

Veilig & Gezond



1. Verzorg, in thema, een vijfgangendiner voor ten minste tien personen.
2. Eet je vlees? Ga dan eens een week vegetarisch koken.
3. Welke voedselallergieën zijn er, en wat zijn de gevolgen hiervan? Hoe kun je hier op een kamp mee omgaan?
4. Haal je EHBO-diploma.
5. Bereid een maaltijd met ingrediënten uit de vrije natuur, zoals zelf gevangen vis, insecten, vruchten, noten, granen, paddenstoelen of planten. Zorg dat je goed weet wat wel en niet eetbaar is.
6. Maak je eigen cosmeticalijn met zelf gevonden of bestaande natuurlijke materialen.
7. Begin een eigen volkstuin of leg een kruidentuin aan.
8. Denk na over je voeding en probeer je eetgedrag te verbeteren.
9. Stel voor jezelf een streefgewicht en probeer dat te bereiken door gezonder te gaan eten.
10. Zorg dat je meer lichaamsbeweging krijgt door een trainingsprogramma.
11. Beoordeel je Scoutinggebouw op veiligheid, maak een plan voor verbeteringen en voer dit uit.
12. Werk gedurende enkele maanden actief mee aan het onderhoud van je Scoutinggebouw.
13. Bepaal een standpunt over alcoholgebruik of roken en draag dat uit in de hele Scoutinggroep.
14. Leer reanimeren en leer mond-op-mondbeademing.
15. Bekwaam je in kookactiviteiten en kook voor een aantal grote groepen.
16. Bekwaam je in bier brouwen of wijn maken.
17. Bouw een sauna, verdiep je in de (sociale) functie van een sauna of badhuis.
18. Zoek iemand die zijn verslaving heeft overwonnen en onderzoek wat de effecten van de verslaving waren op het functioneren. Hoe kun je verslavingen voorkomen en wat doe je als je wel verslaafd bent geraakt? Voor maatschappelijke stage: er is een netwerk voor verslavingszorg (<http://www.novadic-kentron.nl/>). Samen met je mentor van school kun je misschien concrete afspraken maken met hen.
19. Je zal het maar hebben: ga op zoek naar een leeftijdsgenoot met een ernstige ziekte en leef een dag met hem mee. Wat is de impact van zijn ziekte op zijn dagelijks bestaan?
20. Bedenk een project om te doen met mensen die minder mentaal begaafd zijn en voer het uit. Je kunt bijvoorbeeld denken aan demente bejaarden of geestelijk gehandicapten. Voor maatschappelijke stage: kijk eens op de maatschappelijke stagevacaturebank van school.
21. Hoe is het gesteld met de sociale veiligheid rondom je Scoutinggebouw? Hoe kun je die verbeteren? Realiseer die verbeteringen met behulp van bijvoorbeeld groepsbestuur of gemeente.
22. Maak voor vijf verschillende Scoutingactiviteiten een veiligheidsprotocol en zorg dat dit tijdens de activiteit nageleefd worden.
23. Hoe denken mensen over jou? Stel een vragenlijst op met persoonlijke vragen en leg die voor aan vijf verschillende mensen (een ouder, een mede-explorer, een mede-scholier, een trainer van je sportclub, enz.) voor. Komt dit overeen met hoe je jezelf ziet? Zijn er verbeterpunten voor jezelf te ontdekken? Ga daarna terug in gesprek met drie van de vijf personen die je de vragenlijst hebt gegeven.
24. Houd een voorlichting in theatervorm voor de scouts, over pesten.
25. Bedenk (voor jezelf of de afdeling) een project rondom seksualiteit, mensen met een beperking, tienerouders of aids.

**MAATSCHAPPELIJKE
STAGE** www.maatschappelijkestage.nl

**MAATSCHAPPELIJKE
STAGE** www.maatschappelijkestage.nl

**MAATSCHAPPELIJKE
STAGE** www.maatschappelijkestage.nl