

# KEUZEBAAS

Susanne Weingart, Marianne Maat

# Workshop

- Introductie
- Het praktijkonderwijs
- De leerlingen, middelengebruik en cijfers
- Lespakket Keuzebaas
- Implementatie
- Vragen

# Praktijkonderwijs Amsterdam

<https://www.youtube.com/watch?v=HOhzEirU5NY>

# Praktijkonderwijs leerlingen

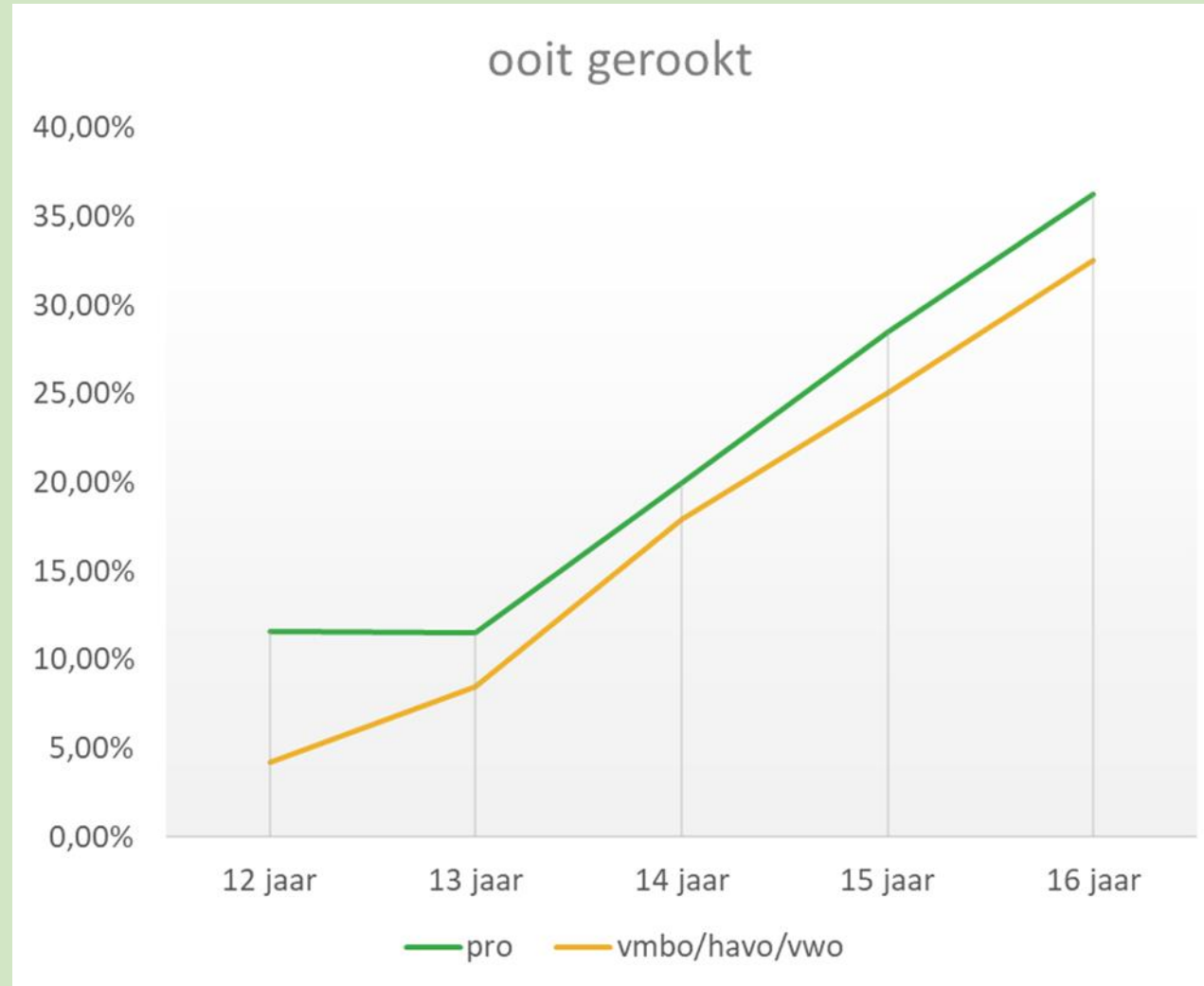
# Leerlingen van het praktijkonderwijs:

- ervaren vaker negatieve mentale, fysieke en sociale consequenties
- zijn meer beïnvloedbaar
- zijn kwetsbaar

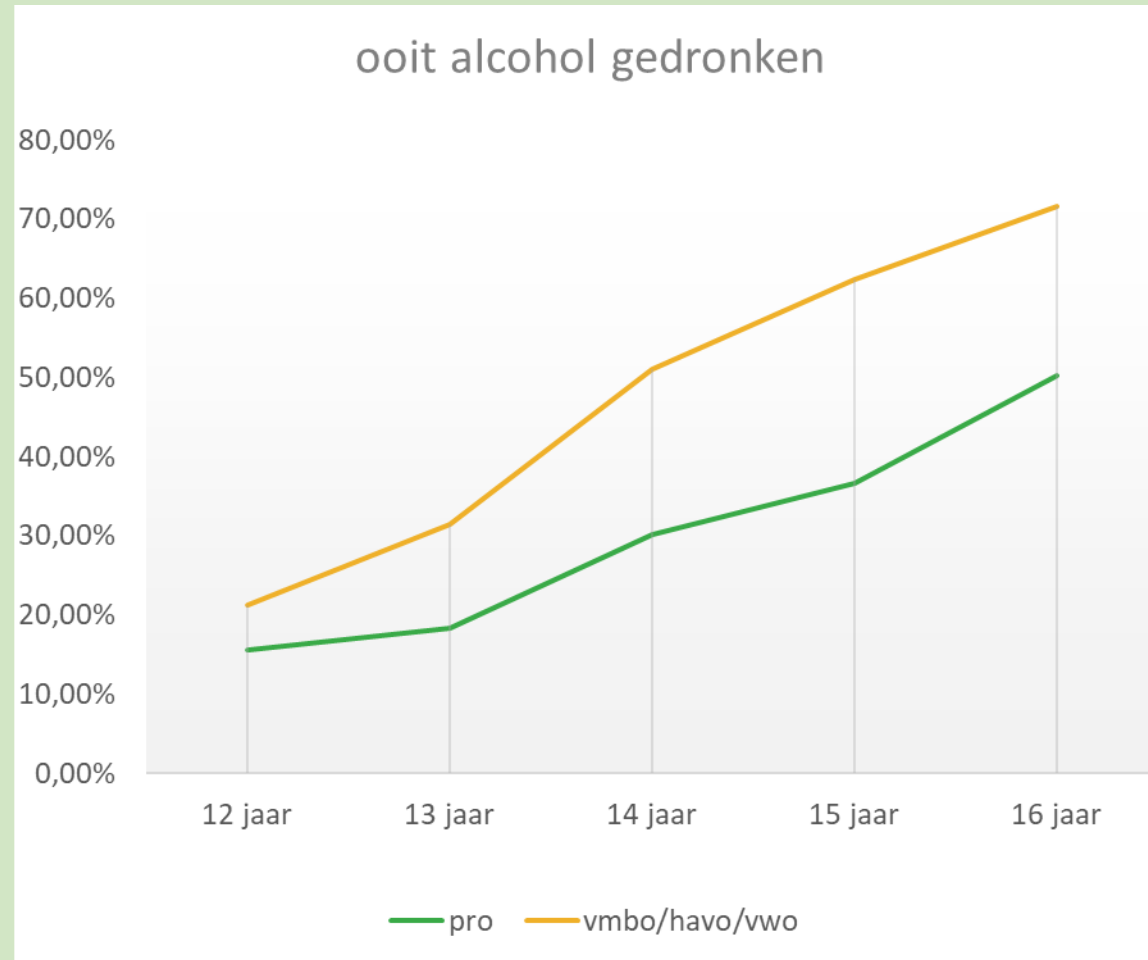
# Leerlingen van het praktijkonderwijs en middelengebruik

- verhoogd risico op het ontstaan van problemen
- verhoogd risico op problematisch middelengebruik
- bij gebruik zijn de problemen groter

# Vergelijking prevalentie roken pro - vmbo/havo/vwo

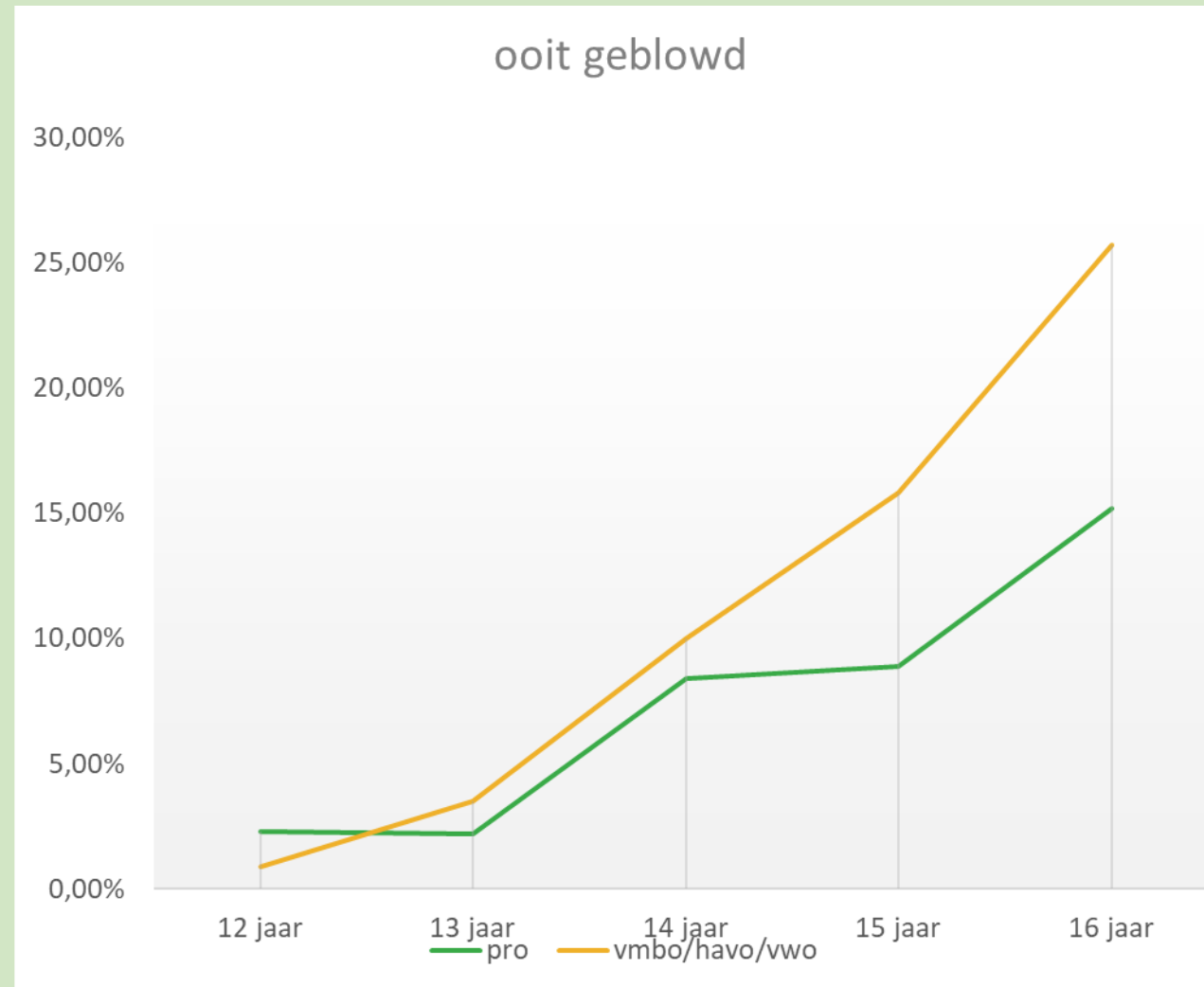


# Vergelijking prevalentie alcoholgebruik pro - vmbo/havo/vwo





# Vergelijking prevalentie wiet gebruik pro - vmbo/havo/vwo



# Keuzebaas

# Leerdoelen Keuzebaas

- Kennis
- Risicoperceptie
- Ervaren sociale norm
- Vaardigheden
- Attitude

# Onderzoek

- Voorafgaand aan ontwikkeling: gesprekken met leerlingen over hun opvattingen.
- Ontwikkeling: docenten en preventiewerkers betrokken bij de vertaling van theorie en gebruikte werkvormen.
- Testen: doorontwikkeld na advies.
- Proceसेvaluatie: twee klassen, observaties, interviews docenten en vragenlijsten voor leerlingen.

# Keuzebaas:

- Vergroot kennis (over de risico's) van middelengebruik.
- Vergroot kennis over de redenen waarom minderjarigen geen middelen mogen gebruiken.
- Geeft leerlingen vertrouwen in het maken van gezonde keuzes.
- Helpt leerlingen de vaardigheid 'maken van gezonde keuzes' in de praktijk toe te passen.
- Invloed op de houding en ervaren sociale norm: geen sluitende uitspraak.

# Leerjaar 1

**Les 1**  
**Introductie**

**Les 2**  
**Keuzebaas**  
**kwartet**

**Les 3**  
**Gezonde**  
**afspraken**

**Les 4**  
**Keuzes maken**

**Materialen voor leerlingen:**

- Werkboekje leerjaar 1
- Kwartet
- 2 filmpjes



# Leerjaar 2

**Les 1  
Keuzestrip**

**Les 2  
Rad van  
Risico's**

**Les 3  
Keuzebaas  
kwartet 2.0**

**Les 4  
Help met  
kiezen!**

**Materialen voor leerlingen:**

- Werkboekje leerjaar 2
- Kwartet
- 2 filmpjes



# Gebruik mantra





# Een kijkje in de keuken: materialen

# Keuzebaas kwartet

Leerjaar 1 en 2

**RISICO VAN ROKEN - NU**



- 1 Slechter kunnen sporten
- 2 **Kost veel geld**
- 3 Slechte adem en huid
- 4 Verslavend

**RISICO ALCOHOL - NU**



- 1 Coma zulpen
- 2 **Niks kunnen herinneren**
- 3 Kater
- 4 Dingen doen die je niet wil

**RISICO VAN ROKEN - LATER**



- 1 Meer kans op kanker
- 2 **Longziektes**
- 3 Hartproblemen
- 4 Kortere leven

**RISICO LACHGAS**




- 1 **Bewusteloos**
- 2 Wonden en littekens
- 3 Bevrozen
- 4 Tintelingen en gevoel weg

**RISICO WIET**



- 1 **Moelijk opletten**
- 2 Je slecht voelen
- 3 In de war raken
- 4 Verslavend

**RISICO WATERPIJP**



- 1 **Net zo slecht als roken**
- 2 Meer kans op kanker
- 3 Longziektes
- 4 Hartproblemen

Leerjaar 2

- Kennis
- Risicoperceptie
- Attitude

# 2 x Keuzebaas quiz

- Op slides

- Risicoperceptie
- Ervaren sociale norm

# Keuzebaas filmpjes



- Kennis/keuze
- Ervaren sociale norm
- Vaardigheden
- Attitude



Help jij Farah kiezen?

**Doelen leerlingen:**

Laten zien dat zij voordelen en nadelen kunnen afwegen (vaardigheden).

Spreekt zich positief uit over het maken van gezonde keuzes (attitude).

**Doelen docenten:**

Weten hoe ze oefeningen over gezonde keuzes en voor- en nadelen kunnen overbrengen.



# Keuzebaas Rad van risico's



- Kennis/risicoperceptie
- Attitude
- Ervaren sociale norm

# Werkbladen / werkboekjes



## WERKBLAD 3 DAGEN GEZOND!

IK GA 3 DAGEN: KIES ÉÉN DING UIT

Meer sporten

Gezonder eten  
(bijv. meer fruit)

Minder gamen of  
social media gebruiken

Vul zelf iets in



WAAROM IS DEZE AFSpraak BELANGRIJK?

WAAR BEGIN IK MEE?

WIE HELPT OM MIJN AFSpraak TE LATEN LUKKEN?

Mijn ouders

Mijn broer/zus

Mijn vrienden

Mijn school



MAAK HET LEUK!

LAAT ZIEN DAT JE EEN AFSpraak HEBT!



## WERKBLAD ESRA MAAKT EEN KEUZE

**STOP!  
DENK**

Esra heeft een keuze!

STAP 1 Wat is het probleem van Esra?

STAP 2 Welke keuzes kan Esra maken?

STAP 3 Wat is het voordeel en het nadeel van keuze 1?  
Wat is het voordeel en het nadeel van keuze 2?

STAP 4 Esra doet wat jij gekozen hebt!

VUL HET STAPPENPLAN IN:

STAP 1 Wat is het probleem van Esra?

STAP 2 Welke keuzes kan Esra maken?

KEUZE 1

KEUZE 2

STAP 3 Wat is het voordeel en het nadeel van keuze 1?

KEUZE 1

voordeel:

nadeel:

Wat is het voordeel en het nadeel van keuze 2?

KEUZE 2

voordeel:

nadeel:

**KIES**

STAP 4 Welke keuze vind jij het beste?

De beste keuze vind ik:

**DOE!**

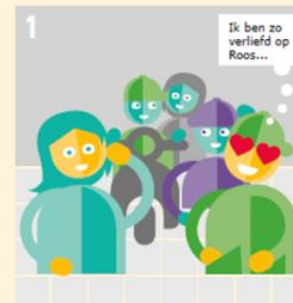
ESRA DOET WAT JIJ GEKOZEN HEBT!



## KEUZESTRIP ROOS EN TARIK

### ROOS EN TARIK

Het is pauze op school. Tarik en Roos staan met vrienden op het schoolplein. Tarik vindt Roos leuk. "Kijk jongens!" Roos haalt een paar sigaretten uit haar tas. Ze steekt een sigaret op en neemt een trekje. Ze geeft ook sigaretten aan haar vrienden. Ze vraagt aan Tarik of hij ook wil. Tarik twijfelt. Hij vindt roken vies. Maar hij is bang dat als hij nee zegt, dat Roos hem niet meer leuk vindt. Wat moet hij doen?



STOP! WE GAAN NAAR HET STAPPENPLAN... →



# WERKBLAD 3 DAGEN GEZOND!

IK GA 3 DAGEN: KIES ÉÉN DING UIT

Meer sporten



Gezonder eten  
(bijv. meer fruit)



Minder gamen of  
social media gebruiken



Vul zelf iets in



WAAROM IS DEZE AFSpraak BELANGRIJK?

WAAR BEGIN IK MEE?



### WAAR BEGIN IK MEE?

---

---

### WIE HELPT OM MIJN AFSpraak TE LATEN LUKKEN?

Mijn ouders

Mijn broer/zus

Mijn vrienden

Mijn school

### MAAK HET LEUK!

---

---

### LAAT ZIEN DAT JE EEN AFSpraak HEBT!

---

---

# Certificaat leerlingen

**IK BEN EEN  
KEUZEBAAS**



NAAM:

.....

.....



BEWIJS VAN DEELNAME AAN DE LESSENSERIE KEUZEBAAS

KEUZEBAAS

Trimbos  
instituut

HELDER  
OP SCHOOL

# Keuzebaas pakket

- 20 Werkboekjes leerjaar 1
- 20 werkboekjes leerjaar 2
- 5 kwartetten
- Handleiding voor docenten
- Certificaten voor leerlingen
  
- Toegang tot digitale docentenomgeving met o.a. filmpjes
  
- Mogelijkheid tot bijbestellen
  
- €55,-

## Docentenomgeving Keuzebaas



Hier vindt u alle materialen voor **Keuzebaas**. Er zijn lesmaterialen voor leerjaar 1 en lesmaterialen voor leerjaar 2. Per les vindt u een instructie, werkbladen, filmpjes en andere materialen.

**Keuzebaas** is een lespakket voor leerlingen uit het praktijkonderwijs en hun ouder(s). Het is een lespakket voor doeners, dat de leerlingen bewust maakt van de risico's van roken, alcohol, wiet en lachgas. De leerlingen worden bovendien uitgedaagd om eigen, gezonde keuzes te maken. Centraal staat dat niet roken, niet drinken en niet gebruiken de norm is.

Het lespakket **Keuzebaas** bestaat uit 4 lessen per leerjaar. Alle lessen bestaan uit het overdragen van kennis, opdrachten en interactie.

Vooraf vragen we u akkoord te gaan met het gebruik van uw persoonlijke gegevens in een digitale leeromgeving.

The screenshot displays a digital interface for the 'Keuzebaas' teacher environment. At the top, there is a navigation bar with a left-pointing arrow and a right-pointing arrow. Below this, a grid of lesson cards is visible. Each card has a title and a circular icon representing the content type. The cards are arranged in a 4x3 grid:

Akkoord gaan met geb...	Instructie leerjaar 1 en 2	Leerjaar 1 Les 1
Leerjaar 1 Les 2	Leerjaar 1 Les 3	Leerjaar 1 Les 4
Leerjaar 2 Les 1	Leerjaar 2 Les 2	Leerjaar 2 Les 3
Leerjaar 2 Les 4	Colofon	Contact

# Keuzebaas ouders / opvoeders



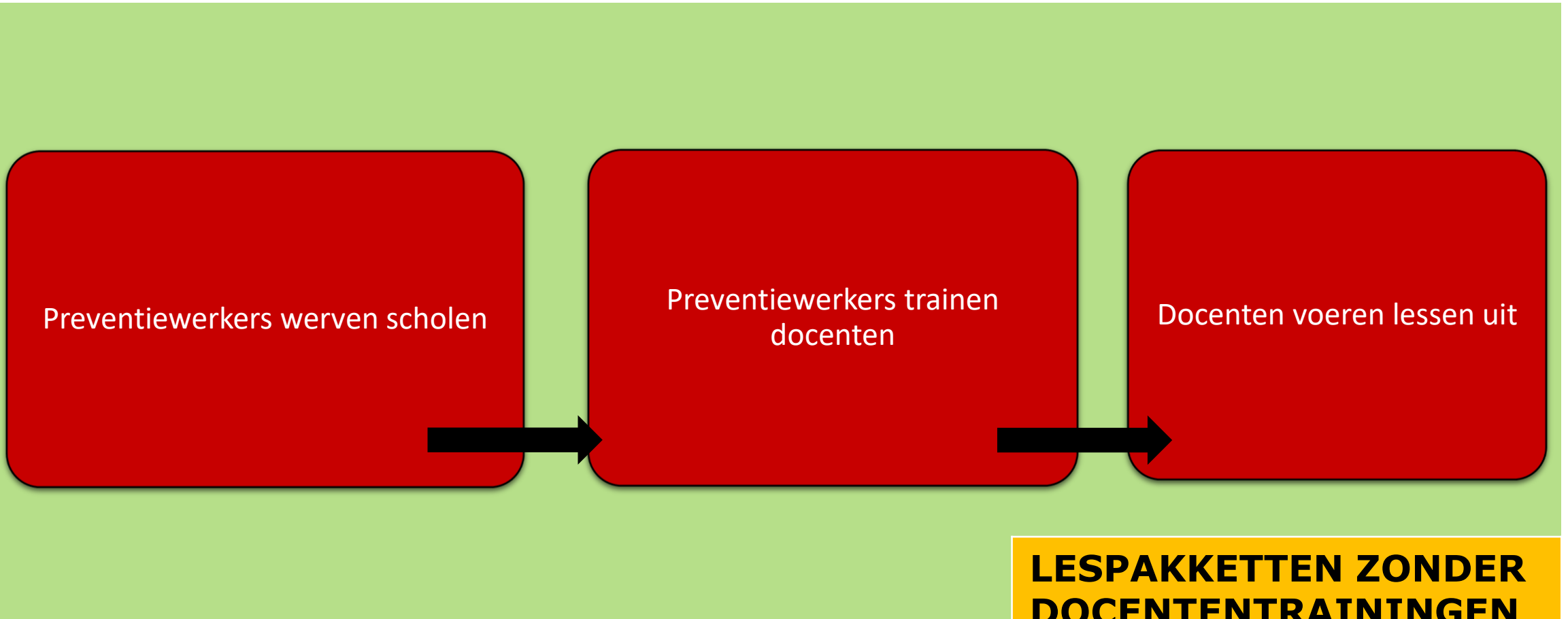
Flyer voor ouders in begrijpelijke taal



E-zine met verdiepende informatie

# Keuzebaas implementatie

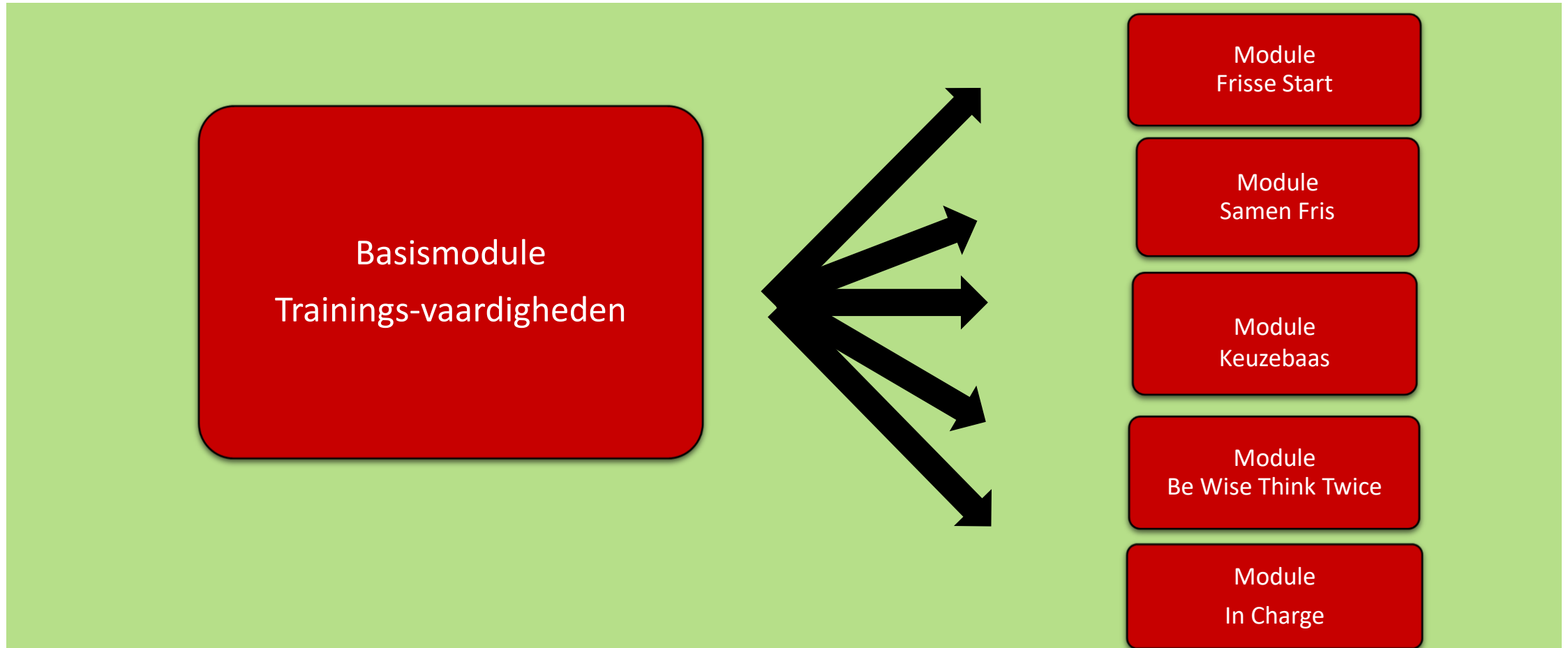
# Implementatie in de regio



## LESPAKKETTEN ZONDER DOCENTENTRAININGEN

- Smokefree challenge
- Smoke-alert
- Take it Personal

# Implementatie vanuit Helder op School



**FRISSE  
START**

**VO/BRUGKLAS**

**12/13 jr.**

**KEUZEBAAS**

**PRAKTIJKONDERWIJS KLAS 1 & 2**

**12/15 jr.**

**SAMEN  
FRIS**

**VO /KLAS 2 en 3**

**14/15 jr.**

**BE WISE  
THINK TWICE**

**VSO / cluster 4**

**14/15 jr.**

**IN  
CHARGE**

**VO & MBO**

**Vanaf 16 jr.**



# Werven Keuzebaas

- Mentoren
- Korte lijnen zorgstructuur
- Voor integrale aanpak: directie

# Bestellen materialen

- Docenten volgen docententraining
- Training doorgeven aan Helder op School
- Bestellen via link uit trainersomgeving
  - ✓ Getrainde trainer
  - ✓ School
- Let op: bestel zowel docentenomgeving als lespakket

**Ondersteuning:  
helderopschool@trimbos.nl**





# Vragen?

**DANK VOOR DE  
AANDACHT!**



KEUZEBAAS