om tijd in te schatten |  |  |
| Een **ideale weekkalender** opstellen, in de praktijk brengen en daarna reflecteren hoe dat ging:   * wat is wel of niet gelukt? * wat ging goed of niet goed? * hoe hou je de veranderingen vol?   Moedig cursisten aan tips uit te wisselen. | De cursist maakt een realistische planning  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties | 065  132  141 |
| Een **agenda** opmaken om concrete dingen waar cursisten stress rond hebben aan te pakken, bv:   * een stage plannen * een examen inplannen * een spreekbeurt voor de groep plannen * een interview als ambassadeur Basiseducatie voorbereiden * een feest voorbereiden * een vakantie plannen * een werkschema opstellen | De cursist maakt een realistische planning  De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties De cursist stelt zich weerbaar op  De cursist gaat om met emoties | 065  132  141  143  144 |
| In groep omschrijven wat **onthaasten** is:   * heeft het te maken met prioriteiten? * heeft het te maken met plannen? * heeft het te maken met ontspannen? | De cursist zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning  De cursist gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties | 132  141 |

* 1. **Seksualiteit (M BE G 093)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| In kleine groepjes **een recept maken** voor “een gezonde relatie” of “een gezonde seksuele relatie” en dit voorstellen aan de groep:   * wat zijn belangrijkste ingrediënten? * wat komt het vaakst terug? * welke verschillen duiken op? * denken mannen en vrouwen, ouderen en jongeren, … hier anders over?   (11) Sta stil bij het belang van een open en constructieve houding in relaties | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  143 |
| In de loop van een dag of een week bijhouden in een agenda hoeveel tijd cursisten **aan zichzelf en aan anderen** besteden:   * vind je je tijdsbesteding goed? * is je tijdsbesteding evenwichtig? * wat wil je veranderen?   + hoe ga je dat aanpakken? | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie | 016 |
| In carrousel werken: wie in de buitencirkel zit, krijgt een enveloppe met vragen over relationele en/of seksuele beleving en wie in de binnencirkel zit mag **antwoorden of passen.**  + wat was moeilijk of gemakkelijk om te beantwoorden?  + welke vragen wil je overslaan?  + hoe bewaak je je grenzen? | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  143 |
| Situaties die te maken hebben met **grenzen stellen en herkennen** per twee bespreken aan de hand van een aantal vragen:   * wat gebeurt er? * wat is daar goed of minder goed aan? * hoe zou het anders of beter kunnen? | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  138  143 |
| Een fragment van een **Vlaamse soap** bekijken, waarin een koppel een meningsverschil heeft en dit fragment in kleine groepjes laten bespreken:   * herken je de situatie? * wat doen de personages en waarom? | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  143 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| * in welk personage herken je jezelf? * zou jij ook zo reageren? * zou jij het anders doen? * hoe kan je daar beter mee omgaan? |  |  |
| Verschillende samenlevingsvormen opsommen in een woordenwolk.  + ken je mensen in je omgeving die zo samenleven?  Gebruik foto’s om gezinsvormen waar cursisten niet spontaan opkomen te illustreren. | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties | 016  020 |
| **Vragen** over seksualiteit in het algemeen, voorbehoedsmiddelen, SOA's, … oplijsten en antwoorden zoeken op de website van Sensoa ([www.seksualiteit.be](http://www.seksualiteit.be/)).  + Zijn er nog andere informatieve websites?  + Mag je alles op het internet geloven?  + Hoe wordt seksualiteit voorgesteld op het internet?  + Welke diensten en voorzieningen zijn er voor relationele en seksuele vragen?  (18) Benadruk de verantwoordelijkheid die cursisten hebben tegenover anderen | De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden  De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact De cursist stelt zich weerbaar op | 020  137  138  143 |
| Een **documentaire** bekijken over een bepaald onderwerp (bv. SOA's, anticonceptie, misbruik, religie en seksualiteit ...) en bespreken. | De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact De cursist stelt zich weerbaar op | 020  138  143 |
| Een **(ervarings)deskundige** uitnodigen (liefst gekozen met de cursisten) die over een thema i.v.m. seksualiteit (waar de cursisten vragen over hebben) uitleg komt geven.  Laat cursisten vooraf vragen opstellen. | De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op  De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact | 020  143  138 |
| Foto's, beelden en fragmenten bespreken **vanuit genderperspectief:**   * welke rolpatronen gaan schuil achter onze interpretaties? * wat zijn stereotiepen? * hoe kan je rolpatronen doorbreken?   Gebruik een voorbeeldfragment uit het boek : *Wel hier en gender*  (Nic Balthazar) | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  143 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| **Zes uitspraken verzamelen** van wat anderen (partner, vriend of vriendin, collega, familie, …) over je zeggen:   * denk je ook zo over jezelf? * waarom denk je eventueel anders over jezelf? * trek je je aan wat anderen zeggen? * hoe ga je daarmee om in een relatie?   + vraag je wel eens wat je partner over jou denkt?  (15) Vraag cursisten of ze tevreden zijn met het beeld dat  anderen over hun hebben | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  143 |
| **Seksuele ontwikkelingen** (mijlpalen) en levensfasen (eventueel leeftijdsgroepen) matchen.  + verlopen deze ontwikkelingen voor iedereen op dezelfde manier? | De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 137 |
| Het **voortplantingsspel** (Vlaams centrum voor seksuele  voorlichting) spelen. | De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze  geregeld kan worden | 137 |
| Het **aidsbekerspel** spelen (Centrum Informatieve Spelen) | De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact | 138 |
| Fragmenten uit het boek ***Waarom je moeder en ik bijna altijd een kamerjas dragen*** (Wouter Deprez) lezen en bespreken   * hoe beïnvloedt zwanger zijn je relatie? * hoe beïnvloedt zwangerschap relaties met anderen? | De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 020  137 |
| **Ethische (keuze)kwesties** in groep bespreken aan de hand van een authentiek fragment, bv. uit *De engeltjesmaaksters* (Diane Dekeyzer). | De cursist accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie  De cursist bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties  De cursist neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact De cursist stelt zich weerbaar op | 016  020  138  143 |





* 1. **Duurzame samenleving (M BE G 094)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| **Ervaringen** in verband met natuur en milieu vertellen en bundelen:   * wat vind je aangenaam? * wat is ergerlijk? * wat vind je mooi in de omgeving? * wat vind je lelijk? * waar kan je zelf iets bijdragen of verbeteren? ? * hoe kan je dat aanpakken?   Maak in de buurt een wandeling met cursisten. | De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 161  162 |
| **Nieuws** in verband met natuur en milieu analyseren:   * gaan veel nieuwsitems over natuur en milieu? * is het positief of negatief nieuws? * is er een verband tussen mijn levensstijl en dit nieuwsitem? * met welk milieuthema (afval, luchtvervuiling, …) heeft het item te maken? * wie moet of kan het probleem aanpakken? * wat is mijn verantwoordelijkheid? | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | 157  158  159 |
| In een wedstrijd het eigen energieverbruik scannen, energieverbruikers opsporen en elkaars energieverbruik **vergelijken.**  Gebruik de Together-module *Energie besparen* ([www.together-](http://www.together-eu.org/) [eu.org](http://www.together-eu.org/)). | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 160  161  162 |
| Een **onderzoek** of experiment uitvoeren tijdens de module, bv.:   * hoeveel afval produceren we gedurende de module? * een energiescan doen bij het begin en het einde van de module en de resultaten vergelijken * kiezen voor een duurzaam vervoermiddel om naar de les te | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 160  161  162 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| komen  Laat de groep deelnemen aan de Energiejacht. Zie [www.energiejacht.be.](http://www.energiejacht.be/) |  |  |
| Het spel ***Eco-millions*** spelen (Centrum Informatieve Spelen)  Gebruik lessuggesties bij het boek *Het klimaat verandert*. Wat kan je zelf doen?’ waarop het spel gebaseerd is, vind je hier: <http://www.wablieft.be/boeken/lesmateriaal#lessen> | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  159  161  162 |
| Informatie opzoeken over de **klimaatopwarming**:   * verschil tussen weer en klimaat * klimaatzones in de wereld * symptomen van de opwarming van de aarde (grafieken, fenomenen) * het effect van CO² * het natuurlijk en het versterkt broeikaseffect * de oorzaken en gevolgen van de klimaatopwarming (wereldwijd) * de oplossingen voor de klimaatopwarming * wie kan er iets aan doen (overheid, bedrijven, burger, …)? * duurzaam leven: wat is dat en hoe doe je dat?   Het Wablieftboek *Het klimaat verandert. Wat kan je zelf doen?*  (Steven Vromman) kan je als leidraad gebruiken. Lessuggesties vind je hier: [http://www.wablieft.be/boeken/lesmateriaal#lessen.](http://www.wablieft.be/boeken/lesmateriaal#lessen) | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  159  160  161  162 |
| De plaatselijke **duurzaamheidsambtenaar** uitnodigen:   * wat doet zo’n ambtenaar? * wat betekent duurzaamheid voor de stad of gemeente? * hoe kan ik zelf (nog) duurzamer gaan leven?   Bedenk vooraf vragen met de groep. | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | 157  158  159 |
| Een **bezoek** brengen aan een organisatie die rond duurzame ontwikkeling werkt, bv.:   * Velt (bezoek een ecologische tuin) * Aquafin * het Ecologische huis | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 157  159  160 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| * een sociaal huis * een woonwinkel * een kringwinkel * een bio-boerderij   Organiseer de uitstap met het openbaar vervoer; vraag de gids regelmatig de link te leggen naar duurzame ontwikkeling.  (18) Sta stil bij wat cursisten zelf kunnen doen | De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 161 |
| Gedurende een week de **herkomst van gekochte voedingsproducten** noteren en dan bespreken.  Bekijk met de cursisten de documentaire *We feed the World*. | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | 157  158  159 |
| Een fragment van de documentaire ***We feed the World*** bekijken en bespreken:   * wat toont de film? * wie kan de situatie veranderen? * wat kan je ‘als burger’ doen? | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  159  160  161  162 |
| Fragmenten uit reportages zoals ***Low impact man***, ***Groenland***, ***Plan B***, … bekijken en bespreken:   * welke tips vind je zelf haalbaar? * vraagt dit veel tijd? * vraagt dit veel moeite? * vraagt dit investering? | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 157  160  161 |
| De **Eigen Kweek Kwis** doen op: [www.lne.be/campagnes/eigen-](http://www.lne.be/campagnes/eigen-kweek/duurzame-voeding/kwis) [kweek/duurzame-voeding/kwis:](http://www.lne.be/campagnes/eigen-kweek/duurzame-voeding/kwis)   * wat weet je al over duurzame voeding? * wat doe je zelf?   + heb je een groentetuin?  + koop je seizoengroenten?  Op de website <http://www.lne.be/campagnes/eigen-kweek>van | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 157  160  161 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| het departement leefmilieu, natuur en energie staan ook  recepten, een maaltijdkiezer, een kalender met seizoengroenten,.. |  |  |
| Een spreker uitnodigen die het heeft over **genetisch gemanipuleerde gewassen**.  Laat de cursisten vooraf vragen bedenken. | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  162 |
| Kennismaken met **FairTrade-producten** door een bezoek te brengen aan een wereldwinkel.  Maak vooraf met de cursisten een mindmap over wat eerlijke handel bij hen oproept. | De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 158  159  160 |
| Een onthoudposter maken over **afvalarm winkelen** met tips als:   * koop hoeveelheden die passen voor je gezinssituatie * vermijd individueel verpakte voedingswaren * koop een herbruikbare winkeltas * kies voor kraantjeswater | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  160  161  162 |
| Een **compostmeester** uitnodigen of op bezoek gaan naar het recyclagepark/containerpark:   * een compostvat leren gebruiken * tips om gemakkelijk te sorteren   Laat cursisten vooraf vragen/bedenkingen formuleren rond composteren/sorteren/recycleren die ze kunnen aftoetsen tijdens het bezoek. | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  160  161  162 |
| Een bezoek brengen aan een **verbrandingsoven** of op internet informatie opzoeken over hoe afval verwerkt kan worden tot energie.  Hou een brainstorm over wat met afval kan gebeuren (verbranden, recycleren, storten…). Laat cursisten hierin een volgorde aanbrengen om zo te komen tot de ladder van Lansink. | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  160  161  162 |
| Een **groepsdiscussie** voeren over de vraag: “Zijn je gezondheid en het milieu waarin je woont sterk verbonden?” | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | 157  159 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
|  | De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 161 |
| Een bezoek brengen aan een **natuurdomein**  (+ bezoekerscentrum) met gids.  Organiseer de uitstap met het openbaar vervoer. Vraag de gids regelmatig de link te leggen naar duurzame ontwikkeling.  (05) Vraag cursisten of ze het domein ook mooi vinden | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  160  161  162 |
| (Online) **foto’s** bekijken van de evolutie van de eigen stad of gemeente, maar ook van het Amazonewoud, gletsjers, de Noordpool, …   * wat zijn de verschillen? * wat is daarvan de oorzaak? * wat kan eraan gebeuren? * wat kan je zelf doen?   Gebruik concreet beeldmateriaal uit de Together-module  *Duurzame mobiliteit* om de impact van transport op het milieu te analyseren ([www.together-eu.org](http://www.together-eu.org/)). | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  161  162 |
| De quiz en oefeningen uit het educatief pakket **Troubled Waters** ([http://greenbelgium.org](http://greenbelgium.org/)) doen over de internationale problematiek van water en ontwikkeling.  Het pakket bevat een docentenhandleiding, een boekje ‘Alle water van de wereld’, een dvd met 2 filmpjes, foto’s, posters, werkbladen… | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 157  158  159  160  161  162 |
| In groep nadenken over hoe het is gesteld met ons **leefmilieu en over het belang van een duurzame samenleving.**  Selecteer fragmenten uit *The eleventh hour*, *An unconvenient truth* of *Age of Stupid* | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 157  158  159  161 |
| Informatie opzoeken over de **ecologische voetafdruk.** | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt | 157 |





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Laat cursisten informatie opzoeken in artikels, via internet, …  De eigen voetafdruk berekenen kan op [http://wwf-footprint.be/nl,](http://wwf-footprint.be/nl) <http://www.ecolife.be/bereken-je-ecologische-voetafdruk>, [http://www.wwf.be/NL/wat-doet-wwf/impact-verminderen/de-staat-](http://www.wwf.be/NL/wat-doet-wwf/impact-verminderen/de-staat-planeet/bereken-je-voetafdruk/) [planeet/bereken-je-voetafdruk/,](http://www.wwf.be/NL/wat-doet-wwf/impact-verminderen/de-staat-planeet/bereken-je-voetafdruk/) …  (09) Sta stil bij de mogelijkheden van het internet | De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 158  159  161 |
| Een groepsgesprek voeren over **groene energie** (zonnepanelen,  …):   * wat roept groene energie bij je op? * welke alternatieve manier(en) van energie opwekken ken je? * is groene energie altijd alternatieve energie? | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 157  158  160 |
| Oplijsten en afwegen van voor- en nadelen van **groene energie**:   * voor het milieu * voor de (leefbaarheid van de) omgeving * voor je eigen portemonnee * voor de leverancier   (17) Onderstreep dat groene energie het milieu minder belast | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 157  158  160  161 |
| Een **energiescan** laten uitvoeren van het leslokaal of –gebouw   * waar wordt energie bespaard? * waar gaat energie verloren? * wat betekent het energielabel op een elektrisch toestel? * wat kan hieraan gebeuren? * hoeveel gaat dat kosten? * wat zou de scan opleveren in de eigen woning? Hoe kan je een energiescan voor je woning aanvragen? * wil je zelf dingen anders gaan doen?   Informeer je bij energiesnoeiers in de klas of surf met de cursisten naar [www.energiesparen.be.](http://www.energiesparen.be/) | De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 158  160  161 |
| Bedenken wat de opties zijn als je **verwarmingsketel op mazout**  stuk gaat:   * het toestel laten herstellen * een nieuwe kopen en al dan niet veranderen van energiebron | De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | 159  160 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| - bekijken of dit niet het moment is om van leverancier te veranderen | De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 161  162 |
| Op [www.premiezoeker.be](http://www.premiezoeker.be/) opzoeken welke **premies** bestaan voor de eigen situatie. | De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | 160  161 |
| Een klasdiscussie voeren over hoe het **leefpatroon** verandert als het inkomen verandert, bv.:   * veranderen van werk * werkloosheid * ziekte | De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek  De cursist maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen  De cursist zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren  De cursist gaat respectvol om met de natuur | 159  160  161  162 |
| Verbanden zoeken tussen **duurzame samenleving en economie;** zicht krijgen op het productieproces van natuurlijke en industriële producten:   * fasen in een productieproces * gebruik van energiebronnen en materialen * (voedsel)kilometers * gebruik van verpakkingsmaterialen * keuze van teelt- en productiemethoden en gevolgen voor ontwikkeling en milieu * kiezen voor milieuvriendelijke oplossingen (vervoermiddelen die niet vervuilen of duur zijn, seizoenproducten, de korte keten, …) * globalisering: wat is het en wat zijn effecten?   + de rol van multinationals en internationale bedrijven   + delokalisatie van bedrijven naar lageloonlanden   + alternatieven zoals fairtrade   + andersglobalisten * banken en geld:   + hoe werken Wallstreet en de grondstoffenbeurzen in Londen?   + Wereldbank en IMF   + de rol van banken en ratingbureaus   + wat en waarom van ethisch bankieren   + Tobintaks | De cursist illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten  De cursist herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | 157  158  159 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Voorzie informatie uit kranten, boeken, magazines, folders, internet, tv, … Hou eerst een klassikale brainstorm, noteer  ideeën op het bord; laat cursisten vervolgens hierover in kleine groepjes informatie zoeken en achteraf voorstellen aan de groep. |  |  |

* 1. **Biologie (M BE G 095)**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Vragen bij fragmenten van de dvd ***De menselijke machine***  (reeks Ooggetuigen) oplossen.  Besteed voldoende aandacht aan het correct benoemen van bv. organen. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens  De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 092  093  137 |
| **Organen** van het menselijk lichaam **opsommen**, indelen in  **stelsels en bespreken:**   * huid * skelet * spieren * ademhalingsstelsel * lymfesysteem * hart- en vaatstelsel * spijsverteringsstelsel * zenuwstelsel * hormoonstelsel * urinestelsel * voortplantingsstelsel   + op <http://schooltv.nl/beeldbank>filmpjes bekijken over de verschillende stelsels  Zorg voor kaartjes met afbeeldingen van organen. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens  De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 092  093  137 |
| **Puzzelen met organen** door poppetjes (Hema) ‘uit elkaar te halen’ en terug in elkaar te steken. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 092  093 |
| **Onderdelen van het skelet** benoemen op [www.biodoen.nl](http://www.biodoen.nl/)  Werk in de groep met een beamer omdat visuele ondersteuning belangrijk is om inzicht te krijgen in de bouw van het menselijk | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 092  093 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| lichaam. |  |  |
| Een schematische voorstelling maken van de **bouwstenen** van  het lichaam: cel, weefsel, orgaan, stelsel, lichaam. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus | 092 |
| **Organen en ziektes** combineren  Zorg voor kaartjes met organen en kaartjes met ziektes. Cursisten leren op die manier wat er kan misgaan met de verschillende organen. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 092  093 |
| In groepjes **een kwartet over organen en weefsels** maken met telkens:   * functie * werking * plaats in het lichaam * bijzonderheden | De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 093 |
| Een werkstuk maken over de **voortplanting bij de mens**, de pil en andere voorbehoedsmiddelen, soa's, homoseksualiteit, ...  Voorzie enkele vragen per onderwerp:   * hoe verloopt de cyclus van de vrouw? * waarom is de pil een goed voorbehoedsmiddel ? * welke soorten pillen zijn er? * welke nadelen zijn er aan de pil? * welke soa's zijn er? * kan je een soa voorkomen met de pil? * wat is de meest voorkomende soa? * wat weet je over homoseksualiteit?   (13) Ondersteun het samenwerken | De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 137 |
| Op een blad met als titel de stelling: ***Je bent nooit te jong om kinderen te krijgen*** in de linker kolom vier redenen schrijven om het eens te zijn en in de rechterkolom vier redenen om het oneens te zijn. Op de achterkant van het blad komt de eigen mening:   * komen de meningen in de groep overeen? * vind je het moeilijk voor- of tegenargumenten te vinden als je er zelf anders over denkt?   Laat cursisten argumenten zoeken op internet. | De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden  De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 137  147 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| De **meerlingenquiz** klassikaal oplossen: (www2.malmberg.nl/VO\_Online/localplayer/page.html?sco=../Bvj/ havo\_4/theme3/havo\_t03\_cl02.flo)  Maak gebruik van een beamer. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | 092  137 |
| Filmfragmenten over **orgaandonatie** bekijken (bv. uit *Ik leef verder*) en de organen en weefsels die men kan doneren inventariseren, bv.:   * organen: longen, hart, lever, alvleesklier, dunne darm, nieren * weefsels: hoornvlies, lichaamsslagader, hartklep, huid, botweefsel   Daaruit in groepjes één onderwerp kiezen. Daarover informatie opzoeken en die informatie voorstellen op een poster:   * waar in het lichaam bevindt zich het orgaan of weefsel? * wat is de functie? * wat gebeurt er als het orgaan of weefsel niet meer goed functioneert? * wat zijn de bijzonderheden bij een transplantatie?   Je kan cursisten vrij laten opzoeken op internet of alvast enkele websites selecteren of uitgeprint materiaal voorzien. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 092  093 |
| In kleine groepjes tot een **standpunt over een stelling** over orgaandonatie komen en die mening in maximum één minuut voorstellen aan de grote groep. Als elke groep aan bod gekomen is, volgt een groepsdiscussie,. bv.:   * Ik meld mezelf aan als donor. * Iedereen moet automatisch donor zijn. Wie dat niet wil, moet dat zelf aangeven. * Alleen als je zelf donor bent, kom je in aanmerking voor een donororgaan. * Mensen die zelf geen donor zijn, komen onderaan de wachtlijst voor donororganen. * Je moet zelf kunnen bepalen aan wie je een orgaan afstaat. * Je nabestaanden moeten kunnen beslissen of je donor bent, ook al heb je zelf aangegeven er één te willen zijn.   + verschilt de conclusie van de groepsdiscussie van de standpunten van de kleine groepjes?  + zijn jullie van gedacht veranderd? | De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 147 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| (08) Moedig cursisten aan om door te denken |  |  |
| Een **expert** uitnodigen die over een actueel door de groep gekozen thema komt spreken, bv.   * euthanasie * orgaandonatie * ivf * abortus   Nodig iemand uit van ‘Leif’. | De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens  De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 093  147 |
| In een **discussie** (groep 1 is pro en groep 2 is contra) een ethisch thema beargumenteren, bv.:   * abortus * euthanasie * donorschap * gentherapie * genetische manipulatie * plastische chirurgie   Voorzie voldoende tijd en ondersteuning bij de voorbereiding en het zoeken van argumenten voor en tegen.  **Let op!** Cursisten moeten niet hun eigen standpunt verdedigen. | De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 147 |
| Fragmenten lezen en bespreken uit het boek ***De engeltjesmaaksters*** van Diane De Keyzer. | De cursist beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden  De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 137  147 |
| In groepjes een antwoord zoeken op deze **sportvragen**:   * welke voeding is de beste voor de sporter? * wat is doping en wat is gezonde voeding? * wat is de invloed van een mental coach? | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus  De cursist gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | 092  147 |
| Een associatiewolk maken over de **evolutietheorie** naar aanleiding van een videofragment over *The voyage of the beagle* of aan de hand van vragen, bv.:   * hoe is de evolutietheorie ontstaan? * waarin kan je evolutie zien? * hoe werkt evolutie? * wat zijn de voordelen van evolutie? * wat is creationisme? | De cursist legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | 093 |



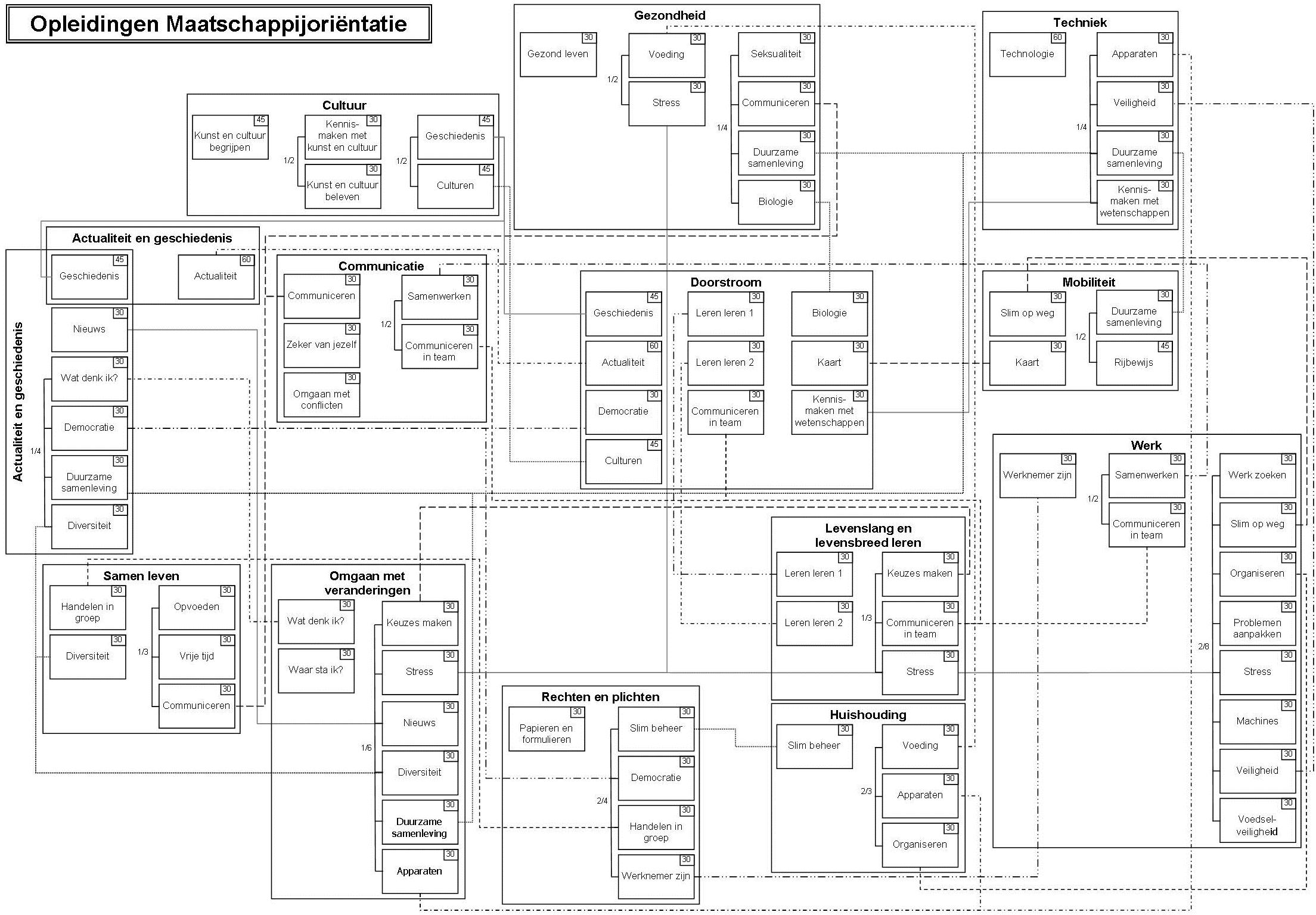
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Leeractiviteit** | **Eindterm** | **Eindterm** |
| Neem een kijkje op [www.evolutietheorie.be](http://www.evolutietheorie.be/)  11: Sta erbij stil dat er believers en non-believers zijn |  |  |
| Een bezoek brengen aan **een zoo, een arboretum, een plantentuin** , **een bezoekerscentrum of een natuurreservaat**:   * wat heb je allemaal gezien? * welke biotoop heb je gezien of is je opgevallen?   + wat is ecologie?  + mag je dingen (bv. planten) meenemen?   * wat is typisch voor dit seizoen? * welke methodes van verzorging of conservering heb je gezien?   + wat is het (wetenschappelijk) belang om soorten niet te laten uitsterven?  Verdeel vooraf de vragen onder de cursisten en laat hen noteren, schetsen en fotograferen tijdens het bezoek en daarna extra informatie zoeken in folders, boeken of op het internet.  Doe het bezoek onder begeleiding van een gids. | De cursist toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus | 092 |

1. Bijlagen
2. **Bijlagen**
   1. **Bijlage 1: Overzicht modules en opleidingen**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LEERGEBIED MO** | | *OPLEIDINGEN(certificaten)* | Voortraject EDAS | Communicatie | Gezondheid | Mobiliteit | Huishouding | Techniek | Samen leven | Actualiteit en geschiedenis | Cultuur | Rechten en plichten | Omgaan met veranderingen | Levenslang en levensbr leren | Doorstroom | Werk |  |  |
| *MODULES (deelcertificaten)* | | AO BE 016 | AO BE 020 | AO BE 021 | AO BE 022 | AO BE 023 | AO BE 024 | AO BE 025 | AO BE 026 | AO BE 027 | AO BE 028 | AO BE 029 | AO BE 030 | AO BE 031 | AO BE 032 |  |  |
| M BE 051 | Module Nederlands - Eindniveau 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 076 | Onderzoek naar kansarmoede- ervaringen | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 085 | Communiceren | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 086 | Zeker van jezelf | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 087 | Omgaan met conflicten | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 088 | Samenwerken | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 089 | Communiceren in team | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 090 | Gezond leven | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 091 | Voeding | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 092 | Stress | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 093 | Seksualiteit | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 094 | Duurzame samenleving | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 095 | Biologie | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 096 | Slim op weg | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 097 | Kaart | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 098 | Rijbewijs | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 099 | Slim beheer | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 100 | Apparaten | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 101 | Organiseren | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 102 | Technologie | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 103 | Veiligheid | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 104 | Kennismaken met  wetenschappen | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 105 | Handelen in groep | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 106 | Diversiteit | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 107 | Opvoeden | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 108 | Vrije tijd | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 109 | Geschiedenis | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 110 | Actualiteit | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 111 | Nieuws | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 112 | Wat denk ik? | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **LEERGEBIED MO** | | *OPLEIDINGEN(certificaten)* | Voortraject EDAS | Communicatie | Gezondheid | Mobiliteit | Huishouding | Techniek | Samen leven | Actualiteit en geschiedenis | Cultuur | Rechten en plichten | Omgaan met veranderingen | Levenslang en levensbr leren | Doorstroom | Werk |  |  |
| *MODULES (deelcertificaten)* | | AO BE 016 | AO BE 020 | AO BE 021 | AO BE 022 | AO BE 023 | AO BE 024 | AO BE 025 | AO BE 026 | AO BE 027 | AO BE 028 | AO BE 029 | AO BE 030 | AO BE 031 | AO BE 032 |  |  |
| M BE G 113 | Democratie | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 114 | Kunst en cultuur begrijpen | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 115 | Kennismaken met kunst en cultuur | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 116 | Kunst en cultuur beleven | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 117 | Culturen | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 118 | Papieren en formulieren | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 119 | Werknemer zijn | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 120 | Waar sta ik? | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 121 | Keuzes maken | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 122 | Leren leren 1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE G 123 | Leren leren 2 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 124 | Werk zoeken | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 125 | Problemen aanpakken | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 126 | Machines bedienen | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M BE 127 | Voedselveiligheid | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | verplicht te volgen module voor het behalen van een certificaat | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | keuzemodule voor het behalen van een certificaat | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5. Bijlagen



* 1. **Bijlage 2: Sleuteldoelen**

|  |  |
| --- | --- |
| 01 | Communicatief vermogen   * brengt belangrijke elementen van communicatief handelen in praktijk |
| 02 | Creativiteit   * ontwikkelt oplossingen en voert ze uit |
| 03 | Doorzettingsvermogen   * blijft, ondanks moeilijkheden, een doel nastreven |
| 04 | Empathie   * houdt rekening met de situatie, opvattingen en emoties van anderen |
| 05 | Esthetische bekwaamheid   * ervaart schoonheid * creëert schoonheid |
| 06 | Exploreren   * benut leerkansen in diverse situaties * verwerft en verwerkt informatie |
| 07 | Flexibiliteit   * gaat om met wisselende eisen en omstandigheden |
| 08 | Kritisch denken   * stelt gegevens, handelwijzen ter discussie * weegt alternatieven af en maakt een bewuste keuze * benadert onderwerpen vanuit verschillende invalshoeken |
| 09 | Mediawijsheid   * gebruikt alert en kritisch ICT en media |
| 10 | Numeriek vermogen   * hanteert numerieke gegevens |
| 11 | Open en constructieve houding   * staat open voor nieuwe ontwikkelingen en veranderingen * neemt initiatief |
| 12 | Respect   * gedraagt zich respectvol * handelt discreet in situaties die dat vereisen |
| 13 | Samenwerken   * draagt bij tot het realiseren van gemeenschappelijke doelen * evalueert de samenwerking en de resultaten ervan |
| 14 | Verantwoordelijkheid   * neemt verantwoordelijkheid op voor het eigen handelen, in relaties met anderen en in de samenleving |
| 15 | Zelfbeeld   * evalueert de eigen sterke en zwakke punten * toont een eigen identiteit als authentiek individu, behorend tot verschillende groepen * verbetert eigen leren en presteren |
| 16 | Zelfredzaamheid   * doet een beroep op maatschappelijke diensten en instellingen * maakt gebruik van de gepaste kanalen om zijn vragen, problemen, ideeën of meningen kenbaar te maken |
| 17 | Zorgvuldigheid   * stelt kwaliteitseisen aan het eigen werk en aan dat van anderen |
| 18 | Zorgzaamheid |

* gaat om met verscheidenheid
* draagt zorg voor de toekomst van zichzelf en van de ander
  1. **Bijlage 3: Opleidingsprofiel**

**Basiseducatie LEERGEBIED**

**Maatschappijoriëntatie (MO)**

**Opleiding Gezondheid AO BE 021**

**Inhoud**

1. [Opleiding 70](#_bookmark44)
   1. [Relatie opleiding – referentiekader 70](#_bookmark45)
   2. [Inhoud 70](#_bookmark46)
   3. [Certificering 71](#_bookmark47)
   4. [Niveau 71](#_bookmark48)
   5. [Duur 71](#_bookmark49)
   6. [Plaats van de opleiding in het leergebied (Raamwerk) 71](#_bookmark50)
   7. [Modules 72](#_bookmark51)
   8. [Leertraject 72](#_bookmark52)
2. [Eindtermen van de opleiding 73](#_bookmark53)
   1. [Cluster 1 – Socio-relationele samenleving 73](#_bookmark54)
   2. [Cluster 3 – Socio-culturele samenleving 73](#_bookmark55)
   3. [Cluster 4 – Lerende samenleving 73](#_bookmark56)
   4. [Cluster 6 – Gezondheid 73](#_bookmark57)
   5. [Cluster 8 – Omgeving en duurzame ontwikkeling 74](#_bookmark58)
   6. [Afbakening 74](#_bookmark59)
3. [Modules 75](#_bookmark60)
   1. [Module Gezond leven (M BE 090) 75](#_bookmark61)
      1. [Situering van de module in de opleiding 75](#_bookmark62)
      2. [Instapvereisten voor de module 75](#_bookmark63)
      3. [Studieduur 75](#_bookmark64)
      4. [Eindtermen 75](#_bookmark65)
   2. [Module Voeding (M BE G 091) 76](#_bookmark66)
      1. [Situering van de module in de opleiding 76](#_bookmark67)
      2. [Instapvereisten voor de module 76](#_bookmark68)
      3. [Studieduur 76](#_bookmark69)
      4. [Eindtermen 76](#_bookmark70)
   3. [Module Stress (M BE G 092) 77](#_bookmark71)
      1. [Situering van de module in de opleiding 77](#_bookmark72)
      2. [Instapvereisten voor de module 77](#_bookmark73)
      3. [Studieduur 77](#_bookmark74)
      4. [Eindtermen 77](#_bookmark75)
   4. [Module Seksualiteit (M BE 093) 78](#_bookmark76)
      1. [Situering van de module in de opleiding 78](#_bookmark77)
      2. [Instapvereisten voor de module 78](#_bookmark78)
      3. [Studieduur 78](#_bookmark79)
      4. [Eindtermen 78](#_bookmark80)
   5. [Module Communiceren (M BE G 085) 79](#_bookmark81)
      1. [Situering van de module in de opleiding 79](#_bookmark82)
      2. [Instapvereisten voor de module 79](#_bookmark83)
      3. [Studieduur 79](#_bookmark84)
      4. [Eindtermen 79](#_bookmark85)
   6. [Module Duurzame samenleving (M BE G 094) 80](#_bookmark86)
      1. [Situering van de module in de opleiding 80](#_bookmark87)
      2. [Instapvereisten voor de module 80](#_bookmark88)
      3. [Studieduur 80](#_bookmark89)
      4. [Eindtermen 80](#_bookmark90)
   7. [Module Biologie (M BE G 095) 81](#_bookmark91)
      1. [Situering van de module in de opleiding 81](#_bookmark92)
      2. [Instapvereisten voor de module 81](#_bookmark93)
      3. [Studieduur 81](#_bookmark94)
      4. [Eindtermen 81](#_bookmark95)

# Opleiding

## Relatie opleiding – referentiekader

De opleiding Maatschappijoriëntatie Gezondheid is opgebouwd aan de hand van een relevante selectie van eindtermen uit de Matrix MO (zie deel 2). Deze matrix bevat de eindtermen die werden ontwikkeld voor het leergebied Maatschappijoriëntatie in de basiseducatie. De eindtermen MO zijn gebaseerd op volgende referentiekaders:

|  |  |
| --- | --- |
| Lager onderwijs | ET wereldoriëntatie (versie 01/09/2010) |
| 1ste graad so A-stroom | Vakoverschrijdende ET (versie 01/09/2010) ET geschiedenis  ET aardrijkskunde  ET natuurwetenschappen (versie 01/09/2010) ET techniek (versie 01/09/2010) |
| 1ste graad so B-stroom | OD MAVO  OD natuurwetenschappen (versie 01/09/2010) OD techniek (versie 01/09/2010) |

Voor de afbakening van de eindtermen voor de basiseducatie werden de descriptorelementen van de Vlaamse kwalificatiestructuur gehanteerd. Het geheel van de eindtermen van de basiseducatie situeert zich op niveau VKS 2. De afbakening van de geselecteerde eindtermen voor deze opleiding wordt zowel in deel 2 als in deel 3 weergegeven.

De opleiding Gezondheid voorziet een aantal dwarsverbindingen met andere opleidingen in het leergebied Maatschappijoriëntatie in de vorm van gemeenschappelijke modules. Zo komt de module **Voeding** als keuzemodule terug in de opleiding Huishouding. De module **Stress** komt als keuzemodule terug in de opleidingen Omgaan met veranderingen, Levenslang en levensbreed leren en Werk. De module **Communiceren** is tevens een module van de opleiding Communicatie en Samen leven. De keuzemodule **Duurzame samenleving** is dan weer gemeenschappelijk met de opleidingen Mobiliteit, Techniek, Actualiteit en geschiedenis en Omgaan met veranderingen. Ten slotte is de module **Biologie** ook terug te vinden in de opleiding Doorstroom. Deze bruggetjes zijn er om cursisten te stimuleren andere opleidingen in het leergebied Maatschappijoriëntatie aan te vatten en het verband tussen de verschillende opleidingen duidelijk te maken.

## Inhoud

Typisch aan de opleiding Gezondheid is werken aan gezondheid op verschillende terreinen. In deze opleiding krijgen verschillende doelen een plaats die te maken hebben met lichamelijke en mentale gezondheid, welzijn, hygiëne, middelengebruik, gezonde voeding, stress, seksualiteit, EHBO, … De opleiding bevat in de eerste plaats een basismodule **Gezond leven**. In deze module komt gezondheid in zijn meest brede betekenis aan bod. Deze module wordt aangevuld met één uit twee keuzemodules. Afhankelijk van hun interesse kunnen de cursisten kiezen tussen de module **Voeding** en de module **Stress**. De module **Voeding** behandelt niet alleen hoe gezonde keuzes gemaakt kunnen worden in dagelijkse voeding, maar evengoed hoe ons voedingsgedrag beïnvloed wordt door externe factoren. De module **Stress** gaat onder meer over een evenwicht vinden tussen werk en ontspanning. Als derde module kiest de cursist vanuit zijn of haar interesse één uit vier keuzemodules: **Seksualiteit**, **Communiceren**, **Duurzame samenleving** of **Biologie**. De module **Seksualiteit** plaatst dit onderwerp in een breder kader van respect en zorgzaamheid binnen relaties. De module **Communiceren** behandelt de basisprincipes van communicatief handelen. In het kader van de opleiding gezondheid gaat er aandacht naar het gebruiken van een geschikte communicatievorm. De module **Duurzame samenleving** gaat over hoe duurzaamheidvraagstukken een invloed kunnen hebben op de leefomgeving en dus ook de gezondheid van cursisten. Tenslotte kunnen cursisten opteren voor de module **Biologie**. In die module verdiept de cursist zijn basiskennis over de bouw en het functioneren van het lichaam. De verschillende combinaties van keuzemodules met de basismodule zijn evenwaardig en leiden allemaal naar het certificaat van de opleiding.

## Certificering

De opleiding leidt tot het certificaat “MO – Gezondheid” in de basiseducatie.

## Niveau

Basiseducatie

## Duur

90 lestijden

## Plaats van de opleiding in het leergebied (Raamwerk)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Opleiding** | **Code** | **Lestijden** | **Niveau** | **Referentie- kader** | **Regle-**  **mente- ring** |
| Nederlands (NT1) | AO BE 002 | 600 | SO1 |  |  |
| Nederlands voor anderstaligen  (NT2) | AO BE 003 | 480 | R1 |  |  |
| Alfabetisering in het Nederlands voor anderstaligen (NT2 Alfa) | AO BE 004 | 960 | R1 |  |  |
| Frans: opstap talen | AO BE 011 | 80 | R1 |  |  |
| Frans: opstap TKO | AO BE 012 | 120 | R1 |  |  |
| Engels: opstap talen | AO BE 013 | 80 | R1 |  |  |
| Engels: opstap TKO | AO BE 014 | 120 | R1 |  |  |
| Latijns schrift R1 | AO BE 015 | 180 | R1 |  |  |
| Maatschappijoriëntatie – Voortraject Ervarings-deskundige in de Armoede en Sociale  Uitsluiting (EDAS) | AO BE 016 | 420 | SO1 |  |  |
| Wiskunde – Maatschappelijk functioneren | AO BE 017 | 360 | BaO | Matrix Wiskunde BE |  |
| Wiskunde – Maatschappelijk participeren | AO BE 018 | 450 | BaO | Matrix Wiskunde BE |  |
| Wiskunde – Doorstroom | AO BE 019 | 630 | SO1 | Matrix Wiskunde BE |  |
| Maatschappijoriëntatie – Communicatie | AO BE 020 | 120 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Gezondheid | AO BE 021 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Mobiliteit | AO BE 022 | 90/105 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Huishouding | AO BE 023 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Techniek | AO BE 024 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Samen leven | AO BE 025 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Actualiteit en geschiedenis | AO BE 026 | 105 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Cultuur | AO BE 027 | 120 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Rechten en plichten | AO BE 028 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Omgaan met veranderingen | AO BE 029 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Levenslang en levensbreed leren | AO BE 030 | 90 | SO1 | Matrix ET MO |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Maatschappijoriëntatie – Doorstroom | AO BE 031 | 360 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Maatschappijoriëntatie – Werk | AO BE 032 | 120 | SO1 | Matrix ET MO |  |
| Informatie- en communicatietechnologie (ICT) | AO BE 033 | 190 | SO1 | VOET ICT |  |

## Modules

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam** | **Code** | **Lestijden** |
| Gezond leven | M BE 090 | 30 |
| Voeding | M BE G 091 | 30 |
| Stress | M BE G 092 | 30 |
| Seksualiteit | M BE 093 | 30 |
| Communiceren | M BE G 085 | 30 |
| Duurzame samenleving | M BE G 094 | 30 |
| Biologie | M BE G 095 | 30 |

## Leertraject



BE – MO -

Gezondheid 90 Lt

Biologie

Duurzame samenleving

1/4

Communiceren

Stress

1/2

Seksualiteit

Voeding

Gezond leven

30

30

30

30

30

30

30

# Eindtermen van de opleiding

## Cluster 1 – Socio-relationele samenleving

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De cursist** |
| BE 021 ET 001 | illustreert verbale en non-verbale communicatie |
| BE 021 ET 002 | illustreert het objectief en subjectief waarnemen |
| BE 021 ET 003 | toetst eigen interpretaties aan die van anderen |
| BE 021 ET 004 | drukt zich uit in de ik-vorm |
| BE 021 ET 005 | luistert actief |
| BE 021 ET 006 | uit feedback |
| BE 021 ET 008 | gebruikt een geschikte communicatievorm |
| BE 021 ET 009 | stelt open vragen |
| BE 021 ET 014 | uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen |
| BE 021 ET 016 | accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie |
| BE 021 ET 018 | leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren |
| BE 021 ET 020 | bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties |

## Cluster 3 – Socio-culturele samenleving

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De cursist** |
| BE 021 ET 048 | gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen |

## Cluster 4 – Lerende samenleving

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De cursist** |
| BE 021 ET 065 | maakt een realistische planning |
| BE 021 ET 092 | toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus |
| BE 021 ET 093 | legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens |

## Cluster 6 – Gezondheid

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De cursist** |
| BE 021 ET 130 | verzorgt en gedraagt zich hygiënisch |
| BE 021 ET 131 | reageert adequaat op lichaamssignalen |
| BE 021 ET 132 | zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning |
| BE 021 ET 133 | neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan |
| BE 021 ET 134 | maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding |
| BE 021 ET 135 | illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving |
| BE 021 ET 136 | gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen |
| BE 021 ET 137 | beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden |
| BE 021 ET 138 | neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact |
| BE 021 ET 140 | roept hulp in en past eerste hulp toe |
| BE 021 ET 141 | gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties |
| BE 021 ET 142 | gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf |
| BE 021 ET 143 | stelt zich weerbaar op |
| BE 021 ET 144 | gaat om met emoties |

|  |  |
| --- | --- |
| BE 021 ET 145 | reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen |
| BE 021 ET 146 | maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening |
| BE 021 ET 147 | gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid |

## Cluster 8 – Omgeving en duurzame ontwikkeling

|  |  |
| --- | --- |
|  | **De cursist** |
| BE 021 ET 157 | illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt |
| BE 021 ET 158 | herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten |
| BE 021 ET 159 | herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek |
| BE 021 ET 160 | maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen |
| BE 021 ET 161 | zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren |
| BE 021 ET 162 | gaat respectvol om met de natuur |

## Afbakening

|  |  |
| --- | --- |
| **Kennis**   * Informatie, concrete en rudimentaire begrippen en standaardprocedures uit het domein van de maatschappelijke geletterdheid begrijpen; **Vaardigheden** * Informatie analyseren door elementen te onderscheiden en verbanden te leggen; * Een geselecteerd aantal courante procedures bij het uitvoeren van taken toepassen; * Voorgeschreven strategieën aanwenden voor   het oplossen van een beperkt aantal herkenbare concrete problemen; | **Context**   * Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, eenvoudige, toegankelijke, meestal vertrouwde, courante contexten waarin een beperkt aantal factoren verandert;   **Autonomie**   * Met ondersteuning;   **Verantwoordelijkheid**   * Verantwoordelijkheid opnemen voor de gestelde handelingen; |

# Modules

## Module Gezond leven (M BE 090)

### *Situering van de module in de opleiding*

De module **Gezond leven** geeft de cursist een brede inleiding op het thema gezondheid. In deze module leert de cursist de basis over hygiëne, voeding en stress. Hij oefent een ergonomische en gevarieerde houding. Hij leert daarnaast over verantwoord omgaan met geneesmiddelen en genotsmiddelen. In de module komen ook gezondheidsvoorzieningen en het gebruik ervan aan bod. Indien nodig past hij eerste hulp toe of roept hulp in.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Gezond leven** | **M BE 090** |
| **De cursist** |  |
| verzorgt en gedraagt zich hygiënisch | BE 021 ET 130 |
| reageert adequaat op lichaamssignalen | BE 021 ET 131 |
| neemt een ergonomische en gevarieerde houding aan | BE 021 ET 133 |
| maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | BE 021 ET 134 |
| gaat verantwoord om met geneesmiddelen en genotsmiddelen | BE 021 ET 136 |
| roept hulp in en past eerste hulp toe | BE 021 ET 140 |
| maakt gebruik van een gezondheidsvoorziening | BE 021 ET 146 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Voeding (M BE G 091)

### *Situering van de module in de opleiding*

In deze module staat **voeding** en omgaan met voeding centraal. Daarbij is hygiëne belangrijk, maar de cursist staat ook stil bij voedingsgewoontes. Hij ziet het verband tussen voeding en beweging.

Daarnaast leert de cursist meer hoe het voedingsgedrag beïnvloed kan worden. Het gaat daarom onder meer over de effecten van reclame en invloeden uit de sociale omgeving. Daarnaast komt de relatie tussen duurzaamheidvraagstukken en voeding naar voor.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Voeding** | **M BE G 091** |
| **De cursist** |  |
| verzorgt en gedraagt zich hygiënisch | BE 021 ET 130 |
| maakt gezonde keuzes in de dagelijkse voeding | BE 021 ET 134 |
| illustreert hoe het voedingsgedrag beïnvloed wordt door reclame en sociale omgeving | BE 021 ET 135 |
| maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | BE 021 ET 160 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Stress (M BE G 092)

### *Situering van de module in de opleiding*

In de module **Stress** leert de cursist eerst en vooral stress herkennen. Daarnaast leert hij manieren om met die stress om te gaan. Het gaat dan ook over taakbelasting en stressvolle situaties. Deze module behandelt het vinden van het evenwicht tussen rust en beweging, maar ook tussen werk en ontspanning. Een realistische planning maken kan daarbij een hulpmiddel zijn. De cursist luistert naar het eigen lichaam, maar reageert ook gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen. Omgaan met emoties en zich weerbaar opstellen komen ten slotte ook aan bod in de module.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Stress** | **M BE G 092** |
| **De cursist** |  |
| maakt een realistische planning | BE 021 ET 065 |
| reageert adequaat op lichaamssignalen | BE 021 ET 131 |
| zorgt dagelijks voor een evenwicht tussen rust en beweging, werk en ontspanning | BE 021 ET 132 |
| gaat constructief om met taakbelasting en stressvolle situaties | BE 021 ET 141 |
| gaat om met lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij zichzelf | BE 021 ET 142 |
| stelt zich weerbaar op | BE 021 ET 143 |
| gaat om met emoties | BE 021 ET 144 |
| reageert gepast op lichamelijke, emotionele en sociale veranderingen bij anderen | BE 021 ET 145 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Seksualiteit (M BE 093)

### *Situering van de module in de opleiding*

In de module **Seksualiteit** bespreekt de cursist opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties. Het gaat daarnaast over verschillen tussen mensen accepteren en belang hechten aan respect en zorgzaamheid binnen relaties. Daarom is zich weerbaar opstellen in relaties een onderdeel van deze module. De cursist kan na het volgen van de module beschrijven hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden. Hij weet ook hoe voorzorgen te nemen tegen risicovol lichamelijk contact. Tijdens de module is steeds aandacht voor het communicatief handelen van de cursisten.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Seksualiteit** | **M BE 093** |
| **De cursist** |  |
| accepteert verschillen en hecht belang aan respect en zorgzaamheid binnen een relatie | BE 021 ET 016 |
| bespreekt opvattingen over medische, psychische en sociale aspecten van relaties | BE 021 ET 020 |
| beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | BE 021 ET 137 |
| neemt gepaste voorzorgen tegen risicovol lichamelijk contact | BE 021 ET 138 |
| stelt zich weerbaar op | BE 021 ET 143 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Communiceren (M BE G 085)

### *Situering van de module in de opleiding*

De module **Communiceren** behandelt de basisprincipes van communicatie. Het gaat over verbale en non-verbale communicatie en over objectief en subjectief waarnemen. De cursist vertrekt vanuit de eigen ervaring, maar hij leert de eigen interpretaties af te toetsen aan andere. De cursist kan daarnaast in verschillende situaties de basisprincipes van communicatief handelen in de praktijk brengen: open vragen stellen, actief luisteren en feedback uiten. In verschillende persoonlijke relaties leert hij een geschikte communicatievorm te gebruiken en respectvol om te gaan met verschillen tussen mensen en levensopvattingen.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Communiceren** | **M BE G 085** |
| **De cursist** |  |
| illustreert verbale en non-verbale communicatie | BE 021 ET 001 |
| illustreert het objectief en subjectief waarnemen | BE 021 ET 002 |
| toetst eigen interpretaties aan die van anderen | BE 021 ET 003 |
| drukt zich uit in de ik-vorm | BE 021 ET 004 |
| luistert actief | BE 021 ET 005 |
| uit feedback | BE 021 ET 006 |
| gebruikt een geschikte communicatievorm | BE 021 ET 008 |
| stelt open vragen | BE 021 ET 009 |
| uit onbevangen en constructief zijn wensen en gevoelens binnen relaties en stelt en aanvaardt hierin grenzen | BE 021 ET 014 |
| leeft de onuitgesproken regels na die de interacties in de samenleving typeren | BE 021 ET 018 |
| gaat respectvol om met verschillen tussen mensen en levensopvattingen | BE 021 ET 048 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Duurzame samenleving (M BE G 094)

### *Situering van de module in de opleiding*

De cursist leert duurzaamheidvraagstukken bespreken. Hij heeft niet alleen respect voor de natuur, maar leert ook over de invloed van de mens op natuur en milieu. Om het thema **duurzaamheid** beter te begrijpen, gaat het daarnaast over politiek, economie, sociale thema’s, armoede en technologie. De cursist gaat op zoek naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren. Hij denkt daarbij na over ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoer.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Duurzame samenleving** | **M BE G 094** |
| **De cursist** |  |
| illustreert dat de mens natuur, klimaat en milieu beïnvloedt | BE 021 ET 157 |
| herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid tussen politieke, economische, sociale, technische en ecologische aspecten | BE 021 ET 158 |
| herkent in duurzaamheidvraagstukken de verwevenheid met armoede- en ontwikkelingsproblematiek | BE 021 ET 159 |
| maakt op duurzame wijze gebruik van ruimte, grondstoffen, goederen, energie en vervoermiddelen | BE 021 ET 160 |
| zoekt naar duurzame oplossingen om zijn leefomgeving te verbeteren | BE 021 ET 161 |
| gaat respectvol om met de natuur | BE 021 ET 162 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |

## Module Biologie (M BE G 095)

### *Situering van de module in de opleiding*

In de module **Biologie** verdiept de cursist zijn basiskennis over de bouw en het functioneren van het menselijk lichaam. Het gaat over de bloedsomloop, de spijsvertering, het skelet, de spieren, het zenuwstelsel, de ademhaling, de voorplanting, … Daarnaast komen ethische aspecten van gezondheid aan bod.

### *Instapvereisten voor de module*

Er zijn geen bijkomende instapvoorwaarden bovenop de algemeen geldende instapvoorwaarden van het decreet van 15 juni 2007 betreffende het volwassenenonderwijs.

### *Studieduur*

30 lestijden

### *Eindtermen*

|  |  |
| --- | --- |
| **Module Biologie** | **M BE G 095** |
| **De cursist** |  |
| toont aan dat er in een organisme een samenhang is tussen verschillende organisatieniveaus | BE 021 ET 092 |
| legt het verband uit tussen de bouw en de functie van de belangrijke organen van de mens | BE 021 ET 093 |
| beschrijft hoe de voortplanting bij de mens verloopt en hoe ze geregeld kan worden | BE 021 ET 137 |
| gaat respectvol om met ethische aspecten van gezondheid | BE 021 ET 147 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Afbakening** | |
| **Kennis** | **Context** |
| - Informatie, concrete en rudimentaire begrippen | - Handelen in een beperkt aantal vergelijkbare, |
| en standaardprocedures uit het domein van de | eenvoudige, toegankelijke, meestal |
| maatschappelijke geletterdheid begrijpen; | vertrouwde, courante contexten waarin een |
| **Vaardigheden** | beperkt aantal factoren verandert; |
| - Informatie analyseren door elementen te | **Autonomie** |
| onderscheiden en verbanden te leggen; | - Met ondersteuning; |
| - Een geselecteerd aantal courante procedures | **Verantwoordelijkheid** |
| bij het uitvoeren van taken toepassen; | - Verantwoordelijkheid opnemen voor de |
| - Voorgeschreven strategieën aanwenden voor | gestelde handelingen; |
| het oplossen van een beperkt aantal herkenbare |  |
| concrete problemen; |  |