

1. LEEFSLEUTELS: rollenspel

VAKOVERSCHRIJDEND

DOELGROEP

1^e graad, 11-14 jaar

DOEL

De redenen waarom mensen stoppen met roken aankaarten.

Jonge mensen aanmoedigen om bekenden te steunen bij hun poging te stoppen met roken.

DUUR

45 minuten - 1 u

WERKVORM

rollenspel

VOORBEREIDING

Situaties voor het rollenspel

1. Joe: Joe is veertien. Hij is de jongste van zes kinderen. Hij heeft het regelmatig aan de stok met zijn ouders en zijn ouders geven hem weinig aandacht. Hij heeft drie jaren gerookt. Vorige week ontmoette hij op een feestje een meisje, dat hij erg aardig vond. Hij weet dat ze niets moet weten van roken en dit heeft hem aangemoedigd te stoppen met roken. Zijn vader rookt en zegt altijd dat het moeilijk is te stoppen, dit maakt dat Joe bang is om het te proberen en vraagt een vriend om advies.
2. Alicia: Alicia is veertien. Ze is recent gestopt met roken maar haar ouders zijn beiden zware rokers en af en toe rookt zij terug. Er zijn heel wat ruzies thuis en dit is de enige manier om ermee om te gaan. Ze vraagt een vriend om advies.
3. Aaron: Aaron is dertien. Hij is recent verhuisd en is begonnen met bezoeken aan de plaatselijke jeugdclub. Had nooit gerookt maar de nieuwe vrienden roken en hij wil zich niet anders voelen dan zij. Eén van de andere clubleden vertelt hem in vertrouwen dat hij zal stoppen met roken - wat zegt hij?
4. Spencer: Spencer is veertien. Hij is lid van de jeugdclub van bij de start, zo'n 3 jaar geleden. Er is een rookverbod in de club sinds de vernieuwing vorig jaar. Spencer werd recent betrapt op roken in de club met een groep vrienden. Dit zorgt voor wrevel tussen hem en de jeugdwerker. Sinds dit incident denkt Spencer erover te stoppen met roken maar zijn vrienden van de club lachen hem met zijn voornemen uit. Hij vraagt goede raad aan een vriend.

BESCHRIJVING WERKWIJZE

Verzamel de redenen waarom mensen ervoor kiezen te stoppen met roken.

Splits de groep in drie en geef elk een casestudy. Leg uit dat elke studie gaat over een roker die wil stoppen met roken. Vraag één van hen om de rol te spelen van de roker, één persoon speelt de rol van een vriend die hem wil helpen te stoppen met roken en de derde is een observator die niet spreekt gedurende het rollenspel maar die een bijdrage heeft tijdens de nabespreking. Voor de "vriend" is het nuttig om te kijken naar:

- de redenen waarom iedereen rookt.
- Gedurende welke momenten op een dag meestal wordt gerookt en de reden hiervoor.
- Welke alternatieven zij kunnen gebruiken? Waarmee roken gecompenseerd kan worden?
- Hoe ze hun vriend kunnen steunen in hun beslissing te stoppen met roken?
- Hoe ze hem kunnen helpen om verleiding te vermijden?

Nodig hen uit dit rollenspel 3 minuten te spelen. In groepje van drie vraag je aan elke persoon om beurt te zeggen wat ze vonden van het rollenspel en te praten over:

- Hoe hulpvol het was voor de roker?
- Hoe de vriend beter kon helpen?
- Waren de alternatieve voorstellen nuttig?

Als er tijd is, vraag elke persoon om elke rol te spelen, om de beurt.

Moedig hen aan om hun ervaringen te vertellen voor de hele klas. Je kunt vragen stellen in de zin van:

- hebben situaties een invloed op mensen om te roken?
- heeft iedereen dezelfde mogelijkheden om roken op te geven en alternatieven te zoeken?

Vraag of zij mensen kennen die hulp zouden willen om te stoppen met roken?

OPMERKING

Zorg ervoor dat ze niet te lang praten over elke situatie in plaats van het rollenspel te spelen.

2. LEEFSLEUTELS: wetgeving i.v.m. rookverbod in openbare plaatsen

VAKOVERSCHRIJDEND

DOELGROEP

1^ograad, 11-14 jaar

DOEL

Plaatsen identificeren die rookvrij zijn.

Grotere ondersteuning en bewustmaking van mensen om rookvrije ruimtes te maken in plaatsen waar (jonge) mensen veel komen.

TIJDSDUUR

1 lesuur

VOORBEREIDING

Materiaal

Nationale wetgeving van kracht i.v.m. rookverbod in bepaalde plaatsen. Papier, kaarten, pennen, potloden, verf enz.

WERKVORM

Creatief werk

Studie van impact

BESCHRIJVING WERKWIJZE

1. Maak met de groep een lijst van plaatsen waar een rookverbodsteken hangt.
2. Zijn er andere plaatsen die groep bezoekt zoals fastfoodrestaurants, sportcentra, shoppingcentra waarvan zij zouden willen dat het een rookvrije ruimte wordt?
3. Kennen zij wetten die van toepassing zijn op deze plaatsen?
4. Analyseer met de groep bestaande wetten en kijk na of er rekening mee gehouden wordt op de plaatsen die zij bezoeken. Worden de wetten gerespecteerd (op school, in het sportcentrum, in het restaurant, in de lift)?
5. Wat kan gedaan worden om mensen aan te moedigen rookvrije ruimtes te respecteren of aan te maken? (tafelbordjes, autostickers, restaurantbeleid, e.d.)
6. Moedig hen aan voorstellen te maken die uitgevoerd kunnen worden in school of in de sportclub... met de bedoeling de bewustwording i.v.m. rookvrije ruimtes te vergroten.

OPMERKING

Het denken over en analyseren van de bestaande wetgeving zal jongeren niet alleen bewust maken van de wettelijke bescherming maar hen ook de nodige ondersteuning bieden om rookvrije ruimtes te respecteren of op te zetten.

3. LEEFSLEUTELS: wedstrijd "rookvrije boodschap"

VAKOVERSCHRIJDEND

DOELGROEP

1^e graad, 11-14 jaar

DOEL

Met jongeren een analyse maken van de redenen waarom sommige mensen starten met roken en anderen stoppen met roken. Om jonge mensen aan te moedigen anderen rondom hen te steunen in het niet starten met roken of het stoppen met roken.

WERKVORM

creatief werk

TIJDSDUUR

1 lesuur

VOORBEREIDING

Materiaal: papier, potloden, wol, verf, kaart, weekbladen, lijm, oud inpakpapier

BESCHRIJVING WERKWIJZE

1. Vraag de groep om de de redenen waarom mensen beginnen te roken of er juist mee willen stoppen?
2. Vraag kleine groepjes te vormen en stel voor dat ze één van volgende zaken maken:
 - gedichten
 - liedjes
 - posters
 - postkaarten
 - of elk ander idee waarmee de boodschap duidelijk wordt.

De bedoeling is dat ze hiermee mensen rondom hen aanspreken niet te starten met roken. Geef hen het nodige materiaal overeenkomstig hun keuze.
3. 15 minuten voor het einde van de sessie vraag je hen hun werk voor te stellen aan de anderen.
4. Beslis met hen waar ze hun werk kunnen tentoonstellen, of kies een paper of een nieuwsbrief of magazine waarin ze hun gedicht kunnen laten opnemen.... op school bv.?
5. Bespreek met hen wat ze kunnen doen om iemand die wil stoppen met roken te ondersteunen.

OPMERKING

Dit kan de vorm van een wedstrijd aannemen met prijzen voor de beste "rookvrije boodschap". Vergeet niet dat het nuttig kan zijn de lokale pers op de hoogte te brengen van je plannen.

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.

5. LEEFSLEUTELS: statements-quiz

VAKOVERSCHRIJDEND

DOELGROEP

1^e graad, 11-14 jaar

DOEL

Groepsleden in staat stellen hun meningen te vergelijken zodat iedereen zijn eigen standpunt over de feiten kan weergeven. Definiëren welke informatie de groep nodig heeft.

TIJDSDUUR

Van 45 minuten tot 2 uren

WERKVORM

Quiz

VOORBEREIDING

Materiaal:

1 flipchart, bord of vel behangpapier om op te schrijven
vellen met feitenmateriaal voor discussie: 1 per groep, gefotokopieerd

BESCHRIJVING WERKWIJZE

Vraag de jonge mensen in groepen te werken. Lees het eerste statement en geef elke groep tijd om erover na te denken. Vraag elke groep om de beurt naar zijn mening over het statement, de mate waarin ze akkoord of niet akkoord gaan.

Maak een voorstelling van hun antwoorden op het bord of een groot vel papier. Met één statement op elke lijn en verschillende kolommen voor de verschillende soorten oplossingen. Noteer de reacties van elke groep, of van de individuen.

Herhaal dit voor elk statement.

Eens het bord gevuld is, kijk je naar de spreiding van de antwoorden, naar onderverdelingen en unanimitie in de groep en naar de antwoorden van minderheden.

Gebruik deze observatie om een discussie te starten. Bijvoorbeeld, vraag aan diegenen die een zeer verschillend antwoord gaven hun standpunt gedetailleerder uit te leggen. Probeer vergissingen te vermijden.

OPMERKINGEN

Als er een consensus is, vat dan de groepsopinie samen op een eerder belachelijke manier zodat de deelnemers gedwongen worden hun standpunt te verdedigen. Neem niet deel aan de discussie, maar stel vragen en probeer de deelnemers bewust te maken van mogelijke tegenstellingen in hun uitlatingen.

STATEMENTS ROND KENNIS OVER ROKEN	WAAR	NIET WAAR	WEET NIET
1. Roken is de voornaamste oorzaak van longkanker.			
2. Pubers met rokende ouders zijn eerder geneigd zelf te roken.			
3. Sigaretten met een laag teergehalte zijn gezond.			
4. Mensen kunnen evengoed sterven door een auto-ongeval als door het roken.			
5. Koolstofmonoxide is een giftig gas dat vrijkomt via de uitlaat van auto's, niet via sigarettenrook.			
6. Nicotine is het element in sigaretten dat verslaving veroorzaakt.			
7. Landen zoals Brazilië moeten 4047m ² bomen verbranden om de bladen van 4047m ² tabaksplanten te drogen.			
8. Een niet-roker die werkt in een erg rokerige atmosfeer ademt evenveel rook in als zou hij verschillende sigaretten per dag gerookt hebben.			
9. Het klopt niet dat roken een ongeboren kind schaadt.			
10. Reclame voor sigaretten is in sommige Europese landen verboden.			