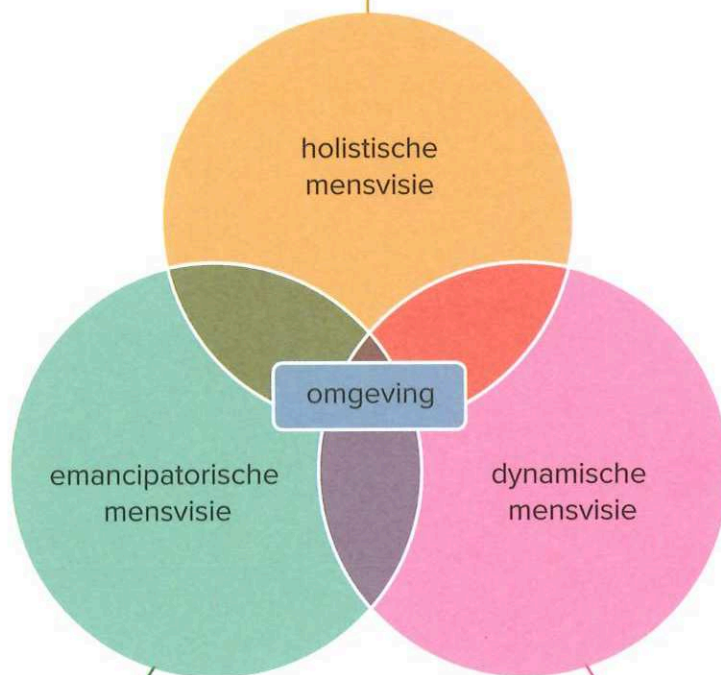


# WAT ZIJN DE MENSVISIES?

- De mens wordt als geheel gezien.
  - ✓ Het **fysieke aspect** heeft betrekking op het lichaam.
  - ✓ Het **psychische aspect** is wat we geestelijk denken, voelen en willen.
  - ✓ Het **sociale aspect** is de relatie met de omgeving.
  - ✓ Het **spirituele aspect** heeft te maken met emoties en levensvragen die je jezelf stelt.
- De verschillende aspecten beïnvloeden elkaar.



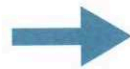
- De mens kan zichzelf steeds bijsturen.
- De mens kan zijn hele leven blijven groeien.

- Iedereen moet gelijk behandeld worden.
- Iedereen verdient evenveel respect.

Check '2 Mensvisies' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE VOORWAARDEN OM TE ONTWIKKELEN?

De mate waarin iemand zich lichamelijk, geestelijk, spiritueel en sociaal goed voelt.

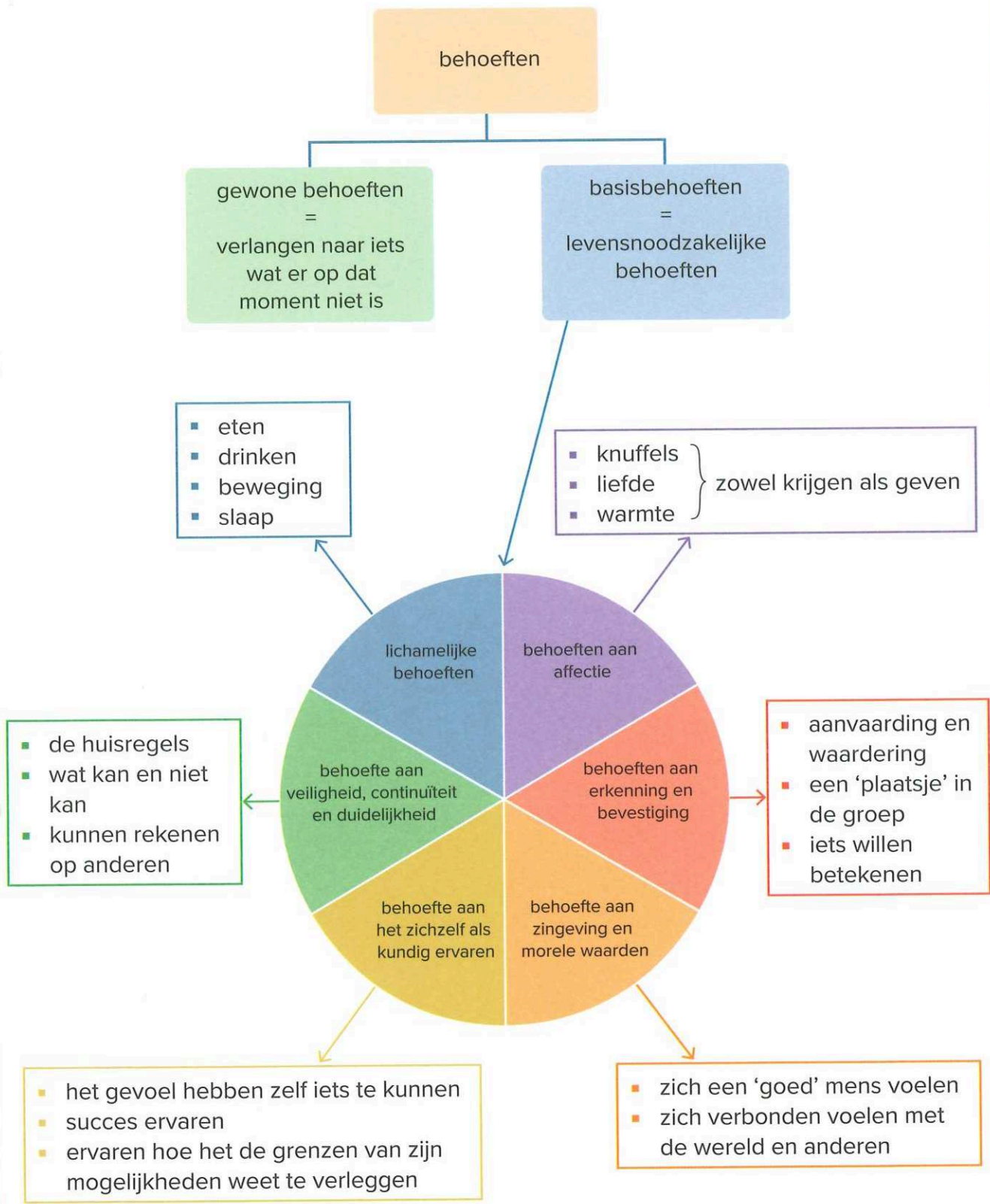


Ontwikkelen is een levenslang veranderingsproces dat elke mens doormaakt.

De staat waarin iemand zich bevindt wanneer hij intensief, geconcentreerd en lang met iets bezig is.

Check '3 Welzijn' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BASISBEHOEFTEEN VOLGENS KIND EN GEZIN?



Check '4.2.2 Basisbehoefteen Kind & Gezin' in het naslagwerk.

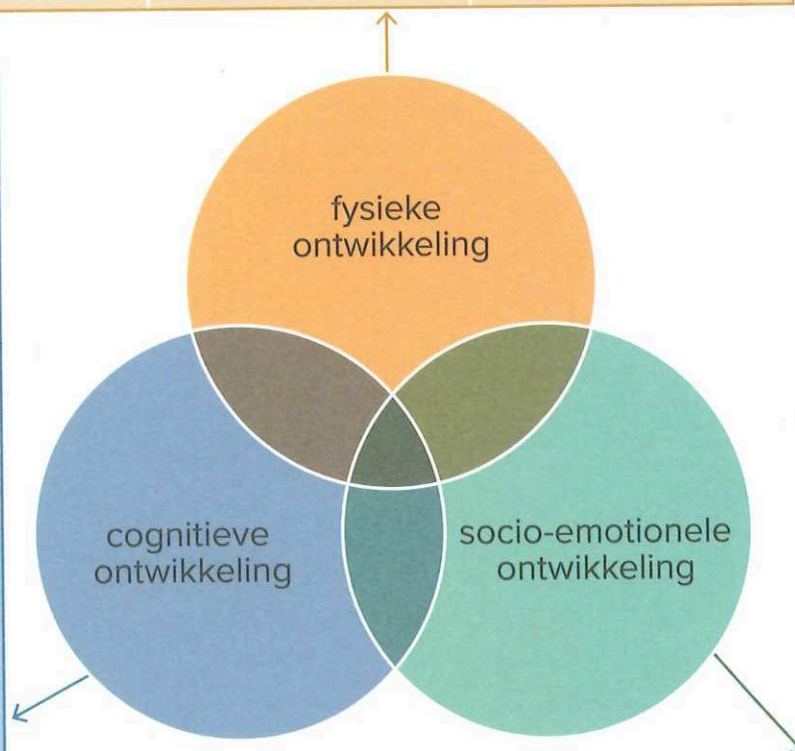
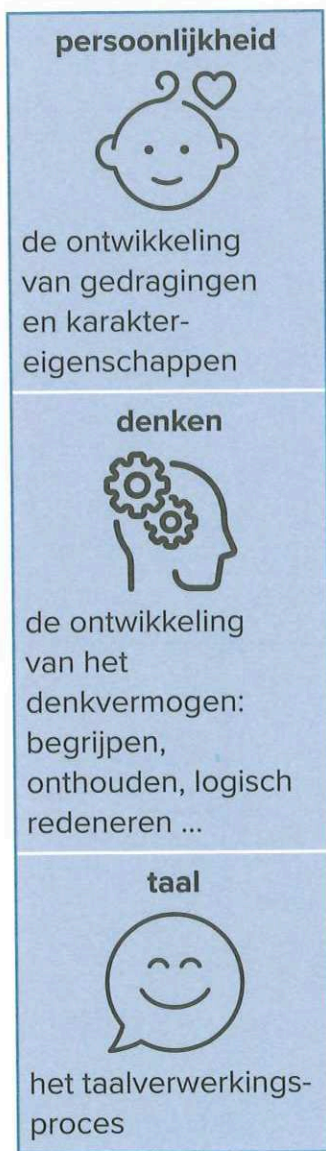
# HOE ONTWIKKELEN WIJ?

voor de geboorte	prenataal	→
0 - 1,5 jaar	baby	→
1,5 - 3 jaar	peuter	→
3 - 6 jaar	vroege kindertijd/ kleuter	→
6 - 12 jaar	midden kindertijd/ lagereschoolkind	→
12 - 18 jaar	adolescent/ jongere	→
18 - 55/65 jaar	volwassene	→
55/65 - dood	oudere	→



Check '6.5 Ontwikkelingsfasen of levensloopfasen' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE ONTWIKKELINGSDOMEINEN?



Check '6.3 Ontwikkelingsdomeinen' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE PRENATALE FASE?

prenataal

baby

peuter

kleuter

lagereschoolkind

jongere

volwassene

oudere

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- de germinale periode
  - ✓ tot twee weken na de bevruchting
- de embryonale periode
  - ✓ drie tot acht weken
  - ✓ lichaamsdelen en organen ontwikkelen zich
- de foetale periode
  - ✓ negen tot veertig weken
  - ✓ verdere ontwikkeling zoals adem- en slikbewegingen
  - ✓ Vanaf 26 tot 28 weken zijn alle organen aanwezig en kunnen ze functioneren.

## fysieke ontwikkeling

### motorisch



- de embryonale periode
  - ✓ drie tot acht weken
  - ✓ De armpjes, de beentjes en het hoofd bewegen.
- de foetale periode
  - ✓ negen tot veertig weken
  - ✓ Er is tijdens deze fase een toenemende activiteit: oefenen van de spieren.
  - ✓ vanaf twintig weken: bewegingen voor de moeder voelbaar

### sensorisch



- ontwikkeling van zintuigen
- Bij de geboorte zijn de zintuigzenuwen en de verwerkingsmogelijkheden van de hersenen nog niet volledig.

Check '6.5.1 De mens voor zijn geboorte (prenataal)' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE BABY?

prenataal

**baby**

peuter

kleuter

lagereschoolkind

jongere

volwassene

oudere

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- groeit hard en asynchroon
- slaapt veel
- zes maanden: eerste tandjes

### motorisch



- Bewegingen veranderen van ongecontroleerd in gecontroleerd.
- Motorische ontwikkelingsfasen:
  - 1) het kijkstadium (0 - 3 maanden): kijken, hoofdje optillen, slapen
  - 2) het grijpstadium (3 - 6 maanden): automatisch grijpen, rollen, zes uur doorslapen
  - 3) het zitstadium (6 - 9 maanden): zelfstandig zitten
  - 4) het kruipstadium (9 - 12 maanden): kruipen
  - 5) het loopstadium (12 - 15 maanden): leren lopen met behulp van ouders

### sensorisch



- Wereld verkennen: voelen, kijken, luisteren, ruiken en proeven.
- Gevoeligheid verbetert indrukwekkend snel gedurende de babytijd.

### Tips bij het spelen

- Kleurrijk speelgoed, muziek en beweging trekken de aandacht.
- Rond zes maanden: nabootsen door bijvoorbeeld in zijn handen te klappen.
- Tussen zes en twaalf maanden: spiegelspelletjes, aangeefspelletjes, speelgoed herhaaldelijk laten vallen.



## cognitieve ontwikkeling

### denken



- Ontwikkeling objectpermanentie en begrijpt dat wat hij niet ziet er nog wel is.
- Verkennen wereld door zintuigen te gebruiken en motorische handelingen uit te proberen.
- Denkt niet na maar doet.

### persoonlijkheid



- Geen besef van waarden en normen.
- Leert wat goed of fout is en experimenteert met gehoorzaamheid.
- Begrijpt niet dat er regels zijn.

## socio-emotionele ontwikkeling

### sociaal



- Huilen is de eerste communicatievorm.
- Lachen als reflex gaat over naar een echte glimlach om emoties te tonen.
- Reageert op aandacht.
- De eerste zes maanden verwen je een baby niet als je hem veel oppakt.
- Rond acht maanden wordt de baby angstig als hij geen vertrouwde gezichten ziet (scheidingsangst).

### emotioneel



- Bouwt een hechte relatie op met zijn verzorgers.
- Heeft een aangeboren hechtingsdrang.
- Zoekt contact met de omgeving.
- Door te huilen, te glimlachen of te brabbelen ontstaat een emotionele hechtingsband.
- Heeft nood aan (warme en positieve reacties op zijn behoeften).

Check '6.5.2 De mens als baby' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE PEUTER?

prenataal

baby

**peuter**

kleuter

lagereschoolkind

jongere

volwassene

oudere

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- Groei in lengte en gewicht vertraagt, nog steeds asynchroon.
- Aan het einde van de peuterperiode: volledige melkgebit.

### motorisch



- Grove en fijne motoriek ontwikkelt zich.
- Zelfredzaamheid stijgt (kleden aandoen, eten ...).
- Oefent sluitspieren om zindelijkheidstraining te beginnen.

### sensorisch



- Meer gedetailleerde waarneming.
- Waarneming wordt beïnvloed door psychologisch-emotionele factoren.

## cognitieve ontwikkeling

### denken



- Verschil tussen fantasie en werkelijkheid is niet helemaal duidelijk.
- Probleemoplossend denken.
- Zelfbeeld ontwikkelt zich.
- Goed ontwikkeld geheugen maar gebruikt het niet bewust.
- Sorteert op kleur maar benoemt deze niet.
- Objectpermanentie is aanwezig.

### persoonlijkheid



- Zelfbewustzijn ontwikkelt zich.
- peuterpuberteit
- seksuele ontwikkeling:
  - ✓ beseft eigen geslacht
  - ✓ interesse in eigen en andermans lichaam
- morele ontwikkeling:
  - ✓ beseft wat mag en niet mag
  - ✓ beseft wat goed en fout is
  - ✓ begrijpt het waarom van regels en grenzen niet
  - ✓ consequent zijn en aanmoediging als verzorger zijn belangrijk

## socio-emotionele ontwikkeling

### sociaal



- Spelen naast elkaar, niet met elkaar.
- geen empathie

### emotioneel



- Hebben scheidingsangst.



### Tips bij het spelen

- Motoriek oefenen is belangrijk.
- Oefen de fundamentele bewegingsactiviteiten: beter evenwicht krijgen, behendiger worden, leren rennen, op stoelen klimmen, fietsen op een loopfiets, op een driewieler rijden, met een bal spelen, springen en hinken.
- Gebruik voelboekjes, prentenboeken en boekjes met flappen.
- Speel met zand en water.
- Beweeg op muziek.
- Leer de peuter tekenen.
- Speel buiten.
- Lees verhaaltjes voor.
- Speel één-op-één spelletjes.

Check '6.5.3 De mens als peuter' in het naslagwerk.



# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE KLEUTER?

prenataal baby peuter **kleuter** lagereschoolkind jongere volwassene oudere

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- Blijft groeien.

### motorisch



- Zeer actief.
- Betere lichaamsbeheersing.
- Fijne motoriek en de zelfredzaamheid worden beter: aankleden, rits sluiten.
- 's Nachts zindelijk.

### sensorisch



- Zintuigen zijn helemaal op punt.

## cognitieve ontwikkeling

### denken



- Kan steeds meer, wil meer ontdekken en is leergierig.
- Slaat eerste bewuste herinneringen op.
- Kent het verschil tussen fantasie en werkelijkheid en alle (hoofd)kleuren.

### persoonlijkheid



- Leert het verschil tussen goed en kwaad kennen.
- Gehoorzaamt om geen straf maar een beloning te krijgen.
- Kan zich beter inleven in anderen.

## socio-emotionele ontwikkeling

### sociaal



- Bouwt een zelfbeeld op.
- Kan samenspelen, maar vriendschappen zijn van tijdelijke aard.
- Leert door anderen na te bootsen (zowel volwassenen als vriendjes).
- Begrijpt emoties en zal iemand troosten als die huilt.

### emotioneel



- Hechtingsdrang neemt geleidelijk aan af.



### Tips bij het spelen

- Klauteren, rollenspellen
- Spelen met klei, blokken, puzzels of kralen
- Veel fantasiespelen
- Leeftijdsgenoten imiteren
- Veel ontdekken

Check '6.5.4 De mens als kleuter' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE VOLWASSENE?

prenataal

baby

peuter

kleuter

lagereschoolkind

jongere

**volwassene**

oudere

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- Het lichaam is volgroeid.

### motorisch



- Heeft veel kracht en bruist van energie.

## cognitieve ontwikkeling

### denken



- Is ambitieus en heeft veel ondernemingszin.
- Loopbaan is belangrijk.
- Spanningsveld tussen intimiteit en isolement. (jongvolwassene).
- Spanningsveld tussen productiviteit en stilstaan. (middelbare leeftijd).

### persoonlijkheid



- Verantwoordelijkheidsgevoel groeit.
- Denkt na over morele kwesties.
- Beslist zelf wat er goed is en wat niet.

## socio-emotionele ontwikkeling

### sociaal



- Probeert te voldoen aan de normen van de maatschappij.
- Denkt na over gezinsamenstelling.
- Gezin en job zijn de grote pijlers in hun leven.

### emotioneel



- Relaties worden duurzamer.
- Experimenteert minder.



### Tips voor vrijetijdsbesteding

- Het invullen van de vrije tijd wordt een geplande en bewuste keuze.
- Speelt graag samen met hun kinderen.

Check '6.5.7 De mens als volwassene' in het naslagwerk.

# WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE ONTWIKKELINGSKENMERKEN VAN DE OUDERE?

prenataal

baby

peuter

kleuter

lagereschoolkind

jongere

volwassene

**oudere**

## fysieke ontwikkeling

### lichamelijk



- Skelet wordt brozer en kan krimpen.
- Huid wordt droger.

### motorisch



- Lichaamskracht en uithoudingsvermogen verminderen.
- Evenwichtsgevoel vermindert geleidelijk aan.
- Handelingen gaan trager.

### sensorisch



- Zintuiglijke waarnemingen gaan achteruit.

## cognitieve ontwikkeling

### denken



- Hersenwerking verloopt trager.
- Vergeet soms dingen.
- Heeft heel veel geleerd uit ervaringen.
- Spanningsveld tussen tevredenheid en wanhoop.

### persoonlijkheid



- Volgt persoonlijke overtuiging en ethische principes.

## socio-emotionele ontwikkeling

### sociaal



- Het positief benaderen van ouder worden leidt tot een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid en zelfs tot een langere levensverwachting.

### emotioneel



- Vrienden en familie zijn belangrijk zodat ouderen niet vereenzamen. Ze zorgen mee voor hun levenskwaliteit.



zoekt zinvolle  
vrijtijdsbesteding

Check '6.5.8 De mens als oudere' in het naslagwerk.

# HOE RICHT IK MIJN WERKPOST IN?

## Handel hygiënisch voor je start:

- Was je handen.
- Doe juwelen uit.
- Maak je losse haren vast.
- Doe een keukenschort aan.
- Leg een vaatdoek aan de kraan.
- Hang een keukenhanddoek klaar in de keuken.

## Handel hygiënisch terwijl je je werkpost schikt:

- Maak een duidelijk onderscheid tussen de zuivere en vuile werkzone.
- Maak de afvalkom zo snel mogelijk leeg nadat je groenten en fruit hebt schoongemaakt.
- Plaats een werkbord naast het vuur of de snijplank.
- Zet benodigdheden klaar in volgorde van gebruik.



## Handel duurzaam terwijl je de maaltijd bereidt:

- Verspil geen voedsel.
- Gebruik enkel het deel van het voedingsmiddel dat nodig is voor de bereiding. Bewaar de rest.
- Bewaar voedsel steeds op een correcte manier.
- De verwijderde delen van een voedingsmiddel kun je soms in een andere bereiding verwerken (zoals de steeltjes en de kern van een bloemkool in soep).
- Sorteert het afval op de juiste manier.
- Dek kookpannen af met een deksel.
- Kies een kookplaat of gaspit die groot genoeg is voor de kookpot.
- Kies een kookpot die groot genoeg is voor de hoeveelheid voedingsmiddelen.
- Pas de hoeveelheid water aan de hoeveelheid voedingsmiddelen aan.

## Handel veilig terwijl je de maaltijd bereidt:

- Een scherp mes is essentieel om een goede snijbeweging te kunnen maken.
- Gebruik pannenlappen en ovenwanten.
- Volg de gebruiksaanwijzing van keukenapparaten.
- Blijf bij het kookvuur wanneer het aanstaat.
- Plaats ontvlambare materialen niet bij het kookvuur.