

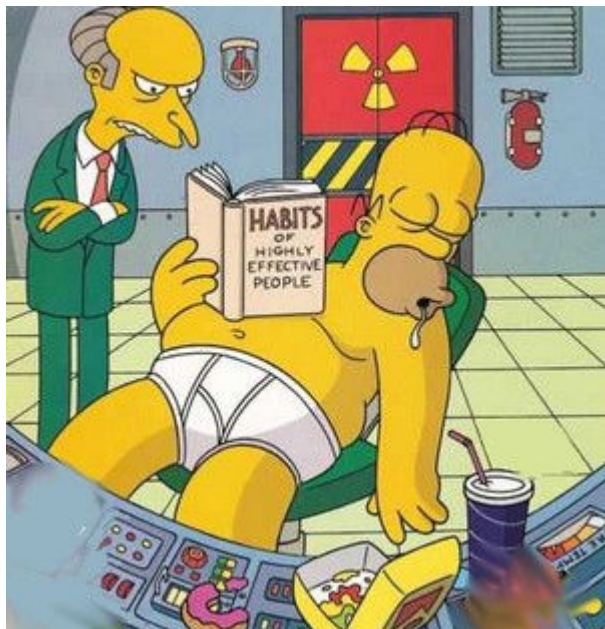
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

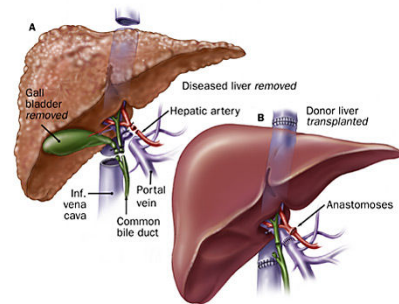


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

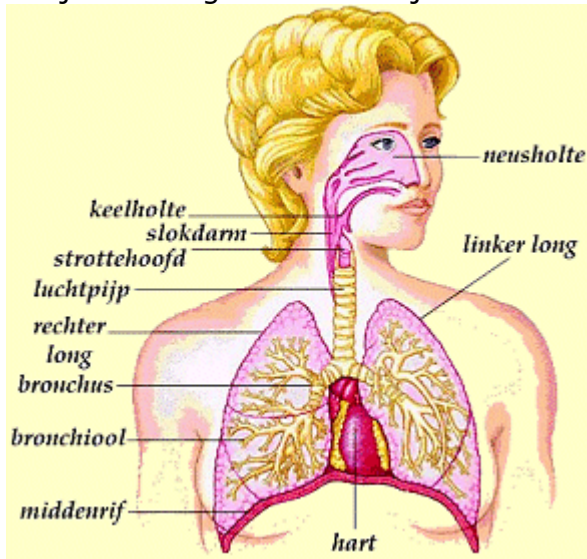
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

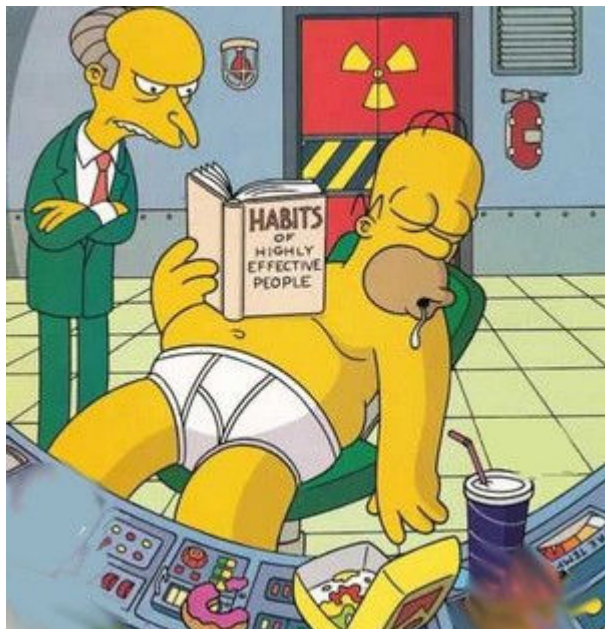
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningssverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningssverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

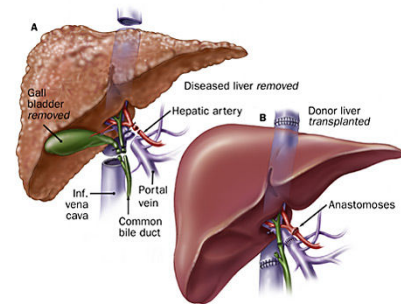


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

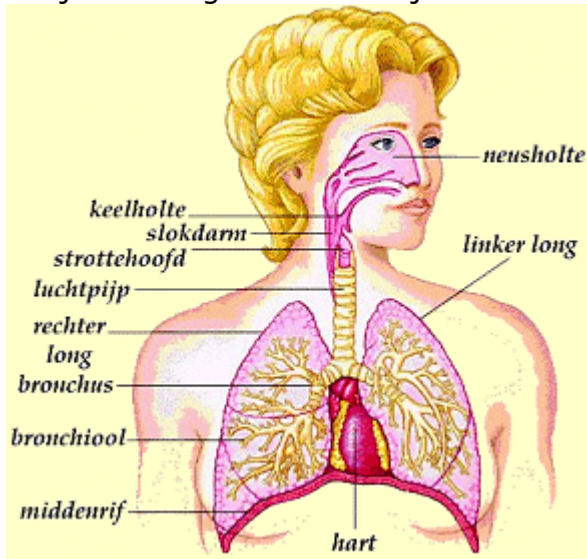
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

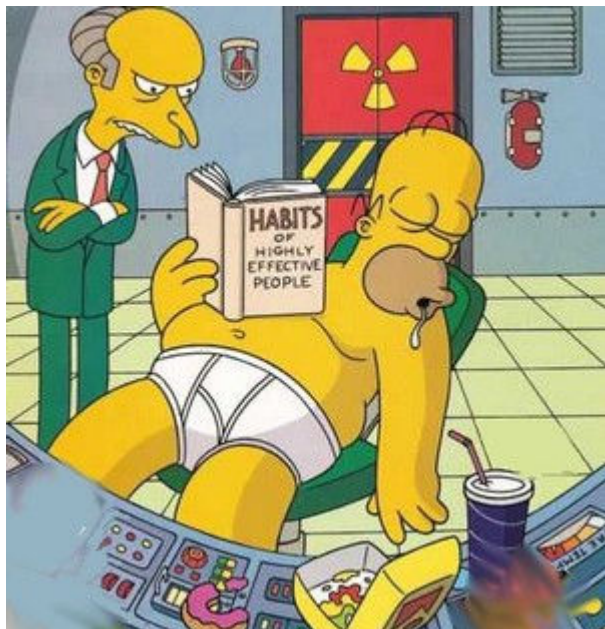
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

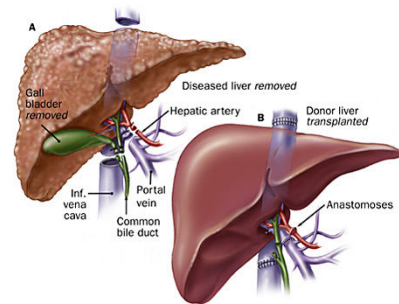


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

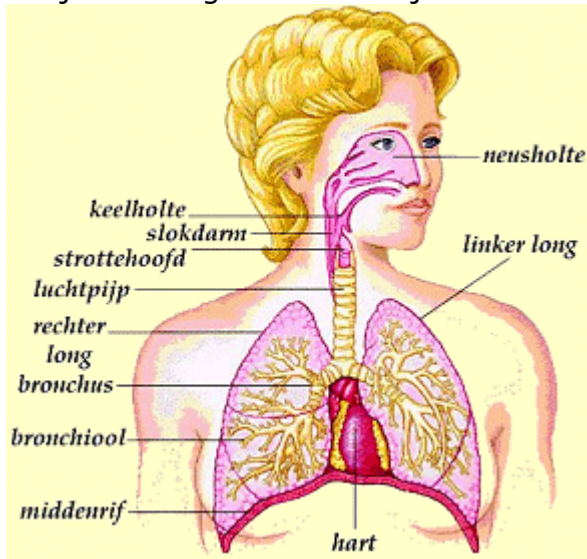
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

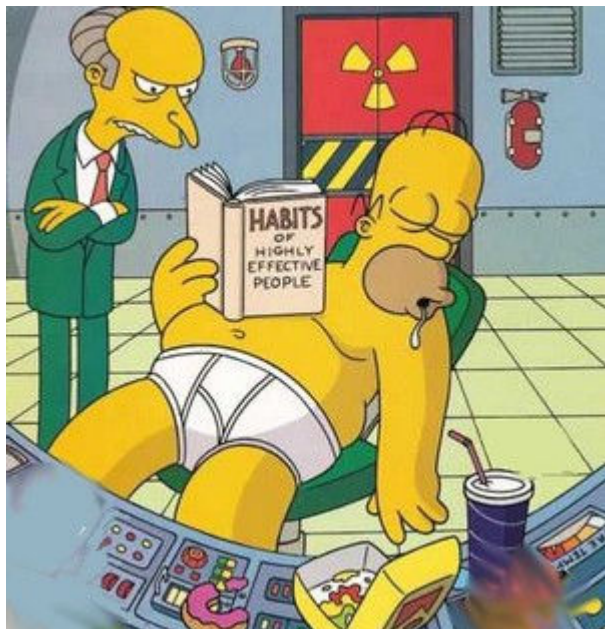
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

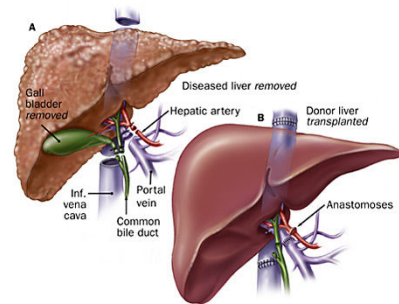


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

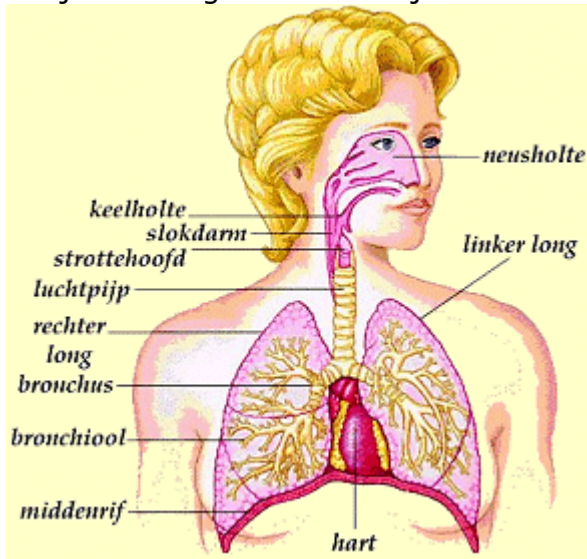
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

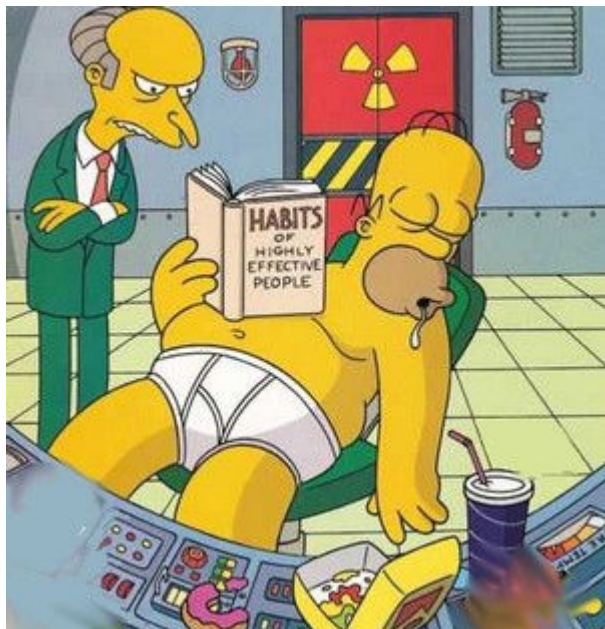
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

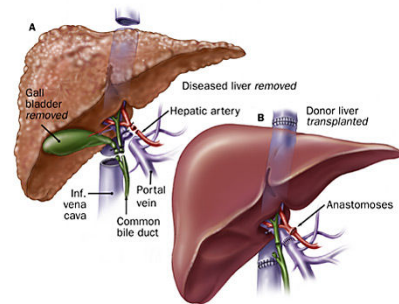


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

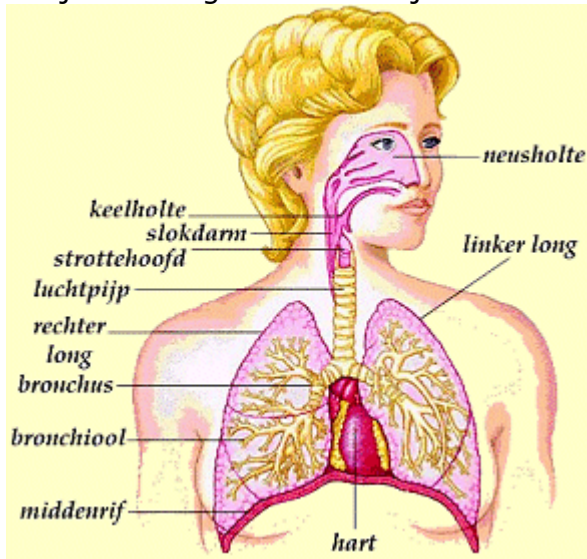
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

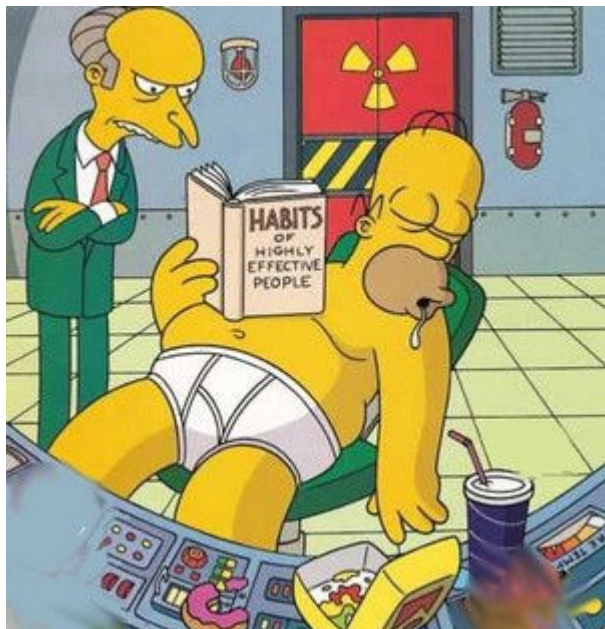
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

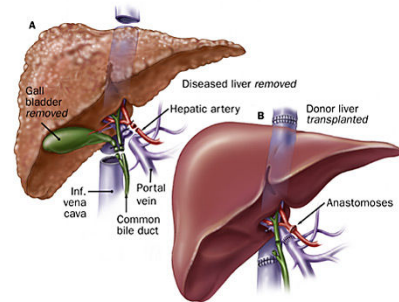


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

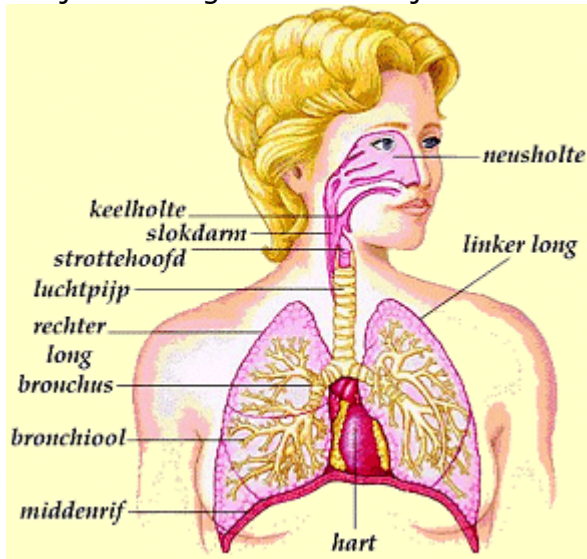
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

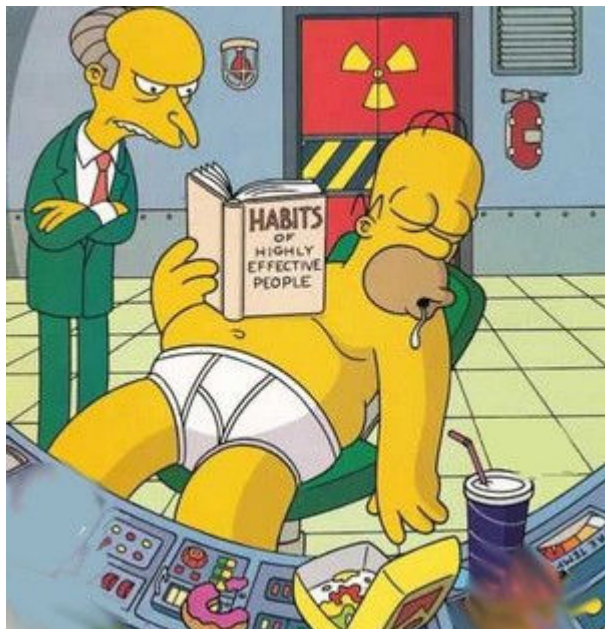
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAAFD IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

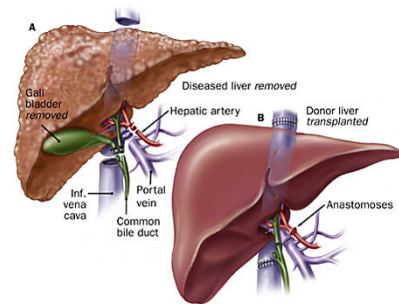


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

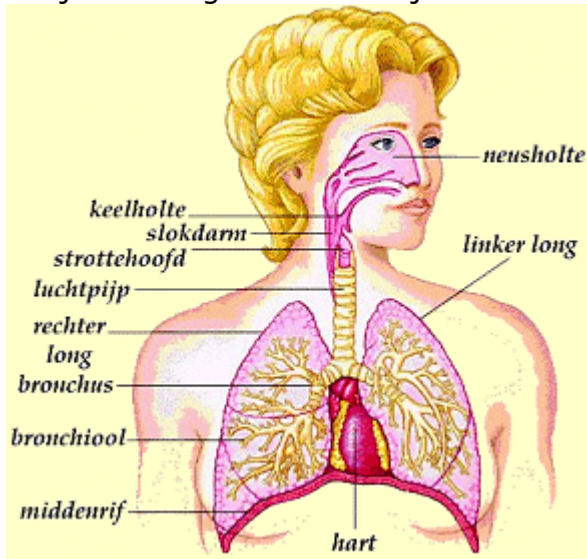
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

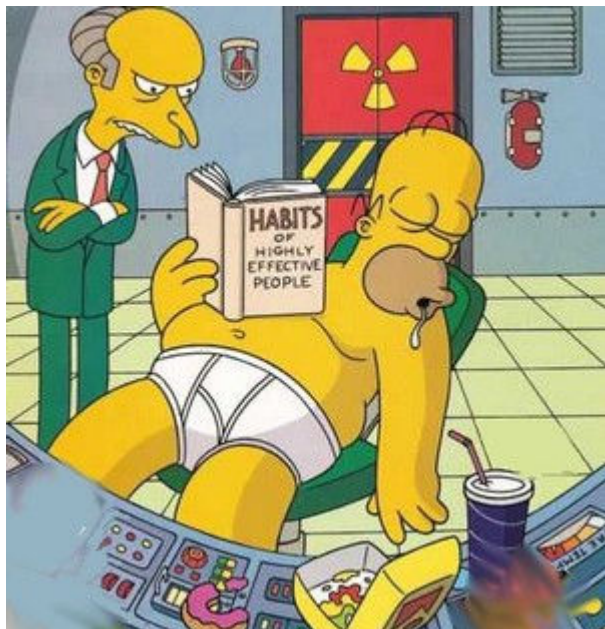
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

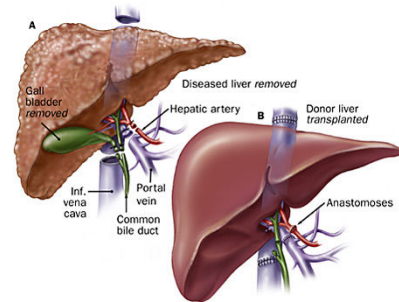


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

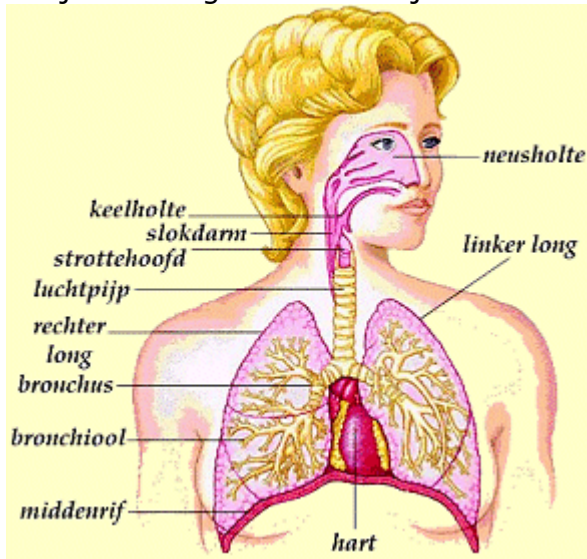
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

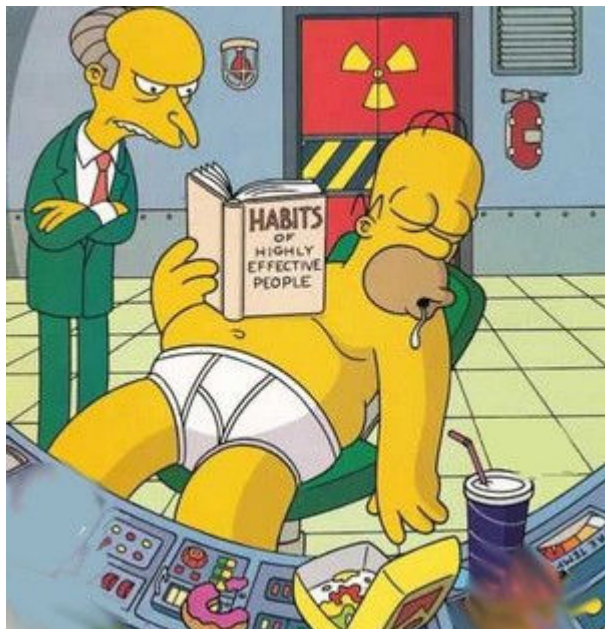
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

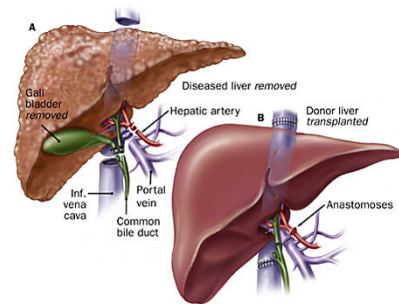


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

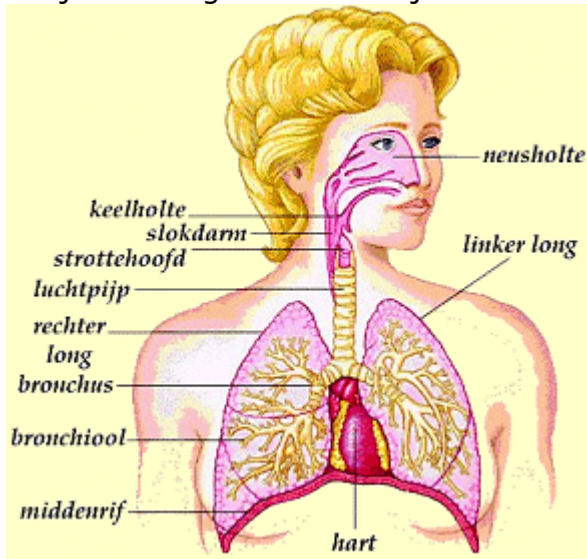
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

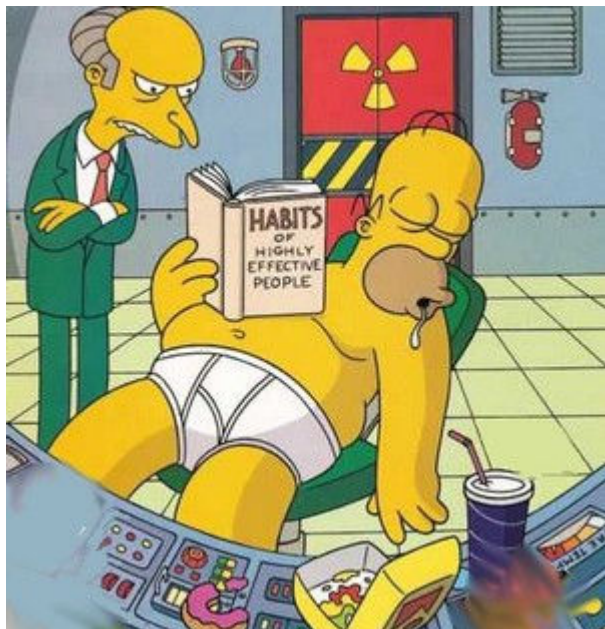
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

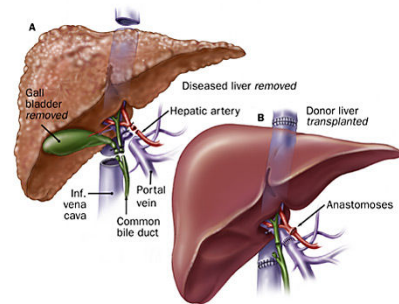


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

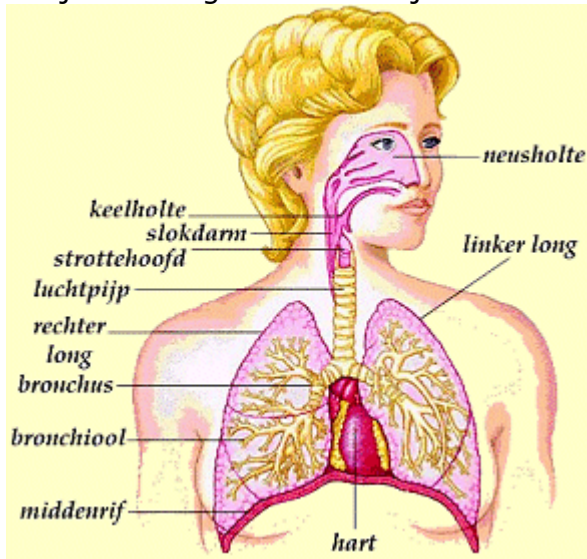
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

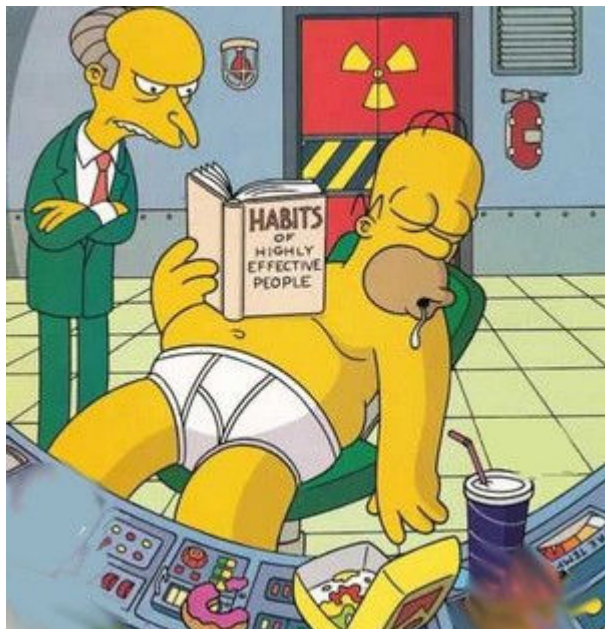
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

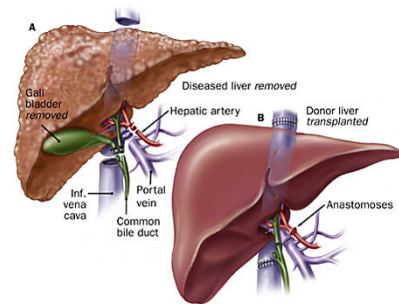


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

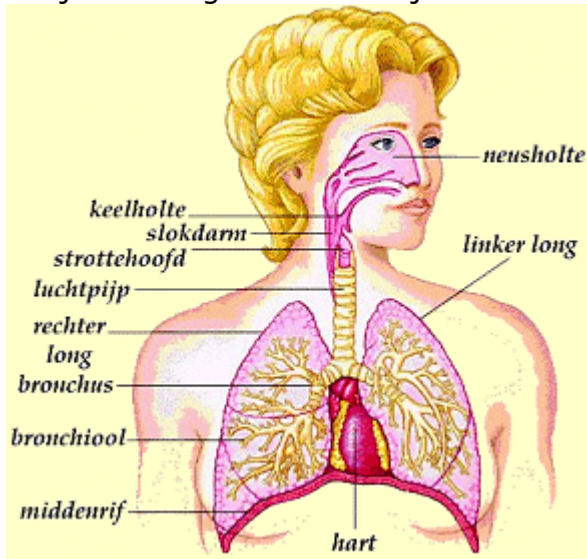
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

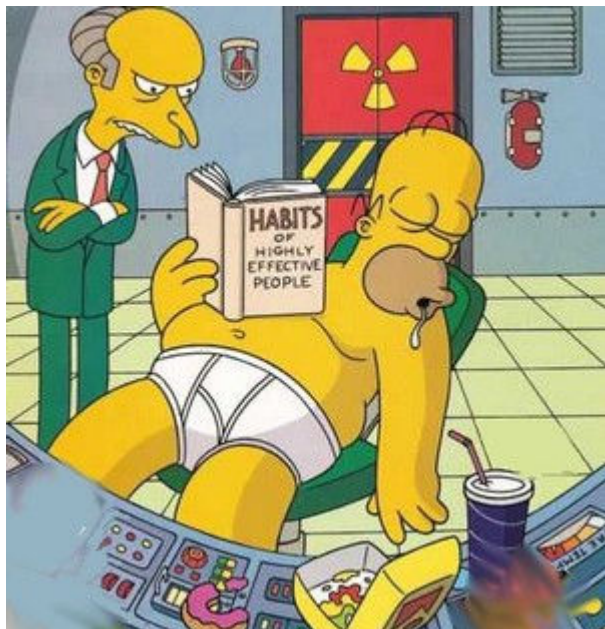
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAAFD IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

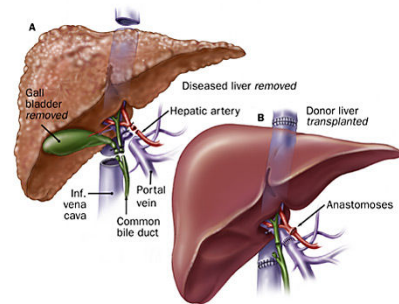


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

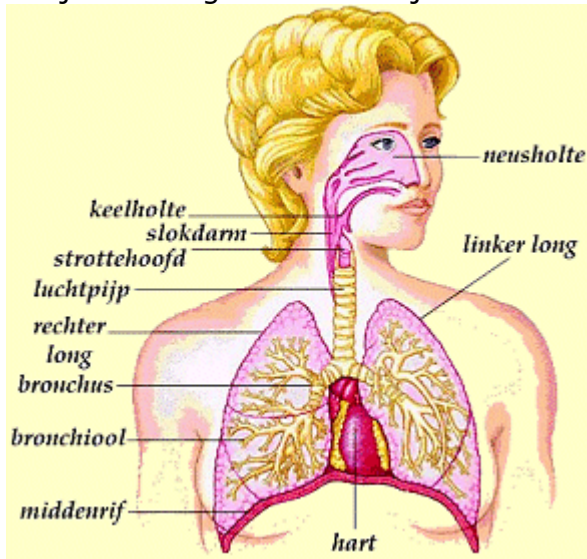
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

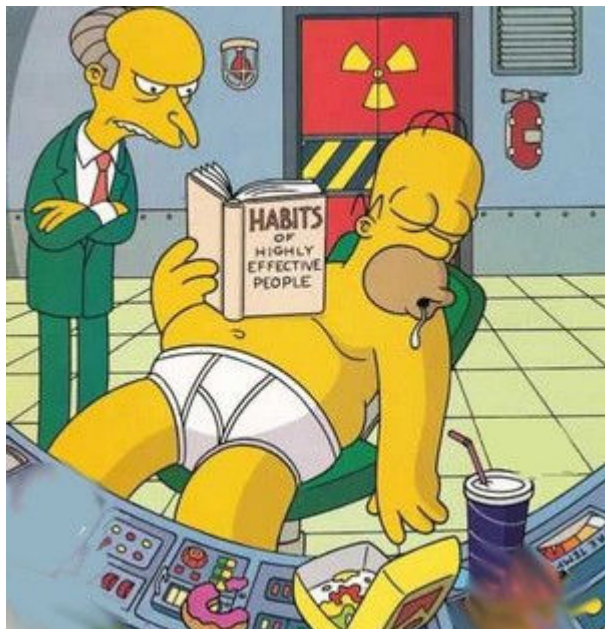
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

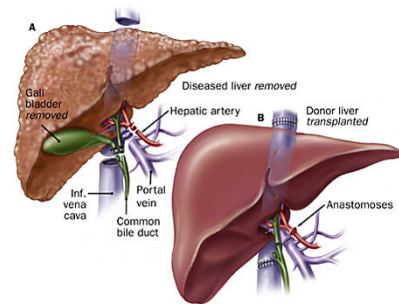


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

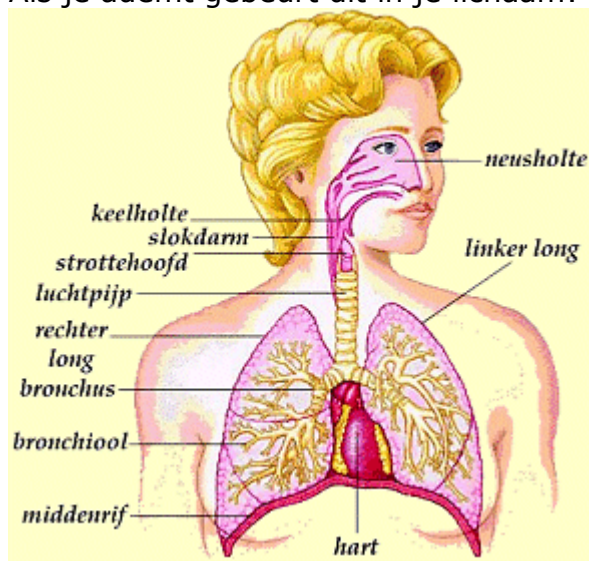
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

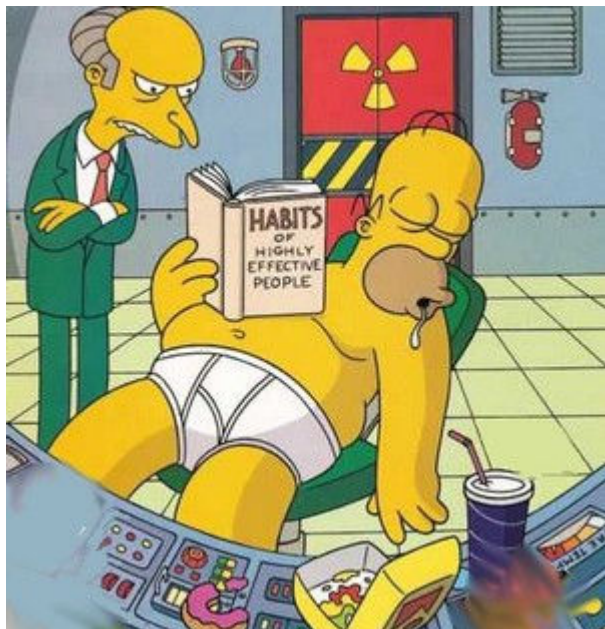
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

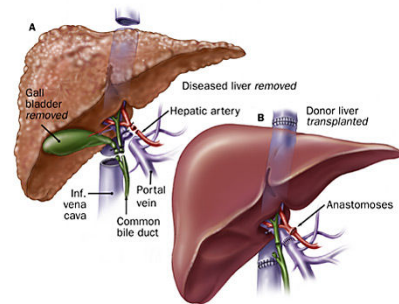


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

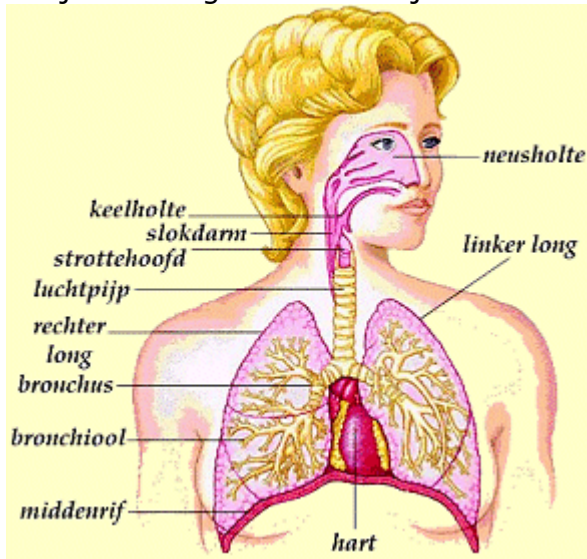
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

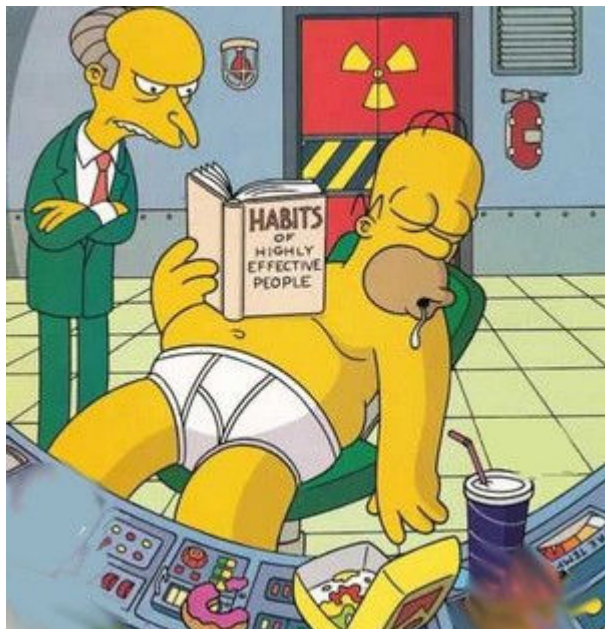
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: Gewoontes en Verslavingen

👉 **VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR**

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

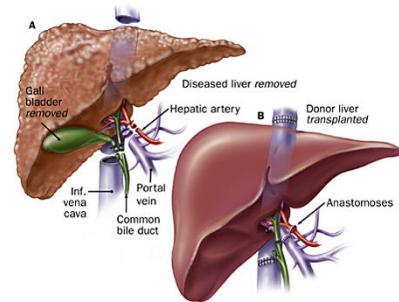


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

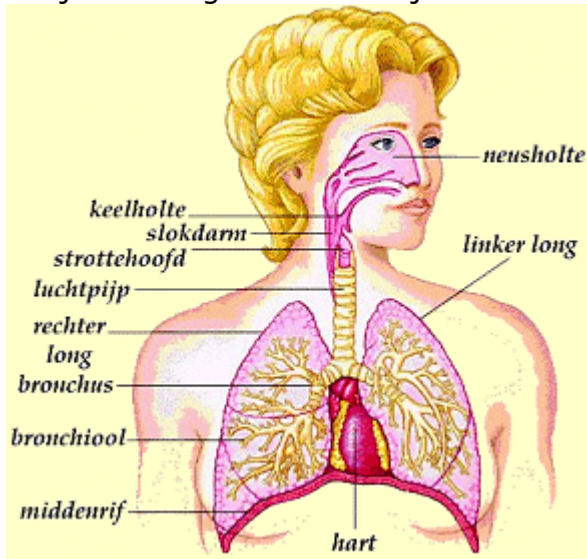
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5. KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

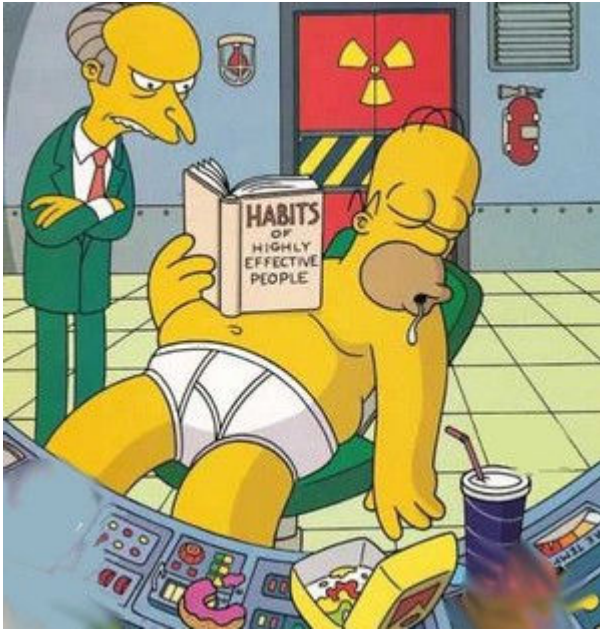
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningssverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningssverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

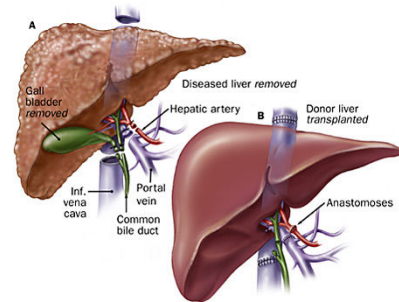


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

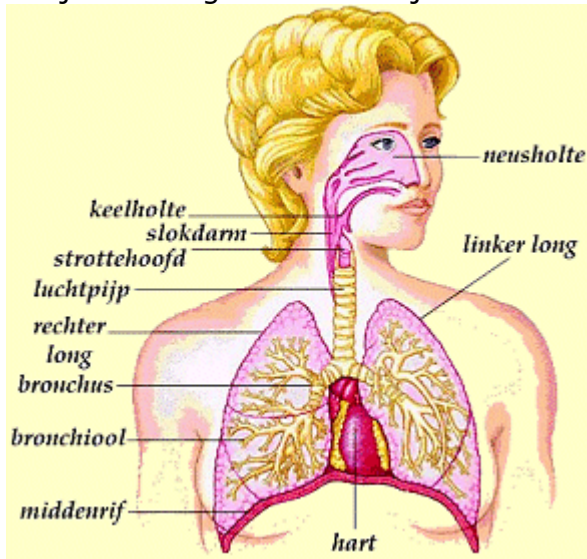
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

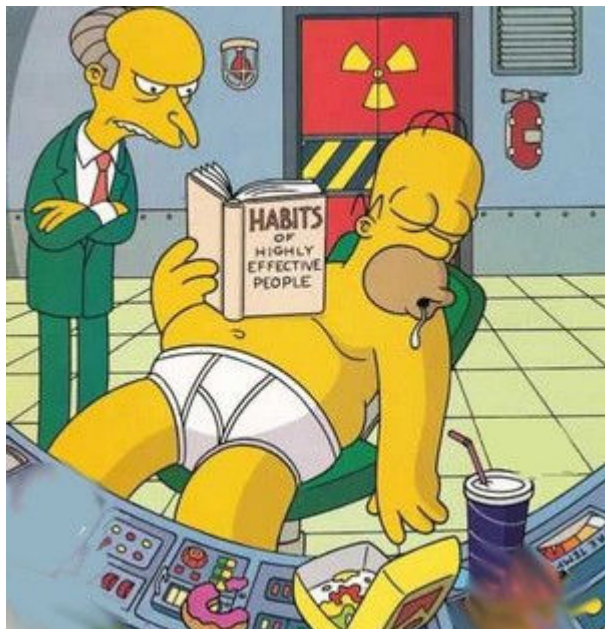
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningssverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningssverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

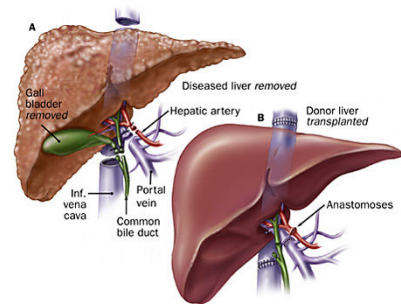


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

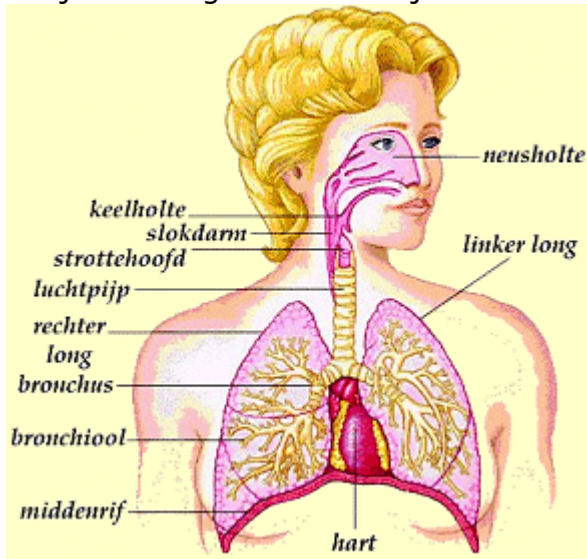
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

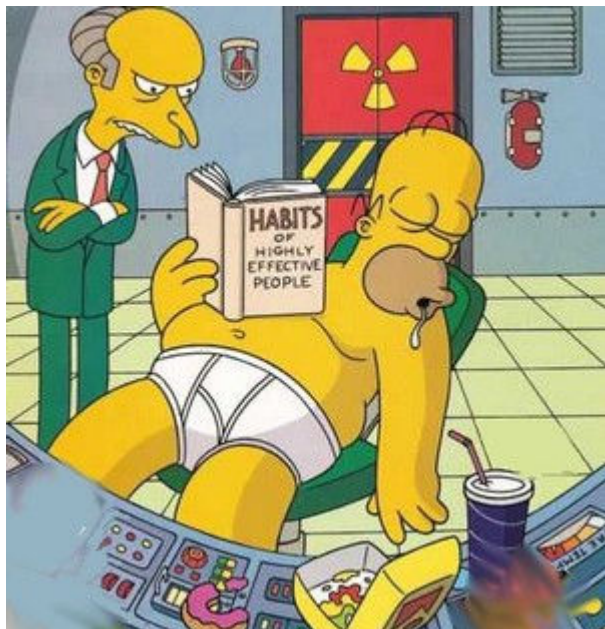
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

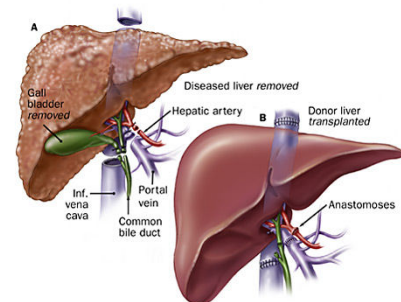


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

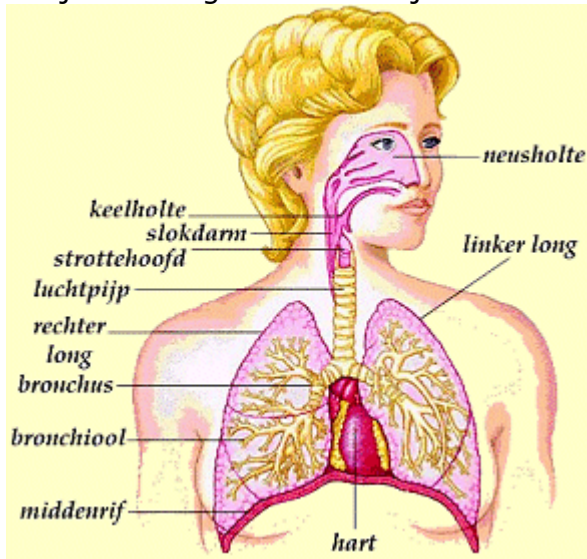
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

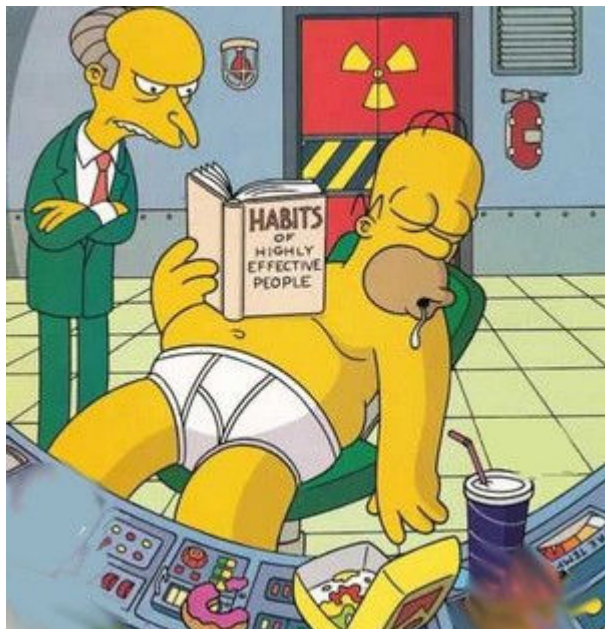
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

❶ experimenteel

① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.

❷ geregeld

② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.

❸ overmatig gebruik

③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

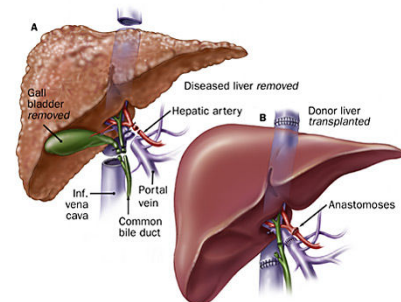


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

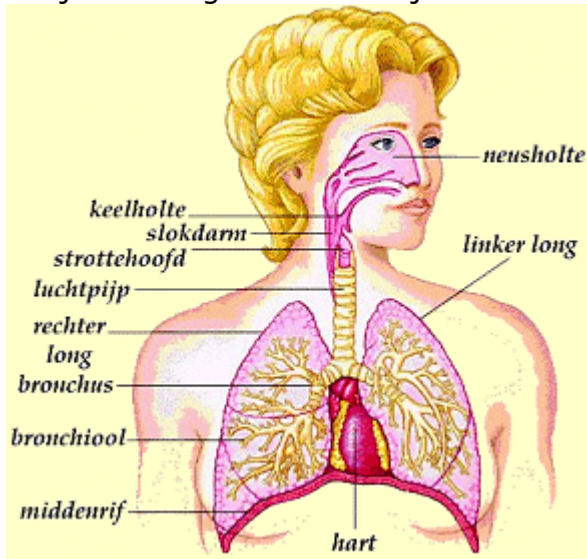
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

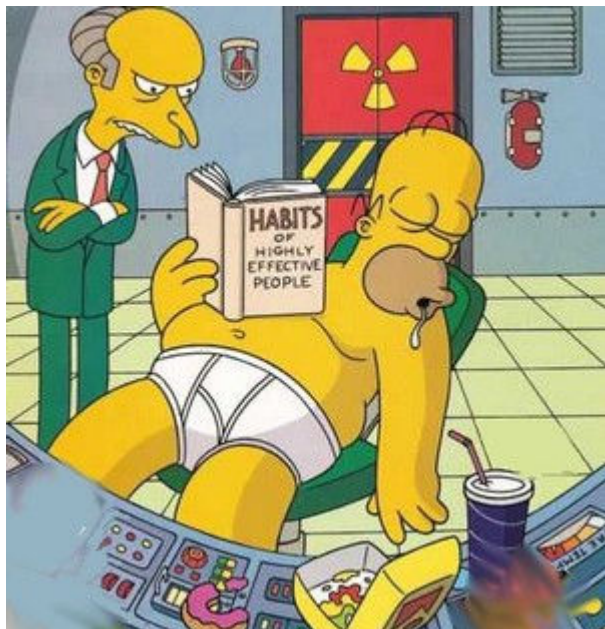
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

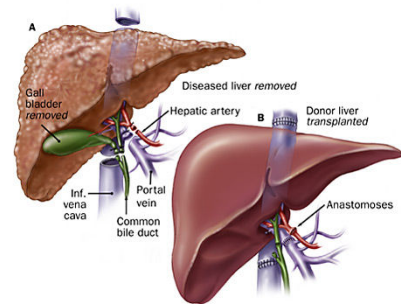


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

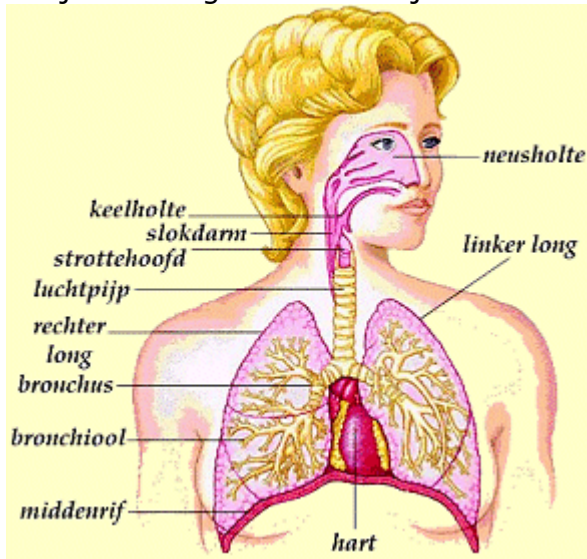
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

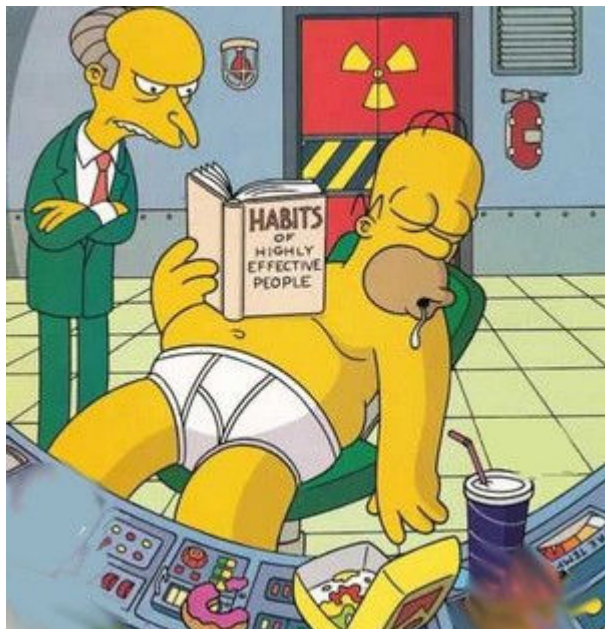
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....

.....

.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....

.....

.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

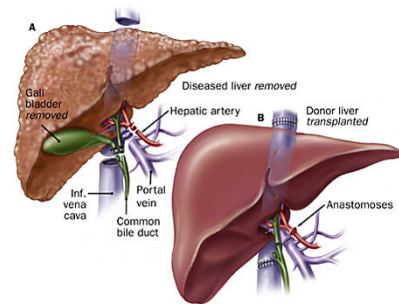


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

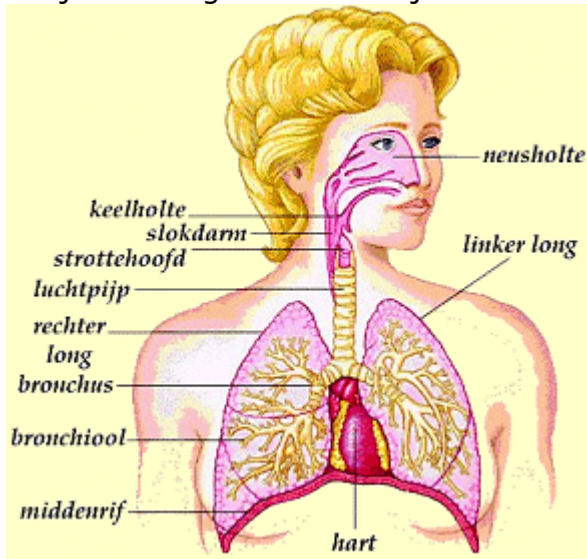
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....

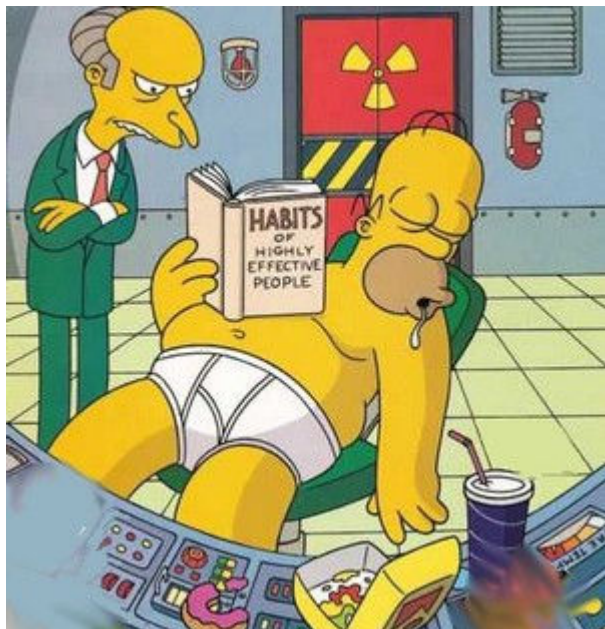
DRUGS- PREVENTIE



Naam:

LES 1: Gewoontes

In deze tekening zitten een aantal gewoontes verborgen.
Probeer zoveel mogelijk gewoontes te vinden en schrijf ze onder de tekening op.



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wat zijn nu jouw gewoontes?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou goed of niet zo erg?

.....
.....
.....

Welke zijn volgens jou slecht?

.....
.....
.....

Hou een dagboekje bij van jouw gewoonte die je wil afleren. Schrijf elke dag hoe je dag verlopen is.

Een gewoonte is dus iets wat je gewend bent om altijd te doen.

Het is iets wat je doet zondar dat je daarbij nadenkt en het is iets wat je regelmatig doet.

Iedereen heeft zijn eigen gewoontes. De gewoontes van Jef hoeven niet de gewoontes van Jos te zijn.

Bedenk wel dat overal waar **TE** voorstaat heel vaak niet goed is.



TE veel eten

TE laat naar bed gaan

TE veel snoepen

TE weinig huiswerk maken, maar ook TE veel huiswerk maken is lang niet altijd goed.

LES 2: GEWOONTES EN VERSLAVINGEN

👉 VERSLAVING ONTSTAAT NIET ZOMAAR

Aan een verslaving gaan doorgaans drie stadia vooraf:

- ❶ experimenteel
 - ① bij experimenteel gebruik leert men het effect van het middel kennen.
- ❷ geregeld
 - ② bij geregeld gebruik probeert men het gebruik te integreren in het gewone dagelijkse leefpatroon.
- ❸ overmatig gebruik
 - ③ bij overmatig gebruik, gebruikt men meer dan goed is voor de geestelijke en lichamelijke gezondheid.

WELKE SOORTEN VERSLAVINGEN ZIJN ER?

DE GEESTELIJKE VERSLAVING.

De verslaafde ervaart een onweerstaanbare drang om hetgeen, waaraan hij of zij verslaafd is, te blijven gebruiken of te blijven doen.

Zonder dat voelt de verslaafde zich niet meer in staat om nog normaal te functioneren.

Bv. Iemand heeft geregeld hoofdpijn en neemt aspirine om dat te verhelpen. Toch krijgt hij steeds weer hoofdpijn en daarom neemt hij meer aspirines. Later neemt hij al aspirines vooraf omdat hij denkt anders hoofdpijn te krijgen.

DE LICHAAMELIJKE VERSLAVING.

Het lichaam van de verslaafde heeft steeds meer van hetzelfde product nodig om hetzelfde effect te kunnen bereiken (gewenning of tolerantie) en onmiddellijk na het stoppen met het gebruik ervan reageert het lichaam door ziek te worden (ontwenningverschijnselen). Als je opnieuw gebruikt voel je je weer goed.



Bv. Gewenning: Je gebruikt één maal drugs en vindt dit een fantastische ervaring. Na verschillende malen heb je meer drugs nodig om hetzelfde gevoel te bekomen.
Bv. Ontwenningverschijnsel: Als je stopt met het nemen van drugs, reageert je lichaam door ziek te worden. Je krijgt koorts, stuipen, versnelde hartslag, zweten.

OORZAKEN VAN VERSLAVING

- ↪ Een verslaving kan voortkomen uit een gewoonte
 - ↪ Toch is dat niet de enige oorzaak van een verslaving
 - ↪ De vraag blijft, waarom de één wel en de ander niet verslaafd raakt.
 - ↪ We weten inmiddels dat erfelijkheid en aanleg een rol spelen.
 - ↪ Maar ook persoonlijkheidskenmerken, 'nee' kunnen zeggen tegen een verleiding of tegen druk van anderen speelt een rol.
 - ↪ Verder kunnen sociale omstandigheden een rol spelen, zoals eenzaamheid en werkloosheid.
 - ↪ Heel vaak ontstaat een verslaving uit een combinatie van deze factoren.

GEWOONTE, GENOT
OF VERSLAVING?

KAN IEMAND DIE VERSLAafd IS NOG VAN ZIJN VERSLAVING AFGERAKEN?

Elke verslaafde, die van zijn verslaving afwil en ermee stopt, wordt zonder uitzondering bijzonder hard geconfronteerd met zijn geestelijke en lichamelijke verslaving.

Tegen de ontwenningssverschijnselen kan hij zich vrij gemakkelijk medisch laten behandelen: de meeste ziekteverschijnselen kunnen op enkele weken tijd worden verholpen. De populaire naam daarvoor is 'afkicken'.

Veel erger is het om van de geestelijke verslaving af te geraken: steeds maar blijven denken, dat je niet zonder kan.

Daartegen bestaat geen medicatie; de verslaafde moet er zelf aan leren te weerstaan en dat kan jaren duren!

Gelukkig zijn er gespecialiseerde afkickcentra, die verslaafden tot ex-verslaafden begeleiden, zodat die terug normaal in onze maatschappij kunnen leven en werken.



Duizenden verslaafd aan online spelletjes

COMMUNITIES. Steeds meer tieners zijn verslaafd aan spelletjes op internet. Dat zegt Keith Bakker, directeur van afkickkliniek Smith & Jones. Tienduizenden kinderen tussen de 6 en 18 jaar zouden in Nederland al rondlopen met een internetgameverslaving.

Internetspellen als *World of Warcraft* en *Runescape* zijn zo verslavend omdat er, anders dan games die zijn bedoeld voor een spelcomputer, vaak hele communities achter zitten en het spel dag en nacht doorloopt. Bakker: "Er staan zelfs moe-

Spelen op de pc

- Bijna alle kinderen tussen de 8 en 18 jaar spelen wel eens een computerspel.
- Twee derde van deze kinderen speelt dagelijks.
- Bijna driekwart van de kinderen tussen de 6 en 14 jaar speelt online.

ders met kinderen van 6 jaar bij mij op de stoep. Deze kinderen draaien door als ze niet kunnen spelen."

Bakker ziet de internetgameverslaving dan ook als gevaar voor de samenleving. "Deze verslaving treft een heleboel kinderen in de meest kwetsbare leeftijd. Kinderen die de

hele dag gamen, weten op een gegeven moment niet meer hoe ze moeten communiceren en raken contactgestoord. Ze doen niets meer aan school en spelen zo letterlijk hun toekomst weg."

Ook Jeroen Lemmers, schrijver van een boek over de materie, ziet

dat het gevaar met de komst van internetspellen is gestegen. "Jongeren steken al hun tijd in deze Massively Multiplayer Onlinegames, zoals de spellen heten. De games zijn zo gemaakt dat hoe meer je speelt, hoe beter jouw personage wordt. Ik schat dat vijf tot tien procent van de spelers verslaafd is."

Lees meer op [pagina 16-17](#) »

MARIE VEERMAN
redactie@metronieuws.nl

LES 3: ALCOHOL

Alcohol: Stellingen

Reageer eens op de volgende stellingen	Ja	Nee
1. Zonder alcohol kan een feestje niet gezellig zijn		
2. Het is normaal dat drank naast zeep in de supermarkt staat		
3. De overheid ziet niet voldoende toe, zij stimuleert het drankgebruik		
4. Alcohol in het verkeer, dat kan je niet maken		
5. Als alcohol duurder wordt, wordt er minder gebruikt		
6. Drank lost veel problemen op		
7. Wie er goed tegen kan krijgt minder snel problemen van alcohol		
8. Drinken moet je leren anders tel je niet mee		
9. Als alcohol niet overal te koop zou zijn, wordt er minder van verkocht.		
10. Ik geloof dat iemand in mijn achting zou dalen als ik hem dronken zou tegenkomen.		
11. Leren drinken is een deel van de opvoeding		
12. Op een feestje mag je best een beetje aangeschoten zijn.		
13. Een minimum leeftijd voor de verkoop van alcohol is goed.		
14. Elk mens is wel aan iets verslaafd		
15. Je gaat drinken als je niets te doen hebt		
16. Belgen hebben het alcoholgebruik aardig in de hand		
17. Alcoholreclame bevordert het gebruik ervan		
18. Ik vind dat alcoholreclame op de TV verboden moet worden		
19. Alcohol en sport heeft niets met elkaar te maken		
20. Het is mijn eigen verantwoordelijkheid er voor te zorgen dat ik niet in de moeilijkheden kom		

Het alcoholgebruik onder jongeren baart zorgen.

Er wordt steeds meer en op jongere leeftijd gedronken.

De meeste jongeren drinken hun eerste glas alcohol tussen de 11 en 13 jaar.

Meisjes zijn met een inhaalslag bezig.

Bijna 70% van de 12-jarige meisjes heeft wel eens alcohol gedronken.

Het zogenaamde binge drinking, per keer vijf of meer glazen alcohol, drinken tot je dronken bent, is tussen 2003 en 2005 met 10% gestegen

OPDRACHT 1: (Na de RANJA-proef)

Vul onder de glazen de drank en het juiste alcoholpercentage in.

☒ Kies uit de volgende antwoorden:

- ✓ Wijn – 12,5 %
- ✓ Bier – 5%
- ✓ Sterke drank – 35 %



.....

.....

.....

DOORDENKER 1

Laura drinkt vier glazen bier, twee jenevertjes en drie glazen wijn.

Danny drinkt alleen jenever, wel negen glazen.

Chantal drukt wijn en bier. Zij drinkt vijf glazen wijn en vier glazen bier.

Ze doen er alle drie twee uur over om het op te drinken.

Wie heeft het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....
.....
.....

Ik voel me dronken.
Alles wat ik schrijf
lees ik dubbel. En
alles wat ik lees
schrijf ik dubbel.

DOORDENKER 2

Cindy, Ben en Hans zitten op een feestje. Om tien uur nemen zij hun eerste drankje. Cindy begint met drie glazen cola. Ben en Hans drinken op de hele avond ieder tien glazen bier. Cindy neemt vanaf half twaalf nog vijf glazen wijn en drie jenevertjes. Om half drie gaan ze alle drie naar huis. Wie heeft er op dat moment het meeste alcohol in zijn lichaam en waarom?

.....

.....

.....

OPDRACHT 2

Zoek thuis een paar etiketten die op de flessen zitten, van bier, wijn of sterke drank. Plak deze hieronder en schrijf er bij wat voor soort drank het is en hoeveel percentage alcohol erin zit.



“Waarom drinken mensen alcohol?”

Mijn vader drinkt graag een wijntje bij het eten. Dat lijkt mij ook wel wat. (1)

Hee, dat drankje heb ik nog nooit gehad!! Mag ik eens proeven? (2)

Lekker toch? (3)

'n Muziekje, stukje kaas, 'n wijntje... (4)

Als ik nu nog een glas neem vergeet ik het misschien wel voor even (5)

Kijk bij ons in de klas drinkt iedereen wel eens een biertje. Nou dan ben ik geen spelbreker hoor (6)

OPDRACHT 1

Schrijf het goede nummer bij de redenen.

- Nadoen van volwassenen
- Meedoen met leeftijdsgenoten
- Gezelligheid
- Smaak
- Problemen (eenzaamheid, verveling, verdrietig)
- Nieuwsgierigheid

OPDRACHT 2

Wat vind jij van deze redenen?
Schrijf jou mening hieronder op.

.....
.....
.....

WAT DOET ALCOHOL MET JE LICHAAM?

Alcohol heeft een verdovende werking op de hersenen.

Na enkele glaasjes word je lossier en ontspannen in je gedragingen.

Na wat meer glaasjes wordt de stemming waarin je verkeert, versterkt: je kan zowel agressief, overmatig plezant, als neerslachtig worden.

Als je nog meer drinkt, word je dronken en je denkt meer te kunnen dan werkelijk is: je reactievermogen neemt af, je ziet de dingen niet meer scherp en je verliest controle over je bewegingen en denkvermogen...

Uiteraard is autorijden of machines bedienen in dergelijke toestand uitermate gevaarlijk, niet alleen voor de dronken persoon zelf maar ook voor anderen.

Nadien krijg je een kater, je hebt barstende hoofdpijn en soms moet je overgeven...

Soms weet je gewoon niet meer, wat er voordien gebeurd is.

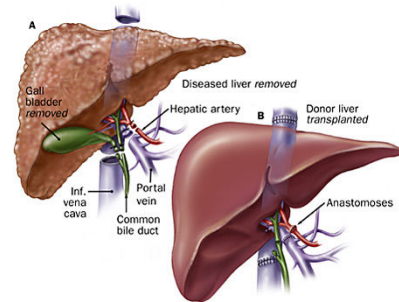


ALCOHOL IS NADELIG VOOR DE GEZONDHEID.

Alcohol tast hersen- en levercellen aan:

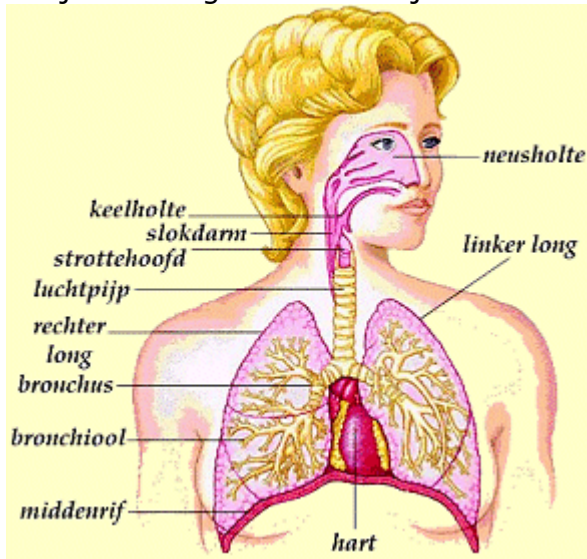
Afgestorven hersencellen worden niet vervangen. Die ben je kwijt! Bij hoge alcoholconsumptie wordt het evenwicht tussen afbraak en aanmaak van levercellen verstoord en kan de lever ongeneeslijk ziek worden. (cirose)

Hart en bloedvaten, slokdarm, alvleesklier, maag, spierweefsel en zenuwen kunnen beschadigd worden en de kans op kanker in die organen, vergroot.



LES 4: tabak

Als je ademt gebeurt dit in je lichaam:



- Via je neus en mond adem je lucht in. In de lucht zit zuurstof. Zuurstof heb je nodig om te kunnen bewegen.
- Via de luchtpijp komt de lucht in de luchtpijptakjes.
- De lucht die je inademt wordt eerst schoongemaakt. In de luchtpijptakjes zitten trilhaartjes die het stof in de lucht opvangen en het via de neus en de mond naar buiten brengen. Zo blijven de longen proper.
- Dan gaat de lucht naar de longblaasjes die de zuurstof uit de lucht afgeven aan het bloed. Het bloed brengt de zuurstof onder andere naar je hart, hersenen en spieren.

Een **sigaret** bestaat uit tabak met een papiertje eromheen om de tabak bij elkaar te houden. Als de sigaret wordt aangestoken, dan verbrandt de tabak. In de rook zitten allerlei stoffen...

TEER

Teer is een kleverige zwarte stof die aan de longen, aan de trilhaartjes, blijft kleven. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes helemaal onder de teer te zitten. De longen raken verstopt, de zuurstof kan er minder goed doorheen en de longen worden zwart. Hierdoor hebben mensen die roken meer kans om longkanker te krijgen.

KOOLMONOXIDE

Koolmonoxide is een gevaarlijk gas dat via de longen in het bloed terecht komt. Het zorgt ervoor dat het bloed minder zuurstof kan opnemen. Daardoor wordt er ook minder zuurstof naar de rest van het lichaam gebracht. Je raakt hierdoor sneller buiten adem.



NICOTINE

Nicotine is een vloeibare giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Het geeft mensen die roken een prettig gevoel. Ze zeggen dat ze er rustiger door worden. Nicotine is ook de stof die ervoor zorgt dat een roker verslaafd raakt aan roken. Maar nicotine is niet prettig. Het hart gaat er sneller van kloppen, sneller dan nodig is. Daardoor slijt het eerder. Als iemand heel veel jaren heeft gerookt, wordt de kans groter dat zijn hart plotseling stil blijft staan.

AMMONIAK

Ammoniak is een scherp ruikende stof die ook in sommige schoonmaakmiddelen zit. Je krijgt er tranende ogen van. Ammoniak zit ook in sigarettenrook...

OPDRACHTEN

Hoe komt het dat je longen zwart worden als je rookt?

.....
.....

Wat gebeurt er met je conditie als je rookt?

.....
.....

Denk je dat veel topsporters roken? Waarom? Waarom niet?

.....
.....

Wat zit er in een sigaret dat ervoor zorgt dat mensen verslaafd raken? Waarom hebben ze dat er dan niet uit gehaald?

.....
.....

Wat is passief roken? Is dit ook schadelijk voor de gezondheid?

.....
.....

Deze boodschappen zijn nu verplicht op de pakjes sigaretten. Ze moeten rokers aanmoedigen om te stoppen met roken. Geef 3 redenen om te stoppen (of nooit te beginnen) met roken.



.....
.....
.....



LES 5: KUN JE 'NEE' ZEGGEN?

Bekijk de 4 tekeningen. Beantwoord nadien de verschillende vragen.



OPDRACHT 1

Bij welke tekening zou jij het gemakkelijkste nee kunnen zeggen?
Waarom juist die?

.....
.....

Dat betekent dus dat die situatie voor jou lichte druk betekent.
In deze situatie kun jij gemakkelijk nee zeggen.

OPDRACHT 2

Welke tekening betekent voor jou zware druk?
Waarom juist die tekening? Wat versta jij onder zware druk?

.....
.....
.....
.....

OPDRACHT 3

Wat kun je doen als iemand heel erg blijft aandringen?

.....
.....



OPDRACHT 4

Wat maakt het voor jou moeilijk om nee te zeggen?

.....
.....
.....

OPDRACHT 5

Komen de situaties van de tekeningen ook in de werkelijkheid voor?
Zo ja, wat doe je dan?

.....
.....
.....
.....