

IN CHARGE

**LESPAKKET OVER OMGAAN MET VERLEIDINGEN
- ZOALS ROKEN, ALCOHOL DRINKEN EN BLOWEN -
VOOR BOVENBOUW VAN HAVO EN VWO EN
LEERJAAR 1 EN 2 VAN MBO**





Lespakket *In Charge* is erop gericht te voorkomen dat jongeren in de problemen raken door roken (en vaperen of snus), het drinken van alcohol, blowen, gamen of gebruik van sociale media. Ze leren welke bewuste en onbewuste processen hun gedrag beïnvloeden en wat je daar zelf aan kunt doen. Door hun wilskracht te trainen en hun zelfcontrole te versterken zijn de jongeren na de lessen beter in staat om verleidingen te weerstaan. Ze krijgen meer inzicht en oefenen daarnaast ook met zelfcontrole in de praktijk. Ook leren ze te herkennen wanneer er sprake is van sociale beïnvloeding en hoe ze hier weerstand tegen kunnen bieden.

Voor wie?

In Charge is ontwikkeld voor leerlingen in de bovenbouw van het voortgezet onderwijs (havo en vwo) en studenten in het 1e en 2e leerjaar van het mbo (niveau 3 en 4). Over het algemeen zijn dit jongeren van 16 jaar en ouder.

Hoe ziet *In Charge* eruit?

In Charge bestaat uit vier lessen van één lesuur. De jongeren leren nadenken over het omgaan met verleidingen zoals roken, blowen en veel gamen. Ze krijgen inzicht in hun eigen (ongezonde) gewoonten en oefenen om alternatieve, gezonde keuzes te maken en deze uit te proberen. De lessen hebben een aantrekkelijke mix van afwisselende werkvormen. Alle materialen, zoals werkbladen en filmpjes, staan in de digitale docentenomgeving.

Wetenschappelijke basis

Jongeren komen in de late adolescentie steeds meer in aanraking met allerlei verleidingen zoals alcohol, drugs, gamen en sociale media. Hier aan toegeven kan op meerdere gebieden een negatief effect hebben. Denk aan sociale contacten, slaap, schoolwerk en welbevinden. De manier waarop jongeren met verleidingen omgaan hangt onder andere af van hun vermogen tot zelfcontrole. Uit onderzoek weten we dat het versterken van dit vermogen een effectieve techniek is om verleidingen beter te kunnen weerstaan. En dit geldt ook voor het weerbaar maken tegen sociale beïnvloeding.

De leeftijd van 16 jaar en ouder is een zeer geschikte periode om zelfcontrole te trainen. Naarmate jongeren ouder worden ontstaat er meer balans in de hersenen. Ze zijn steeds beter in staat om controle uit te oefenen over hun emoties, hun impulsen te beheersen en hun gedrag te reguleren. *In Charge* speelt in op dit vermogen en helpt jongeren hun zelfcontrole te versterken.

IN CHARGE



Aan de slag met *In Charge*

Meer weten over prijzen of het lespakket?
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 *In Charge*!



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

© 2024, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.