

## Persoonlijk functioneren

### Relatie tussen het profiel zorg en welzijn en het leerplankader gezonde leefstijl

#### Profiel zorg en welzijn

Met ingang van het schooljaar 2016-2017 kent de bovenbouw van het vmbo nieuwe beroepsgerichte examenprogramma's, waaronder het profiel zorg en welzijn (profiel zw). Het uitgangspunt van het profiel zw is het werken met en voor mensen gericht op hun fysieke, psychische en sociale welbevinden. Het gaat om de mens als individu in relatie met zijn omgeving.

#### Leerplankader Gezonde leefstijl

Het leerplankader Gezonde leefstijl beschrijft kennis, houding en attitude voor een gezonde leefstijl voor verschillende doelgroepen. U kunt het leerplankader gebruiken om uw eigen leerplan binnen het profiel zw te schrijven met betrekking tot gekozen gezondheidsthema's.

#### Relatie tussen het profiel zw en het leerplankader gezonde leefstijl

In beide beschrijvingen (zowel het profiel zw en leerplankader gezonde leefstijl) is het leren zorgen voor jezelf en anderen een belangrijk thema. De leerling leren zich er bewust van te worden dat ze 'eigenaar' zijn van hun eigen gezondheid. De leerlingen moeten leren wat bijdraagt aan een goede gezondheid en dat vervolgens op een goede manier toe kunnen passen.

Kerndeel B van het profiel zw beschrijft de professionele kennis en vaardigheden. Het onderscheidt daarbij drie, niet van elkaar te scheiden aspecten, waaronder 'persoonlijk functioneren'.

#### Persoonlijk functioneren uit het profiel zw

De kandidaat kan:

- b.1a. het begrip puberteit omschrijven en de kenmerken benoemen (fysiek, psychisch en sociaal);
- b.1b. een relatie leggen tussen het eigen functioneren en welbevinden in eigen levensfase (reflecteren);
- b.2a. het begrip leefstijl omschrijven en kenmerken benoemen van een gezonde en ongezonde leefstijl;
- b.2b. de eigen leefstijl omschrijven en aangeven welke keuzes hij/zij zelf maakt (reflecteren);
- b.3. het eigen gedragspatroon in relatie tot klanten in verschillende contexten herkennen, benoemen en erop reflecteren;
- b.4. de eigen ervaring met het werk in de verschillende werkvelden van de sector benoemen en aangeven waarom hij/zij zich daar wel of niet thuis bij voelt;
- b.5. de eigen mogelijkheden en beperkingen met betrekking tot het werken in de verschillende werkvelden weergeven en aangeven hoe en waarin hij/zij zich wil ontwikkelen;
- b.6. ICT-vaardigheden toepassen met name: het werken met een tekstverwerkingsprogramma en presentatieprogramma.



In elk gesprek over of opdracht voor 'persoonlijk functioneren' speelt sociaal-emotionele ontwikkeling een rol. Het is een belangrijk thema in het leerplankader gezonde leefstijl. Het thema sociaal emotionele ontwikkeling kent vijf kernen die elk weer een aantal subkernen kennen. De subkernen zijn op hun beurt uitgewerkt in *inhouden* en *vakbegrippen* (zie ook de links in onderstaande tabel).

De inhouden beschreven bij het thema Sociaal emotionele ontwikkeling zijn een hulpmiddel. Ze helpen om het aspect 'persoonlijk functioneren' goed te laten indalen in het onderwijsprogramma van het profiel zw. De inhoudsomschrijvingen bieden een goed uitgangspunt om in gesprek te gaan met de leerling. De vakbegrippen kunnen gebruikt worden om een leerlijn met de leerling uit te zetten.

**Het thema sociaal emotionele ontwikkeling is uitgewerkt in vijf kernen die weer onderverdeeld zijn in subkernen.**

Thema Sociaal Emotioneel uit het leerplankader gezonde leefstijl; kernen	Subkernen Sociaal Emotioneel
<a href="#">Zelf</a>	Gevoelens Kwaliteiten Zelfbeeld
<a href="#">Zelfsturing</a>	Gevoelens hanteren Impulscontrole Doelgericht gedrag Inlevingsvermogen
<a href="#">De ander</a>	Individu en groep Gedrag inschatten van de ander
<a href="#">Relaties</a>	Omgaan met elkaar Samenwerken Omgaan met sociale druk Conflicten hanteren
<a href="#">Kiezen</a>	Weloverwogen kiezen Verantwoordelijkheid nemen

#### Voorbeeld reflectiegesprekken

Reflecteren is iets wat regelmatig plaatsvindt in de les met als doel een bewustwordingsproces op gang te brengen bij de leerlingen. Bij het voeren van deze gesprekken spelen gevoelens een belangrijke rol, zeker bij leerlingen in de puberteit die bezig zijn met hun identiteitsontwikkeling en vaak worstelen met hun emoties. Gevoel en emotie vragen daarom de nodige aandacht tijdens het reflecteren. Leren wat het verschil is tussen emoties en gevoelens helpt de leerling in de ontwikkeling van de eigen identiteit en diens zelfbeeld.

#### Voorbeelduitwerking: Gevoelens en emoties begrijpen

Door het verschil tussen gevoelens en emoties te leren kennen, begrijp je anderen beter maar ook jezelf. Je manier van handelen is het resultaat van gevoelens en emoties.

**Doelen:**

De leerling weet wat reflecteren is

De leerling kan verschillende gevoelens herkennen en benoemen

De leerling kan verschillende emoties herkennen en benoemen

De leerling herkent het verschil tussen gevoelens en emoties

De leerling kan zijn gevoelens en emoties begrijpelijk onder woorden brengen.

**Werkwijze:**

Uitleg: Emoties en gevoelens worden vaak door elkaar gebruikt. Toch bestaat er wel degelijk een verschil tussen. Emoties zijn een signaal dat er iets is dat je raakt bijvoorbeeld verdriet, boosheid, jaloezie, paniek, opwinding. Vaak is het heftig, het overkomt je en je hebt er geen controle over.

**Klassengesprek:**

Geef in tweetallen een definitie van het woord 'emotie'.

De wetenschappelijke definitie 'emotie': emotie is altijd een gevoel dat rond een situatie, persoon of voorwerp veranderingen in ons lichaam en/of onze geest teweegbrengt.

In tweetallen moeten leerlingen zoveel mogelijk emoties opschrijven. Schrijf elke emotie op een post-it en plak die vervolgens op de juiste poster: positieve emotie of minder positieve (negatieve) emotie.

Bespreek hoe belangrijk het is emoties te benoemen.

Gevoelens zijn rustiger, stabiel en minder vluchtig dan emotie. Gevoelens hebben met je persoonlijkheid en je intuïtie te maken bijvoorbeeld: het aanvoelen van een sfeer, geraakt worden door muziek. Gevoelens brengen je niet zo gauw uit je gewone doen.

*Word je je bewust van je gevoelens.* Formuleer je gevoel als volgt:

Ik heb het gevoel dat....

Zie voor verdere uitwerking de vragen bij de inhoud van de subkernen ['gevoelens'](#) en [gevoelens hanteren](#).

