

Verantwoording en examenplan keuzedeel K0219 Gezonde leefstijl

Het keuzedeel is vanaf 1 augustus 2016 een verplicht onderdeel geworden van het onderwijsprogramma. Dat betekent dat de onderwijsinstelling binnen de tijd die staat voor het opleiden van de student, ook een of meerdere keuzedelen moet aanbieden. De uitslag van de examens van de keuzedelen telt vanaf schooljaar 2020-2021 mee voor de slaagzakbeslissing.

De Examenstelling Savantis heeft, in overleg met onderwijsinstellingen, gekeken naar de wijze van de examinering voor keuzedelen. Voor de scholen is het van belang dat het examen niet bijdraagt aan een grote lastenverzwaring binnen de onderwijsinstelling. Een examen dat bestaat uit meerdere beoordelingsmomenten is niet altijd wenselijk en niet altijd uitvoerbaar. De keerzijde is dat het examen wel de essentie van het keuzedeel moet afdekken. Soms vraagt dat om meerdere examenmomenten. Bij ieder keuzedeel heeft de Exameninstelling de essentie van het keuzedeel benoemd. Hierbij zijn een of meerdere passende examenvormen gekozen. Bij ieder keuzedeel is een verantwoording opgenomen met betrekking tot de vorm en inhoud van het examen.

Verantwoording

In deze verantwoording wordt aangegeven hoe het keuzedeel geëxamineerd wordt en hoe de relatie met het kwalificatiedossier is. Voor examinering van een kwalificatie of keuzedeel is het van belang dat bepaald wordt wat de essentie is van het document. Wat moet de student kunnen en kennen? Niet alles hoeft te worden geëxamineerd.

Essentie

Het keuzedeel Gezonde leefstijl leert studenten kansen omtrent het bevorderen van een gezonde leefstijl te signaleren en benutten. Hierbij gaat het met name om het verwerven en inzetten van kennis en vaardigheden rondom het begeleiden en veranderen van leefstijl. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het begrijpen van gezondheidsmetingen, uitvoeren van een leefstijlanalyse en het inzetten van motivatietechnieken. De indeling van dit keuzedeel bestaat dus deels uit theoretische kennis en deels uit vaardigheden.

Exameninstrument

Gezien de essentie van het keuzedeel is gekozen voor een kennisexamen, casusopdracht en individuele presentatie als exameninstrumenten.

Er is geen voorwaarde gesteld om deel te nemen aan het kennisexamen. Daarentegen moet de student de casus wel eerst voldoende afronden om mee te mogen doen aan de presentatie.

- In het kennisexamen wordt de theoretische kennis van het keuzedeel getoetst. De student laat zien dat hij alle kennis bezit. Er wordt echter geen kennis toegepast.
- De casus vraagt de student om de kennis die hij bezit toe te passen en in de praktijk te brengen. Hij werkt hierbij stapsgewijs een advies uit. Hierbij mag AI gebruikt worden mits het gebruik daarvan duidelijk en correct is aangegeven. Er zijn twee casusschetsen ontwikkeld voor het initiële examen, en één voor de herkansing.
- In de individuele presentatie toont de student zowel zijn sociale als presentatievaardigheden. Daarnaast laat de student zien dat hij de uitgewerkte casus en het advies kan presenteren aan een cliënt (in dit geval de docent). Verder laat de student zien dat hij ter plekke (kritische) vragen kan beantwoorden over het advies.



Het is niet mogelijk om alles te examineren. Dit examen biedt een steekproef. In het examenplan zijn de kennis en vaardigheden aangekruist die in het examen terugkomen. Er zijn enkele punten uit het kwalificatiedossier die niet getoetst kunnen worden in het examen. Deze onderdelen kunnen niet in de praktijk worden beoordeeld, aangezien studenten de betreffende onderdelen niet kunnen uitvoeren tijdens het uitwerken van de casus en/of het geven van de presentatie. De vaardigheden die niet geëxamineerd worden, zijn:

- D1-K1.21 “Kan mogelijke/gewenste samenwerkingspartners enthousiasmeren en samenbrengen”
- D1-K1-W1.4 “Stemt zijn plannen en ideeën af met deskundigen, potentiële partners en betrokkene(n)”
- D1-K1-W3.2 “Coacht de betrokkene(n) op professionele wijze”
- D1-K1-W3.3 “Werkt conform de richtlijnen van de interventie”
- D1-K1-W3.7 “Verleidt de betrokkene(n) tot een gezondere leefwijze”

Hiernaast bevatte het dossier meerdere punten die overlap toonden of hetzelfde toetsten. Deze zijn eenmalig getoetst middels het meest passende criterium. Het gaat hierbij om:

- D1-K1.15 “Heeft kennis van preventie in het kader van gezondheid”, getoetst in D1-K1.8 “Heeft kennis van de begrippen universele, selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie”.
- D1-K1.17 “Kan een leefstijlanalyse uitvoeren”, getoetst in D1-K1-W3.1 “Voert op deskundige wijze een leefstijlanalyse uit”.
- D1-K1.23 “Kan optreden als ambassadeur en aanjager van een gezonde leefstijl”, getoetst in D1-K1-W1.2 “Draagt belang en pluspunten van een gezonde leefstijl actief uit”.
- D1-K1.26 “Kan social media benutten ten behoeve van zijn werkzaamheden”, getoetst in D1-K1-W3.9 “Past technologische hulpmiddelen, waaronder social media, effectief toe in de coaching en ondersteuning van deelnemer(s)”.
- D1-K1-W1.3 “Legt actief contact met mensen in- en/of extern”, getoetst in D1-K1.25 “Kan samenwerken aan gezonde leefstijlprojecten in een multidisciplinair team”.
- D1-K1-W1.5 “Presenteert zijn plannen en ideeën op enthousiasmerende wijze”, getoetst in D1-K1-W2.2 “Presenteert overtuigend en enthousiasmerend”.
- D1-K1-W2.4 “Toont begrip voor de standpunten en handelwijze van de deelnemer(s)”, getoetst in D1-K1-W3.5 “Blijft positief, ook als de betrokkene(n) het laat afweten”.

Toelichting beoordeling

De casus en presentatie worden ieder beoordeeld met behulp van het bijbehorende beoordelingsformulier. Het beoordelingsformulier is in de vorm van rubrics. Er wordt beoordeeld conform de beoordelingslijst.

Ieder examenonderdeel moet voldoende zijn. Voor ieder examen (kennisexamen, casus en presentatie) wordt een cijfer gegeven conform de beoordelingslijst. Het cijfer toegekend aan dit examen zal gelijk zijn aan het cijfer voor het keuzedeel.

Dit examen is vastgesteld in de toetsvaststellingscommissie van de Exameninstelling Savantis.



Examenplan K0219 Gezonde leefstijl

Alle cijfers worden op twee decimalen afgerond. Het uiteindelijke cijfer voor dit keuzedeel wordt op een heel cijfer afgerond.

Afgenomen door: Onderwijsinstelling			
Keuzedeel Gezonde leefstijl	Kennis-examen	Casus-opdracht	Presentatie
Wegingsfactor	40	30	30
D1-K1 Ondersteunt en faciliteert een gezonde leefstijl			
Kennis			
1. Heeft kennis van fysieke en mentale belasting van deelnemers	X		
2. Heeft kennis van gezonde, actieve leefstijlen/ gezond leefpatroon		X	
3. Heeft kennis van relevante eigenschappen en eventuele ziektebeelden van doelgroepen in relatie tot gezonde leefstijl	X	Toepassen	
4. Heeft kennis van concepten als gezonde school/ wijk/stad	X		
5. Heeft kennis van 'de sociale kaart' van kennisinstituten met erkende leefstijl interventies en leefstijlprofessionals	X		
6. Heeft kennis van 'gezondheidsmetingen' en verkregen waarden (insuline, cholesterol, bloeddruk, bmi) en de consequenties daarvan voor de gezondheid	X	Toepassen	
7. Heeft kennis van BRAVO (voldoende bewegen, niet roken, matig alcoholgebruik, gevarieerde voeding en tijd voor ontspanning)	X	Toepassen	
8. Heeft kennis van de begrippen universele, selectieve, geïndiceerde en zorggerelateerde preventie	X		
9. Heeft kennis van de grenzen van zijn eigen bekwaamheid en verantwoordelijkheid			X
10. Heeft kennis van een sociale en fysieke omgeving die een actieve leefstijl en gezonde voeding bevordert resp. belemmert		X	
11. Heeft kennis van erkende en/of kansrijke leefstijlinterventies	X		
12. Heeft kennis van gezondheidsclaims in relatie tot nieuwe voedingsproducten	X		



Afgenomen door: Onderwijsinstelling			
Keuzedeel Gezonde leefstijl	Kennis-examen	Casus-opdracht	Presentatie
Wegingsfactor	40	30	30
13. Heeft kennis van het realiseren van duurzame gedragsverandering			X
14. Heeft kennis van motivatietechnieken	X	Toepassen	
15. Heeft kennis van preventie in het kader van gezondheid	Zie D1-K1.8		
16. Heeft kennis van technologische mogelijkheden om een gezonde leefstijl te ondersteunen	X		
Vaardigheden			
17. Kan een leefstijlanalyse uitvoeren		Zie D1-K1-W3.1	
18. Kan erkende en/of kansrijke beweegprogramma's toepassen om gezond gedrag te bevorderen		X	
19. Kan feedbackvaardigheden toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden			X
20. Kan kansen signaleren voor het bevorderen van een gezonde leefstijl		X	
21. Kan mogelijke/gewenste samenwerkingspartners enthousiasmeren en samenbrengen			
22. Kan motivatie- en begeleidingsmethodieken toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden		X	Toepassen
23. Kan optreden als ambassadeur en aanjager van een gezonde leefstijl			Zie D1-K1-W1.2
24. Kan protocollen en richtlijnen toepassen met betrekking tot: gezondheid, hygiëne en veiligheid		X	
25. Kan samenwerken aan gezonde leefstijlprojecten in een multidisciplinair team		X	
26. Kan social media benutten ten behoeve van zijn werkzaamheden		Zie D1-K1-W3.9	
27. Kan sociale vaardigheden toepassen in relatie tot zijn werkzaamheden			X



Afgenomen door: Onderwijsinstelling			
Keuzedeel Gezonde leefstijl	Kennis-examen	Casus-opdracht	Presentatie
Wegingsfactor	40	30	30
Gedrag			
D1-K1-W1: Signaleert en benut kansen voor het bevorderen van een gezonde leefstijl			
1. Toont een open, onderzoekende houding om kansen te onderkennen			X
2. Draagt belang en pluspunten van een gezonde leefstijl actief uit			X
3. Legt actief contact met mensen in- en/of extern		Zie D1-K1.25	
4. Stemt zijn plannen en ideeën af met deskundigen, potentiële partners en betrokkene(n)			
5. Presenteert zijn plannen en ideeën op enthousiasmerende wijze			Zie D1-K1-W2.2
D1-K1-W2: Geeft informatie, voorlichting en advies over een gezonde leefstijl			
1. Stemt zijn informatie, voorlichting en advies af op doelgroep, doel en situatie		X	
2. Presenteert overtuigend en enthousiasmerend			X
3. Gebruikt in zijn informatie en voorlichting het BRAVO principe (voldoende Bewegen, niet Roken, matig Alcoholgebruik, gevarieerde Voeding en tijd voor Ontspanning)		X	
4. Toont begrip voor de standpunten en handelwijze van de deelnemer(s)			Zie D1-K1-W3.5
D1-K1-W3: Voert een beweegprogramma uit			
1. Voert op deskundige wijze een leefstijlanalyse uit		X	
2. Coacht de betrokkene(n) op professionele wijze			
3. Werkt conform de richtlijnen van de interventie			
4. Daagt de betrokkene(n) doelgericht uit om moeilijkheden te overwinnen			X
5. Blijft positief, ook als de betrokkene(n) het laat afweten			X
6. Past doelen flexibel aan op veranderde omstandigheden			X



Afgenomen door: Onderwijsinstelling			
Keuzedeel Gezonde leefstijl	Kennis-examen	Casus-opdracht	Presentatie
Wegingsfactor	40	30	30
7. Registreert gegevens volgens afgesproken procedure			
8. Verleidt de betrokkene(n) tot een gezondere leefwijze			X
9. Past technologische hulpmiddelen, waaronder social media, effectief toe in de coaching en ondersteuning van deelnemer(s)		X	

Colofon

Ontwikkeling en productie:

Stichting Exameninstelling Savantis

Postbus 76

2740 AB Waddinxveen

telefoon 0182 - 64 11 11

© Stichting Exameninstelling Savantis, Waddinxveen, 21 mei 2025.

De Stichting Exameninstelling Savantis wordt bestuurd door vertegenwoordigers van het bedrijfsleven en het mbo-onderwijs.
De Exameninstelling is een door Kiwa gecertificeerde examenleverancier.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Stichting Exameninstelling Savantis te Waddinxveen.