

Vitaliteit

Lesdoel

- Studenten denken na over hun eigen behoeftes rondom (mentale) gezondheid en vitaliteit en de (groeps)druk die het realiseren ervan uitdagend maakt.

Verkenning

Laat fragmenten horen uit de podcast. Bijvoorbeeld over: sport en beweging (gratis sporten voor iedereen!), worsteling met stress, onzekerheid over de toekomst, sociale media (die je met grijpgrage klauwen altijd proberen naar binnen te trekken), economische belangen en belangen van de natuur.

Informeer waar de studenten zelf gelukkig van worden, via één van de volgende werkvormen:

- Maak in [Mentimeter](#) de volgende WordCloud-vraag aan: waar zou jij gelukkig van worden? Laat de studenten hun antwoord op deze vraag invullen.
- Alle studenten schrijven op post-its hun antwoord op de vraag 'Waar zou jij gelukkig van worden?' en plakken deze op een centrale plek in het lokaal.

Verdieping

Bespreek samen wat de belangrijkste uitkomsten zijn, komen er antwoorden overeen? Waar worden de meeste studenten gelukkig van?

Na deze inventarisatie kan de koppeling gemaakt worden met de [Blue Zones](#) (wereldwijd) en [Bloeizones](#) (in Fryslân). Leg de gedachte achter de Bloeizones uit en introduceer de 9 kenmerken van Blue Zones die uit onderzoeken en interviews naar voren zijn gekomen:

1. Natuurlijk bewegen. De mensen in Blue Zones leven veelal in een omgeving waarin ze gestimuleerd worden om te bewegen zonder erbij na te denken, geen sportschool maar een natuurlijke omgeving.
2. Ken je doel. De mensen in Blue Zones weten waarvoor ze 's ochtends wakker willen worden. Een doel hebben kan zeven jaar extra levensverwachting opleveren.
3. Zo min mogelijk stress: Mensen in Blue Zones nemen dagelijks tijd voor ontspanning.
4. 80%-regel: 20% minder calorie-inname. Niet stoppen met eten als je vol bent, maar als je 80% vol bent.
5. Plantaardig voedsel. Het zelf verbouwen van eten, vooral van bonen als dagelijkse voeding horen bij de dagelijkse voeding van de meeste honderdjarigen in deze zones.
6. Wijn: er wordt regelmatig wijn gedronken (gemiddeld 1 à 2 glazen per dag), tijdens het eten of gezellig samen zijn met vrienden.
7. Gelijkgestemden: de mensen in de Blue Zones hebben het gevoel te behoren tot een groep die regelmatig samenkomt. Dit heeft een positieve invloed op de gezondheid.
8. Familie: het stellen van familie en geliefden op de eerste plaats.
9. Vriendenkring: een goede vriendenkring en voldoende sociale contacten.

Laat de studenten hun antwoorden rubriceren aan de hand van bovenstaande 9 kenmerken. Dit kan door rondom in het lokaal 9 grote vellen papier op te hangen, met op elk vel één van de 9 kenmerken. Studenten noteren hun antwoorden op deze vellen papier.

Afsluiting

Wat zijn de drie belangrijkste, zwaarstwegende thema's in deze klas? Wat maakt dat mensen niet altijd genoeg tijd en aandacht kunnen geven aan de dingen die zij belangrijk vinden? Leg hierbij het verband met (groeps)druk maar ook met bijvoorbeeld desinformatie, groepsdenken, 'fear of missing out' (FOMO) en de perfecte plaatjes op sociale media (Instaperfect).

Introduceer de challenge van de volgende les: studenten hebben nu bepaald wat voor hen belangrijke thema's zijn. In de volgende les is het doel om hierbij concrete acties te bedenken, die van maatschappelijke meerwaarde zijn.

LET OP: er worden financiële middelen beschikbaar gesteld om de meest gewaardeerde inzendingen te realiseren.