Antwoordenboek

Keuzedeel duurzaamheid in het beroep niveau B/C/D  
  
  


Opdracht 1.0.1.

Je gaat alle opdrachten in dit keuzedeel verzamelen in een werkmap. Maak nu een kaft voor die map door er een collage op af te beelden die is gemaakt van allerhande beelden die in je opkomen m.b.t. duurzaamheid. Ga er eerst zelf naar op zoek. Kijk op internet, gebruik zoekwoorden in Google en zoek op afbeeldingen. Zet (minimaal 8) afbeeldingen bij elkaar op een pagina (b.v. in word) in de vorm van een collage. (zie openingsblad)  
  
Laat aan elkaar de verschillende collages zien en leg daarbij uit wat je gemaakt hebt.   
Na deze opdracht heeft iedereen een kaft met zijn of haar gevoel bij dit keuzedeel.

Opdracht 1.1.1.

Zeg kort waar het filmpje over gaat en wat de boodschap is.  

Opdracht 1.1.2. Zelfstudie / huiswerk in de BPV of BBL  
  
In wat voor bedrijf of opleiding werk jij ? Zoek dat uit of vraag dat na. Is je bedrijf/opleiding  
Koploper, volger, ouderwets. Leg uit.   
  
Opdracht 1.1.3.  
  
Beschrijf wat aan de orde komt in het filmpje. Zet hem telkens stil en neem de teksten over die worden weergegeven.    
  
Opdracht 1.1.4. Zelfstudie / huiswerk in de BPV of BBL

Hoe is je bedrijf/opleiding met duurzaamheid bezig. Zoek dat uit of vraag dat na. Beschrijf dat.  
  
Bespreek je bevindingen in de klas. In de les + discussie over de bevindingen !

Opdracht 1.1.5.

Vaak help je met je werk mee aan duurzaamheid bijvoorbeeld als je zonnepanelen plaatst, huizen isoleert, huizen renoveert, elektrische auto's repareert. Draagt jouw werk ook bij aan een meer duurzame wereld ? Hoezo dan ? Beschrijf dat.  
  
Opdracht 1.2.1.  
  
Bereken je ecologische voetafdruk [hier](http://www.duurzaamheidinactie.nl/quickscan/mvs/).  Dit is weer een zelfwerkzaamheid opdracht.   
  
Hoeveel ha (hectare) verbruik je? Wat is gemiddeld? 6,3  
  
De eerste stap is gezet!  
  
Voeg hier in wat je gemaild hebt gekregen als uitslag.

Opdracht 1.2.2.  
  
Je hebt het bovenstaande filmpje gezien. Het filmpje draait om één zin. Welke ?   
  
Opdracht 1.3.1.  
  
Geef vier manieren aan waarop je water kan besparen thuis. Je kan ook kijken naar de [waterpagina op deze site](http://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/planet/57-kennisbank/planet/4355-waterverontreiginging-2) .  
  
­­­­­­­­­­­­1

­­­­­­­­­­­­2

­­­­­­­­­­­­3

­­­­­­­­­­­­4

Opdracht 1.3.2.   
  
Hoe wordt er op je (toekomstig)werk naar water gekeken.   
  
a. Tracht men water te besparen ? Hoe ? En zo niet heb je dan ideeën hoe dat wel kan. Beschrijf dat. Wees er creatief in.

b. Tracht men water schoon te houden of schoon te (laten) maken ?  (b.v. vloeistofdichte vloeren,  
 wateropvang, vetputten, ect.)   
    (geen vuil water de omgeving in maar alles via het riool en volgens de wetgeving op dit gebied).

Kan het beter en zo ja hoe dan ?

    Is een eigen waterzuivering een optie ?.

c. Tracht men te werken met stoffen die niet schadelijk zijn voor het water ?  
    Vraag dat na. Kijk b.v. naar schoonmaakmiddelen of oplosmiddelen. Zijn die milieuvriendelijk ?  
 Zijn ze te vervangen door milieuvriendelijke ?  

Opdracht 1.3.3.

Leg uit waarom minder vlees, minder zuivel, meer biologisch en meer streekgebonden en van het seizoen goed is voor het milieu.

Opdracht 1.3.4.

Zoek 5 labels m.b.t. voeding en leg uit wat ze betekenen.

Opdracht 1.3.5.

Probeer daarnaast zo gezond mogelijk te eten. Je gezondheid is het grootste goed wat je hebt. Eet jij gezond ?

a. Wat voor cijfer zou jij jezelf geven op dit gebied ? Hoe gezond eet je zelf ?

b. Wat kan beter ?   
  
  
  
Nu maak je je er misschien niet zo druk over maar later kan je daar spijt van krijgen.

[Hier](http://www.duurzaammbo.nl/index.php/wat-is-gezonde-en-duurzame-voeding) staat wat men verstaat onder gezonde voeding

Opdracht 1.3.6.

Hoe zit het met het bovenstaande in de kantine op je (toekomstige) werk of op je school?

Links gezond rechts ongezond

Geef aan wat de kantine er aan kan doen dat de gebruikers gezonder en duurzamer gaan eten.   

­­­­­­­­­­­­Opdracht 1.3.7.

Wat kan je doen tegen voedselverspilling ?  
Zoek dat eventueel op. Geef 3 tips.

­­­­­­­­­­­­1

­­­­­­­­­­­­2

­­­­­­­­­­­­3

Opdracht 1.4.1.

Hoeveel mensen leven er nu op aarde ?   
  
  
Hoeveel mensen 60 jaar geleden ?   
  
  
Hoeveel mensen zullen er leven in 2050 ?   
  
  
Waarom hebben al die mensen en de toename van de welvaart van veel mensen zo'n impact, zo'n invloed op de aarde ?   
  
Opdracht 1.4.2.

Omdat de wereldbevolking zo groeit, moeten we steeds beter omgaan met materialen en energie.  
  
Doe je dat in je (toekomstige) beroep ook ?  
  
Ga op zoek naar hoe je energie en materialen kan besparen in je beroep.  
  
Opdracht 1.5.1.  
Vul [deze](http://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/2014-04-10-08-58-37/energie-besparing-thuis) checklist in m.b.t. energiebesparing thuis. Bekijk de mail die u terug krijgt en geef aan hoe u het beste energie kunt gaan besparen. Voeg de mail in je port folio.

## Uitslag energiescan bij je thuis

Opdracht 1.5.2

Maak een eigen bespaarplan. Doe dat als volgt.  
  
Haal alle groene regels weg uit de mail die je hebt gekregen in de bovenstaande opdracht.   
Je houdt dan de gele regels over.   
Zet onder iedere gele regel een lege regel die niet gekleurd is.  
Geef nu in elke lege regel aan hoe je over het voorstel denkt.   
B.v. er staat in geel:  isoleer de vloer  
Dan zet je in de niet gekleurde regel er onder b.v. dat kan bij ons niet want we hebben geen kruipruimte.  
Dat doe je zo bij alle gele items.   
Vervolgens hou je een aantal onderwerpen over waar je wel aan kan werken.   
  
Beschrijf welke dat zijn en probeer er mee aan de slag te gaan.

Opdracht 1.5.3

Ga in je toekomstige beroep na hoe je energie kan besparen en of het mogelijk is duurzame energie in te zetten.    
Beschrijf dat.

Zoek op welk milieulabel jullie auto heeft en hoeveel CO2 de auto produceert per liter. Vergelijk dat met andere auto's.   
Heb je geen auto (thuis) kies dan een auto die je graag zou willen hebben.   
Hoeveel kilometer rijden jullie met de auto per jaar ?  
Kan dat minder ?  
  
Onze auto heeft milieulabel A/ B/ C/ D/ E/  
   
Hij produceert gram CO2 per liter.   
  
Vergeleken met andere auto’s is dat   
  
We rijden ongeveer \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ km per jaar.  
  
Opdracht 1.6.2.  
  
Je wil in Lloret de la mar op vakantie. Je kan daar op verschillende manieren naar toe.    
Vergelijk daarbij vliegen met voor- en natransport, met vieren in de auto, de bus of de trein.  
Wat kost dat dan en wat is de CO2 uitstoot ongeveer per persoon? Gebruik internet om dit uit te zoeken.    
  
Bespreek je resultaat met klasgenoten.     
  
Met het vliegtuig

CO2 uitstoot ­­

Kosten €

Met vier personen in de auto

CO2 uitstoot

Kosten

Met de bus (50 personen en volle bus)

CO2 uitstoot

Kosten

Met de trein

CO2 uitstoot

Opdracht 1.6.3.

In je beroep wordt vast gebruik gemaakt van transport. Woon- werkverkeer, transport van leveranciers en transport van producten naar klanten.   
  
Maak een plan om dat in je beroep om dat zo duurzaam mogelijk uit te voeren.  
  
Ofwel probeer daarin energie te besparen, dan te kiezen voor duurzame energie en als dat niet kan zo efficiënt mogelijk met energie om te gaan (dit zijn de regels van de trias energetica).   

Deel 2  
  
Opdracht 2.1.1.

Hoe energiezuinig woon je zelf ? Kijk op [www.energielabelatlas.nl](http://www.energielabelatlas.nl/) en vul je adresgegevens in. Bekijk dan welk energielabel je huis heeft.   
  
Noteer dat.   
  
  
Vergelijk dat met anderen en bespreek wat het verschil is b.v. door in de klas een rij te vormen van studenten van energielabel A t/m E en dan te bespreken wat de verschillen zijn (waarop je denkt dat het energielabel is toegekend).

Bijna alle gemeenten willen in 2050 klimaatneutraal zijn. Ze willen dan geen extra CO2 meer de lucht in brengen. Zo hopen ze het broeikaseffect te voorkomen. Hoe je dat tot stand kan brengen is mooi te zien op het onderstaande filmpje van de gemeente 's-Hertogenbosch.

Opdracht 2.1.2.

Je leraar zegt wanneer je de meterstand van gas en elektriciteit moet opnemen en na hoeveel dagen weer. Noteer die meterstanden. Reken uit hoeveel gas en elektra je die dagen gebruikt hebt thuis.

Vergelijk in de klas de uitslagen met elkaar en kijk of je er achter kan komen waar de verschillen vandaan komen.   
Misschien heeft het te maken met het energielabel van je woning of met andere zaken (aantal bewoners of energieverslindend gebruik).  
Schrijf op wat je er van geleerd heb.

Opdracht 2.1.3.

Noem zoveel mogelijk manieren op uit het filmpje waarop de gemeente 's-Hertogenbosch probeert klimaatneutraal te worden.  
  
­­­­­­­­­­­­  
Opdracht 2.1.4.

Verdiep je in een of meer van de onderstaande onderwerpen. Je docent geeft aan wat de bedoeling is. Misschien heeft hij alles al behandeld in les 4

[zonnepanelen](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4754:pv-inleiding&catid=11&Itemid=2885)   
[zonneboilers](http://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/planet/2-uncategorised/4053-zonneboilers)    
[windenergie](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4578:wind-introductie-2&catid=11&Itemid=3127)   
[getijde](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=3825:getijde&catid=57&Itemid=2337),   
[golven](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=3834:golfslag2&catid=2&Itemid=2887),   
[water hoogteverschillen](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4023:waterkracht&catid=57&Itemid=2888),   
[concentrated solar power](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4749:pv-en-warmte&catid=11&Itemid=2881),   
[geothermie](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4318:geothermie-2&catid=57&Itemid=2337)   
[opslag van warmte in de bodem](http://www.duurzaammbo.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=4044:wko&catid=57&Itemid=2592).

Opdracht 2.2.1.

Zeg in je eigen woorden wat de boodschap van het bovenstaande filmpje is.

Opdracht 2.2.2.

Je gaat dus voor gebruik betalen en niet voor bezit. De onderstaande dingen blijven in bezit van de producent (de fabrieken) die er weer nieuwe producten van kunnen maken. Ze krijgen hun grondstoffen dan telkens terug.   
  
Maak de volgende zinnen af en zeg wat op de puntjes zou moeten komen te staan  
Je koopt geen wasmachine meer maar betaalt voor ­­­­­­­­­­­­

Je koopt geen auto meer maar betaalt voor  

Je koopt geen lampen meer maar betaalt voor ­­­­­­­­­­­­

Je koopt geen verwarmingsketel meer maar betaalt voor ­­­­­­­­­­­­

Je koopt geen huis meer maar betaalt voor ­­­­­­­­­­­­

De wasmachine, de auto, de lampen, de verwarmingsketel, de huizen blijven in bezit van de makers en die kunnen er uiteindelijk weer nieuwe van maken.

Vraag 2.2.3.

Bekijk het onderstaande filmpje.   
  
https://youtu.be/2WCqBjSpfDI  
  
Welke vier voorbeelden worden er genoemd ?

Vraag 2.2.4.  
  
Is men in jouw beroep ook al bezig met de circulaire economie ?   
  
Zie jij mogelijkheden ?   
  
­­­­­­­­­­­­

Zijn producten waarmee je werkt goed uit elkaar te halen waarna de grondstoffen goed kunnen worden hergebruikt of niet.

Is daar iets aan te doen ?? 

Opdracht 2.3.1.

Bekijk het onderstaande filmpje en geef aan wat de boodschap is.    
  
<https://vimeo.com/168011130>

Opdracht 2.3.2.

Bekijk het onderstaande filmpje en is dat misschien iets voor jou ?

Opdracht 2.3.3.   
  
Wordt er op je werk zoveel mogelijk materiaal bespaard ?

Komt het materiaal uit hernieuwbare bronnen of bronnen in de cirkels ?

Wordt het materiaal zo efficiënt mogelijk ingezet ?

Opdracht 2.3.4.   
  
glas -> ­­­­­­­­­­­­

papier -> ­­­­­­­­­­­­

groenten- tuin- fruitafval

geneesmiddelen -> ­­­­­­­­­­­­

huishoudelijke apparaten -> ­­­­­­­­­­­

verfresten -> ­­­­­­­­­­­­

batterijen -> ­­­­­­­­­­­­

metalen -> ­­­­­­­­­­­­

plastic -> ­­­­­­­­­­­­

hout -> ­­­­­­­­­­­­

puin -> ­­­­­­­­­­­­

Wat doe je met   
pizzadozen -> ­­­­­­­­­­­­

melkverpakkingen -> ­­­­­­­­­­­­\_

chips zakken ­­­­­­­­­­­­

mobieltjes (en wat moet je er eerst uit halen) -> ­­­­­­­­­­­­

kattenbakkorrels ­­­­­­­­­­­­

kristalglas -> ­­­­­­­­­­­­

ruiten van ramen -> niet in de glasbak. ­­­­­­­­­­­­

drinkglazen -> ­­­­­­­­­­­­

ovenschalen -> ­­­­­­­­­­­­­

Blikjes -> ­­­­­­­­­­­­

Opdracht 2.3.5.  
  
Wat wordt er op je werkplek gescheiden ingezameld. Maak een lijst als bovenstaand !  
  
  
Opdracht 2.4.1.

Bekijk het onderstaande filmpje van de Intelligente energievoorziening  
https://youtu.be/JK8XMHM37fk

Wat is de boodschap van dit filmpje.

Opdracht 2.4.2.

Bekijk het onderstaande filmpje over domotica en beschrijf wat de boodschap er van is.  
    
https://youtu.be/IsOdTPsjVoA

Opdracht 2.4.3.

Is je werk makkelijker, slimmer en duurzamer te maken met sensoren en computers/robots ?     
Als de gegevens van de sensoren dan binnen komen in computers wat zouden die er dan mee moeten doen ?  
Vaak bedien je dan iets vanuit een app vanaf je smart phone. Kan dat in jouw voorbeelden dan ook ?

Opdracht 2.5.1.  
  
Verzin een creatieve oplossing op je werk zodat je werk duurzamer verloopt.  
Kijk daarbij waar je je aan ergert en bedenk daarvoor misschien een creatieve oplossing.  
Of bekijk wat je gaaf vindt en ga daarop door..

Opdracht 2.6.1.

Wat is jouw talent ? Waar ben je goed in. Ga er naar op zoek of vraag anderen (je ouders, je leraren, je mede studenten) wat zij vinden. Beschrijf dat !  
  
  
Heel veel (mooi) materiaal hier over staat op <http://www.lob4mbo.nl/nieuws-en-events/onderwijsmagazijn>

Waar ben je niet goed in. Met wie (of met welke personen met welke talenten / kennis) zou je dus moeten samenwerken ?

Bekijk dat voor je beroep.

Opdracht 2.7.1.  
  
Bekijk of duurzame oplossingen die je gaat aandragen kunnen voldoen aan geen invloed of zelfs een positieve invloed.

Deel 3  
  
Opdracht 3.2.1.

In de bovenstaande opsomming staan problemen en oplossingen.   
Aan welke bovenstaande problemen werk je zelf mee gezien je leven thuis ?  
  
Aan welke van de bovenstaande problemen werk je zelf mee via je (toekomstige) beroep ?

Aan welke van de bovenstaande oplossingen wil je in je dagelijks leven werken ?

Aan welke van de bovenstaande oplossingen wil je werken in je (toekomstige) beroep ?

Opdracht 3.3.1.

In de bovenstaande opsomming staan problemen en oplossingen.

Aan welke bovenstaande problemen werk je zelf mee gezien je leven thuis ?

Aan welke van de bovenstaande problemen werk je zelf mee via je (toekomstige) beroep ?  
­­­­­­­­­­­­

Aan welke van de bovenstaande oplossingen wil je in je dagelijks leven werken ?

Aan welke van de bovenstaande oplossingen wil je werken in je (toekomstige) beroep ?

Opdracht 3.4.1

Aan welke bovenstaande problemen werk je zelf mee gezien je leven thuis ?

Aan welke van de bovenstaande problemen werk je zelf mee via je (toekomstige) beroep ?

Aan welke van de bovenstaande oplossingen wil je in je dagelijks leven werken ?  
  
Opdracht 3.5.1.

Bedenk een creatieve oplossing om duurzamer bezig te kunnen zijn thuis / in je eigen omgeving. Je kan daarbij kijken naar wat je bij 2.5.1. hebt verzonnen, maar nu je verder in de cursus bent kan je misschien met een nog beter idee komen.

3.6 [Duurzame producten](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/duurzame-producten),   
3.7 [Duurzame ideeen](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/duurzame-ideeen) en   
3.8 [Ideeen van jongeren](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/ideeen-van-jongeren)   
kunnen daarbij helpen.

Opdracht 3.5.2

Bedenk een creatieve oplossing om duurzamer bezig te kunnen zijn in je (toekomstige) werk.Je kan daarbij kijken naar wat je bij 2.5.2. hebt verzonnen, maar nu je verder in de cursus bent kan je misschien met een nog beter idee komen.

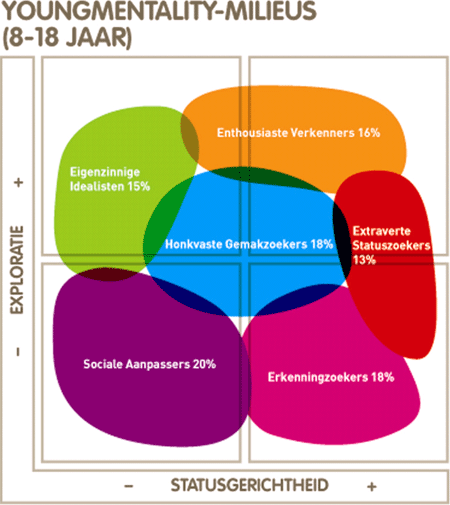
3.6 [Duurzame producten](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/duurzame-producten),   
3.7 [Duurzame ideeen](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/duurzame-ideeen) en   
3.8 [Ideeen van jongeren](https://www.duurzaammbo.nl/index.php/kennisbank/ideeen-van-jongeren)   
  
kunnen daarbij helpen.

Opdracht 3.6.1.  
  
Welke van de 17 SD-doelen spreken je het meeste aan? Maak een top 5.  
Welke van de 17 SD-doelen raken jouw organisatie / je beroep ?  
Kies 1 van de 17 SD-doelen en onderzoek wat jij kan doen om hier aan bij te dragen (thuis/school/werk)  
  
Maak een filmpje van een manier waarop jij kan bijdragen aan het realiseren van de onderstaande doelen (misschien vind je docent dat je dit moet doen).

Deel 4

Opdracht 4.1.1.  
  
Maak een collage met foto's van jezelf, je hobby’s, wie je bent, wat je mooi vindt, je vakanties. Dit wordt de kaft van het tabblad duurzaamheid en ik / thuis. Zet er de tekst op duurzaamheid en ik.

Opdracht 4.1.2.   
  
We gaan nu kijken tot welke groep je behoort. Vul daartoe deze [Youngmentalitytest](http://xs.motivaction.nl/s.asp?i=A417) van het onderzoeksbureau Motivaction in.   
  
De test is voor jongeren. Als je ouder bent dan 18 vul je toch in dat je 18 bent. Je krijgt een mailtje terug van de uitslag. Voeg de uitslag toe aan je eindverslag. Ben je het er mee eens ?Je hebt net meegedaan aan de YoungMentality-test op <http://www.motivaction.nl/youngmentality>. De computer heeft het even op een rekenen gezet en is tot het volgende resultaat gekomen: jij bent een typische...



De meeste vragen die je hebt beantwoord komen het beste overeen met het type hierboven, maar er zijn natuurlijk ook andere groepen waar je dicht bij in de buurt komt. Hieronder zie je een lijstje met de groepen die (van boven naar beneden) na de Erkenningszoekers het meeste en het minste bij jou passen:

1. Honkvaste gemakszoekers
2. Eigenzinnige idealisten
3. Sociale aanpassers
4. Enthousiaste verkenners
5. Extraverte statuszoekers

Dankjewel voor het meedoen! We hopen dat je het leuk vond. Als je na het invullen van de vragenlijst hebt aangegeven dat je wel vaker aan ons onderzoek wilt meedoen, nemen we in de toekomst graag weer contact met je op.

Opdracht 4.1.3.  
  
Bekijk dit document (<http://www.duurzaammbo.nl/images/pdf/DZH%20en%20YM.pdf>) en lees over je categorie en hoe young mentality denkt over hoe jij met jezelf en duurzaamheid omgaat. Kopieer die mening en zet die hier als antwoord op je vraag.

Opdracht 4.1.4  
  
Hier onder staat waar duurzame mensen rekening mee houden.   
Waar wil jij rekening mee houden ? Wat kies je uit de onderstaande items en schrijf die op als antwoord op deze opdracht.

4.2. Duurzaamheid thuis

In 4.1.1. heb je een collage van jezelf gemaakt en er op gezet Duurzaamheid en ik.  
Dat is een tabblad.  
  
Opdracht 4.2.1.  
  
Voeg nu achter het tabblad je antwoorden op de onderstaande onderdelen. Die vragen gingen allemaal over jij en duurzaamheid.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.2.1. | voetafdruk |
| 1.2.2. | boodschap filmpje |
| 1.3.1. | waterbesparen hoe thuis |
| 1.3.3. | seizoen/streek/bio |
| 1.3.4. | labels |
| 1.3.5. | hoe gezond eet je |
| 1.3.7. | voedselverspilling |
| 1.4.1. | gevolgen groei mensen |
| 1.5.1. | checklist energie |
| 1.5.2. | eigen bespaarplan |
| 1.6.1. | de auto thuis |
| 1.6.2. | vakantie |
| 2.1.1. | energielabelatlas + verschillen |
| 2.1.2. | energieverbruik thuis |
| 2.1.3. | de klimaatneutrale stad |
| 2.2.2. | invullen gebruik/bezit |
| 2.2.3. | 4 voorbeelden filmpje |
| 2.3.1. | plastic -> CE |
| 2.3.2. | boodschap filmpje plastic verwerken |
| 2.3.4. | afvalscheiding thuis |
| 2.4.1. | boodschap filmpje intelligente energievoorziening |
| 2.4.2. | boodschap filmpje domotica |
| 2.6.1. | jouw talent |
| 3.2.1.a. | problemen zelf planet |
| 3.2.1.c | oplossingen zelf planet |
| 3.3.1.a. | problemen zelf profit |
| 3.3.1.c | oplossingen zelf profit |
| 3.4.1.a. | problemen zelf people |
| 3.4.1.c | oplossingen zelf people |
| 3.5.1.b. | creatieve oplossing thuis |
| 3.6.1.a | SDG’s die je aanspreken |
| 3.6.1.c | zelf bijdragen aan de goals |
| 3.6.1.d | een oplossing |
| 4.1.1. | collage |
| 4.1.2. | je mentaliteit |
| 4.1.3. | je profiel en duurzaamheid |
| 4.1.4. | tips voor jezelf |
| 4.2.1. | samenvoegen + conclusie |

Lees alle antwoorden nog een door en beschrijf in enkele zinnen wat je vindt van jezelf en duurzaamheid.

Opdracht 4.3.1.  
  
Vul aan de hand hiervan nog eens de onderstaande tabel in.   
  
Hoe ? Ik neem het eerste voorbeeld.   
Ben je sterk of zwak in het kopen van streekgebonden producten (zet een en kruisje bij sterk of zwak). Als je jezelf op dit punt wilt verbeteren dan zet je een kruisje in het vakje verbeteren.   
Vul het gewoon eerlijk ik. We zijn allemaal mensen en geen engelen. Niemand gaat je er over veroordelen. Het zou wel mooi zijn als je je op enkele punten zou willen verbeteren (maar ook dat is je persoonlijke keuze).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Item | sterk | zwak | verbeteren |
| *Voeding* |  | | |
| - Streekgebonden |  |  |  |
| - Seizoensgebonden |  |  |  |
| - Biologisch |  |  |  |
| - Met duurzaamheidslabels |  |  |  |
| - Zo min mogelijk weggooien |  |  |  |
| - Koken (met weinig water, deksel op de pan e.d.) |  |  |  |
| - Gezond |  |  |  |
| - Vlees / vis / gevogelte (niet te veel) |  |  |  |
| - Groenten (eet je veel groenten) |  |  |  |
| - Fruit (eet je veel fruit) |  |  |  |
| - Melk (niet te veel) |  |  |  |
| - Fair trade |  |  |  |
| *Drank* |  | | |
| - weinig suiker |  |  |  |
| - weinig alcohol |  |  |  |
| Duurzame kleding |  |  |  |
| Duurzame vakanties |  |  |  |
| OV of de fiets |  |  |  |
| *Verlichting* |  | | |
| - LED of spaarlampen |  |  |  |
| - zuinig gebruik |  |  |  |
| *Verwarming* |  | | |
| - HTV (hoge temperatuurverwarming) LTV (lage temperatuurverwarming; vloer- of wandverwarming) |  |  |  |
| - stooklijnoptimalisatie / waterzijdig regelen |  |  |  |
| - warmtepomp, warmteterugwinning, warmtekoudeoplag |  |  |  |
| - zuinige instelling / thermostaat |  |  |  |
| *Verkoeling en airco* |  | | |
| - zuinig gebruik |  |  |  |
| *Warm watergebruik* |  |  |  |
| - warmteterugwinning uit douche/bad |  |  |  |
| - wassen met koud water |  |  |  |
| - niet te lang douchen |  |  |  |
| - liever douche dan bad |  |  |  |
| *Watergebruik* |  | | |
| - douchen, bad, zwembad, jacouzzi |  |  |  |
| - waterbesparende toiletten |  |  |  |
| - grijs water |  |  |  |
| *Duurzame energie* |  | | |
| - zonnepanelen |  |  |  |
| - zonneboiler |  |  |  |
| *Afval* |  | | |
| - gescheiden aanleveren |  |  |  |
| - zo min mogelijk |  |  |  |
| *Apparaten* |  | | |
| - duurzame wasmachine. Alleen gebruik als hij vol is. |  |  |  |
| - duurzame wasdroger. Alleen gebruik als hij vol is. |  |  |  |
| - duurzame afwasmachine Alleen gebruik als hij vol is. |  |  |  |
| - computers /laptops / tablets Echt uitzetten |  |  |  |
| - duurzame mobieltjes (fair phone) |  |  |  |
| - oven (alleen gebruiken als het echt nodig is) |  |  |  |
| - duurzame koelkast |  |  |  |
| - duurzame vriezer |  |  |  |
| - elektrische tandenborstel (niet echt nodig) |  |  |  |
| Milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen |  |  |  |
| *Verpakkingen* |  | | |
| - zo min mogelijk plastic tasjes |  |  |  |
| - liever grote verpakkingen dan veel kleine |  |  |  |
| Duurzame vloerbedekking |  |  |  |
| *Het huis* |  | | |
| - isolatie |  |  |  |
| - ramen dubbel glas / gordijnen |  |  |  |
| - zonwering |  |  |  |
| *De tuin* |  | | |
| - tuinverlichting op zonne-energie |  |  |  |
| *Papier* |  | | |
| - geen krant |  |  |  |
| - geen reclame |  |  |  |
| - geen weekbladen |  |  |  |
| - dubbelzijdig en spaarzaam kopiëren |  |  |  |

Je hebt nu zicht gekregen op hoe je zelf duurzaam bezig bent en waar je kan en wilt verbeteren. Als je hiervan een verslag inlevert met onderdeel ....heb je dit gedeelte afgerond.   

Deel 5 Duurzaamheid en je beroep  
  
5.1. De duurzame werk- of stageplek

Opdracht 5.1.1.   
  
We hebben weer een tablad nodig voor dit hoofdstuk dus maak een collage met foto's over je beroep en wat je leert op je opleiding.  
Voeg alle antwoorden m.b.t. je beroep achter dit tabblad.   
  
Opdracht 5.1.2.   
  
Uitslag duurzame stageplek

Opdracht 5.2.1.  
  
Je studeert een bepaalde richting of je wil in de toekomst een bepaald beroep gaan uitoefenen. Als het hier onder bij staat klik je op de link en ga je kijken wat er staat. Je bent er in hoofdstuk 1 al mee bezig geweest. Dan hoef dit niet meer.  
  
Bekijk wat je daaruit wilt toevoegen aan je eindverslag.  Dit is mogelijk niet nodig gezien de lessen die aan het begin bij Je berdrijf is er ook mee bezig zijn gegeven.

Opdracht 5.3.1.  
  
Succes met de implementatie van een betere wereld.

Opdracht 5.4.1.

Kijk op internet of je wat kan vinden over duurzaamheid en je branche. Beschrijf wat men er over zegt.   
  
Wat vind je daarvan. Wat heeft je branche al aandacht voor (en is sterk) en wat kan men beter doen (en is zwak).  
  
Geef dat aan bij deze opdracht.

Opdracht 5.5.1.A.

1. Beschrijf wat je de hele dag doet in de beroepspraktijk.   
  
Begin daar eens mee !  
  
Kijk waarmee je werkt, welke materialen je gebruikt, of je ze goed (en duurzaam) toepast, hoe het met energie zit, hoe het met de hulpmiddelen zit (de apparaten e.d.) ect.

Opdracht 5.5.2.A.

2. Beschrijf ook in welke omgeving je dit doet.   
  
De fabriek / het kantoor / de bouwplaats ect. en kijk daarbij naar verlichting, verwarming, koeling, isolatie, (duurzaam) meubilair, (duurzame) vloerbedekking, (geïsoleerde) muren, daken etc.

Opdracht 5.5.3.A.   
  
Beschrijf of wat je bij 1 en 2 beschreven hebt duurzamer kan. Socialer, met meer aandacht voor het milieu en ook kostenbesparend. Wat onder aan deze pagina staat kan je er bij helpen.    
  
Kijk dan naar wat al sterk is en wat zwak ofwel beschrijf de tops en tips.   
  
Opdracht 5.5.4.A.   
  
3. Beschrijf waar je branche mee bezig is om te verduurzamen.  
  
(motorvoertuigen -> elektrische auto's; bouw/installatie wereld -> nul op de meter woningen; ect).  Hopelijk heb je in je beroepspraktijk geleerd daarmee te werken. Vertel wat je hebt geleerd in je beroep om de duurzame toekomst in te gaan.   
  
Opdracht 5.5.5.A.  
  
Beschrijf hoe je beroep of je project er uit zou moeten zien als je het zo duurzaam mogelijk zou uitvoeren (en niet naar geld hoeft te kijken).   
  
De ideale situatie

Opdracht 5.5.6. A.  
  
Beschrijf wat je nu al zou kunnen doen om duurzamer te kunnen gaan werken ofwel beschrijf wat nu al haalbaar is om te verbeteren. Liefst zaken die weinig geld kosten en toch veel effect hebben.  
  
Opdracht 5.5.7.A.   
  
Bedenk een of meerdere creatieve en innovatieve oplossingen over hoe e.e.a. te verbeteren is. (zie 2.7. sensoren en IT en 2.8 voor creativiteit). (Wie weet kan je er rijk van worden).    
Je hoeft geen Einstein te zijn. Alle (kleine) verbeteringen zijn altijd welkom. Denk mee. Er zijn mensen  schatrijk is geworden van de uitvinding van een paperclip of van de slechte lijm van postits.    
  
Opdracht 5.6.  
  
Je docent geeft je nu de tijd om je keuzedeel goed af te sluiten en je krijgt een examenopdracht.   
  
Op niveau B krijg je de tijd om je port folio netjes op orde te maken.  
Vervolgens lever je die in.  
  
Op niveau C krijg je de tijd om een presentatie voor te bereiden over wat je geleerd hebt over duurzaamheid in je bedrijf (je project).  
Daarnaast welke (creatieve) verbetervoorstellen je voorstelt. Presenteer het zo dat je tracht subsidie voor je onderwerp te krijgen. Presenteer helder, met een powerpoint (of zo) en enthousiast / overtuigend.   
  
Op niveau D hetzelfde als bij niveau C maar daarnaast moet je in je presentatie een kosten baten analyse verwerken m.b.t. een verbetervoorstel wat je doet.   
Hoe lang duurt het voordat de investering zich heeft terugverdiend.   
  
Veel succes met de afsluiting.  