

Doelstelling: Versterken van de kennis en vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken, geen alcohol te drinken en op een verantwoordelijke manier te gamen.

ROKEN

Kennis

- › De eigenschappen van de sigaret: herkomst tabak, samenstelling tabak(srook), verslavende stof nicotine, gevolgen van roken
- › Gezondheids- en financiële effecten van (eigen) rookgedrag op korte en lange termijn
- › Objectieve cijfers van aantal rokers bij leeftijdsgenoten

Inzicht

- › Eigen motieven en motieven van anderen om al dan niet te roken
- › Sociale invloeden op (eigen) rookgedrag: bestaande sociale normen (thuisomgeving & leeftijdsgenoten), beïnvloeding door (rookgedrag) thuisomgeving & leeftijdsgenoten, invloed van media/reclame

Vaardigheden & attitudes

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale aanbodsituaties, sigaret weigeren
- › Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties

ALCOHOL

Kennis

- › Wetgeving: wie kan alcohol kopen en waar
- › De samenstelling van alcohol
- › De effecten van alcohol drinken op de lever en op de hersenen
- › De motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen alcohol te drinken

Inzicht

- › Risico's en gevolgen van alcoholgebruik: inzicht in de betekenis van verslaving

Vaardigheden & attitudes

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties
- › Iets voor zichzelf kunnen vragen in sociale situaties
- › Kritisch zijn t.o.v. reclame over alcoholische dranken

GAMEN

Kennis

- › Soorten games (online en offline, via apps)
- › De motieven van leeftijdsgenoten en eigen om te gamen

Inzicht

- › Doelstelling van games
- › De plaats van gamen in de eigen vrijetijdsbesteding

Vaardigheden & attitudes

- › Eigen standpunt t.o.v. gamen kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Delen van ervaringen met gamen
- › Een weekschema opmaken met de tijd die aan gamen of een andere vrijetijdsbesteding kan besteed worden

Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)

Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam

(WO- 1.17)

Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)

In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)

Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

Doelstelling: Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken, geen alcohol te drinken en op een verantwoordelijke manier te gamen.

ROKEN

Kennis

- › Regelgeving: rookverbod op school, verbod verkoop -16 jarigen
- › De eigenschappen van de sigaret: herkomst tabak, samenstelling tabak(srook), verslavende stof nicotine, gevolgen van roken
- › Gezondheids- en financiële effecten van (eigen) rookgedrag op korte en lange termijn
- › (Tabaks)verslaving: geestelijk en lichamelijk, ontweningsverschijnselen
- › Objectieve cijfers van aantal rokers bij leeftijdsgenoten

Inzicht

- › Eigen motieven en motieven van anderen om al dan niet te roken
- › Verslavend karakter van roken
- › Sociale invloeden op (eigen) rookgedrag: bestaande sociale normen (mening van thuisomgeving & leeftijdsgenoten), beïnvloeding door (rookgedrag in) thuisomgeving & leeftijdsgenoten, invloed van media/reclame

Vaardigheden & attitudes

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties rond roken
- › Eigen standpunt m.b.t. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Zich bekwaam voelen om niet te roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet te roken

ALCOHOL

Kennis

- › Wetgeving: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank
- › Het alcoholpercentage en de standaardeenheden van diverse alcoholische dranken
- › De effecten van alcohol drinken op de hersenen
- › Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten

Inzicht

- › Eigen motieven en motieven van anderen om geen alcohol te drinken
- › De mogelijke effecten van alcohol drinken op het (sociaal) gedrag van mensen: wegvallen van remmingen, trager reageren, stellen van grensoverschrijdend gedrag, ...
- › De sociale norm rond alcoholgebruik: plaats alcohol in onze samenleving, sociale normen van leeftijdsgenoten en ouders, invloed van media en reclame

Vaardigheden & attitudes

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties rond alcohol
- › Iets voor zichzelf kunnen vragen in sociale situaties
- › Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties

GAMEN

Kennis

- › De betekenis van de symbolen op games
- › De voor- en nadelen van gamen
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

Inzicht

- › De plaats van gamen in de eigen vrijetijdsbesteding en deze van leeftijdsgenoten
- › De factoren in de opbouw van games die aanzetten tot meer of langer spelen
- › De risico's van online games met meerdere spelers

Vaardigheden & attitudes

- › Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- › Moeilijke (sociale) situaties kunnen identificeren en erop anticiperen
- › Assertief reageren in sociale (online) situaties
- › Hulp vragen bij problemen met gamegedrag

Algemene sociale vaardigheden (VOET)

- Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

Doelstelling: Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken, geen cannabis of andere illegale drugs* te gebruiken en op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en te gamen.

* Voor andere illegale drugs: enkel indien leerlingen vragen hebben over of geconfronteerd worden met andere illegale drugs dan cannabis.

ROKEN

Kennis

- Wetgeving: België, EU, internationaal
- Roken en mezelf: roken en gewicht, roken en stress/ontspanning/concentratie, roken en zwangerschap
- Stoppen met roken: wat en hoe aanpakken, voordelen, hulpaanbod bij rookstop
- Passief roken: situaties, gevolgen voor niet-rokers, voordelen van een rookvrije omgeving
- Economische aspecten: tabaksindustrie en strategieën van tabaksindustrie, smokkel, taksen

Inzicht

- Individueel rookprofiel: rookgewoonten, van experimenteren naar 'vast'
- Eigen motieven om te roken: stress, gewicht, ...
- Eigen motieven en effectiviteit om te stoppen met roken
- Sociale effecten van (eigen) rookgedrag: eigen voorbeeldgedrag, eigen invloed op situaties passief roken
- Sociale norm rond roken in onze samenleving en eigen invloed op rookbeleid
- Belangen van de tabaksindustrie

Vaardigheden & attitudes

- Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties.
- Op een positieve manier omgaan met verschillende stresssituaties
- Stoppen met roken: info rond rookstop gebruiken en hulp vragen, een rookstop ondernemen, moeilijke (aanbod)situaties identificeren en erop anticiperen
- Omgaan met verschillende situaties van passief roken
- Kritische houding t.a.v. de aangeboden informatie, het eigen rookgedrag, sociale normen m.b.t. tabak
- Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod) situaties rond roken, assertief zijn in passief roken situaties
- Zich bekwaam voelen om niet te roken/te stoppen met roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet (meer) te roken
- Verantwoordelijk zijn voor de andere: de keuze van anderen om niet (meer) te roken steunen, positief voorbeeldgedrag stellen

ALCOHOL

Kennis

- Wetgeving: -16 geen alcohol, -18 geen sterke drank; wet op beteugeling van de dronkenschap.
- Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten: hoe vaak en hoeveel ze drinken
- De verschillende factoren die het effect van alcohol beïnvloeden: geslacht, gewicht, leeftijd, ...

Inzicht

- De mogelijke effecten van alcohol drinken op het (sociaal) gedrag van mensen: wegvallen van remmingen, trager reageren, stellen van grensoverschrijdend gedrag
- Doorprikken van mythes rond alcohol: hoe nuchter worden, impact van water drinken of eten, ...
- De mogelijke risico's en gevolgen van alcoholgebruik op de hersenen
- De plaats van alcohol tijdens het uitgaan: fuiven, festivals, dance-events, ...

Vaardigheden & attitudes

- Kritische houding naar de sociale norm rond alcohol
- Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. alcohol en alcoholgebruik in moeilijke (aanbod)situaties: meerijden met iemand die gedronken heeft, drinken en rijden (fiets, brommer, ...), ...

GAMEN

Kennis

- Signalen van overmatig gamen
- Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

Inzicht

- De mogelijke effecten van overmatig gamen op het sociaal gedrag van jongeren
- De verschillende fasen van gamegedrag: experimenteel, recreatief, problematisch en verslaafd gamen

Vaardigheden & attitudes

- Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- Assertief reageren in sociale (online) situaties
- Hulp vragen bij problemen met gamegedrag

CANNABIS

Kennis

- Wetgeving over cannabis voor minderjarigen, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- Effecten van cannabisgebruik: sterkere gevoelens, vervormde werkelijkheid, ...
- Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen cannabis te gebruiken

Inzicht

- Risico's en gevolgen van cannabisgebruik: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale gezondheid, ...
- Verslavend (geestelijk) effect van cannabis: verlangen en afhankelijkheid
- Houding van leeftijdsgenoten tegenover cannabisgebruik, sociale normen van ouders en leeftijdsgenoten

Vaardigheden en attitudes

- Eigen standpunt t.o.v. cannabis(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- Hulp kunnen vragen voor zichzelf bij problemen met cannabisgebruik
- Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. cannabis en cannabisgebruik in moeilijke (aanbod)situaties

ANDERE ILLEGALE DRUGS*

Kennis

- Wetgeving over illegale drugs*, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- Tips rond veilig en gezond uitgaan: goed eten, uitgerust vertrekken, water drinken, ...
- Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen illegale drugs* te gebruiken

Inzicht

- Risico's en gevolgen van het gebruik van illegale drugs*: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale en fysieke gezondheid, ...
- Sociale norm van ouders, leeftijdsgenoten, ...

Vaardigheden en attitudes

- Eigen standpunt t.o.v. (gebruik van) illegale drugs* kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- Hulp vragen voor zichzelf bij problemen met gebruik van illegale drugs*
- Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. illegale drugs* en het gebruik van illegale drugs* in moeilijke (aanbod)situaties: tijdens het uitgaan, op events, ...

Algemene sociale vaardigheden (VOET)

- Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

Doelstelling: Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken, geen cannabis of andere illegale drugs* te gebruiken en op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol en te gamen.

* Voor andere illegale drugs: enkel indien leerlingen vragen hebben over of geconfronteerd worden met andere illegale drugs dan cannabis.

ROKEN

Kennis

- › Stoppen met roken: wat en hoe aanpakken, voordelen, hulpaanbod bij rookstop.
- › Passief roken: situaties, gevolgen voor niet-rokers, voordelen van een rookvrije omgeving
- › Wetgeving: België, EU, internationaal
- › Roken in de samenleving: evolutie in kijk op tabak, roken bij ons en elders, gezondheidsverschillen
- › Economische aspecten: tabaksindustrie en strategieën van tabaksindustrie, smokkel, taksen.

Inzicht

- › Individueel rookprofiel: rookgewoonten, van experimenteren naar 'vast'.
- › Eigen motieven om te roken: stress, gewicht, ...
- › Eigen motieven en effectiviteit om te stoppen met roken
- › Sociale effecten van (eigen) rookgedrag: eigen voorbeeldgedrag, eigen invloed op situaties passief roken
- › Sociale norm rond roken in onze samenleving en eigen invloed op rookbeleid
- › Belangen van de tabaksindustrie

Vaardigheden & attitudes

- › Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties. Ook assertief reageren in passief roken situaties
- › Op een positieve manier omgaan met verschillende stresssituaties
- › Stoppen met roken: info rond rookstop gebruiken en hulp vragen, een rookstop ondernemen, moeilijke (aanbod)situaties identificeren en erop anticiperen.
- › Omgaan met verschillende situaties van passief roken
- › Eigen invloed op het rookbeleid hebben
- › Zich bekwaam voelen om te stoppen met roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet meer te roken
- › Verantwoordelijk zijn voor de andere: de keuze van anderen om niet (meer) te roken steunen, positief voorbeeldgedrag stellen
- › Kritische houding t.a.v. de aangeboden informatie, het eigen rookgedrag, sociale normen m.b.t. tabak

ALCOHOL

Kennis

- › Wetgeving: -16 geen alcohol, - 18 geen sterke drank, wet op beteugeling van de dronkenschap.
- › Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten: hoe vaak en hoeveel ze drinken
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: JAC, Druglijn, ...

Inzicht

- › De plaats van alcohol in de sociale leefwereld van jongeren: in (partner)relaties
- › Risico's en gevolgen van overmatig en riskant alcoholgebruik bij jongvolwassenen: in verkeerssituaties, op relationeel vlak, op school- of werkprestaties, ...

Vaardigheden & attitudes

- › Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. alcohol en alcoholgebruik in moeilijke (aanbod)situaties: drinken en rijden, meerijden met iemand die gedronken heeft, ...
- › Hulp vragen voor zichzelf of voor anderen bij problemen met overmatig of riskant alcoholgebruik

GAMEN

Kennis

- › Gamen en gender: verschil in gamegedrag van jongens en meisjes
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

Inzicht

- › Risico's en gevolgen van overmatig gamen bij jongvolwassenen: op relationeel vlak, op school- of werkprestaties, ...
- › Factoren op het vlak van persoonlijkheid en omgeving die het (eigen) gamegedrag beïnvloeden

Vaardigheden & attitudes

- › Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- › Assertief reageren in sociale (online) situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf of voor anderen bij problemen door overmatig gamen

CANNABIS

Kennis

- › Wetgeving over cannabis voor minderjarigen en meerderjarigen, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Effecten van cannabisgebruik: sterkere gevoelens, vervormde werkelijkheid, ...
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Verslavend (geestelijk) effect van cannabis

Inzicht

- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen cannabis te gebruiken
- › Risico's en gevolgen van cannabisgebruik: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale gezondheid, verkeer, ...
- › Verslavend (geestelijk) effect van cannabis: verlangens en afhankelijkheid
- › Houding van leeftijdsgenoten tegenover cannabisgebruik

Vaardigheden & attitudes

- › Eigen standpunt t.o.v. cannabis(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. cannabis en cannabisgebruik in moeilijke (aanbod)situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf en voor anderen bij problemen met cannabisgebruik

ANDERE ILLEGALE DRUGS*

Kennis

- › Wetgeving over illegale drugs*, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Tips rond veilig en gezond uitgaan: goed eten, uitgerust vertrekken, water drinken, ...
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen illegale drugs* te gebruiken

Inzicht

- › Risico's en gevolgen van het gebruik van illegale drugs*: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale en fysieke gezondheid, ...
- › Sociale norm van ouders, leeftijdsgenoten, ...

Vaardigheden & attitudes

- › Eigen standpunt t.o.v. (gebruik van) illegale drugs* kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf bij problemen met gebruik van illegale drugs*
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. illegale drugs* en het gebruik van illegale drugs* in moeilijke (aanbod)situaties: tijdens het uitgaan, op events, ...

Algemene sociale vaardigheden (VOET)

- Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)