

SCHEIDER
OP SCHOOL

SAMEN FRIS

LESPAKKET OVER ROKEN, DRINKEN, VAPEN EN
BLOWEN VOOR LEERJAAR 2 OF 3 VAN HET
VOORTGEZET ONDERWIJS





Het lespakket *Samen Fris* helpt leerlingen én hun ouder(s)/ verzorgers(s) om samen in gesprek te gaan over roken, vaperen, drinken en blowen en hier duidelijke afspraken over te maken. In vier lessen wordt aandacht besteed aan de risico's en sociale normen. De leerlingen worden uitgedaagd om eigen, gezonde keuzes te maken en hun ouders krijgen informatie en tips.

Voor wie?

Samen Fris richt zich op leerlingen in het 2^e en 3^e leerjaar van het voortgezet onderwijs, en op hun ouder(s) of verzorgers.

Hoe ziet *Samen Fris* eruit?

Samen Fris bestaat uit een deel voor leerlingen en een deel voor ouders. De docent krijgt toegang tot een digitale docentenomgeving met alle lesmaterialen. Hierin staan ook twee e-mails die na les 1 en 3 aan de ouders verstuurd kunnen worden.

Voor de leerlingen

Voor de leerlingen zijn er vier lessen van één lesuur met afwisselende werkvormen, zoals een quiz, het maken van een mindmap en het voeren van discussies. Bij de lessen horen twee huiswerkopdrachten om samen met een ouder te doen.

Er is een apart lespakket voor praktisch onderwijs (geschikt voor vmbo basis, vmbo kader, vmbo gemengd en vmbo-t) en voor theoretisch onderwijs (geschikt voor vmbo-t, havo en vwo). De onderwerpen zijn hetzelfde, maar de werkvormen zijn aangepast.

Ook voor ouders!

De ouders worden betrokken bij de lessen met e-mails en een informatieve website. Op deze website staan tips om het gesprek aan te gaan en actuele informatie over de risico's. Ook is er een interactieve ouderavond.

SAMEN FRIS

Wetenschappelijke basis

We weten uit onderzoek dat ouders op deze leeftijd (14 en 15 jaar) nog veel invloed hebben op hun kind. Het blijkt dat beginnen met roken, vaperen, drinken en blowen kan worden uitgesteld door thuis open, constructieve gesprekken te voeren en samen duidelijke afspraken te maken. Daarom richten we ons op leerlingen en ouders.

In *Samen Fris* zijn verschillende bewezen methoden voor gedragsverandering toegepast. Tijdens de lessen onderzoeken zowel de jongeren als de ouders hun eigen opvattingen over roken, drinken en drugs. Ook wordt hun kennis van de risico's getest en komen sociale normen aan de orde. Zo wordt bijvoorbeeld het idee dat 'iedereen alcohol drinkt' tegen het licht gehouden.

Ouders denken soms dat kinderen op deze leeftijd niet meer naar hen luisteren, maar onderzoek laat zien dat dit niet waar is. De ouders worden tijdens de lessen versterkt in hun opvoedvaardigheden zodat zij met zelfvertrouwen het gesprek kunnen voeren en samen met hun kind heldere afspraken kunnen maken.



Aan de slag met *Samen Fris*

Meer weten over prijzen, lespakket of ouderavond? Neem contact op met je contactpersoon van de GGD of de regionale instelling voor verslavingszorg.

E-mailadres:

Scan de QR en bekijk een sneak preview van *Samen Fris*!



Bij het lespakket hoort een korte training voor docenten, die wordt gegeven door een geschoolde preventieprofessional.

Andere vragen?

Neem contact op met helderopschool@trimbos.nl.

Tekst en uitgave

© 2026, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

The Creative Hub