

Bij deze opdracht werk je aan de volgende dimensie(s) van Burgerschap:

- Vitaal burgerschap.

Samenvatting van de opdracht

Je onderzoekt een actuele 'hype' op het gebied van gezondheid. Je start met een klein media-onderzoek, vervolgens onderzoek je de hype aan de hand van betrouwbare bronnen. Tot slot ga je zelf een mening vormen over de hype, door deze zelf te ervaren. Als deskundige geef je jouw mening en eventuele tips aan anderen d.m.v. een video-opname

Doel van de opdracht

Het doel van de opdracht is dat je **onderzoekt** wat een bepaalde gezondheidshype inhoudt. Hierbij maak je een duidelijk onderscheid tussen wat er in de media terugkomt en de **onderbouwde feiten**.

Daarnaast geef je zelf **argumenten met onderbouwde mening** over de hype.

Beschrijving van de opdracht

De opdracht bestaat uit drie onderdelen.

a. De media

Je kiest een actuele 'hype' op het gebied van gezondheid uit. Hierbij kun je denken aan een populair dieet, een sportmethode, ontspanningsmethoden (yoga, mindfulness, energetisch behandelingen, reiki, meditatie etc.) of een zogenaamde 'geluukmethode' (bepaalde manieren van denken, opvoeden, communiceren die je gelukkiger zouden moeten maken).

- Beschrijf in eigen woorden wat deze hype inhoudt
- Zoek minimaal 3 artikelen en/of filmpjes waarin meer informatie over deze hype wordt gegeven
- Onderzoek social media en leg uit welk beeld er wordt neergezet van deze hype: welke redenen geven mensen voor hun deelname aan deze hype?

TIP

Kijk ook eens in tijdschriften als Happinez, Psychologie Magazine en gezondNU of boeken als GELUK 2.0; The World Book of Happiness

b. Onderzoek

Nadat je je hebt verdiept in de manier waarop de hype terugkomt in de media, ga je nu dieper onderzoek verrichten. Het is belangrijk dat je hiervoor betrouwbare bronnen gebruikt (dus geen forums of columns). Beantwoordt de volgende vragen en geef steeds aan vanuit welke bron(nen) je het antwoord hebt verkregen.

- *Hoe en wanneer is deze hype ontstaan?*
- *Is het voor iedereen mogelijk om mee te doen aan deze hype? Denk hierbij aan lichamelijke conditie, het financiële aspect, tijdsinvestering etc.*
- *Welke gezondheid bevorderende aspecten brengt deze hype volgens de 'aanhangers' met zich mee?*
- *Is dit ook daadwerkelijk onderzocht?*
- *Is er ook kritiek op deze hype? Zo ja, onderbouw met voorbeelden*
- *Op welke manieren wordt deze hype gepromoot?*

Opdracht Burgerschap



Hulpbron

Hoe weet je of een bron betrouwbaar is? → [Betrouwbaarheid](#)

c. De deskundige

Je kunt je pas echt een mening vormen over deze hype als je deze zelf hebt ervaren. Kies daarom een bepaald aspect van de door jou onderzochte hype en pas dit gedurende vijf dagen toe in jouw dagelijks leven. Bijvoorbeeld het verminderen van bepaalde producten in je voeding zoals vlees of suiker, iedere dag 10 minuten mediteren, een dagelijkse work-out of vaker 'nee zeggen'.

Reflecteer na afloop door middel van een korte video-opname waarin je vertelt:

- *Waarom je voor deze hype gekozen hebt*
- *Hoe je bekend bent geworden met deze hype*
- *Of je een positief of negatief beeld van deze hype had voordat je er onderzoek naar deed*
- *Wat het onderzoek naar deze hype je heeft opgeleverd*
- *Hoe je nu over de hype denkt, nadat je een aspect ervan hebt toegepast in je dagelijks leven*
- *Wat je mee zou willen geven aan anderen over deze hype (bijvoorbeeld een tip, waarschuwing of aanbeveling)*

Kritisch zijn?

Dit filmpje op → [YouTube](#) laat je op een leuke manier zien hoe je dat kunt doen

	Bewijsstukken voor in je Burgerschapportfolio
1.	Uitwerking deel A "De media"
2.	Uitwerking deel B "Onderzoek"
3.	Video-opname deel C "De deskundige"

Opdracht Burgerschap

Politiek doe je zelf

