

4. LEEFSLEUTELS: alternatieven voor roken

DOELGROEP

1^e graad, 11-14 jaar

DOEL

De redenen bespreken waarom mensen stoppen met roken. Alternatieven voor roken ontdekken.

WERKVORM

Groepswerk

TIJDSDUUR

1 lesuur

VOORBEREIDING

Materiaal

pennen en papier

BESCHRIJVING WERKWIJZE

1. Vraag hen om in groepen te werken. Geef elke groep wat papier en pennen en vraag hen 5 voordelen van roken te zoeken die mensen kunnen aangeven (zoals beter imago, helpt te relaxeren, helpt het gewicht op peil te houden).
2. Vraag hen hierna deze 5 redenen te rangschikken volgens belangrijkheid (2= zeer belangrijk, 1= belangrijk en 0= niet belangrijk). Vraag hen hun keuze te motiveren.
3. Breng de groep terug samen en bespreek de resultaten.
Voor elk voordeel, bespreek:
- of roken echt dit voordeel oplevert?
- Welke andere manieren er zijn om dit doel te bereiken?

OPMERKINGEN

Je kunt een follow-up van deze activiteit voorzien door hen te vragen 3 rokers te interviewen met als doel de redenen te achterhalen waarom deze mensen ooit zijn begonnen te roken en het blijven doen.

