
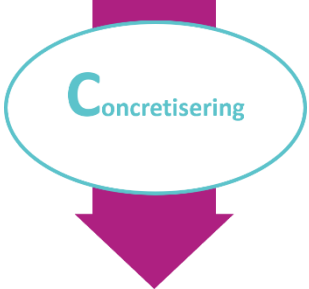


KRACHTLIJN (vul aan): GEZOND EN VEILIG

Antwoorden op de vragen voor het initiatief (Cursieve vragen zijn optioneel aan te vullen).

	<p>Afstemming op het gezondheidsbeleid (rookbeleid) van de school Alvorens een workshop of projectdag uit te werken is het aangewezen om te vertrekken vanuit het gezondheidsbeleid en visie (pedagogisch project) van de school:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is er op school een rookbeleid uitgewerkt? • Welke regels en afspraken zijn er opgenomen in het schoolreglement? • Waar kunnen leerlingen terecht voor hulp? • Worden ouders geïnformeerd over het gezondheidsbeleid van de school? • Heb je data over het aantal leerlingen dat rookt? Bv. Neemt je school deel aan de VAD-leerlingenbevraging? Blijken uit de data bepaalde behoeften, noden?
<p>Welke visie heeft de school op ...</p>	<p>Binnen het curriculum inzetten op gezondheidsvaardigheden situeert zich in de fase van de brede basiszorg.</p>
	<p>Je wil een workshop/les of projectdag uitwerken voor leerlingen in de tweede graad.</p>
<p>Voor welke leerlingengroep ga je aan de slag?</p>	

	<p>Bij de uitwerking van workshop/les/project ligt de focus op</p> <ul style="list-style-type: none"> • leerplandoel 15 De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden in functie van hun fysiek en mentaal welzijn binnen verschillende thema's. <p>Vanuit het bijkomende accent op mentaal welzijn, kan je verbinding maken met de Krachtlijn Uniek en verbonden met een focus op</p> <ul style="list-style-type: none"> • leerplandoel 6 De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.
<p>Welke doelen wil je bereiken? Betrek je ook leerplandoelen uit andere krachtlijnen of vakken?</p>	<p>Optioneel: Wanneer je kiest voor het uitwerken van een projectdag of je wil de workshop extra stofferen, kan je inzetten op bijkomende krachtlijnen, bv. Cultureel en artistiek of Mediawijs en digitaal vaardig ...</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Thema: verslavende middelen in relatie tot mentaal welzijn • Subthema: roken (sigaretten, e-sigaretten, shisha/waterpijp)
<p>Met welk thema (en subthema) ga je aan de slag als je rekening houdt met doelgroep en context?</p>	
	<p>Het uitgewerkte voorbeeld is afgestemd op leerlijn verslavende middelen leerlijn van het Vlaams Instituut Gezond Leven/VAD en houdt rekening met de vermelde Do's en Don'ts die zijn uitgewerkt op basis van wetenschappelijk onderzoek. Het voorbeeld verwijst naar uitgewerkte lessuggesties die je kan terug vinden op de website van het Vlaams instituut Gezond Leven.</p> <p>In de uitgewerkte leerlijn verslavende middelen lezen we voor de tweede graad volgende aanbeveling:</p>
<p>Zijn de keuzes die je maakt wetenschappelijk onderbouwd?</p>	<p>“In de tweede graad werk je best niet klassikaal rond cannabis of andere illegale drugs, gokken, lachgas of andere vluchtige snuifmiddelen. Klassikaal die onderwerpen aan bod brengen terwijl het nog geen deel uitmaakt van de leefwereld van leerlingen kan contraproductief werken. Dat kan namelijk nieuwsgierigheid opwekken. Wees je bewust van dit neveneffect en kies daarom voor een één-op-één-aanpak als je voelt dat er wat speelt bij één of enkele leerlingen (cf. gezondheidsbeleid – leerlingenbegeleiding op school). Voel je toch de noodzaak om het onderwerp klassikaal te bespreken, omdat dit speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen (bijvoorbeeld door een situatie op school)? Focus dan eerder op vaardigheden, invloeden en gevoelens en minder op productkennis (mentaal welbevinden).”, p. 33.</p>

 <p>Algemene situering</p>	<p>Focus op het ontwikkelen van gezondheidsvaardigheden Workshops, lessen of projectdagen m.b.t. Krachtlijn Gezond en veilig focussen steeds op het ontwikkelen van gezondheidsvaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • het vinden en verwerven van wetenschappelijk correcte informatie over het thema; • het toepassen van vaardigheden om een gezonde levensstijl (fysiek en mentaal) te bevorderen of in stand te houden.
<p><i>Waarop focus je binnen het gekozen thema?</i></p>	
 <p>Concretisering</p>	<p>Uitgewerkt voorbeeld les/workshop</p> <p>i. Mogelijke (les)doelen</p> <p>De leerlingen ontwikkelen gezondheidsvaardigheden die ze nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken (sigaretten, e-sigaretten, waterpijp ...):</p> <ul style="list-style-type: none"> - De leerlingen doorprikken fabels of misconcepten over roken. - De leerlingen benoemen kortetermijngevolgen van roken: gevolgen voor het uiterlijk en welbevinden, kosten ... - De leerlingen herkennen kenmerken van verslaving. - De leerlingen ontwikkelen vaardigheden die het mentale welbevinden bevorderen, bv. oefenen van sociale en interactievaardigheden, inzicht geven in (disfunctionele) gedachtenpatronen en de invloed ervan op gebruik ...
<p>Kies je voor een workshop of een les? Of organiseer je een projectdag?</p>	<p>ii. Mogelijk verloop</p> <p>LUIK 1</p> <p>1. Mogelijke instap: stellingenspel</p> <p>Je kan starten met een stellingenspel. Dit biedt kansen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - om jou als leraar de beginsituatie van de leerlingen in te schatten: welke kennis beheersen ze al, welke misconcepten leven bij hen? - om leerlingen te informeren over regels en afspraken (op school, in de samenleving: wetgeving). <p>Voorbeelden van stellingen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Van roken word je mager. - Een sigaretje kan geen kwaad. - Stoppen met roken is easy. - Vapen en shisha zijn gezond. - Roken helpt tegen stress. - Iets over 'leraren mogen roken op school' - 16-jarigen mogen volgens de wet e-sigaretten kopen. - Zien roken, doet roken. - ... <p>Bronnen (Vlaams Instituut gezond Leven):</p> <ul style="list-style-type: none"> - achtergrondtekst Fabels over roken. - Het rookverbod op school - Wet en beleid - De e-sigaret en jongeren - Generatie rook vrij

2. Mogelijke werkvormen :

Je kiest werkvormen die je afhankelijk van je leerlingengroep en de voorziene tijd en ruimte kan inzetten. De suggesties zijn gemakkelijk digitaal te vinden via de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven (The Bullshit Free Generation). Je vindt daar voor elke graad concrete lessuggesties.

Via onderstaande linken kan je het opgelijste lesmateriaal downloaden. Je vindt bij de downloads ook steeds achtergrondinfo.

- Op watwat.be kan je leerlingen informatie laten opzoeken over de verschillende stellingen.
- Via de app Smokerface kunnen leerlingen via het maken van een selfie observeren welke effecten roken heeft op hun uiterlijk gezicht. In de [kant-en klare](#) les 'wat doet roken met mijn lichaam? Vind je bijhorende lesvoorbereiding en invulblaadjes terug.
- Roken, wat kost dat? Laat leerlingen berekenen hoeveel geld ze kwijt zijn als ze één jaar lang een pakje per dag roken of dagelijks vaperen? Je kan hen nadien laten nadenken over wat ze zouden kunnen kopen voor dat geld. Er is een [lespakket met kwartetspel](#) ontwikkeld dat je kan downloaden.
- [Ben ik een roker? \(= weerwolfspel\)](#). Op een speelse manier worden leerlingen meegenomen doorheen de verschillende fasen van een rookverslaving.
- ...

3. Suggesties tot evalueren

- Je kan tijdens een klasgesprek de verschillende stellingen opnieuw overlopen aan de hand van volgende vragen: ben je van mening veranderd en waarom? Wat heb je bijgeleerd? Welke info die je verwierf was verrassend, nieuw? *Tip: je kan hiervoor werken met een online tool (poll) die de antwoorden van de leerlingen visueel in beeld brengt.*
- Je kan leerlingen in kleine groepjes laten uitwisselen over volgende vragen. Laat hen de antwoorden noteren op placemat, op een opdrachtenblad, in een portfolio. Wat ze noteren kan een basis vormen voor een vervolgo opdracht (zie punt 3)

Mogelijke vragen:

- Welke info over roken die je vandaag kreeg, was nieuw voor je?
- Welke boodschap zou je je vrienden geven als je hen wil motiveren om niet te beginnen roken (argumenten, kenmerken van verslaving, effecten van roken)?

LUIK 2

Thema mentaal welzijn en sociale vaardigheden in relatie tot roken

Omdat informeren niet voldoende is om jongeren te overtuigen om niet te roken en omdat we uit wetenschappelijk onderzoek leren dat roken en mentale gezondheid aan elkaar gelinkt zijn, is het belangrijk om ook in te zetten op attitudes, gevoelens, interactievaardigheden. Iemand die zich goed voelt in zijn vel en zich goed kan uiten, zal minder vlug de stap zetten naar de sigaret. Leerlingen die roken kan je inzicht laten verwerven in gedachtenpatronen en de invloed ervan op gebruik.

Inleidend duid je leerlingen best het doel van het werken rond mentaal welzijn en sociale vaardigheden in relatie tot rookpreventie.

Via onderstaande werkvormen werk je eveneens aan de krachtlijn Uniek en verbonden: Leerplandoel 6: De leerlingen gaan respectvol en constructief met anderen in interactie rekening houdend met elkaars grenzen.

1. Werkvormen (om rond het mentale welzijn aan de slag te gaan)

- Wanneer leerlingen nog niet roken, kan je hen in (zelfgekozen) groepjes verdelen en hen aan de hand van een aantal vragen (kaartjes) met elkaar in gesprek laten gaan.

Spelregels:

- a. Open het gesprek:** Spelers trekken om de beurt een kaartje met een vraag?
- b. Durf nieuwsgierig te zijn:** De vraag op de kaart mag je stellen aan een speler naar keuze. *Je kan bv. ook afspreken dat je mag passen om te antwoorden.*
- c. Creëer verbinding:** Je mag de vraag zelf ook beantwoorden. Je mag op basis van het gesprek een bijkomende vraag formuleren.

Tip:

- *Als leerlingen vlot vragen kunnen stellen, kan je hen in volgende stap in de leerlijn stimuleren tot 'doorvragen' tijdens het gesprek.*
- *Wanneer je leerlingen stimuleert tot het stellen van een bijkomende vraag, kan je inleidend met de leerlingen bespreken welke vragen mogelijk zijn: een verduidelijkende vraag, een vraag die polst naar een gevoel of een gedachte ...*

- **Mogelijke vragen** (bron: spel: Gek van mezelf. Het mentale gezondheidsspel)

- Bij welke persoon kan je echt jezelf zijn?
- Welke gevoelens stop je liever meteen weg?
- Op welke eigenschap van jezelf ben je trots?
- Wat deel je liever alleen met de mensen die dicht bij je staan (ouders, vrienden, ...)?
- Heb je wel eens sombere gevoelens? Zo ja, wat zijn de gedachten die hiermee gepaard gaan?
- Wanneer je verdrietig bent, hoe kan de ander je best helpen?
- Waar kan je echt kwaad om worden, en waarom?
- Ben jij verslavingsgevoelig? Zo ja, waaraan merk je dat?
- Mag jij fouten maken van jezelf? Hoe ga je er mee om wanneer je een fout maakt?
- Heb je het gevoel dat je genoeg rust neemt in je leven.
- ...

- Wanneer leerlingen roken kan je hen via het beschrijven en bespreken van een situatieschets inzicht geven in (disfunctionele) gedachtenpatronen en de invloed ervan op gebruik (5 G's).

Bv. Beschrijf aan de hand van de 5 G's een situatie waarin je greep naar een (e-)sigaret:

- Gebeurtenis (Wat is er gebeurd? In welke situatie kwam je,)
- Gedachten (Wat waren helpende en/of niet helpende gedachten?)
- Gevoel (Wat voelde je?)
- Gedrag (Wat deed je precies?)
- Gevolg (wat was het resultaat van de reactie op de gebeurtenis?)

Tip:

- *als leerlingen van in de eerste graad niet vertrouwd zijn met het 3- G Model, kan je de focus op het gevolg nog achterwege laten.*
- *Herhaal waar leerlingen terecht kunnen voor hulp als ze ondersteuning nodig hebben om te stoppen met roken (leerlingenbegeleiding, huisarts, tabakstop ...)*

2. Suggesties tot evaluatie

- Je kan een klasgesprek voeren waarin je vragen, moeilijkheden bij het verloop, ... bespreekt. Je kan met leerlingen reflecteren over de relatie tussen mentaal welzijn en rookpreventie en waarom het inzetten van sociale vaardigheden, het bespreken van gevoelens, het inzicht krijgen in de eigen gedachtenpatronen belangrijke tools zijn om het maken van ongezonde keuzes zoals roken te voorkomen.
- Aan de hand van een checklist zou je een leerling in het groepje de rol van observator kunnen geven en hem/haar zijn observaties tijdens het gesprek a.d.h.v. een checklist laten noteren, bv.
 - o de leerlingen nemen tijdens het gesprek een open houding aan.
 - o de leerlingen luisteren actief naar elkaar (knikken, hummen ...).
 - o de deelnemers luisteren actief naar elkaar (knikken, hummen ...).
 - o de leerling heeft een vraag gepast.
 - o de leerling heeft als bijkomende vraag of bij het doorvragen
 - een verduidelijkende vraag gesteld;
 - een informatieve vraag gesteld (bijkomende info);
 - een vraag gesteld die polst naar een gevoel;
 - een vraag gesteld die polst naar een gedachte.

Het uitwisselen over de observaties kan het reflecteren ondersteunen.

- Je kan leerlingen aan de hand van zelfgekozen vragen, stellingen uit een lijstje laten reflecteren over de gesprekken of situatieschetsen (gedachtenpatronen), bv.
 - o Ik vond het moeilijk om op de vraag te antwoorden/om het 5-G model in te vullen omdat ...
 - o Ik heb een vraag gepast omdat ...
 - o Ik kon geboeid blijven luisteren terwijl mijn medeleerling de vraag beantwoordde.
 - o Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk onder woorden brengen.
 - o Ik kan mijn gedachten gemakkelijk onder woorden brengen.
 - o ...
- hen op basis van de reflectie-oefening voor zichzelf een behoefte of een werkpunt laten formuleren in functie van het bevorderen van het mentale welzijn en het maken van gezonde keuzes.

iii. **Verbinding met andere workshops of uitbreiding naar projectdag**

Optie 1

Je kan de workshop vlot transfereren naar een workshop in verband met alcoholpreventie. Leerlingen kunnen een carrousel doorlopen waarbij beide thema's aan bod komen of je kan hen laten kiezen.

Concrete lessuggesties voor het werken rond alcoholpreventie vind je in de [leerlijn verslavende middelen](#).

Optie 2

Je kan de workshop uitbreiden door te werken aan de krachtlijn [Cultureel en artistiek](#).

Leerplandoelen

- LPD 12 De leerlingen reflecteren over de eigen beleving bij uiteenlopende kunst- en cultuuruitingen.
- LPD 13 De leerlingen lichten toe hoe een kunstwerk vanuit vorm en inhoud betekenis geeft.
- LPD 14 De leerlingen doorlopen een artistiek-creatief proces vanuit verbeelding.

Thema: Afficheskunst**Mogelijkheden:**

- Bespreken van affiches vanuit de eigen waarneming
- Onderzoek naar de context van de bestudeerde affiches: tijd, ruimte, maatschappij
- Toelichten hoe affiches vanuit vorm en inhoud betekenis geven, met belang van typografie en beeldend werk, met aandacht voor lijn, kleur, vorm, ruimte, compositie ... (zie bouwstenen op PRO)
- Doorlopen van een artistiek-creatief proces vanuit de verbeelding
Eigen affiche ontwerpen gebaseerd op kenmerken van een kunststroming die hen aanspreekt.
Doel van de boodschap: medeleerlingen sensibiliseren om niet te starten met roken. Ze houden rekening met wat ze noteerden bij de evaluatie van de workshop (punt 2).
Ze bedenken welke bouwstenen ze op welke manier zullen inzetten om hun doel te bereiken. Ze experimenteren hoe typografie en illustratie elkaar kunnen ondersteunen of versterken.
Wordt het 'ambachtelijk' werk, digitaal (bv via Canva, Publisher ...) of mixed?
Ze kiezen of ze hun affiche willen publiceren, waar en voor welke doelgroep.
- Ze reflecteren over hun ervaringen bij beschouwen, creëren en de onderlinge wisselwerking. Ze spiegelen hun bedoeling aan het resultaat.

Optie 3

Je kan de workshop uitbreiden door de workshop te koppelen aan het werken rond de krachtlijn Mediawijs en digitaal vaardig? Hierbij staat het ontwerpen en posten van een digitale post via sociale media centraal. Doel van de post: vrienden sensibiliseren om niet te starten met roken. Bij het communiceren op sociale media wordt aandacht besteed aan de ethische en sociale regels. Met wie gaan we communiceren? Hoe formuleren we onze post?

Je kan eventueel de affiche uit optie 2 digitaal laten maken door de leerlingen. Hierbij houd je rekening met de legale regels i.v.m. gebruiken van afbeeldingen, portretten.

Leerplandoelen

- LPD 16 De leerlingen gebruiken doelgericht functionaliteiten van toepassingen om digitaal te communiceren of
- LPD 17 De leerlingen doelgericht functionaliteiten van toepassingen om digitale inhoud te creëren.
- LPD 18 De leerlingen respecteren ethische, sociale en legale regels in hun omgang met digitale technologie.