Docentenhandleiding bij de lesboekjes Roken en Alcohol voor het Praktijkonderwijs en Leerweg ondersteunend Onderwijs

INHOUDSOPGAVE

		Pagina
	Voorwoord	3
1	**Effectiviteit**	**4**
	1.1 Voorlichting aan leerlingen en ouders	4
	1.2 De lessenserie	4
	1.3 Kernopdrachten in de lessen	4
2	**Het voorlichtingsmateriaal**	**5**
	2.1 De lesboekjes Roken en Alcohol	5
	2.2 Bordspel Trip	5
	2.3 Ouderparticipatie	6
3	**Uitvoering**	**7**
	3.1 Uw rol als docent	7
	3.2 Multiculturele klas	7
	3.3 Extra informatie over tabak en alcohol	8
4	**Uitwerking Lesboek Roken**	**9**
	4.1 Hoofdstuk 1 'Wat is roken?'	9
	4.2 Hoofdstuk 2 'Wel of niet roken?'	9
	4.3 Hoofdstuk 3 'Wat doe jij?'	9
	4.4 Hoofdstuk 4 'Aan de slag!'	10
	4.5 Antwoorden bij de opdrachten	10
	4.6 Achtergrondinformatie	13
5	**Uitwerking Lesboek Alcohol**	**15**
	5.1 Hoofdstuk 1 'Wat is alcohol?'	15
	5.2 Hoofdstuk 2 'Wel of geen alcohol drinken?'	15
	5.3 Hoofdstuk 3 'Wat doe jij?'	15
	5.4 Hoofdstuk 4 'Aan de slag!'	16
	5.5 Antwoorden bij de opdrachten	16
	5.6 Achtergrondinformatie	20
6	**Meer informatie**	**22**

VOORWOORD

Inleiding
Het middelengebruik van jongeren in Nederland is hoog en heeft schadelijke gevolgen. Leerlingen in het praktijkonderwijs zijn een speciale groep. Ze beginnen op jongere leeftijd met roken, drinken en drugs dan hun leeftijdsgenoten in het reguliere onderwijs, ze gebruiken meer middelen en ze kunnen de consequenties van middelengebruik minder goed overzien. Hierdoor zijn de leerlingen extra kwetsbaar. Ze zijn minder weerbaar en gevoeliger voor groepsdruk dan hun leeftijdsgenoten. Ook is de kans groter dat deze groep problematisch gebruik ontwikkeld. Om deze redenen is het extra belangrijk om leerlingen op de praktijkschool voor te lichten over de effecten en risico's van roken en alcohol.

De gezonde school en genotmiddelen
Voorlichting over middelen past binnen het preventieprogramma *De gezonde school en genotmiddelen*. Dit programma is ontwikkeld door het Trimbos-instituut.
De doelstelling van het programma De gezonde school en genotmiddelen voor het voortgezet onderwijs is, om jongeren te stimuleren het drinken van alcohol uit te stellen tot in ieder geval 18 jaar en geen tabak en drugs te gebruiken. Om dit te bereiken is een samenhangende aanpak van belang. Daarom bestaat De gezonde school en genotmiddelen behalve uit lessen over roken, alcohol en drugs ook uit het betrekken van de ouders bij de voorlichting en uit het ontwikkelen van regels en beleid over roken, alcohol en drugs op school. Ook het signaleren van problematisch alcohol en drugsgebruik is een belangrijk onderdeel van het programma.
Uit onderzoek is gebleken dat juist deze samenhangende manier effectief is bij het geven van voorlichting. Meer informatie over het programma op www.dgsg.nl.

Opbouw docentenhandleiding
In hoofdstuk één staat informatie over de effectiviteit van voorlichting over genotmiddelen. Hoofdstuk twee geeft algemene informatie over de lessenserie. Hoofdstuk drie gaat dieper in op de uitvoering. In hoofdstuk vier en vijf worden de lesboekjes Roken en Alcohol toegelicht. Deze toelichting bestaat uit achtergrondinformatie die u kunt gebruiken voor een klassikale inleiding en alle antwoorden op de opdrachten. Hoofdstuk zes bevat een overzicht van sites en adressen waar u meer informatie kunt vinden.

1 EFFECTIVITEIT

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat voorlichting over roken, alcohol en drugs het meeste effect heeft als het voldoet aan een aantal eisen.

1.1 Voorlichting aan leerlingen en ouders

De lessen aan leerlingen zijn effectief als deze samengaan met contact met ouders over roken of alcohol. Dit kan gebeuren door bijvoorbeeld het organiseren van een ouderavond over middelen. Het kan ook door er in bijvoorbeeld 10 minuten gesprekken expliciet aandacht aan te besteden. Het beste is dat ouders op een interactieve manier betrokken worden bij de onderwerpen. Zie ook paragraaf 2.3 (Ouderparticipatie) op bladzijde 6.

1.2 De lessenserie

De lesboekjes roken en alcohol zijn op een bepaalde manier opgebouwd waardoor de kans op effectiviteit het grootst is. Het is daarom van belang om de boekjes ook in die volgorde met de leerlingen door te nemen. De opbouw voor zowel roken als voor alcohol is als volgt:

- **Introductie:** op de eerste pagina wordt het onderwerp geïntroduceerd. De bedoeling is dat de leerlingen geïnteresseerd raken in het onderwerp.
- **Hoofdstuk 1** gaat over *kennis*. Het is belangrijk dat de leerlingen beschikken over goede kennis over het middel en niet geloven in de geruchten of fabels die rond gaan. Een voorbeeld is: 'roken is niet slecht, want mijn opa rookt en is honderd jaar geworden'. Deze redenering klopt niet. Roken is te allen tijde slecht.
- **Hoofdstuk 2** gaat over welke *houding* leerlingen aannemen ten opzichte van het middel. Dit hoofdstuk helpt de leerling met het vormen van een eigen mening over het onderwerp.
- **Hoofdstuk 3** gaat over *gedrag*. Dit hoofdstuk helpt de leerling met het maken van keuzes en om weerstand te bieden tegen groepsdruk.
- **Hoofdstuk 4** gaat over *actie ondernemen*. Dit hoofdstuk helpt de leerlingen bij het nadenken over wat zij nu en in de toekomst willen doen en ze formuleren welke acties daarvoor nodig zijn. Willen ze bijvoorbeeld wel of niet alcohol drinken of stoppen met roken? En hoe kunnen ze dit het beste aanpakken?

1.3 Kernopdrachten in de lessen

In de hoofdstukken zitten kernopdrachten verwerkt in de lesstof die noodzakelijk zijn voor de effectiviteit van het materiaal en die daarom ***niet overgeslagen*** mogen worden. De kernopdrachten worden in de docentenhandleiding aangeduid met een uitroepteken.

De kernopdrachten zijn die opdrachten die in:
hoofdstuk 1 gaan over de noodzakelijke kennis;
hoofdstuk 2 de leerlingen na laten denken over hun houding;
hoofdstuk 3 de leerlingen na laten denken over hun gedrag en in
hoofdstuk 4 de leerlingen aansporen om na te denken over de toekomst en ze uit te dagen om voor gezond gedrag te kiezen en dit te behouden.

2 HET VOORLICHTINGSMATERIAAL

Het voorlichtingsmateriaal voor het praktijkonderwijs bestaat uit:

1 Lesboekje Roken
2 Lesboekje Alcohol
3 Bordspel Trip (optioneel)
4 Ouderparticipatie

2.1 De lesboekjes Roken en Alcohol

Opbouw
De twee lesboekjes zijn op dezelfde manier opgebouwd. Het is belangrijk de volgorde van de opbouw te handhaven. Zie ook hoofdstuk 1.2 (De lessenserie).

Aanpak
U kunt op verschillende manieren met de lesboekjes omgaan. U kunt de leerlingen de lesstof gedeeltelijk zelfstandig of in tweetallen door laten werken of geheel klassikaal behandelen. Welke aanpak u ook kiest, zorg ervoor dat u de kernopdrachten (zie paragraaf 1.3) samen met de leerlingen nabespreekt. Veel opdrachten bieden aanknopingspunten voor een gesprek. Een klassikale aanpak biedt ruimte voor het aangaan van dit gesprek, het uitwisselen van ervaringen en voor het oefenen van gedrag, zoals 'nee' zeggen en bij je mening blijven.

Lesduur
Per lesboekje geldt dat een hoofdstuk ongeveer in een les van 50 minuten doorgenomen kan worden. Een lesboekje in zijn geheel zal dan vier lesuren in beslag nemen. Een en ander is ook afhankelijk van uw aanpak en persoonlijke invulling.

2.2 Bordspel Trip

Behalve de lesboekjes is het spel Trip beschikbaar. Trip is een methode om spelenderwijs een gesprek te voeren met de leerlingen over alcohol en drugs. De kernelementen van kennis verwerven, een mening vormen over het middel en gedrag en een houding aannemen in een bepaalde situatie, zijn op een speelse manier in het spel verwerkt.

Opbouw
Het spel Trip is een bordspel. Het speelbord is opgebouwd uit vijf onderdelen. Het speelbord is hierdoor groot en kan door zeven jongeren met begeleiding uitgevoerd worden.
Het spel heeft pionnen en vraagkaarten. De vraagkaarten zijn onderverdeeld in vier categorieën: kennis, vaardigheden, mening en stellingen.

Aanpak
Hoe het spel Trip in de klas gespeeld wordt, hangt af van een aantal factoren:

- Trip kan gespeeld worden met drie tot zeven spelers. De grootte van de klas bepaalt hoeveel spellen u nodig heeft.
- Het is belangrijk dat het spel onder begeleiding van een goede spelleider gespeeld wordt. De spelleider bepaalt het tempo, geeft extra achtergrondinformatie, begeleidt discussies en stimuleert de spelers om actief deel te nemen. U kunt zelf de rol van spelleider vervullen. Bij een klas groter dan 7 leerlingen heeft u extra spelleiders nodig. Dat kan een collega zijn of een klassen-assistent. U kunt ook een preventiemedewerker van de verslavingszorg uitnodigen.

- Ook de drukte en de veiligheid binnen de groep kan bepalen hoeveel spellen en spelleiders u nodig heeft. Door het spel met een kleine groep te spelen, krijgen spelers voldoende ruimte om actief deel te nemen.

Spelduur
De tijdsbesteding is afhankelijk van het aantal spelers en hun inbreng. Het spel is een middel om een gesprek over alcohol en drugs op gang te brengen. Het doel is niet om zo snel mogelijk de finish te bereiken. Het is de taak van de spelleider om de spelers te stimuleren om door te praten en door te vragen. Het is niet erg als daardoor het spel even stil ligt en daarom langer duurt. In de praktijk blijkt dat het spel tijdens een les van 50 minuten gespeeld kan worden, zonder dat de aandacht van de leerlingen verslapt.

2.3 Ouderparticipatie

Als ouders op een interactieve manier betrokken kunnen worden bij de voorlichtingslessen aan jongeren, is de kans op effectiviteit het grootst.
Het organiseren van ouderparticipatie kan lastig zijn. Wij adviseren om contact op te nemen met de GGD of Instelling voor verslavingszorg in de buurt. Zij kunnen mogelijk helpen bij de organisatie of invulling van bijvoorbeeld een ouderavond.
U kunt er ook voor kiezen om het onderwerp te bespreken tijdens individuele gesprekken die u mogelijk voert met de ouders.

Er zijn binnen DGSG verschillende materialen beschikbaar, die ingezet zouden kunnen worden als aanvulling op een ouderavond of een oudergesprek.

- De folder ‘Wat ouders moeten weten over alcohol en drugs’ of de folder ‘Alcohol, roken en opvoeding (1)’. Dit zijn informatiefolders over alcohol, roken en blowen met tips over de manier waarop ouders regels kunnen stellen om het gebruik zo lang mogelijk uit te stellen. De folders zijn te verkrijgen via de webwinkel: https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel.
- De online ouderinterventie Praten met uw kind. Dit is een gratis te volgen e-learning module.
  In de cursus leren ouders wanneer ze over roken, alcohol en blowen kunnen praten met hun kind en op welke manier. Ze leren tips om met hun kind over moeilijke onderwerpen te praten en ruzies op te lossen. Na iedere les volgen tips om te oefenen met wat er geleerd is. De module bestaat uit 6 online lessen van ongeveer 20 minuten.

Overleg met uw contactpersoon bij de GGD of Instelling voor verslavingszorg op welke manier deze materialen ingezet kunnen worden bij het betrekken van ouders bij de voorlichting over middelen aan jongeren.
Kijk ook voor meer informatie op www.dgsg.nl of op www.trimbos.nl.

3 Uitvoering

3.1 Uw rol als docent

Wist u dat uw houding invloed heeft op de wijze waarop de leerlingen reageren op het onderwerp roken en alcohol? Dat ze geremd kunnen worden, zich niet serieus genomen kunnen voelen of dat ze zich juist begrepen voelen en uitgenodigd voelen om te vertellen over hun ervaringen en wellicht angsten. Het is om die reden belangrijk om na te denken wat uw eigen houding eigenlijk is ten opzichte van roken en alcohol.

Enkele tips voor een houding die effectief is:

1 Sta van tevoren stil bij wat uw houding is ten opzichte van roken en alcohol.
2 Treed de leerlingen zo onbevooroordeeld en zo open mogelijk tegemoet. Wanneer u een open houding heeft, acceptatie en begrip toont voor wat er bij leerlingen leeft, kan het gebruik van middelen bespreekbaar gemaakt worden.
3 Zorg voor een veilige sfeer in de klas. Spreek af dat wat er in de klas besproken wordt niet verder verteld wordt. Maak ook duidelijk dat u, wat u te horen krijgt tijdens de lessen, niet verder vertelt.
4 Accepteer de mening van de leerlingen en laat hen zelf meningen geven en oplossingen bedenken.
5 Waardeer de inzet, antwoorden en vaardigheden van de leerlingen zo positief mogelijk.
6 Laat leerlingen elkaar helpen. Zij kunnen zich gemakkelijker in elkaar inleven, herkennen elkaars problemen en kunnen elkaar gedragsalternatieven aanraden.
7 Vertel de leerlingen dat ze vragen die ze liever niet stellen in de klas, ook na de les of op een ander tijdstip kunnen stellen. Voor leerlingen die met vragen zitten of zich schamen voor een bepaalde situatie kan het moeilijk zijn om ten overstaan van de hele klas hun vraag te stellen. U kunt ook gedurende de voorlichtingslessen een doos neerzetten. U kunt de leerlingen vragen of zij na bijvoorbeeld de les over hoofdstuk 2 over houding of hoofdstuk 3 over gedrag, een vraag of opmerking in de doos willen doen. U kunt de les daarna op de vragen en opmerkingen terug komen. Zo weet u dat alle leerlingen aan hun trekken komen. Wanneer het nodig is, kunt u leerlingen helpen of doorverwijzen binnen de school (bijvoorbeeld naar het zorg adviesteam) of buiten school.
8 Probeer ervoor te zorgen dat in discussies de positieve uitlatingen over het gebruik van middelen niet de overhand krijgen. Probeer de leerlingen elkaar in die zin niet teveel te laten beïnvloeden.

3.2 Multiculturele klas

In het onderwijs zitten ook leerlingen met een andere culturele achtergrond dan de Nederlandse. Veel van deze leerlingen zullen anders omgaan met roken en alcohol. Zonder volledig te willen zijn, volgen daarom hier een viertal aandachtspunten waarmee in een multiculturele klas rekening gehouden kan worden:

1. Het kan verstandig zijn om extra aandacht te besteden aan kennis over roken en alcohol. Sommige allochtone ouders waarschuwen alleen tegen het gebruik van middelen, zonder dat er verdere informatie gegeven wordt. Wanneer extra aandacht en kennis over de onderwerpen in de klas achterwege blijft, kunnen allochtone leerlingen een kennisachterstand oplopen vergeleken met hun autochtone klasgenoten.
2. Het geven van een mening over roken en alcohol kan voor allochtone leerlingen die niet gewend zijn over deze onderwerpen te praten, moeilijk zijn. In dat geval is het extra belangrijk om te zorgen voor een veilige sfeer in de klas.

3. In de lessen wordt aandacht besteed aan motieven om wel of niet te roken of te drinken. Zorg ervoor dat leerlingen die religieuze motieven naar voren brengen, serieus genomen worden. Voorkom daarbij dat de discussie strandt op het argument 'dat komt bij ons niet voor'.
4. Benadruk dat er altijd mensen zijn die zich minder streng aan regels houden, of gewoon nieuwsgierig zijn en dat het daarom belangrijk is te discussiëren over de voor- en nadelen.

3.3 Extra informatie over tabak en alcohol

U hoeft als docent niet alles over roken en alcohol te weten. In deze handleiding is per middel beknopte achtergrondinformatie opgenomen. Voor extra informatie over roken of alcohol, kunt u verschillende websites en informatielijnen raadplegen. Zie een overzicht hiervan op bladzijde 22.

4 UITWERKING LESBOEK ROKEN

4.1 Hoofdstuk 1 'Wat is roken?'
Het doel van dit hoofdstuk is het informeren van leerlingen over wat tabak is en wat de effecten van roken op het lichaam zijn. Door feitelijke informatie te geven krijgen de leerlingen bagage om in de volgende hoofdstukken een mening en houding te ontwikkelen.

Introductie
Het lesboekje begint na een korte inleiding met de eerste opdracht, een associatieoefening. Deze is bedoeld als introductie op het onderwerp. De leerlingen maken de opdracht zelfstandig of in tweetallen, waarna u de opdracht klassikaal kunt nabespreken. Op basis daarvan kunt u inschatten hoe de leerlingen over roken denken en weet u wat het uitgangspunt van de lessen is.

Kernopdrachten
De kernopdracht in dit hoofdstuk is:
opdracht 2

4.2 Hoofdstuk 2 'Wel of niet roken?'
Dit hoofdstuk gaat in op de mening van jongeren over roken. Het doel is om de leerlingen een realistische kijk op roken te geven door hen te informeren over de gevolgen van roken. Met de informatie uit dit hoofdstuk kunnen de leerlingen hun antwoord op de vraag 'wel of niet roken?' onderbouwen.

Kernopdrachten
De kernopdrachten in dit hoofdstuk zijn:
opdracht 6, 7 en 9

4.3 Hoofdstuk 3 'Wat doe jij?'
In dit hoofdstuk gaat het over het gedrag van leerlingen als zij in een situatie komen waarin zij moeten beslissen wat ze willen: roken of niet roken. Het doel is om leerlingen te helpen keuzes te maken en hen te leren hoe zij weerstand kunnen bieden aan groepsdruk.

Tips
- Vrienden spelen een belangrijke rol bij het beginnen met roken. Veel jongeren denken dat ze moeten roken om bij hun vrienden te horen. Vaak is er in zo'n geval sprake van een denkfout. Het is belangrijk om te praten over denkfouten en groepsdruk. Door samen te praten over wat groepsdruk is en na te denken over wat ze wel en niet willen, zijn leerlingen beter voorbereid op zo'n situatie en doen ze minder snel iets wat ze eigenlijk niet willen.

- Omdat 'groepsdruk' en 'denkfouten' lastige onderwerpen zijn, heeft dit hoofdstuk goede begeleiding nodig. Leerlingen zullen het niet altijd makkelijk vinden om over deze onderwerpen te praten en zullen een beetje gestimuleerd moeten worden om erover na te denken en de onderwerpen serieus te behandelen.
- In aanvulling op opdracht 14 kunt u een rollenspel doen in de klas. 'Nee' zeggen tegen een sigaret kan heel moeilijk zijn. Daarom kan het helpen te oefenen welke houding je in zo'n geval het beste aan kunt nemen. Bijvoorbeeld: rechtop staan, beide benen op de grond, voeten iets uit elkaar en dan duidelijk zeggen 'Nee, ik wil niet', of iets gebogen staan en met een zachte stem hetzelfde zeggen. U kunt de verschillen demonstreren en u kunt de leerlingen korte toneelstukjes laten opvoeren. Ze kunnen dan zelf ervaren hoe de verschillende houdingen voelen.

Kernopdrachten
De kernopdrachten in dit hoofdstuk zijn:
opdracht 10, 11, 14 en 15

4.4 Hoofdstuk 4 'Aan de slag!'
Dit hoofdstuk gaat over het in de praktijk brengen van gezond gedrag. Om gezond gedrag in de praktijk te brengen is het belangrijk om na te denken over wat je wil bereiken en welke acties daarvoor nodig zijn. Er wordt aandacht besteed aan het stellen van een concreet doel en het maken van een actieplan.

4.5 Antwoorden bij de opdrachten

Hoofdstuk 1 Wat is roken?

Opdracht 1
Mogelijke antwoorden op deze associatievraag kunnen zijn: vies, lekker, verslaafd, duur, stoer, stinken, erbij horen, je wordt er rustig van, ziek worden, kanker.
U kunt deze vraag klassikaal bespreken. Het kan zijn dat er ook positieve associaties worden genoemd (erbij horen, stoer, lekker, je wordt er rustig van). Probeer dan een genuanceerd beeld te geven en ook de risico's of negatieve aspecten van roken te bespreken. Het is belangrijk dat de leerlingen geleerd wordt dat roken ongezond is en dat er risico's aan verbonden zijn voor je gezondheid.

Opdracht 2 (Kernopdracht)
1: waar
2: waar
Het is belangrijk om bij deze vraag goed uit te leggen dat ook de rook van anderen schadelijk is, ook al rook je zelf niet. Veel mensen denken dat als ze zelf niet roken, ze ook geen schadelijke stoffen binnenkrijgen. Als je bijvoorbeeld in een kamer zit waar gerookt wordt, krijg je zelf ook schadelijke stoffen binnen die slecht voor je gezondheid zijn. Daarom is het ook verboden om bijvoorbeeld in cafés of in de trein te roken.

Opdracht 3
Het juiste antwoord is: Door nicotine in een sigaret kun je moeilijk stoppen met roken. Nicotine is de verslavende stof die in een sigaret zit.

Opdracht 4
Het juiste antwoord is: Door koolmonoxide word je sneller moe en raak je buiten adem.

Opdracht 5
Het juiste antwoord is: Door de teer in een sigaret worden je longen vies en ga je hoesten.

Hoofdstuk 2 Wel of niet roken?

Opdracht 6 (Kernopdracht)
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders. Mogelijke nadelen van roken zijn:

- Het is ongezond.
- Je kunt verslaafd raken aan roken.
- Het is duur.
- Je gaat er van stinken.
- Je krijgt er gele vingers van.
- Je kunt niet meer goed sporten.

Het is belangrijk om aan de negatieve kanten van roken aandacht te besteden, en duidelijk uit te leggen waarom het goed is om er niet aan te beginnen. Als je eenmaal begonnen bent, is het moeilijk om ermee te stoppen.

Opdracht 7 (Kernopdracht)
Dit antwoord is gebaseerd op het prijsniveau van 2019.
A Een pakje sigaretten kost ongeveer 7 euro.
B Een jaar heeft 365 dagen x 7 euro.
C Per jaar kost dat dus 2.555 euro.
D Dit antwoord is voor iedereen anders.
Door het met een rekenvoorbeeld inzichtelijk te maken, wordt duidelijk hoeveel geld roken eigenlijk kost. Sigaretten en tabak worden steeds duurder. Geld kan een reden zijn om niet te beginnen met roken of om ermee te stoppen.

Opdracht 8
Deze opdracht kan ook in tweetallen, of in kleine groepjes gemaakt worden. De groepjes kunnen hun plaatje aan elkaar laten zien. Welk plaatje ziet het er beste uit? Of geeft de beste informatie? Bespreek deze opdracht klassikaal.

Opdracht 9 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders.
Deze opdracht laat de leerlingen nadenken over de redenen om wel of niet te roken, en laat ze ook aangeven in welke mate ze het een belangrijke reden vinden of niet. De antwoorden kunnen aanleiding zijn voor een discussie in de klas. Laat leerlingen aan elkaar uitleggen welke reden zij het belangrijkste vinden om bijvoorbeeld niet te roken en laat anderen daarop reageren.

Hoofdstuk 3 Wat doe jij?

Opdracht 10 *(Kernopdracht)*
Deze opdracht laat zien hoeveel leerlingen in de klas roken. Het is helemaal niet zo dat iedereen rookt, de meesten waarschijnlijk niet. Toch kan het lijken dat het normaal gevonden wordt dat er veel gerookt wordt. En dat je als argument om te roken bijvoorbeeld gebruikt: 'Ja maar iedereen rookt, dus het zal wel meevallen met hoe slecht het is.'
Het is dus belangrijk om aandacht te besteden aan het feit dat het heel gewoon, of normaal is om **niet** te roken.

Opdracht 11 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Belangrijk bij deze opdracht is om uit te leggen dat je het gevoel kunt hebben dat je iets moet doen omdat je vrienden, of de groep het ook doen. Je denkt misschien wel dat het heel normaal is om te roken als je dat om je heen ziet. Maar is het wel normaal? En waarom zou je het doen, alleen maar omdat je vrienden het doen?
Je kunt je onder druk gezet voelen door je vrienden omdat je erbij wilt horen, en niet buiten de groep wilt vallen. Dan doe je iets wat je eigenlijk niet wilt.

Opdracht 12
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Je kunt vervolgens denken dat je vrienden jou niet meer leuk vinden als je niet meedoet. Dat noem je een denkfout. Je weet niet zeker of dat zo is, maar je denkt het. En daar pas je je gedrag op aan. Sharon maakt dezelfde denkfout: Ze denkt dat ze niet meer bij haar vrienden hoort als ze niet mee rookt.

Opdracht 13
Bespreek deze opdracht klassikaal.
De beste manier om erachter te komen of jouw gedachte (de denkfout) klopt, is om het gewoon te vragen. 'Vinden jullie het stom als ik niet mee rook?'
Wat denk je dat de vrienden van Sharon zullen antwoorden op die vraag?
Het kan zijn dat leerlingen als antwoord geven: 'Ja dat vind ik stom, doe niet zo saai en rook gewoon mee'. U kunt dan uitleggen dat als je vrienden bent van elkaar, het niet uit zou moeten maken wat iemand doet. En dat je elkaars keuze zou kunnen respecteren. Een andermans mening telt net zo zwaar als jouw eigen mening.

Opdracht 14 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Bij deze opdracht wordt aan leerlingen gevraagd of ze het zelf moeilijk vinden nee te zeggen als iemand ze een sigaret aanbiedt. Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders.
Omdat het heel anders is om in een echte situatie nee te zeggen tegen een sigaret, dan in de klas, is het heel belangrijk dat de leerlingen het nee zeggen ook oefenen in een rollenspel.

Als u de leerlingen het nee zeggen laat uitbeelden, wordt het ook duidelijk op welke manieren je het beste nee kunt zeggen.
U kunt laten zien dat het uitmaakt, <u>hoe</u> je het zegt (op een overtuigende manier, goed verstaanbaar, niet twijfelend). Maar ook wat je <u>houding</u> is (dat je rechtop staat, en stevig staat).
U kunt verschillende manieren van nee zeggen zelf voordoen, maar het beste is om het door de leerlingen zelf te laten doen.
Vraag twee leerlingen naar voren te komen, en geef de een de rol om een sigaret aan te bieden aan de ander. De ander moet weigeren. Laat de leerlingen zich even voorbereiden op hun rol. De

aanbieder mag best een beetje lastig zijn, en blijven aandringen. De weigeraar bedenkt goed hoe hij/zij moet gaan staan en op welke manier er nee gezegd kan worden.

U kunt de rollenspellen door verschillende leerlingen uit laten beelden, en de verschillen vervolgens klassikaal bespreken. Welke manier was het beste? En waarom?

Opdracht 15 (Kernopdracht)
De leerlingen kunnen wat ze geleerd hebben bij opdracht 14 toepassen op deze opdracht. Het antwoord kan voor iedereen anders zijn.

Hoofdstuk 4 Aan de slag!

De leerlingen gaan zelf aan de slag met deze opdracht. Elke leerling kiest een eigen doel waar ze zich aan gaan houden. In de voorgaande hoofdstukken hebben ze van alles geleerd over roken, en nagedacht wat hun houding is ten opzichte van roken. In deze les gaan ze dat wat ze geleerd hebben over roken en zichzelf, echt proberen toe te passen in hun dagelijkse leven door middel van een concrete opdracht.
Neem met de leerlingen allereerst de drie doelen door die bij opdracht 16 geformuleerd zijn.
U kunt aan de leerlingen vragen voor welk doel ze willen kiezen en de klas vervolgens verdelen in de verschillende groepen gekoppeld aan een doel.

Probeer met de leerlingen af te spreken wat ze gaan doen om hun doel te halen bij Week 1.
Het is de bedoeling dat de leerlingen echt gaan proberen om hun opdracht uit te voeren, en om dit te monitoren is het beter als u de komende weken nog een keer terugkomt op deze opdracht. En klassikaal aandacht blijft besteden aan de opdracht. Als de leerlingen het zelfstandig moeten doen is de kans heel groot dat ze de opdracht niet meer uitvoeren.

Na afloop kunt u de opdracht ook evalueren met de klas. Wat vonden ze van de opdracht? Hebben ze er iets aan gehad? Was het leuk om te doen, of niet? Wie is het echt gelukt om zijn doel te halen?

4.6 Achtergrondinformatie

Tabak
In een sigaret zit geen pure tabak, maar een product dat is gemaakt van de bladeren van de tabaksplant. Pure tabak is te scherp van smaak en kan niet over de longen worden gerookt. Daarom ondergaan de gedroogde bladeren van de tabaksplant een aantal bewerkingen zoals het toevoegen van stoffen die de geur, smaak en brandbaarheid van de sigaretten verbeteren.

De bekendste drie stoffen in tabak zijn nicotine, koolmonoxide en teer.
- Nicotine laat het hart sneller kloppen.
- Door nicotine worden bloedvaten nauwer. Het bloed stroomt minder goed waardoor de hartslag moet versnellen om het lichaam van voldoende zuurstof te voorzien. Hierdoor stijgt de bloeddruk. Een beroerte of hartinfarct kunnen het gevolg zijn.
- Rokers hebben 70% meer kans om te overlijden aan een ziekte aan een van de kransslagaders van het hart. Naast hart en bloedvaten reageren ook de maag, de darmen en de nieren op nicotine. Nicotine is verslavend. De stof komt al na 10 seconden in de hersenen. Nicotine zorgt ervoor dat de gebruiker steeds weer zin heeft in roken.
- Koolmonoxide zorgt voor een slechtere conditie. Koolmonoxide komt in het bloed in plaats van zuurstof, waardoor het bloed minder zuurstof door het lichaam brengt. De gebruiker is daardoor sneller moe bij sporten of traplopen.

- Teer veroorzaakt de rokershoest. In de longen zitten trilhaartjes die de longen schoon houden. Door roken plakken de trilhaartjes vast en werken niet goed. Hoesten en een verhoogde kans op chronische luchtwegklachten (COPD) zijn de gevolgen.

Werking
Tien seconden na het inhaleren bereikt nicotine de hersenen. Dit geeft een opwekkend effect. Dit effect is echter weer snel verdwenen na het uitdoven van de sigaret. Het gebruik van tabak heeft zowel lichamelijke als geestelijke effecten tot gevolg. De lichamelijke effecten zijn: verhoogde hart- en polsslag, bloedvatvernauwing, versnelling van de ademhaling, dalende temperatuur in handen en voeten en een geremde eetlust. De geestelijke effecten zijn: ontspanning, verhoogde concentratie en verslaving.

Risico's
Bij langer durend gebruik neemt de kans op hart- en vaatziekten en bronchitis toe. Ook draagt roken bij aan het ontstaan van longkanker en kanker in de slokdarm, alvleesklier, strottenhoofd, mondholte, keel, blaas, nieren en de baarmoederhals.

Wetgeving
Roken is nog steeds de belangrijkste vermijdbare doodsoorzaak in Nederland. Bovendien veroorzaakt roken hoge zorgkosten en aanzienlijke maatschappelijke kosten. Roken brengt niet alleen de gezondheid van de roker zelf schade toe, maar ook die van anderen in zijn/haar omgeving. De overheid wil het roken ontmoedigen. Het ministerie van Volksgezondheid ontwikkelt hiervoor het beleid en voert het mede uit. De maatregelen en de gemaakte afspraken zijn opgenomen in de tabakswet. In 1990 werd de Tabakswet van kracht. Door middel van de Tabakswet wil de overheid het tabaksgebruik beperken en de niet-roker beschermen.

1990	In vliegtuigen mag niet meer gerookt worden.
2002	Er mag geen reclame meer gemaakt worden voor tabaksproducten.
2002	Er staan waarschuwingsteksten op de verpakkingen van sigaretten, shag, sigaren en pijptabak om rokers te vertellen over de schadelijke gevolgen van roken.
2003	Het is verboden tabaksproducten te verkopen aan jongeren onder de 16 jaar.
2004	Iedereen heeft recht op een rookvrije werkplek. Er mag niet meer gerookt worden in bijvoorbeeld scholen, ziekenhuizen, bibliotheken en theaters.
2004	Iedereen heeft recht op rookvrij reizen. In het openbaar vervoer mag niet meer gerookt worden.
2004	De accijns op alcohol en tabak worden hoger. Zo betaal je voor een pakje sigaretten steeds meer geld.
2008	In restaurants en cafés (horeca) mag niet meer gerookt worden. Roken is alleen nog toegestaan in afgeschermde ruimtes.
2011	In kleine cafés wordt het rookverbod weer opgeheven.
2014	Jongeren onder de 18 jaar mogen geen sigaretten of shag kopen.
2016	Sigarettenpakjes bevatten een waarschuwend plaatje
2020	Vanaf 1 januari 2020 zijn alle onderwijsinstellingen in het basis-, voortgezet, MBO- en HBO/WO-onderwijs verplicht een **rookvrij schoolterrein** te hebben.

5 UITWERKING LESBOEK ALCOHOL

5.1 Hoofdstuk 1 'Wat is alcohol?
Het doel van dit hoofdstuk is het informeren van leerlingen over wat alcohol is en wat de effecten van alcohol op het lichaam zijn. Door feitelijke informatie te geven krijgen de leerlingen bagage om in de volgende hoofdstukken een mening en houding te ontwikkelen.

Introductie
Het lesboekje begint na een korte inleiding met de eerste opdracht, een associatieoefening.
Deze is bedoeld als introductie op het onderwerp. De leerlingen maken de opdracht zelfstandig of in tweetallen, waarna u de opdracht klassikaal kunt nabespreken. Op basis daarvan kunt u inschatten hoe de leerlingen over alcohol denken en weet u wat het uitgangspunt van de lessen is.

Kernopdrachten
De kernopdrachten in dit hoofdstuk zijn:
opdracht 5, 6 en 7

5.2 Hoofdstuk 2 'Wel of geen alcohol drinken?'
Dit hoofdstuk gaat in op de mening van jongeren over alcohol. Het heeft tot doel de leerlingen een brede kijk op het drinken van alcohol te geven door hen te informeren over de gevolgen en risico's ervan. Met de informatie uit dit hoofdstuk kunnen de leerlingen hun antwoord op de vraag 'wel of niet alcohol drinken?' onderbouwen.

Kernopdrachten
De kernopdrachten in dit hoofdstuk zijn:
opdracht 10, 11 en 12

5.3 Hoofdstuk 3 'Wat doe jij?'
In dit hoofdstuk gaat het over het gedrag van leerlingen als zij in een situatie komen waarin zij moeten beslissen wat ze willen: wel of geen alcohol drinken. Het heeft tot doel leerlingen te helpen keuzes te maken en hen te leren hoe zij weerstand kunnen bieden aan groepsdruk.

Tips
- Vrienden spelen een belangrijke rol bij het beginnen met het drinken van alcohol. Veel jongeren denken dat ze moeten drinken om bij hun vrienden te horen. Vaak is er in zo'n geval sprake van een denkfout. Het is belangrijk om te praten over denkfouten en groepsdruk. Door samen te praten over wat groepsdruk is en na te denken over wat ze wel en niet willen, zijn leerlingen beter voorbereid op zo'n situatie en doen ze minder snel iets wat ze eigenlijk niet willen.
- Omdat 'groepsdruk' en 'denkfouten' lastige onderwerpen zijn, heeft dit hoofdstuk goede begeleiding nodig. Leerlingen zullen het niet altijd makkelijk vinden om over deze onderwerpen te praten en zullen een beetje gestimuleerd moeten worden om erover na te denken en de onderwerpen serieus te behandelen.

- In aanvulling op opdracht 15 kunt u een rollenspel doen in de klas. 'Nee' zeggen tegen een drankje kan heel moeilijk zijn. Daarom kan het helpen te oefenen welke houding je in zo'n geval het beste aan kunt nemen. Bijvoorbeeld: rechtop staan, beide benen op de grond, voeten iets uit elkaar en dan duidelijk zeggen 'Nee, ik wil niet', of iets gebogen staan en met een zachte stem hetzelfde zeggen. U kunt de verschillen demonstreren en u kunt de leerlingen korte toneelstukjes laten opvoeren. Ze kunnen dan zelf ervaren hoe de verschillende houdingen voelen.

Kernopdrachten
De kernopdrachten in dit hoofdstuk zijn:
opdracht 14, 17 en 19

5.4 Hoofdstuk 4 'Aan de slag!'
Dit hoofdstuk gaat over het in de praktijk brengen van gezond gedrag. Om gezond gedrag in de praktijk te brengen is het belangrijk om na te denken over wat je wil bereiken en welke acties daarvoor nodig zijn. Er wordt aandacht besteed aan het stellen van een concreet doel en het maken van een actieplan.

5.5 Antwoorden bij de opdrachten

Hoofdstuk 1 Wat is alcohol?

Opdracht 1
Mogelijke antwoorden op deze associatievraag kunnen zijn: uitgaan, feest, ruzie, dronken, gezellig, leuk, verslaafd.
U kunt deze vraag klassikaal bespreken. Het kan zijn dat er met name positieve associaties worden genoemd (feest, gezellig, lekker enzovoort). Probeer dan een genuanceerder beeld te geven en ook een aantal risico's of negatieve aspecten van alcohol te bespreken. Het is belangrijk dat de leerlingen geleerd wordt dat alcohol drinken voor jongeren ongezond is en dat er risico's aan verbonden kunnen zijn.

Opdracht 2
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders. Een aantal voorbeelden van alcoholische drankjes zijn: wijn, bier, champagne, wodka, whisky, breezer, martini, jenever, tequila, cognac en baileys.

Opdracht 3
1 Bier
2 Wijn
3 Mixdrankje
4 Sterke drank

Opdracht 4
1 Waar
2 Niet waar
3 Waar
4 Niet waar

Opdracht 5 (Kernopdracht)
1 Waar
2 Waar
3 Niet waar
4 Waar
5 Niet waar
6 Waar

Bespreek deze kernopdracht klassikaal. Het is belangrijk om de gevolgen van alcohol in je lichaam goed uit te leggen. U kunt vragen of de genoemde gevolgen positief of negatief zijn en waarom. U kunt uitleggen dat je onder invloed van alcohol vaak denkt dat je alles nog kunt en dat er niks verandert, maar dat dat niet zo is.

Opdracht 6 (Kernopdracht)
1 Nee
2 Nee
3 Ja
4 Ja
5 Ja

Bespreek deze kernopdracht klassikaal. Net als bij opdracht 5 gaat het er bij deze opdracht om dat de gevolgen van alcohol drinken inzichtelijk worden gemaakt. In dit geval gaat het om het verduidelijken van de gevolgen voor je gedrag. Wat kun je gaan doen onder invloed van alcohol? U kunt bijvoorbeeld vragen welke dingen iemand zou kunnen doen waar hij/zij later spijt van zou kunnen krijgen.

Opdracht 7 (Kernopdracht)
Bespreek deze kernopdracht klassikaal. Deze zin is goed: Alcohol is extra slecht als je jong bent, omdat je hersenen dan nog in de groei zijn.

U kunt nog toevoegen dat omdat alcohol zo slecht is voor jongeren, in de wet is bepaald dat jongeren tot 18 jaar geen alcohol mogen kopen. Als ze gecontroleerd worden, jonger dan 18 zijn en alcohol bij zich hebben, kunnen ze een boete krijgen.

Opdracht 8
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders.
U kunt uitleggen dat het gevaarlijk is om met alcohol op aan het verkeer deel te nemen, in dit geval op de scooter. Het is niet alleen gevaarlijk voor jezelf, maar ook voor andere mensen in het verkeer. Wat kan er gebeuren als je toch mee gaat? Stel dat je eigenlijk niet mee wilt op de scooter, maar het niet durft te zeggen omdat je geen watje gevonden wil worden? Wat kun je doen?

Hoofdstuk 2 Wel of geen alcohol drinken?

Opdracht 9
Volgens Patrick heeft alcohol drinken voordelen. Hij vindt het lekker en gezellig.

Opdracht 10 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal. Opdracht 10 en 11 vullen elkaar aan en kunnen ook tegelijkertijd besproken worden. Mogelijke antwoorden op opdracht 10:
- Je kunt verslaafd raken aan alcohol.

- Als je verslaafd bent, maak je je nergens meer druk om.
- Je krijgt sneller ruzie als je alcohol gedronken hebt.

Opdracht 11 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders. Voorbeelden van nadelen zijn:
- Het is ongezond.
- Het kost veel geld.
- Je kunt dronken worden.
- Je kunt agressief worden van alcohol.

Opdracht 12 (Kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders.
Deze opdracht laat de leerlingen nadenken over de redenen om wel of geen alcohol te drinken, en laat ze ook aangeven in welke mate ze het een belangrijke reden vinden of niet. De antwoorden kunnen aanleiding zijn voor een discussie in de klas. Laat leerlingen aan elkaar uitleggen welke reden zij het belangrijkste vinden om bijvoorbeeld niet te drinken en laat anderen daarop reageren.

Opdracht 13
Deze opdracht kan ook in tweetallen, of in kleine groepjes gemaakt worden. De groepjes kunnen hun poster aan elkaar laten zien. Welke poster is het leukst? Of geeft de beste informatie?

Hoofdstuk 3 Wat doe jij?

Opdracht 14 (kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Belangrijk bij deze opdracht is om uit te leggen dat je het gevoel kunt hebben dat je iets moet doen omdat je vrienden, of de groep het ook doen. Je denkt misschien wel dat het heel normaal is om alcohol te drinken als je dat om je heen ziet. Maar is het wel normaal? Jongeren tot 18 mogen helemaal geen alcohol kopen. Je kunt je onder druk gezet voelen door je vrienden omdat je erbij wilt horen, en niet buiten de groep wilt vallen. Dan doe je iets wat je eigenlijk niet wilt.

Opdracht 15
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Je kunt vervolgens denken dat je vrienden jou niet meer leuk vinden als je niet meedoet. Dat noem je een denkfout. Je weet niet zeker of dat zo is, maar je denkt het. En daar pas je je gedrag op aan. Angelo maakt dezelfde denkfout: Hij denkt dat zijn vrienden hem stom vinden als hij geen bier drinkt.

Opdracht 16
Bespreek deze opdracht klassikaal.
De beste manier om erachter te komen of jouw gedachte (de denkfout) klopt, is om het gewoon te vragen. 'Vinden jullie het stom als ik niet meedrink?'
Wat denk je dat de vrienden van Angelo zullen antwoorden op die vraag?
Het kan zijn dat leerlingen als antwoord geven: 'Ja dat vind ik stom, doe niet zo saai en drink met ons mee'. U kunt dan uitleggen dat als je vrienden bent van elkaar, het niet uit zou moeten maken wat iemand doet. En dat je elkaars keuze zou kunnen respecteren. Een andermans mening telt net zo zwaar als jouw eigen mening.

Opdracht 17 (kernopdracht)

Bespreek deze opdracht klassikaal.
Deze opdracht gaat erover dat het best moeilijk kan zijn om nee te zeggen. Het kan helpen als je een keer nadenkt over op welke manier jij nee zou zeggen. Zeg jij gewoon 'nee dank je' of gebruik je een andere zin? Misschien wil je liever ook uitleggen waarom je niet wilt drinken en zeg je 'nee bedankt, ik moet morgen sporten'.
Het gaat erom dat je altijd 'nee' moet kunnen zeggen als je iets niet wilt. Dat is met alcohol zo, maar dat geldt natuurlijk ook voor een heleboel andere situaties. Bijvoorbeeld ook als je niet wilt meerijden met iemand die alcohol op heeft, of als je niet wilt meedoen met iets pikken uit de winkel, of als je niet wilt zoenen met iemand.

Opdracht 18
Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders.
Het is belangrijk om bij de bespreking van de opdracht aandacht te besteden aan het feit dat sommige mensen het nooit moeilijk vinden om nee te zeggen tegen iets wat ze niet willen. Anderen vinden het wel ingewikkeld. Het hoeft ook niet zo te zijn dat je het altijd moeilijk vindt, het kan ook liggen aan het onderwerp of aan wie het aan je vraagt.

Opdracht 19 (kernopdracht)
Bespreek deze opdracht klassikaal.
Bij deze opdracht wordt aan leerlingen gevraagd of ze het zelf moeilijk vinden nee te zeggen als iemand ze een drankje met alcohol aanbiedt. Het antwoord op deze vraag is voor iedereen anders. Omdat het heel anders is om in een echte situatie nee te zeggen tegen een drankje met alcohol, dan in de klas, is het heel belangrijk dat de leerlingen het nee zeggen ook oefenen in een rollenspel.

Als u de leerlingen het nee zeggen laat uitbeelden, wordt het ook duidelijk op welke manieren je het beste nee kunt zeggen.
U kunt laten zien dat het uitmaakt, <u>hoe</u> je het zegt (op een overtuigende manier, goed verstaanbaar, niet twijfelend). Maar ook wat je <u>houding</u> is (dat je rechtop staat, en stevig staat).
U kunt verschillende manieren van nee zeggen zelf voordoen, maar het beste is om het door de leerlingen zelf te laten doen.
Vraag twee leerlingen naar voren te komen, en geef de een de rol om een drankje aan te bieden aan de ander. De ander moet weigeren. Laat de leerlingen zich even voorbereiden op hun rol. De aanbieder mag best een beetje lastig zijn, en blijven aandringen. De weigeraar bedenkt goed hoe hij/zij moet gaan staan en op welke manier er nee gezegd kan worden.

U kunt de rollenspellen door verschillende leerlingen uit laten beelden, en de verschillen vervolgens klassikaal bespreken. Welke manier was het beste? En waarom?

Opdracht 20
De leerlingen kunnen wat ze geleerd hebben bij opdracht 19 toepassen op deze opdracht. Het antwoord kan voor iedereen anders zijn.

Hoofdstuk 4 Aan de slag!

De leerlingen gaan zelf aan de slag met deze opdracht. Elke leerling kiest een eigen doel waar ze zich aan gaan houden. In de voorgaande hoofdstukken hebben ze van alles geleerd over alcohol, en nagedacht wat hun houding is ten opzichte van het drinken van alcohol. In deze les gaan ze dat wat ze geleerd hebben over alcohol en zichzelf, echt proberen toe te passen in hun dagelijkse leven door middel van een concrete opdracht.
Neem met de leerlingen allereerst de drie doelen door die bij opdracht 21 geformuleerd zijn.
U kunt aan de leerlingen vragen voor welk doel ze willen kiezen en de klas vervolgens verdelen in de verschillende groepen gekoppeld aan een doel.

Probeer met de leerlingen af te spreken wat ze gaan doen om hun doel te halen bij Week 1.
Het is de bedoeling dat leerlingen echt gaan proberen om hun opdracht uit te voeren, en om dit te monitoren is het beter als u de komende weken nog een keer terug komt op deze opdracht. En klassikaal aandacht blijft besteden aan de opdracht. Als de leerlingen het zelfstandig moeten doen is de kans heel groot dat ze de opdracht niet meer uitvoeren.

Na afloop kunt u de opdracht ook evalueren met de klas. Wat vonden ze van de opdracht? Hebben ze er iets aan gehad? Was het leuk om te doen, of niet? Wie is het echt gelukt om zijn doel te halen?

5.6 Achtergrondinformatie

Standaardglazen
Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Op deze manier bevat een standaardglas bier (5 %), wijn (12 %) en sterke drank (35%) allemaal evenveel pure alcohol (circa 10 gram). Dus wanneer je elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt weet je hoeveel alcohol je binnen krijgt. In een mixdrankje uit een flesje zit meer alcohol: de hoeveelheid alcohol is gelijk aan 1,25 standaardglas. De hoeveelheid alcohol in een shooter staat gelijk aan 0,33 standaardglas.

Werking
Alcohol wordt gedronken en komt via de slokdarm in de maag terecht. Via de maagwand wordt 20% van de alcohol in het bloed opgenomen. De rest gaat via de maag naar de dunne darm. In de dunne darm wordt de alcohol snel in het bloed opgenomen en gaat naar de lever. Daar wordt de alcohol afgebroken. Via het bloed bereikt de alcohol na een minuut of 10 de hersenen en vanaf dat moment is de gebruiker onder invloed. Als er voedsel in de maag zit, duurt de opname van de alcohol iets langer. Alcohol verdooft de hersenen. Dit heeft allerlei effecten op je stemming en gedrag. Zo vallen remmingen weg, het geheugen en concentratie nemen af en zelfkritiek verdwijnt. Hoe meer er gedronken wordt, hoe sterker de effecten.

Het drinken van alcohol veroorzaakt niet bij iedereen hetzelfde bloedalcoholgehalte (BAG). BAG is het aantal gram alcohol per liter bloed. Vele individuele factoren spelen hierbij een rol:

- De alcohol wordt verdeeld over de totale hoeveelheid lichaamsvocht. Iemand die veel weegt merkt dus minder van een zelfde aantal glazen dan iemand die weinig weegt.
- Geslacht is ook van invloed op het bloedalcoholgehalte (BAG). Het lichaam van een vrouw bevat minder vocht per kilo gewicht dan dat van een man. Daarom wordt de alcohol bij vrouwen minder verdund en zijn vrouwen gemiddeld sneller onder invloed dan mannen.
- Maagvulling kan ook een rol spelen. Het voedsel in de maag zorgt er namelijk voor dat de alcohol gelijkmatiger en langzamer in het bloed wordt opgenomen. Kortom: met een volle maag is men minder snel onder invloed van alcohol dan met een lege maag.
- Ook de lichamelijke conditie en het eventuele medicijngebruik zijn van invloed op het bloedalcoholgehalte.

Eén standaardglas alcohol bevat 10 gram alcohol en leidt gemiddeld tot een promillage van 0,2 bij mannen en 0,3 bij vrouwen. De lever breekt alcohol af. Een standaardglas alcohol wordt binnen 1 á 1,5 uur afgebroken. Dit afbraakproces is niet te beïnvloeden.

Risico's
Het gebruik van alcohol is nooit zonder risico's. Voor jongeren is alcohol extra ongezond. Tussen 12 en 18 jaar komt het voorste gedeelte van de hersenen, de prefrontale cortex, tot rijping. Dit deel is verantwoordelijk voor het karakter en de persoonlijkheid, voor zelfcontrole, organiseren, plannen en rekening houden met anderen. Door het drinken van alcohol op jonge leeftijd kan dit gedeelte van de hersenen zich niet goed ontwikkelen. Hierdoor kunnen veranderingen in de persoonlijkheid optreden en kan het een verstoorde werking hebben op het cognitief functioneren (leren, motoriek en coördinatie). Zo ontstaan aandacht- en concentratieproblemen. Jong starten met het drinken van alcohol vergroot daarnaast de kans op verslaving op latere leeftijd.

Wetgeving
- Het gebruik en de verkoop van alcoholhoudende dranken is legaal. Voor de verkoop van zwakalcoholhoudende dranken en sterke drank, geldt een leeftijdsgrens van 18 jaar. Jongeren onder de 18 jaar zijn strafbaar als ze alcohol in bezit hebben, zowel in een horecagelegenheid als op de openbare weg. De verkoper van de alcohol is in overtreding wanneer er in strijd met de leeftijdsgrenzen alcohol verkocht wordt.
- Het wettelijk toegestane bloedalcoholpromillage voor bestuurders van alle voertuigen, die langer dan vijf jaar hun rijbewijs hebben, bedraagt 0,5 promille (dit komt overeen met ongeveer 2 alcoholische drankjes). De eerste vijf jaar na ontvangst van het rijbewijs geldt voor alle beginnende bestuurders een alcohollimiet van 0,2 promille.

6 MEER INFORMATIE

Meer informatie over het programma *De gezonde school en genotmiddelen* is verkrijgbaar via www.dgsg.nl of via GGD of instelling voor verslavingszorg bij u in de buurt. Ook voor hulp bij of informatie over het stoppen met het gebruik van middelen kan iemand naar een instelling voor verslavingszorg gaan.

Zie voor meer informatie over alcohol en roken:
www.alcoholinfo.nl
www.rokeninfo.nl
www.trimbos.nl

U kunt ook de informatielijnen bellen:
Roken Infolijn: 0900-1995 (10 cent p/m).
Alcohol Infolijn: 0900-1995 (10 cent p/m).

Het Trimbos-instituut heeft de voorlichtingsbrochure *'Alcohol zonder flauwekul'*, ontwikkeld voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Deze brochures zijn ook geschikt voor leerlingen in het praktijkonderwijs. De brochure is te bestellen via www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel.

www.bekijkhetnuchter.nl
Deze site is ontwikkeld om jongeren en volwassenen met een lichte verstandelijke beperking te informeren over alcohol- en cannabisgebruik, ze bewuster te maken van hun eigen alcohol- en cannabisgebruik en ze te verwijzen naar informatie, advies en hulp.
Bekijkhetnuchter.nl is onderdeel van het preventieprogramma Open en Alert voor mensen met een lichte verstandelijke beperking van het Trimbos-instituut.

COLOFON

Deze handleiding hoort bij de lesboekjes Alcohol en Roken (klas 1 en 2) voor het Praktijkonderwijs. Dit lesmateriaal maakt deel uit van het programma *De gezonde school en genotmiddelen.* Dit programma is tot stand gekomen met financiële steun van het ministerie van VWS.

Uitgave
Trimbos-instituut

Tekst
Iris Hilderink
Hettie Rensink
Boukje van Vlokhoven

Vormgeving
AlbertsKleve, bureau voor grafisch ontwerp BNO, Assen

© 2019 Trimbos-instituut, Utrecht, Nederland.

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