

POP-uren

2^e graad

"Ontdek de wereld,
begin bij jezelf"

Voorwoord

Beste leerling,

Wij vinden het belangrijk dat je als leerling breed gevormd wordt tot een kritisch maatschappelijk individu. In de tweede graad wordt daarom de focus tijdens de POP-uren (Persoonlijk ontwikkelingsplan) gelegd op het verbreden van je kennis en het verruimen van je blik op de wereld.

Je zal als leerling een keuze kunnen maken uit 3 carrousel. Één POP-carrousel zal je doorlopen gedurende één schooljaar. Ieder trimester zal één van de drie POP-uren aan bod komen. Tijdens deze uren zal je op ontdekkingsstocht gaan naar de beste versie van jezelf. De zelfkennis die je daarmee ontwikkelt, komt later goed van pas.

Je krijgt geen punten voor dit vak, maar je wordt permanent geëvalueerd door middel van woordcommentaar gericht op de inhouden die op dat moment aan bod komen.

Deze folder geeft je een idee van wat deze POP-uren inhouden, zodat je een goede keuze kan maken om je jezelf te ontwikkelen. Zo wordt leren extra leuk. Bovendien wijst je POP-uur je de weg naar wat je in de toekomst wilt gaan doen.

Veel plezier met het ontdekken van je POP-uren!

Carrousel 1



EHBO



Expressie



Innovatie

Carrousel 2



**Sport &
gezondheid**



Actua



Succesfull

Carrousel 3



Be young, Be independent



Klimaatbewustzijn



Europese identiteit

CARROUSEL 1: EHBO, Expressie & Innovatie



Help, iemand is in nood! Wat doe je? Veel mensen raken in paniek. En weten niet wat gedaan. Nochtans kan je vaak erger voorkomen door meteen hulp te bieden. Daarom willen wij tijdens de POP lessen je zelfredzaam maken en ervoor zorgen dat je durft te helpen. Door eerste hulp te leren, doe je kennis én zelfvertrouwen op. Iedereen kan het leren. 'Eerstehulp'-handelingen zijn eenvoudig. Wil jij het ook onder de knie krijgen? Fantastisch.

Wat leer je zoal tijdens deze lessen:

- op een correcte manier een niet-levensbedreigende verwonding verzorgen
- technieken zoals bijvoorbeeld verbandtechniek, stabiele zijligging correct uitvoeren en reanimeren
- Op het einde van deze lessenreeks krijg je vrijblijvend de kans om deel te nemen aan een examen waarbij je een brevet Junior Helper ontvangt indien je slaagt.

Spreekt dit jou aan? Dan is dit POP-uur zeker iets voor jou!



Hou je van expressief bezig zijn in theater, woord, beeld en muziek dan is het POP uur “expressie” iets voor jou. In dit POP uur werken we in groep en individueel aan verscheidende projecten.

Wat kan je verwachten?

- In ieder project komen verschillende artistieke vormen aan bod.
- We werken steeds bij elk project naar een mooi eindresultaat toe.
- De toeschouwer krijgt hierdoor een resultaat te zien waarin de expressieve vormen elkaar versterken en aanvullen.

Ben jij klaar om jouw kunsten te tonen? Welkom bij het POP-uur ‘Expressie’!

“Verruim je kennis, verruim je blik”



Ben jij benieuwd hoe men van een platenspeler tot Spotify is gekomen? Of ben jij heel gelukkig dat je niet meer al je taken met een typemachine moet schrijven?

In het POP-uur innovatie leer je welke impact een innovatie kan hebben, proberen we zelf innovatief te zijn en proberen we toekomstige innovaties te voorspellen. Denk jij dat we binnenkort geen rijbewijs meer moeten halen maar allemaal met een zelfrijdende auto rondrijden? Of denk jij eerder aan een school zonder leerkrachten?

Heb jij zin om mee te denken, in discussie te gaan, nieuwigheden te leren kennen en zelf te ontdekken? Dan is het POP-uur innovatie zeker iets voor jou!

CARROUSEL 2: Sport & gezondheid, actua & succesfull



Sport & gezondheid

Meer bewegen en sporten maakt ons fitter en gezonder! Het zorgt ervoor dat we langer leven, minder kans hebben om ziek te worden en beter in ons vel zitten.

In het POP-uur sport & gezondheid proberen we in 10 weken zowel je fysieke als je mentale gezondheid een boost te geven. Je start met het meten van je huidige fysieke fitheid aan de hand van verschillende testen (spierkracht, uithouding, lenigheid, evenwicht, behendigheid en snelheid). Daarna ga je aan de slag met tal van trainingsvormen en leer je welke voedingsstoffen leiden tot optimale prestaties.

Wat kan je verwachten?

- Voer verschillende sportproefjes uit en kom te weten hoe het momenteel gesteld is met je fysieke gezondheid.
- Stel persoonlijke doelen en een 'plan van aanpak' op.
- Maak kennis met tal van trainingsvormen (krachttraining, uithoudingstraining, yoga, mindfulness, ...) om je fysieke en mentale gezondheid te boosten.
- Leer meer over gezonde voeding en sportvoeding.

Kortom, in 10 weken probeer jij uit te groeien naar de beste versie van jezelf! Ben jij er klaar voor?



Nieuws, nieuws, nieuws, ... Het slaat ons om de oren. Elke dag worden we overladen met honderden nieuwsberichten van over de hele wereld en via allerlei kanalen.

Maar wat is nu belangrijk? Wat is echt? En moeten we alles weten? Debatteer je graag over actualiteit en wat er allemaal gebeurt in de wereld? Geef je graag je mening over sociale media, influencers en het belang van je likes en volgers?

Schrijf je dan zeker in voor het POP-uur actual!

ledereen popt

op zijn eigen
manier

op zijn eigen
moment



Welkom bij het POP-uur 'Successful! Ben je geïnteresseerd in de bedrijfswereld, ondernemen en alles wat te maken heeft met succesvolle carrières? Dan is dit uur precies wat je nodig hebt! Lees verder en ontdek wat je kunt verwachten!

- In het 'Successful'-programma krijg je de kans om de diversiteit van bedrijven te verkennen. We zullen je meenemen op een reis door verschillende bedrijfsaspecten, waaronder marketing, financiën en nog veel meer. Leer hoe bedrijven werken, welke rollen en functies er zijn en hoe ze bijdragen aan de samenleving.
- Tijdens het POP-uur 'Successful' verwelkomen we inspirerende gastsprekers uit de bedrijfswereld. Deze professionals hebben uitgebreide ervaring in verschillende branches en delen graag hun verhalen en inzichten met jou.
- De bedrijfscultuur speelt een belangrijke rol in het succes van een organisatie. Tijdens onze sessies zullen we de bedrijfsculturen van verschillende ondernemingen onderzoeken. Je zult ontdekken hoe bedrijven waarden en normen vaststellen, hoe ze teams opbouwen en hoe ze een omgeving creëren waarin werknemers kunnen gedijen. Begrijpen hoe bedrijfsculturen verschillen en welke aspecten belangrijk zijn, zal je helpen bij het maken van weloverwogen carrièrekeuzes.

Of je nu geïnteresseerd bent in ondernemerschap, leiderschap, management of een andere rol in de bedrijfswereld, dit POP-uur zal je inspireren en informeren over de vele mogelijkheden die er zijn. Mis deze kans niet om inzicht te krijgen in de bedrijfswereld en ontdek hoe je jezelf kunt voorbereiden op succes!

CARROUSEL 3: **Be young, Be independent,** **klimaatbewustzijn & Europese identiteit**



Be young, Be independent

Ben jij een tiener die klaar is om je eigen leven in handen te nemen? Wil jij leren hoe je zelfstandiger kan zijn en jezelf beter kan redden in de wereld? Dan is ons POP-uur rond zelfredzaamheid perfect voor jou!

Onze sessies helpen jou vaardigheden en zelfvertrouwen te ontwikkelen zodat je beter in staat bent om eigen beslissingen te nemen en voor jezelf te zorgen. Via interactieve leermethoden en uitdagende activiteiten behandelen we onderwerpen als budgetteren, koken, het zoeken naar een vakantiejob, gezondheid, je fiets herstellen en nog veel meer.

Waar wacht je nog op? **Be young, be independent!**



Klimaatbewustzijn

Wil jij je steentje bijdragen aan een beter klimaat? Dan is het POP-uur klimaatbewustzijn precies wat je zoekt!

Hier leer je alles over de impact van jouw levensstijl op ons klimaat. Wist je bijvoorbeeld dat onze voedingsindustrie en vliegreizen een grote rol spelen? En dat het maken van online aankopen ook een enorme impact heeft?

Geen zorgen, we leren je hoe je bewuste keuzes kunt maken en je ecologische voetafdruk kan verkleinen. Het wordt leuk én leerzaam! Zo word jij een echte klimaatheld!



Europese identiteit

Tijdens dit POP-uur maak je een reis door Europa en verken je de ware Europese identiteit aan de hand van de verschillende culturen van de Europese landen. Elke les behandel je een bepaald Europees land of landengroep en dompel je onder in de specifieke cultuur van het land.

Let op, dit zijn geen lessen geschiedenis! Jullie maken een mooie ontdekkingsreis doorheen het diverse Europa, van Scandinavië tot Griekenland, of van Frankrijk tot het verre Rusland. Je zal de ware identiteit van de Europese landen ontdekken op een interactieve en boeiende manier, bijvoorbeeld via videofragmenten, Kahoot, fotoronden, enzovoort...

Wees welkom & reis mee in ons POP-uur!



Facebook

Inspirocollege Midden Limburg



Instagram

Inspirocollege Midden Limburg



Website

www.inspirocollege.be



Telefoon

011 52 22 10

