

HELDER
OP SCHOOL

FRISSE START

LESPAKKET OVER ROKEN/VAPEN,
DRINKEN EN BLOWEN VOOR DE BRUGKLAS
VAN VMBO, HAVO EN VWO





Het lespakket *Frisse Start* is geschikt voor de brugklas, omdat de meeste jongeren dan nog negatief denken over roken/vapen, alcohol drinken en blowen. Deze houding wordt in de loop van het eerste jaar vaak positiever. Daarom is dit een goed moment voor het vergroten van kennis over de risico's van het gebruik van nicotine, alcohol en wiet, het leren maken van gezonde keuzes en het stellen van een gezonde sociale norm. Ook het gebruik van mobieltjes, tablets en laptops komt in de lessen aan bod. Daarnaast worden ouders betrokken, omdat in deze fase ouders nog veel invloed hebben op hun kind.

Voor wie?

De lessen zijn gericht op leerlingen in de brugklas van vmbo, havo en vwo en op hun ouder(s) en verzorgers.

Hoe ziet *Frisse Start* eruit?

Frisse Start bestaat uit vier lessen van één lesuur. Voor leerlingen zijn er digitale werkbladen. Docenten kunnen alle materialen voor het uitvoeren van de lessen vinden in een digitale docentenomgeving. *Frisse Start* bevat een praktische variant en een theoretische variant. De docent mag zelf beslissen welke variant het beste aansluit bij de groep. Voor ouders is een ouderavond, nieuwsbrief en digitaal oudermagazine beschikbaar.

Uitgangspunten *Frisse Start*

- Vergroten van kennis over de risico's en regels van het gebruik van nicotine, alcohol en wiet.
- Stellen en vasthouden van de gezonde sociale norm (de meeste brugklassers drinken, roken/vapen en blowen niet).
- Maken van eigen, gezonde keuzes in het hier en nu en in de toekomst.

Ook voor ouders!

Brugklasleerlingen zijn nog heel gevoelig voor de mening van hun ouder(s). Daarom is er een ouderavond ontwikkeld waarin ouders concrete tips en handvatten krijgen om in gesprek te gaan met hun kind over het gebruik van nicotine, alcohol en drugs. Daarnaast is er een *Frisse Start*-nieuwsbrief en een digitaal magazine met verhalen en tips. Een huiswerkopdracht die de leerlingen maken met hun ouders, maakt ook onderdeel uit van het lespakket.

Wetenschappelijke basis

Als jongeren naar de brugklas gaan, krijgen ze te maken met veel veranderingen: een nieuwe school, nieuwe klasgenoten en nieuwe docenten van wie ze minder persoonlijke aandacht krijgen. Onderzoek laat zien dat leeftijdsgenoten steeds belangrijker worden en dat jongeren niets liever willen dan geaccepteerd worden door de groep. Op deze leeftijd heeft het daarom nog niet veel zin om jongeren weerbaarder te maken tegen groepsdruk. Maar de sociale norm is wél heel belangrijk. Als leerlingen de basisschool verlaten, hebben zij over het algemeen een negatieve kijk op roken/vapen, alcohol drinken en drugs. Het is belangrijk om in het eerste leerjaar van het voortgezet onderwijs nog eens duidelijk te stellen dat niet roken/vapen, geen alcohol drinken en niet blowen de norm is en om te proberen deze norm zo lang mogelijk vast te houden.

FRISSE START



Aan de slag met *Frisse Start*

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 *Frisse Start!*

Bij het lespakket hoort een 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