



PREVENTIE

Lesimpulsen en lesideeën voor rookpreventie in het basisonderwijs

Inge Cautreels

INHOUD

Doelstellingen voor het lager onderwijs	p. 3
Uit de eindtermen en het leerplan wereldoriëntatie	p. 3
Uit het leerplan wereldoriëntatie van het VVKBaO	p. 4
Lessuggesties en lesimpulsen	p. 5
1. <u>Algemeen</u>	p. 5
2. <u>De schadelijke gevolgen van roken voor het eigen lichaam.</u>	p. 7
Eerste graad	p. 7
Tweede graad	p. 9
Derde graad	p. 11
3. <u>Het aspect verslaving</u>	p. 13
Eerste graad	p. 13
Tweede graad	p. 14
Derde graad	p. 15
4. <u>De groepsdruk als aanzet tot roken</u>	p. 16
Eerste graad	p. 16
Tweede graad	p. 17
Derde graad	p. 18
Bronnen en nuttige adressen	p. 19
Lesmaterialen	p. 20

Bijlagen vindt u ook terug op onze website: www.freemylungs.be

U vindt er de cartoons, de tekst van het lied "De Antirookkampioen", ...
U kan via de website allerlei materiaal ook gratis bestellen.



DOELSTELLINGEN

Doelstellingen voor het lager onderwijs

Doelstellingen uit de eindtermen voor het basisonderwijs
Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap Departement Onderwijs, 2001

Sociale vaardigheden - Relatiewijzen

Kinderen moeten leren voor zichzelf op te komen en moeten "neen" durven zeggen. Dit is een zeer belangrijke en niet te vergeten stap bij het opbouwen van de rookpreventie.

1.2 De leerlingen kunnen in omgang met anderen respect en waardering opbrengen.
1.7 De leerlingen kunnen zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn.

Muzische vorming

2.4 De leerlingen genieten van zingen en musiceren en gebruiken dit als impuls voor nieuwe muzikale spelideeën of andere aanverwante expressiewijzen.

Wereldoriëntatie – Gezondheidseducatie

1.14 De leerlingen kunnen gezonde leefgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam.

Wereldoriëntatie – Mens – Ik en mezelf

3.3 De leerlingen tonen in concrete situaties voldoende zelfvertrouwen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen.

Wereldoriëntatie – Maatschappij

4.5 De leerlingen beseffen dat hun gedrag beïnvloed wordt door de reclame en de media.



DOELSTELLINGEN

Doelstellingen uit het leerplan Wereldoriëntatie
Vlaams Verbond van het Katholiek Basisonderwijs, 1998

Hieronder volgt een lijst van doelstellingen die doorheen de drie graden van de basisschool aan bod kunnen komen. De hieronder geformuleerde doelstellingen zijn zeer ruim in te vullen. De gemarkeerde doelen zijn de hoofddoelstellingen.

Overkoepelende doelstellingen

- 0.11 Kwalitatief en kwantitatief vergelijken.
- 0.12 Uit een aantal vaststellingen zelf conclusies trekken.

Mens en levensonderhoud

- 1.12 Er zich bewust van zijn dat consumptie beïnvloed wordt.

Mens en zingeving

- 2.4 Illustreren dat mensen van elkaar verschillen op allerlei gebied.
- 2.7 Inzien dat iedereen zijn leven een stuk in handen neemt.
- 2.8 Beseffen dat kennis belangrijk is voor mensen.
- 2.10 Nadenken over eigen mogelijkheden en keuzes.

Mens en medemens

- 4.2 Ontwikkelen van vertrouwen in eigen mogelijkheden.
- 4.3 Een genuanceerde kijk op hun eigen gevoelens ontwikkelen en er op adequate wijze mee omgaan.
- 4.5 Zich verplaatsen in de gedachten, gevoelens en waarnemingen van anderen en daar rekening mee houden.
- 4.13 Constructief kritisch kunnen zijn.
- 4.14 Zich op een passende manier weerbaar opstellen.

Mens en samenleving

- 5.6 Inzien dat samenleven het naleven van allerhande omgangsvormen, leefregels en afspraken veronderstelt en zich daaraan kunnen houden.

Mens en natuur

- 7.14 Inzien dat leefgewoonten de gezondheid kunnen bevorderen en er naar handelen.
- 7.15 Door hun gedrag gezondheidsrisico's trachten te vermijden

Mens en tijd

- 8.12 Inzien dat mensen, dieren, planten, opvattingen, structuren, ... evolueren in de tijd.
- 8.15 Inzien dat er verbanden zijn tussen een historisch verschijnsel en de tijdsomstandigheden.

Mens en ruimte

- 9.3 Rekening houden met de persoonlijke ruimte van een ander.

SUGGESTIES

Lessuggesties en lesimpulsen

1. Algemeen

Voor de lessen rookpreventie werden voor alle graden van de basisschool dezelfde drie basisthema's gekozen. In elke graad worden deze kerngedachten telkens iets verder uitgediept. Zo is de leerstof aangepast aan de ontwikkeling van de leerlingen.

De drie thema's:

- De schadelijke gevolgen van roken voor het eigen lichaam
> En de gevolgen voor anderen: passief roken
- Het aspect verslaving
- De groepsdruk als aanzet tot roken

Deze drie basisgedachten zitten vervat in de drie strofes van het lied "de antirookkampioen". Daardoor vormt dit lied de synthese van de lessenreeks. Het lied kan in de hele lagere school gebruikt worden. Meer informatie over het lied vindt u in het deel "lesmaterialen".

Er is ook een poster beschikbaar, waarop de drie basisideeën afgebeeld staan. De poster kan u in het klein op pagina 3 van deze bundel bekijken en bestellen via de website.

Bij het eerste deel, de schadelijke gevolgen van roken voor het eigen lichaam, wordt een stapje verder gegaan dan de eindtermen en het leerplan voorschrijven. De leerlingen op gaan op ontdekkingsstocht naar de binnenkant van het lichaam: het hart, de bloedsomloop en de longen. Deze zoektocht is noodzakelijk om de zware gevolgen van roken te kunnen overzien.

Omdat deze materie erg complex is voor jonge kinderen, wordt er telkens vertrokken vanuit het waarneembare aspect van deze organen. Zo kunnen de leerlingen hun hartslag beluisteren en hun inademing en uitademing voelen.

In de hogere graden wordt met modellen en eenvoudige experimenten de functie en de werking van hart, longen en bloedsomloop visueel voorgesteld.



figuur: de antirookkampioen cd-single

© FmL 2005



SUGGESTIES

Rookpreventie is een belangrijke taak voor de hele school. Jonge kinderen zijn al erg gevoelig voor preventie. Bij oudere kinderen speelt het stijgende belang van de "peergroup" een grote rol. De invloed van ouders en leraren vermindert drastisch en maakt plaats voor die van leeftijdsgenoten. Tieners worden daardoor erg vatbaar voor groepsdruk. In elk leerjaar zou daarom aandacht moeten zijn voor tabakspreventie. Bovendien verhoogt een jaarlijkse herhaling de leerkansen en het leerresultaat.

Alle leerkrachten van de school zouden één gemeenschappelijk standpunt inzake tabakspreventie moeten innemen en dat ook etaleren. Zo kan het absoluut niet dat een leerkracht in het bijzijn van leerlingen rookt.

Indien u als roker ook tabakspreventie wenst te geven, wees dan vooral rechtuit. Vertel de kinderen over uw eigen ervaringen. Wees eerlijk, kinderen hebben u sneller door dan u denkt wanneer u niet rechtuit bent. Indien u zelf rookt, kan u uit eerste hand vertellen wat verslaving is, wat roken met je lichaam doet, hoe het komt dat u ooit begon te roken, hoe moeilijk stoppen is, ...

Tenslotte nog deze vermelding: deze bundel bevat al heel wat ideeën, maar is verre van volledig. Het is een verzameling lesmaterialen aangemaakt door één persoon en dus waarschijnlijk nog voor verbetering vatbaar.



SUGGESTIES

Lessuggesties en lesimpulsen

1. De schadelijke gevolgen van roken voor het eigen lichaam

Eerste graad

Materiaal

(speelgoed)stethoscoop – poster – regenpijp, gietertje en badje voor water – prop papier/textiel

Activeren van de voorkennis

Op het bord een woordspin laten maken rond “wat kan roken allemaal met je lichaam doen?”. Teken bijvoorbeeld een rokende sigaret op het bord, waarrond je de inbreng van de leerlingen kan schrijven. Laat de kinderen ook vrij hun ervaringen in verband met roken vertellen. Ze zullen waarschijnlijk ook vertellen dat ze soms zelf last hebben van rook. Sommigen krijgen er tranende ogen van en kinderen met astma mogen zelfs niet in de buurt van een roker komen ... Bevestig dat roken inderdaad kan storen. Meer nog: dat de schadelijke gevolgen van roken ook invloed hebben op wie de rook van een roker inademt.

Vervolgens ga je wat dieper in op enkele gevolgen van roken:

Tanden

In een sigaret zitten slechte, “schadelijke” stoffen (nog niet bij naam genoemd). Deze stoffen zorgen ervoor dat je lichaam ziek/aangetast wordt. Je tanden kunnen verkleuren, ze worden geel of grijs en ze gaan sneller stuk. Je krijgt ook sneller gaatjes in je tanden. Bij sommige rokers zie je dat ook hun handen verkleuren.

Maar dat is nog niet alles! Vanbinnen in je lichaam gebeuren de ergste dingen. Als je al een tijdje rookt, kan je problemen krijgen met ademen (je longen), en met je hart.

De ademhaling (longen)

Om de leerlingen te laten ondervinden wat ademen is, en hoe levensbelangrijk dit is, laat je hen eerst ontdekken wat ademhaling is: ze leggen één hand op hun buik en één op hun borst, en voelen hoe hun buik uitzet en weer plat wordt. Daarna houden ze één hand voor hun mond en neus, en voelen de luchtstroom.

Tenslotte ervaren de leerlingen het levensbelang van ademen: ze houden (gedurende een zeer korte tijd) hun adem in. Ze zullen ervaren dat ze moeten ademen om te leven.



SUGGESTIES

Wanneer je rookt, zullen je longen, waarmee je ademt, zeer snel ziek worden. In het slechtste geval kan je longkanker krijgen. Dat is een heel erge ziekte waaraan je kan sterven.

Hart

Zelfde werkwijze voor het hart: leerlingen leggen hun hand op hun hart en voelen hun eigen hartslag. Je kan hen ook per twee naar elkaars hart laten luisteren. Je kan een (speelgoed) stethoscoop gebruiken, maar dat hoeft zelfs niet.

Ieders hart klopt, en blijft kloppen. Soms klopt het een beetje sneller of trager, maar het stopt nooit. Wanneer je rookt, wordt je hart zwakker en zwakker. Daarom geraken sommige rokers snel buiten adem wanneer ze sporten.

Een hart is heel belangrijk, zonder hart kan je niet leven! Daarom zal de dokter bij elk bezoek naar je hart luisteren met zijn stethoscoop.

Bloedvaten

De leerlingen zoeken op hun eigen lichaam naar bloedvaten (eerst even tonen bij jezelf). Je vraagt hen te zoeken naar de plaatsen waar die bloedvaten lopen. Besluit samen dat die bloedvaten overal in je lichaam zitten. Vertel kort dat bloedvaten bloed naar alle grote en kleine delen van je lichaam sturen. (Je bloed voert zuurstof naar al die plekjes, en houdt zo je lichaam gezond.) Je kan het vergelijken met een plant die water nodig heeft. Door middel van kleine buisjes voert een plant het sap van de wortels tot in de punten van zijn blaadjes. Als een plant met zijn wortels geen water kan opzuigen, kan hij sterven, of kunnen er blaadjes verkleuren of afvallen.

Het gaat ongeveer hetzelfde met de mens. Wanneer zijn bloed niet goed stroomt, kan een mens ook ziek worden.

Om dit visueel voor te stellen, kan je een regenpijp en een gietertje gebruiken. Wanneer je water door de gave pijp giet, stroomt het er goed door. Stop nu een prop in de buis en herhaal. Het water stroomt niet zo goed door, het wordt tegengehouden.

Jammer genoeg merkt een roker meestal niet meteen dat hij zichzelf ziek maakt. Het kan zijn dat hij/zij pas na vele jaren roken echt ziek wordt. Maar wanneer een roker dan plots ziek wordt, is het dikwijls al (te) laat en is hij erg ziek. Elke sigaret maakt een roker zeker.

Wat is een sigaret?

Een sigaret bestaat uit tabak met een papiertje rond. In een sigaar en een pijp zit ook tabak.

Bovendien stopt men in sigaretten ook giftige stoffen.



SUGGESTIES

Tweede graad

Materiaal

Regenpijp – spons – badje met water – prop papier of textiel – poster – sok die een tijdje over de uitlaat van een auto heeft gehangen

Activeren van de voorkennis

Idem eerste graad: zie hoger.

Wat is een sigaret?

Een sigaret bestaat uit tabak met een papiertje er rond. In een sigaar en een pijp zit ook tabak.

Bovendien stoppen de fabrikanten in sigaretten ook giftige stoffen. Fabrikanten die jou hun sigaretten aanbieden, geven je meteen een hoop giftige stoffen mee.

Hart- en vaatziekten.

Eerst leggen we in grote lijnen uit wat de functie van hart en bloedsomloop is: je hart stuurt constant nieuw, vers bloed door je hele lichaam, van het puntje van je neus tot in je dikke teen. Zo blijft je hele lichaam werken en blijven alle cellen (kleine stukjes die samen je lichaam vormen) gezond. Je bloed brengt immers zuurstof naar alle cellen van je lichaam. Zonder zuurstof sterven je cellen af. Opnieuw kan je de vergelijking maken met de plant (zie eerste graad). Bloed houdt je lichaam dus gezond.

Je hart pompt, en daardoor wordt er bloed door je lichaam gestuurd. Je kan je hart een beetje vergelijken met een spons die water opneemt en weer loslaat.

Om te demonstreren wat er met je aders en je hart gebeurt wanneer je rookt, gebruiken we een watertafel (of badje met water), een regenpijp, een spons en een dikke prop papier.

NIET-ROKER

Eerst gieten we water door een gewone regenpijp. Het water vloeit er gemakkelijk door en komt terecht op de spons (het hart). Het hart moet dus niet hard werken om bloed terug te krijgen en zelf van zuurstof te worden voorzien.

ROKER

We stoppen een papierprop in de buis en herhalen het experiment.

Wanneer je rookt, krijg je een hoop schadelijke stoffen binnen, die je aders kunnen vernauwen. Je aders worden dan smaller, waardoor je bloed trager stroomt. Wanneer je rookt, kan je bloed worden tegengehouden doordat je aders vernauwen.



SUGGESTIES

Je hart moet veel harder pompen om je bloed door je hele lichaam te sturen, waardoor het veel sneller zal verslijten.

Bovendien kan je lichaam niet zonder bloed. Wanneer door zo'n prop in je aders een deel van je lichaam geen vers bloed meer krijgt, kan dat lichaamsdeel ziek worden en zelfs afsterven.

Het kan ook gebeuren dat een roker een hartaanval krijgt wanneer de bloedvaten die zijn hart zuurstof brengen, helemaal dichtslibben door het roken. (de spons is dan helemaal droog) Een gedeelte van je hart kan dan afsterven. Zo verdort een plant wanneer hij geen water krijgt.

Aantasting van de longen en kanker

Je longen vormen de "ademmachine" die ervoor zorgt dat je in- en uitademt. Normaal gezien adem je schone lucht in. Dat is voor je longen geen enkel probleem. Maar wanneer er vervuilde, of zelfs giftige lucht in je longen terechtkomt, krijgen je longen het moeilijk. Je ademt vervuilde lucht in wanneer je door een drukke stad met veel auto's wandelt. In dat geval valt de last voor je longen nog mee omdat de uitlaatgassen vermengd zijn met schone lucht. Maar veel erger is het wanneer je rookt of moet meeroken. Dan adem je een heel aantal giftige stoffen rechtstreeks in. Je longen gaan daaraan kapot: ze verkleuren en sterven af. Sommige rokerslongen zijn zelfs zwart gekleurd door het roken! Daardoor hebben sommige rokers last van een "rokershoest" (dikwijls 's ochtends) en zijn ze veel sneller moe wanneer ze sporten. Dat is normaal: zieke longen kunnen minder zuurstof opnemen.

Je kan roken (én passief roken!) een beetje vergelijken met het inademen van de uitlaatgassen van een auto.

Om dit visueel voor te stellen, kan je een witte sok laten zien die je tijdens een korte autorit over de uitlaat van je auto hebt gehangen. De sok is zwartgeblakerd. Dat gebeurt dus ook vanbinnen in je lichaam wanneer je rookt. Als je rookt, maak je je longen stuk.

Je kan ook de cartoon van de moto (Cartoon2) bespreken.

Een van de ziektes die een roker kan krijgen, is longkanker. Longkanker is een zeer dodelijke kanker. Pas op: lang niet alle kankers hebben iets met roken te maken. Je kan op alle plaatsen in je lichaam kanker krijgen, ook wanneer je niet rookt. Wanneer je rookt, heb je wel dubbel zoveel kans om kanker te krijgen.

SUGGESTIES

Derde graad

Materiaal

Eventueel een prent van de binnenkant van het menselijke lichaam, met mond, neus, luchtpijp, longen, hart (en bloedsomloop)- poster

Idem tweede graad

Eventueel aangevuld met een eenvoudige prent van de binnenkant van het menselijke lichaam.

Op de prent moeten de mond, de neus- en keelholte, de longen, het hart en eventueel de bloedsomloop staan. Daarop kunnen de verschillende organen worden gelokaliseerd, en kan de inademing van de tabaksrook en verspreiding ervan binnenin de luchtwegen, ook getoond worden.

Eventueel gebruik je een tweede prent voor het aantonen van een vernauwing in de bloedsomloop en de gevolgen voor het hart.

Wat is een sigaret?

Een sigaret bestaat uit tabak met een papiertje er rond. In een sigaar en een pijp zit ook tabak.

Bovendien stoppen de fabrikanten in sigaretten ook giftige stoffen. Fabrikanten die jou hun sigaretten aanbieden, geven je meteen een hoop giftige stoffen mee.

Welke giftige en verslavende stoffen zitten er in een aangestoken sigaret?

In elke sigaret (en in tabak) zitten honderden verschillende stoffen. De meeste daarvan zijn zeer schadelijk voor je lichaam. De drie belangrijkste stoffen zijn:

> Koolmonoxide

Dit is een zeer giftige stof. Ze zit niet alleen in de rook van sigaretten, maar ook in de uitlaatgassen van auto's. In de winter waarschuwt de weerman of weervrouw zelfs voor CO-vergiftiging. Wanneer je een kachel of boiler gebruikt en er niet voldoende verlucht wordt, kan de koolmonoxide zich in een kamer opstapelen. Wanneer je dat niet snel genoeg merkt, kan je sterven. Deze stof adem je –in kleinere hoeveelheden– in wanneer je rookt.

SUGGESTIES

> Nicotine

Dit is de stof die ervoor zorgt dat rokers verslaafd geraken aan hun sigaret. Deze stof werkt zoals een zware drug, daardoor is het verschrikkelijk moeilijk om te stoppen met roken. Daardoor blijven veel mensen roken, alhoewel ze roken soms zelf vies vinden. Ze zijn verslaafd en kunnen echt niet meer stoppen.

> Teer

Dit is de stof die ervoor zorgt dat je vingers en tanden geel/bruin kleuren. Teer zorgt er ook voor dat je longen vuil worden. Het blijft heel lang aan je longen kleven en die geraken niet meer zo goed schoon.

Niet alleen roken maakt je longen ziek, ook wanneer je de rook van iemand anders inademt, kan je ziek worden. Dat heet "passief roken". Met de leerlingen voorbeelden zoeken van passief roken: wanneer en waar kan het gebeuren dat je passief rookt?

Je kan ook deze cartoons gebruiken om over passief roken te spreken:

Cartoon1 : Guido stak er nog eentje op voor de gezelligheid

Cartoon3 : Rook laat zich niet tegenhouden door een bordje

Wat kan je doen wanneer je zelf last hebt van passief roken?

SUGGESTIES

1. Het aspect verslaving

Eerste graad

Materiaal: poster

Wat is verslaving?

Wanneer je bijvoorbeeld verslaafd bent aan snoep, wil dat zeggen dat je geen dag zonder snoep kan. Je voelt je niet goed wanneer je geen snoep in de buurt hebt.

Vertalen naar de leefwereld van de kinderen:

“Waar kan jij bijna niet afblijven?” De leerlingen zullen bijvoorbeeld snoep, televisie, playstation,... als voorbeelden geven.

Dingen waar jij niet kan afblijven, zijn meestal nog geen verslavingen. Toch is het al erg moeilijk om deze dingen te laten.

Spreek met de leerlingen af om samen te proberen één dagje iets te laten dat ze eigenlijk niet goed kunnen laten.

De dag erna (uitvoerig) bespreken:

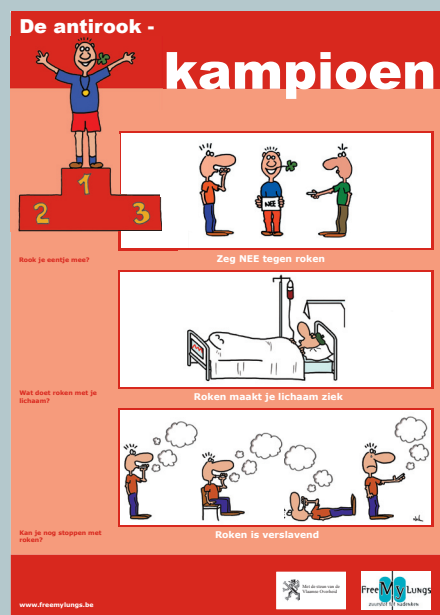
> Bij wie lukte het niet? Hoe kwam dat?

Bijvoorbeeld een broer of zus die wel snoept terwijl jij niet ging snoepen.

> Bij wie lukte het wel? Hoe kwam dat?

Bijvoorbeeld een appel eten in plaats van snoep.

Geef de leerlingen die wel in de opdracht slaagden, een dikke pluim. Vertel dat het niet altijd gemakkelijk is iets te laten dat je zo gewoon bent. Wanneer je na schooltijd stevast de snoepkast opentrekt, is het niet zo gek dat je dat nu ook wil doen. Je doet dat bijna automatisch.



figuur: de antirookkampioen poster

© FmL 2005

SUGGESTIES

Tweede graad

Materiaal: poster

Wat is verslaving?

Idem eerste graad, een beetje uitgebreider: twee dagen "vasten", elke dag evalueren. Spoor de kinderen aan die de eerste keer niet aan de verleiding konden weerstaan, om de tweede dag toch vol te houden. Beloon de leerlingen die wel volhielden. Stel eventueel een tegenprestatie voor.

Hoe ontstaat verslaving?

Je kan verslaving vergelijken met een hongergevoel. Doordat je honger voelt, ga je eten. Wanneer je ook tussendoor gaat eten (een koekje of zo), geraakt je lichaam daar na een tijdje aan gewoon. Daardoor ga je op een vrij moment sneller naar een hapje zoeken. Je lichaam geraakt gewoon aan die tussendoortjes.

Eerst ben je niet verslaafd. Je rookt heel af en toe een sigaret. Maar hoe meer je rookt, hoe meer sigaretten je nodig hebt om die "honger" naar sigaretten te stillen. Op den duur ben je echt verslaafd. Je lichaam dwingt je een sigaret te roken. Je gaat bijna vanzelf meer en meer roken.

Derde graad

Materiaal: poster

Wat is verslaving?

Idem eerste graad, maar dan uitgebreider: drie dagen "vasten", elke dag evalueren. Maak met de leerlingen een contractje op waarin ze op papier zetten wat ze zullen laten en tot wanneer.

Leerlingen die niet lukken in de opdracht mogen de dag erna opnieuw proberen. Spoor hen aan te noteren waardoor het vasten niet lukte. Laat hen ook noteren wat hen heeft geholpen om hun "verslaving" te laten.

In de klas deze informatie analyseren:

> Wat zijn de oorzaken van het niet lukken?

> Wat zijn de voorwaarden voor het slagen?

Welke redenen zijn er allemaal, welke komen het meeste voor?

De leerlingen zullen onder meer aangeven dat steun van de familie erg kan helpen, terwijl een plagende familie je soms toch naar de 'verslavende dingen' doet grijpen.

Soorten verslaving

LICHAMELIJKE VERSLAVING

Je lichaam vertelt je, pusht je om te roken, om het verslavende middel te nemen. Je lichaam wil steeds meer en meer. Deze lichamelijke verslaving is vergelijkbaar met het hongergevoel dat je vertelt/dwingt te eten. Van een lichamelijke verslaving moet je doorgaans afkicken. Dat wil zeggen dat je je heel slecht voelt wanneer je aan het stoppen bent. Je kan daar soms echt ziek van zijn. In die zin is tabak – net zoals XTC bijvoorbeeld – een echte drug.

GEESTELIJKE VERSLAVING

Je voelt je goed wanneer je gerookt hebt, en slecht wanneer je niet kan roken. Wanneer je rookt, heb je meer zelfvertrouwen dan wanneer je niet rookt. Roken geeft je een houding als je in een groep bent. Wanneer je niet rookt weet je geen blijf meer met je handen. Je denkt dat je moet roken om je goed in je vel te voelen. Op den duur heb je inderdaad geen zelfvertrouwen meer wanneer je niet kan roken.

SUGGESTIES

1. De groepsdruk als aanzet tot roken

Eerste graad

Materiaal: poster

Waarom begint iemand te roken?

Roken ruikt toch niet lekker, je krijgt er tranende ogen van, het doet je hoesten, ...
Waarom doen zoveel mensen het dan toch?

Kringgesprek:

- Ken je iemand die rookt?
- Waarom zou die ooit begonnen zijn?
- Waarom rookt die nog altijd?

Geef de leerlingen ook de kans om even vrij te vertellen.

Vertel eventueel zelf dat veel mensen beginnen te roken doordat ze het anderen zien doen of doordat anderen hen vertellen het eens te proberen.

Rollenspel

Je doet soms zonder zelf na te denken wat een ander jou vraagt of zegt te doen. Nochtans ben jij degene die beslist wat je wel en wat je niet wil doen.

Telkens twee leerlingen spelen een rollenspel. Er is één leerling die een ander uitdaagt. De leerlingen spelen vanuit eigen aanvoelen, de andere leerlingen van de klas observeren.

Situaties:

- "Jij durft niet op straat lopen achter de rug van onze juf/meester."
- "Roep eens snotneus tegen die grote jongen van het zesde leerjaar."
- "Ik durf die kat aan haar staart te trekken, jij toch ook?"

Tekens na elk rollenspel even pauzeren en bespreken:

- > Hoe voelde je je? (voor de twee spelers)
- > Gaf je makkelijk toe? Hoe kwam dat? (voor de twee spelers)
- > Wat vonden jullie van de reactie van leerling X op de vraag van de eerste leerling?

SUGGESTIES

Tweede graad

Materiaal: poster

Waarom begint iemand te roken?

Idem eerste graad.

Inventariseren (op het bord) van mogelijke motieven.

Waarom blijft een roker roken?

Kort herhalen van de verslaving.

Rollenspel

2 leerlingen zijn een medeleerling uit de klas aan het pesten. Ze vragen jou nu om mee te doen. De drie zijn nogal populair, en jij hebt schrik dat ze jou misschien ook zullen pesten.

Na een tijdje kan er een vierde leerling mee in het rollenspel worden ingeschakeld. Deze leerling is een neutrale persoon, en kiest gaandeweg zelf voor welk groepje hij partij kiest.

Na het rollenspel even pauzeren en bespreken:

> Hoe voelde je je? (voor de spelers)

> Gaf je makkelijk toe? Hoe kwam dat?

> Wat vonden jullie van de reactie van de leerling op de vraag van de pestkoppen? (publiek)

> Waarom koos jij de kant van ...? (voor de vierde leerling)

Je kan dit rollenspel een aantal keer spelen, maar je kan ook de situatie veranderen. Of je geeft de vierde leerling de opdracht om partij te kiezen voor de pestkoppen/derde leerling ...

SUGGESTIES

Derde graad

Materiaal: poster, nepsigaret (gebruik bijv. één van chocolade of een fopsigaret)

Waarom begint iemand te roken?

Idem eerste graad. Inventariseren (op het bord) van mogelijke motieven.

Waarom blijft een roker roken?

Kort herhalen van het aspect verslaving.

Opfrissen van de motieven die verslaving in stand houden en versterken (zie bij "verslaving").

Rollenspel

De invloed van een steeds grotere tegenpartij

Een leerling biedt jou een sigaret aan.

Twee leerlingen bieden jou een sigaret aan.

Drie leerlingen bieden jou een sigaret aan.

Na elk rollenspel bespreking:

> Hoe voelde je je? (voor de spelers)

> Gaf je makkelijk toe? Hoe kwam dat?

> Voelde je je anders toen er twee leerlingen stonden die jou een sigaret aanboden?

> Had dat invloed op jou? Gaf je sneller toe?

De invloed van een sterke achterban

Een leerling biedt jou een sigaret aan.

Een leerling biedt jou en een vriend een sigaret aan.

Een leerling biedt jou en je twee vrienden een sigaret aan.

Bespreking:

> Hoe voelde je je?

> Gaf je nu makkelijk toe? Hoe kwam dat?

> Merkte jij een verschil toen er een vriend naast je kwam staan?

BESLUIT na bespreking in groep:

Wat is groepsdruk? De druk die een groep op jou kan uitoefenen waardoor je je verplicht, gepusht voelt iets te doen wat je eigenlijk niet echt wil doen.

Wanneer er een paar vrienden je steunen, kan je je sterker voelen en makkelijker neen zeggen.

NUTTIGE INFO

Bronnen en nuttige adressen

Basisprincipes voor (drug)preventie in de basisschool, VAD, 1999.

Zeer interessante uitgave voor het uitbouwen van preventie op schoolniveau. Een aanrader!

www.stivoro.nl

*Nederlandse Stichting Volksgezondheid en Roken
Zeer bruikbare informatie voor jeugd, stivoro heeft ook leuk materiaal (stickertjes en leesboekjes) voor kinderen en jongeren.*

www.vad.be

*Vereniging voor alcohol- en andere drugproblemen
Zeer veel informatie rond preventie, ook pakketten voor de basisschool.*

www.vig.be

Vlaams Instituut voor gezondheidspromotie, bevat materiaal over o.m. tabakspreventie voor het secundair onderwijs.

www.freemylungs.be

Onze moedersite: website over roken en passief roken, boordevol informatie en leuke weetjes. Via de website kan je ook allerlei materialen bestellen, ook geschikt voor het secundair onderwijs.

www.cm.be

Bij 'publicaties' vind je enkele brochures over roken en stoppen met roken terug. Deze zijn te bestellen via de website.

www.mja.be

Website van "Maatschappelijke jongeren actie", je kan er onder andere een rookkwartet bestellen.

www.kanker.be

Website van de stichting tegen kanker, met onder andere informatie rond preventie en passief roken.

www.tegenkanker.be

Website van Kom op tegen kanker, met veel informatie en materiaal rond preventie en (passief) roken.

| COLOFON |

Lessenpakket:	Inge Cautreels
Coördinatie:	Frans Giele
Design & opmaak:	Nick Van Olmen

LES MATERIALEN

Eigen materiaal

Lied en poster: de antirookkampioen

- > Tekst voor de kinderen (met kleurplaat voor de kleinsten)
- > Cd-single: te verkrijgen via de website
- > Bij het lied hoort een poster (op de voorpagina van deze bundel te bekijken) en te bestellen via onze website.

Cartoons: als startpunt voor een kringgesprek, onderwijsleergesprek of discussie

Cartoon1 : Guido stak er nog eentje op voor de gezelligheid

- > Geeft op een eenvoudige manier het begrip passief roken invulling
- > Vanaf de derde graad van het lager onderwijs, tot het secundair onderwijs.

Cartoon2 : roker van uitlaatgassen

- > In uitlaatgassen én in sigaretten zit de zeer giftige stof koolmonoxide. Deze stof is zo giftig dat je er aan kan sterven wanneer je in een onvoldoende verluchte ruimte bent.
- > Vanaf de eerste graad van het lager onderwijs, tot het secundair onderwijs.

Cartoon3 : rook laat zich niet tegenhouden door een bordje

- > De huidige wetgeving is niet even duidelijk en de naleving ervan wordt vooral niet voldoende gecontroleerd. Bovendien houden sommige rokers zich niet altijd aan het rookverbod.
- > Rook laat zich inderdaad niet tegenhouden door een bordje
- > Vanaf de tweede graad van de lagere school, tot het secundair onderwijs

Ander nuttig materiaal

Er was eens... het leven ("Ik était une fois... la vie", Albert Barillé - Procidis 1986)

De tekenfilms over het menselijke lichaam zijn zeer bruikbaar. Ze illustreren onder andere de werking van het bloed, het hart, de ademhaling, en laten het inademen van kankerverwekkende stoffen door het roken (afleveringen 5, 7, 8, 21!) zien.

Artikels over passief roken: op onze website te vinden www.freemylungs.be

Erg bruikbaar in de klas: "Kleuter met longen van een bejaarde"

Uit: Het Nieuwsblad van vrijdag 20 mei 2005 www.nieuwsblad.be

V.U.: Free my Lungs vzw
Moorkensplein 16
2140 Antwerpen