

1. VAKOVERSCHRIJDEND: cursus 'stoppen met roken voor jongeren' in samenwerking met VLK

DOELGROEP

Jongeren die willen stoppen met roken

DOEL

- Jongeren informeren over de inhoud en het verloop van de cursus 'stoppen met roken'
- Rokende jongeren motiveren deel te nemen aan de cursus

WERKVORM

Cursus

VOORBEREIDING

Contacteren VLK (Vlaamse Liga tegen Kanker)
Uitnodigen deelnemers

TIJDSDUUR

7 sessies
2 follow-up dagen

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Uitleggen cursus 'stoppen met roken voor jongeren'

• Eerste sessie

- Korte voorstelling van de deelnemers
- Bespreken observatiefiche (jouw rookgedrag onder de loep) en een eerste ervaringsuitwisseling
- Informatief gedeelte (het rookgedrag van jongeren en volwassenen, de samenstelling van tabaksrook, het proces van roken en verslaving)
- Motieven om te stoppen
- Drogredenen en tegenargumenten
- Pretest van het rookgedrag

• Tweede sessie

- Ervaringsuitwisseling
- Informatief gedeelte (effecten van het roken, passief roken, financiële aspecten van roken)
- Eventuele redenen om te roken, voordelen van niet-roken
- Alternatieven voor het roken
- Ontwenningverschijnselen
- Ontspanningsoefeningen

• Derde sessie

- Ervaringsuitwisseling
- Zelfbeeld als ex-roker
- Diëtiste

• Vierde sessie

- Ervaringsuitwisseling
- Sociale invloed van buitenaf, van wie krijg je steun en/of tegenwerking
- Sociale vaardigheden oefenen door rollenspelen

- Vijfde sessie

- Ervaringsuitwisseling
- Tips voor het geval de verleiding om te roken de kop opsteekt
- Kinesitherapeut

- Zesde sessie

- Ervaringsuitwisseling
- Samenvatting van de praktische tips die aan bod kwamen in heel de cursus
- Hoe zie ik de toekomst
- Post-test van het rookgedrag
- Ontspanningsoefening

- Zevende sessie

- Evaluatie van de cursus door deelnemers en begeleiders
- Ontspanning (sport, creatief werken, ...): dit wordt onderling tussen begeleiders en deelnemers afgesproken

- Follow-up 1

- Ervaringsuitwisseling
- Nagaan of de redenen om te stoppen nog gelden
- Bespreken moeilijke momenten, alternatieven, voordelen van niet roken
- Eventueel een discussie o.v.v. een rollenspel met heel de groep
- Voedingstips overlopen
- Ontspanningsoefening

Opmerking

Belangrijk bij deze cursus

- Er moet zoveel mogelijk vertrouwen zijn tussen de deelnemers onderling. Men moet trachten zo open mogelijk te zijn.
- In elke sessie wordt de vooruitgang besproken. Als het niet zo vlot gaat/als er bepaalde problemen zijn, kan men er hier in alle eerlijkheid over vertellen zodat anderen eventueel tips of ervaringen kunnen mededelen.
- Iedereen toont respect voor elkaars mening en laat diegene die aan het woord is rustig praten.
- Het is van groot belang dat elke deelnemer aanwezig is op elke sessie van de cursus. Dit verhoogt de kans op succes. De cursus staat of valt met de groep. Als er personen afhaken of niet regelmatig komen wordt het groepsgebeuren verstoord en verliest de cursus een groot deel van zijn slaagkansen. De leerlingen moeten dus goed nadenken vooraleer ze zich inschrijven voor de cursus. Inschrijven betekent immers actief deelnemen. Deelnemers die alle sessies gevolgd hebben ontvangen na afloop hun inschrijvingsgeld terug.

Waarom stoppen in groep

- Je kan elkaar nuttige tips geven en ondersteunen.
- Situaties van andere deelnemers kunnen herkenbaar zijn waardoor je niet het gevoel krijgt er alleen voor te staan.
- Er ontstaat een gevoel van verbondenheid en medeverantwoordelijkheid met de leden van de groep.
- Je zit allen met een vergelijkbare 'opdracht', nl. stoppen met roken. Samen een opdracht trachten voltooien gaat meestal gemakkelijker dan alleen.

1. VAKOVERSCHRIJDEND: infoavond 'Roken, wat doe je ermee?' in samenwerking met VLK

DOELGROEP

Ouders, leden van de oudervereniging

DOEL

Informeren van de ouders en de leden van de oudervereniging met betrekking tot 'roken, wat doe je ermee?'.
Uitnodigen deelnemers

WERKVORM

Infoavond met betrekking tot een cursus 'stoppen met roken voor jongeren'.

VOORBEREIDING

Contacteren VLK (Vlaamse Liga tegen Kanker)
Uitnodigen deelnemers

TIJDSDUUR

1 avond

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Welkomstwoord

Voorzitter van de oudervereniging

Algemene informatie

- Vlaamse Kankerliga

Een korte voorstelling van de Vlaamse Kankerliga en het project 'jongeren tegen roken' met aanvullend achtergrondinformatie over roken.

- Rol van de ouder

1.2 Het bepalen van een visie over roken aan de hand van een stellingenspel. De ouders krijgen een aantal stellingen en kunnen hun visie motiveren. Op deze manier kunnen ze zich openstellen voor de mening van andere ouders.

2.2 Het bepalen van waarden en normen over roken aan de hand van een concrete situatie. De ouders bespreken hoe zij op een bepaalde situatie zouden reageren.

3.2 Suggesties geven voor de ouders.

- Rol van de oudervereniging

De oudervereniging kan de school overtuigen aan tabakspreventie te doen. De preventiewerker stelt het beleid van tabakspreventie voor en zegt iets meer over de mogelijke concrete uitwerking ervan op school.

1. VAKOVERSCHRIJDEND: Projectweek: Roken, wat doe je ermee?

DOELGROEP

Deze projectweek is specifiek opgezet voor leerlingen van de tweede en derde graad D.B.S.O. (deeltijds bijzonder secundair onderwijs). Hierin zijn voornamelijk leerlingen uit migrantengezinnen vertegenwoordigd waarvan de ouders gepensioneerd of werkloos zijn. Het vormt aldus een zeer kwetsbare groep voor de 'rookproblematiek' (zie studies over rookgedrag).

DOEL

De leerlingen van het D.B.S.O. overtuigen van de nadelen en de eventuele gevolgen van het roken.

WERKVORM

Projectweek

VOORBEREIDING

In de school is een werkgroep 'een gezonde school' samengesteld. In deze werkgroep is het project uitvoerig besproken en zijn de hoofdlijnen vastgelegd. Vervolgens is het project door het uitvoerend team (dit zijn directie, leerkrachten, P.M.S. en begeleiders) gedetailleerd uitgewerkt.

TIJDSDUUR

1 week

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Er werden op school twee groepen samengesteld. De eerste groep nam maandag en dinsdag deel aan het project en de tweede groep donderdag en vrijdag. Het programma duurde dus telkens twee dagen.

Eerste dag:

- Voormiddag:
in de refter
8u30: - algemene inleiding voor alle groepen
- invullen van de vragenlijst enquête "roken"
9u10: - film 'roken, waarom zou je?'
- invullen en bespreken van de werkboekjes
- Namiddag:
13u00: - film 'roken aan jou de keuze'
- open debat tussen voor- en tegenstanders
van roken
13u40: - knutselen in verschillende groepen:

eerste groep: maken van collages

tweede groep: maken van eigen affiche: waterverf en kwast

derde groep: boetseren met klei

Tweede dag:

- Voormiddag:
'roken, wat doe je ermee?'
8u30: - verder afwerken van de werkboekjes

roken

- oplossen van een kruiswoordraadsel i.v.m.

- Namiddag:
en opdrachten i.v.m. roken (in de lokale
schoolomgeving)

- oplossen van een woordslang i.v.m. tabak
13u00: - gezondheidswandeling met vragen

prijsuitreiking van het mooiste knutselwerk
(fruitmand)

16u00: - afsluiting met de bekroning en

- elke deelnemer ontvangt een appel

De knutselwerken en affiches werden onder ruime belangstelling gedurende één week in de inkomhal van onze school tentoongesteld.

BRONVERMELDING

P.T.S. Eisden-Maasmechelen, Deeltijds onderwijs

2. VAKOVERSCHRIJDEND: Projectweek

DOELGROEP

Leerlingen eerste graad secundair onderwijs

DOEL

De leerlingen maken een collage (als onderdeel van een projectweek) om even stil te staan bij het thema 'roken' en de negatieve gevolgen ervan.

WERKVORM

Knutselactiviteit (collage maken)

Tentoonstelling voor iedereen van de school

VOORBEREIDING

De onderwerpen worden op voorhand aan de leerlingen meegedeeld, zodat ze hierover documentatie kunnen verzamelen.

TIJDSDUUR

2 uur

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Collage maken

Per 4 à 5 leerlingen wordt een collage gemaakt in de klas. De 4 onderwerpen die in de collages terugkeren zijn:

1. Roken en reclame
2. Roken en het sportieve, avontuurlijke, stoere
3. Roken en de nadelen
4. Roken en erbij horen

Deze onderwerpen worden vooraf meegedeeld aan de leerlingen, zodat ze hierover documentatie kunnen verzamelen. Zowel tijdens als na het knutselen kunnen de verschillende thema's besproken worden. De leerlingen kunnen doorgeven aan de andere kinderen welk materiaal ze verzameld hebben en waarom.

De collage blijft één week in de klaslokalen hangen. Daarna worden alle werken tentoongesteld op verscheidende plaatsen in de school. De andere leerlingen van de school moeten hierover geïnformeerd worden. Op deze manier worden ze op diverse plaatsen binnen de school geconfronteerd met het thema 'roken'.

Deze opdracht kan eventueel gelijktijdig gebeuren in meerdere klassen zodat de tentoonstelling meer aandacht trekt.

BRONVERMELDING

Maria Boodschap

3. VAKOVERSCHRIJDEND: Projectweek

DOELGROEP

1. Op klasniveau: leerlingen
2. Op schoolniveau: leerkrachten, directies, CLB-medewerkers
3. Op niveau schoolomgeving: ouders

DOEL

1. Op klasniveau: leerlingen
 - Sensibiliseren
 - Info verstrekken
 - Aanleren gezonde levensstijl
 - Actief laten werken rond het thema roken
2. Op schoolniveau
 - Leerkrachten motiveren om te stoppen met roken
 - Leerkrachten overtuigen van hun voorbeeldfunctie
 - Informeren CLB-medewerkers
3. Op niveau schoolomgeving: ouders
 - Informeren
 - Motiveren om aandacht te besteden aan 'roken' en mee te werken

WERKVORM

Projectweek (affiches, artikel in schoolkrant, brief, infofolder, rollenspel, video, toneeltje, gezondheidswandeling, enz.)

VOORBEREIDING

Zoveel mogelijk mensen moeten betrokken worden bij het project, nl. directie, leerkrachten, leerlingen en ouders. Het project wordt bekendgemaakt aan de hand van affiches (van een organisatie of zelfgemaakt), een artikel in de schoolkrant, een brief naar de ouders/CLB (wanneer, wat, doel, hoe, vragen naar medewerking).

TIJDSDUUR

1 week

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Informatie/activiteiten leerlingen

Er moet informatie worden overgedragen over de verschillende aspecten van het roken en de sociale vaardigheden. De nadruk moet worden gelegd op praktische oefeningen en activiteiten.

Verschillende aspecten die aan bod kunnen komen:

- Rookgedrag
- Geschiedenis en productie
- Schadelijke stoffen en tabaksrook
- Gevolgen van het roken en passief roken
- Invloed van vrienden, thuis, reclame en maatschappij in het algemeen
- Verslaving
- Kosten van het roken
- Leren neen zeggen (assertiviteit)
- Stoppen met roken
- Leren wat een gezonde levensstijl inhoudt

- Sociale vaardigheden: onder vorm van rollenspelen, gesprek (waarom wel of niet roken, hoe leren nee zeggen, hoe omgaan met rookgedrag van anderen,...)

Na de informatieoverdracht is het belangrijk dat leerlingen de kans krijgen actief rond het thema te werken zodat ze de inhoud van de informatie kunnen verwerken en beter onthouden.

Dit kan onder meer door:

- Bespreken van een video
- Stellingenspel
- Gezelschapsspelen (verslingerd, ik ben de baas)
- Affiches, collages maken
- Interviews afnemen, verwerken en bespreken
- Kennistest
- Zelf reclame maken bv. voor een gezonde leefstijl of campagne voor het niet roken
- Toneeltje
- Praktische proefjes
- Schoolkrantje maken met tekeningen e.d.
- Gezondheidsboom met slogans over gezondheid algemeen
- Diareeks
- Tijdens de turnles conditietraining met vragen over roken
- Gezondheidswandeling met vragen over roken

Er kan een wedstrijd verbonden worden aan deze projectweek bv. best ontworpen affiche.

Er kan ook een sportdag verbonden worden aan deze projectweek.

Er moet extra aandacht gegeven worden aan tabakspreventie omtrent de jaarlijkse 'Werelddag zonder tabak'.

Informatie/motivatie leerkrachten

- Motivatie vanuit de directie
- Wijzen op voorbeeldfunctie leerkrachten
- Tips aanreiken om te stoppen met roken
- Motiveren niet te roken in het bijzijn van leerlingen
- Duidelijk maken dat zowel rokers als niet-rokers aan preventie kunnen doen
- Affiches hangen in de leraarskamer
- Bespreken/aanpassen van het reglement
- Discussie/bespreken aanpak tabakspreventie onder de leerkrachten

Informatie/motivatie ouders

De ouders moeten betrokken worden en moeten geïnformeerd worden over 'roken en de negatieve gevolgen ervan' en moeten gemotiveerd worden om er ook thuis aandacht aan te besteden en mee te werken. Informatiemogelijkheden kunnen besproken worden op het ouder comité.

- Meegeven brief en infolder
 - Organiseren van een ouderavond (leerkrachten, directie, eventueel preventiewerker, leerlingen zelf die tonen hoe creatief ze hebben gewerkt).
- Opendeurdag

4. VAKOVERSCHRIJDEND: Informatieweek en doe-week

DOELGROEP

Leerkrachten en leerlingen

DOEL

1. Niveau van de leerkracht:
Stoppen met roken/roken trachten te beperken (rekening houden met de verwachtingen van de leerlingen/zoeken naar een evenwicht)
2. Niveau van de leerlingen:
Informatie geven over roken
Organiseren van activiteiten m.b.t. het belang van stoppen met roken
3. Schoolniveau :
Tentoonstelling (affiches en slogans)
Quiz omtrent verstrekte informatie
Anti-rokerslied

WERKVORM

Tabakspreventie staat gedurende 2 weken op school in de aandacht d.m.v. informatieverstrekking/doe-activiteiten (gedurende vakken in de klas en tijdens andere activiteiten op school).

VOORBEREIDING:

- September: 2^{de} jaars vullen vragenlijst in
- Begin oktober: 1^{ste} jaars vullen vragenlijst in
- De ouders ontvangen een brief met betrekking tot het project (zie blauwe map)

TIJDSDUUR

2 weken

BESCHRIJVING / WERKWIJZE

Informatieweek (3^{de} week van oktober)

1. wiskunde

1^{ste} jaar: 1 à 2 lessen: onderwerp: roken kost geld

verwerking: vraagstukken met hoofdbewerkingen

2^{de} jaar: 1 à 2 lessen: enquêteformulieren verwerken in o.a. blokdiagrammen.

2. Biologie

1^{ste} jaar: 1 uur: de weg van de sigarettenrook

2^{de} jaar: 1 uur: gevolgen van het roken

3. Latijn

1^{ste} jaar: 1 uur: geschiedenis van de sigaret

4. Aardrijkskunde en geschiedenis

1^{ste} en 2^{de} jaar: geschiedenis van de tabak + tabaksteelt (economisch en geografisch)

Doe-week (laatste week van oktober)

1. Godsdienst

les 1: video "rookvrij" + vragenblad + klasgesprek

les 2: "neen" zeggen: fotoroman + werkblad + klassikale bespreking

les 3: rollenspel: leren "neen" zeggen

2. Nederlands

1^{ste} jaar: 2uur: groepswerk: vragenlijst over reclame

1uur: "wat zouden zij zeggen?"

schrijven: kruiswoordraadsel;

spreeklassen

2^{de} jaar: 2uur: reclame (zie 1^{ste} jaar)

2uur: interview: mensen die gestopt zijn met roken + mensen die er niet in geslaagd zijn

3. Muzikale opvoeding

lied aanleren: rook je rot

4.

Plastische opvoeding

1^{ste} jaar: slogan zoeken

2^{de} jaar: affiche ontwerpen

Afsluitdag (vrijdagnamiddag voor herfstvakantie)

Er wordt een gedetailleerd quizprogramma voorbereid voor alle klassen van de eerste graad. De vragen hebben betrekking op de informatie die de leerlingen de week voordien hebben gekregen. Het is echter geen verplichting. Andere afsluiters zijn een door de leerlingen geschreven toneeltje over roken en rokers, interviews, een film...; onderwerpen genoeg).

Op het einde van het 6^{de} lesuur bereiden de leerlingen zich op de quiz voor (boekentassen klaar, tafels groeperen...), zodat de leerkracht van het 7^{de} lesuur geen tijd hoeft te verliezen. Om 15.20u komen alle klassen naar de gymzaal voor de tentoonstelling van de affiches en slogans. Tot slot zingen we met zijn allen het lied 'Rook je rot'.

Quiz

1. Werd op het einde van de 14^{de} eeuw reeds tabak vanuit de Nieuwe Wereld in Europa binnengebracht?

Antwoord = neen (eind 15^{de} E, ontdekking van Amerika 1492)

2. Tegen welke lichaamskwaal prees Jean Nicot de tabaksplant als geneesmiddel aan?

Antwoord = migraine

3. Ontstonden reeds in de 16-17^{de} E de eerste anti-rookcampagnes?

Antwoord = ja

4. Is tabaksreclame in Singapore verboden?

Antwoord = ja

5. Wat was in de 18^{de} E. het populairst?

- A. Roken van de pijp
- B. Roken van sigaren
- C. Roken van sigaretten

Antwoord = roken van de pijp

6. 'Stiekem' betekent?:

- A. Heimelijk
- B. Klaarblijkelijk
- C. Onverantwoord

Antwoord = heimelijk

7. Wat betekent 'cultiveren'?

- A. Samenvoegen
- B. Aankweken
- C. Invoeren

Antwoord = Aankweken

8. Duid op de blinde kaart de volgende landen aan en noteer ook hun hoofdsteden in 1,5 minuten.

- Eerstejaars: België, Italië, Noorwegen, Finland
- Tweedejaars: IJsland, Roemenië, Tsjechië, Polen

9. Welke factor, naast de weersomstandigheden, bepaalt de tabakssoort ?

Antwoord = de samenstelling van de grond

10. Kan de tabaksplant 2.5 meter hoog worden?

Antwoord = waar

11. Wat was naast de prangende sociale status van de zelfstandigen de belangrijkste oorzaak van het wegwijnen van de tabaksteelt in de streek van de Semois?

Antwoord = de concurrentiestrijd met de lagere-loonlanden

12. Indien de prijs van een pakje sigaretten 125,- bedraagt, en iemand rookt 3 pakjes per week, hoeveel kost hem dat dan over een gans jaar (52 weken)? (30 sec.)

Antwoord = 19.500 fr.

13. Hoeveel interest brengt dit per jaar op tegen 5%? (30 sec.)

Antwoord = 975fr.

14. De bloeddruk stijgt door de opname van

- A. koolmonoxide
- B. Nicotine
- C. Tabaksteer

Antwoord = nicotine

15. Wat is een ander woord voor 'bronchiën'?

Antwoord = luchtpijptakken

Enkel voor de eerstejaars

16. De opname van koolstofmonoxide heeft tot gevolg dat het lichaam minder voorzien wordt van

- A. zuurstof
- B. stikstof
- C. ijzer

Antwoord = zuurstof

17. Wat is de schadelijke stof in de sigaret die de vernauwing van de bloedvaten veroorzaakt?

- A. cocaïne
- B. nicotine
- C. cafeïne

Antwoord = nicotine

Enkel voor de tweedejaars

18. Welk bestanddeel in het bloed zorgt voor het vervoer van zuurstof?

Antwoord = de rode bloedlichaampjes (of cellen)

19. Er zijn verschillende schadelijke stoffen in tabak zoals teer, koolstofmonoxide en nicotine. Welke stof veroorzaakt het verslavingseffect?

Antwoord = nicotine

BRONVERMELDING

Vrij Katholiek Onderwijs Middenschool, Kloosterstraat 42, 1745 Opwijk

Tel: 052/35 71 21

Fax: 052/36 59 90

Het project dateert van 1996.

5. VAKOVERSCHRIJDEND: Project tabakspreventie

DOELGROEP

1° De leerlingen en leerkrachten van de verschillende afdelingen van het secundair technisch, kunst- en beroepsonderwijs (3^e jaar):

- Handel
- Toerisme
- Mode, Kleding
- Beeldenden Kunsten
- Kantoor-Verkoop
- Kleding

2° Ganse school

3° Ouders en schoolomgeving.

DOEL

1° Op klasniveau :

- Informatie verwerken
- Intentieverklaring
- Overgaan tot een bepaalde actie en iets ondernemen voor de ganse school.

2° Op schoolniveau de actiemiddelen naar buiten dragen aan de hand van:

- Voorstelling van collage, folder en weegschaal met voor- en nadelen van roken op de opendeurdag
- Enquête op de speelplaats
- Verspreiding folder bij leerlingen
- Dragen van t-shirt op de speelplaats.

3° Op niveau schoolomgeving :

- Voorstelling van collage, folder en weegschaal met voor- en nadelen van roken op de opendeurdag
- Beklemtoning van de les- en schooloverstijgende activiteiten op de opendeurdag
- Verspreiding folder bij de ouders van de derdejaars
- Aanspreking ouders via enquête
- Benadering participatieraad.

WERKVORMEN

- Klasgesprek
- Video
- Bespreking
- Kringgesprek
- Klasgesprek
- Rollenspel
- Stellingen spel
- Enquête
- Folder
- Brainstorm
- Intentieverklaring

VOORBEREIDING

Een 3-tal vergaderingen

TIJDSDUUR

Acties verspreid over de maanden maart/april + opendeurdag in mei

BESCHRIJVING/ WERKWIJZE
KLASNIVEAU :

Bemerking vooraf: Alle klassen doorlopen een informatief gedeelte, gaan over tot de intentieverklaring, hebben een actieluik en doen daar iets mee voor de ganse school.

Afdeling Handel (T.S.O):

Eerste lesuur :

Klasgesprek over rookgewoonten: leerling – gezin – vriendenkring – omgeving - ...

Per 2 beantwoorden de leerlingen de volgende vragen en brengen trefwoorden aan het bord:

- Is roken schadelijk voor de gezondheid?
- Waarom beginnen mensen met roken?
- Moeten mensen overal waar ze dat willen kunnen roken?

Video

Bespreking

Tweede lesuur :

De leerlingen maken per 4 een collage. Deze bevat zowel informatie als reclame, slogans en kritische bedenkingen.

Intentieverklaring.

Afdeling Toerisme en Mode Kleding (T.S.O.):

1. Aansluiten bij wat de leerlingen al weten:

a) Wat weet je over roken?

Deze opgave werd meegegeven vóór de lessen begonnen. De leerlingen antwoordden hier persoonlijk op.

b) Reacties op uitspraken: kringgesprek.

Elke leerling mocht een stelling die haar aansprak, bekritisieren.

2. Roken en gezondheid:

a) Video

b) Klasgesprek:

*

Wetenschappelijk :

- effect op het menselijk lichaam
- voornaamste ziekten

*

Reclametechnieken.

c) Rollenspel : leren “neen” zeggen.

d) “Wat weet je over roken?”

3. Actie: enquête

a) Klassikaal opstellen voor Pasen

b) Klassikaal verwerken na Pasen.

4. Intentieverklaring.

Afdeling Beeldende Kunsten (K.S.O.):

Werkte idem als afdeling Toerisme behalve wat betreft het actiepunt.

1. Actie:

Zij maakten met de leerlingen een folder om te verspreiden bij de derdejaars en hun ouders.

De folder bevat (beknopt) de inhoud van de folder Kruispunt (*) met vooral de oproep om de tentoonstelling in de Limburghal te bezoeken.

2. Intentieverklaring.

Afdeling Kantoor-Verkoop (B.S.O.):

1. Brainstorming:

Antwoorden verzamelen aan het bord of op een flap.

Moet je kunnen roken waar jij dat wil? -

Ja, waarom? Neen, waarom niet? -

Waarom beginnen mensen met roken? -

Waarom zou jij beginnen met roken? -

2. Video met nadien klasgesprek: -

Wat viel je op in de video?

- Welke indruk geeft iemand die rookt? Stoer, sexy, cool, ...
- Hoe is de reclame i.v.m. roken weergegeven? Misleidend, creëert een valse behoefte (reclame-affiches laten zien).
- Waarom richt de rookreclame zich op jonge mensen?
 - Jonge mensen: minder weerbaar.
 - Jonge mensen: zien er goed uit.
 - Roken : geluk, succes, plezier.
- Hoe wordt er in sommige landen gereageerd tegen roken?
 - Anti-rookzones.
 - Bekende mensen die niet roken worden aan het woord gelaten.
 - Modellen roken niet (leerlingen kijken hier naar op).
 - Topsporters roken niet.

3. Besluit: weegschaal -

Waarden tussen 0 en 10 (0 = zeer goed, 10 = zeer slecht) -

De leerlingen geven de voor- en de nadelen van het roken een cijfer dat een waarde toekent.

- Deze voor- en nadelen worden in een weegschaal gelegd en de gewichten worden samengeteld. De nadelen moeten op de voordelen doorwegen! -

Voordelen: gezelligheid? tof? in-zijn? ...

Nadelen:
vieze smaak bij het kussen (kus een niet-roker en proef het verschil!), kanker, puistjes, rimpels, gele vingers, gele tanden, kleding ruikt, kost veel geld, ...

Variant :

Elk voor- en nadeel wordt voorgesteld door een (leeg) pakje sigaretten. De waarden worden voorgesteld door steentjes : waarde 1 = 1 steen / waarde 2 = 2 stenen / ...

De waarden (de stenen) worden in de lege pakjes gelegd en deze pakjes worden effectief op een weegschaal gelegd. Zo kunnen de lln zien dat de nadelen op de voordelen doorwegen.

Benodigheden : min. 20 lege sigarettenpakjes, voldoende stenen en een grote weegschaal.

4. Intentieverklaring.

Afdeling Kleding (B.S.O.):

- Dag 1: invullen. 1) Wat weet je over roken? Persoonlijke vragenlijst
2)
Roken en het lichaam. De weg van de sigarettenrook.
Wat moet je weten? Roken en de beschadiging van de longen. 3)
Algemene achtergrondinformatie: klasgesprek.
Dag 2 : 4)) Video: roken.
Klasgesprek.
Dag 3 : 5) Voordelen van roken en niet roken.
Ontdek je houding. 6)
Argumenten pro en contra.
Klasgesprek.
7) Intentieverklaring.
Dag 4 en 5 : 8) Actie: zelf bedrukken van t-shirt
IK HEB GEKOZEN met een tekening van het rookverbod.

SCHOOLNIVEAU :

Het actiemiddel werd naar buiten gedragen via:

- De collage: Op de opendeurdag in mei.
- De enquête: Werd afgenomen op de speelplaats en verwerkt in de klas.
De resultaten werden gepubliceerd in de Schoolkrant en tijdens de opendeurdag.
- De folder: Werd verspreid bij de leerlingen en de ouders.
Werd tentoongesteld tijdens de opendeurdag.
- Het t-shirt: Werd gedragen op de speelplaats.
Werd tentoongesteld tijdens de opendeurdag.
- De weegschaal: Vond haar plaats op de opendeurdag.

De opendeurdag kreeg als thema: DE BLAUWE PLANEET, ONS HUIS!

Elke klas kreeg een continent toebedeeld. Er werd extra een MILIEUKLAS aan toegevoegd. Hierin paste de antirookcampagne perfect.

LOKALE SCHOOLOMGEVING:

Via de enquête werden ook de ouders aangesproken.

De folder werd expliciet gericht naar de ouders van de derdejaars.

Op de participatieraad en het kernteam van het OV.B.-project werd de preventiewerking positief onthaald.

Tijdens de opendeurdag werden de les- en schooloverstijgende activiteiten sterk beklemtoond door ze een speciale plaats te geven in de lokalen waar de schoolstructuur werd geprofileerd.

BRONVERMELDING

Regina Mundi T.I. – Grotestraat 25 – 3600 Genk (Tel. : 089 / 35 01 93)

Project dateert van 1996.

Kruispunt

Provinciale Dienst voor Volksgezondheid – Stadsomvaart 9 – 3500 Hasselt

1. Alternatieve strafstudie over roken: een gezond lichaam en een heldere geest

DOELGROEP

Jongeren die het rookverbod op school overtreden

DOEL

- Jongeren bewust leren omgaan met eigen rookgedrag
- Jongeren proberen overtuigen niet meer te roken op school

WERKVORM

- Bespreking
- Rollenspel
- Brochure
- Affiche
- Video

TIJDSDUUR

Tijdsduur strafstudie

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

Het gebruik van tabak in de schoolomgeving legt de school vast in een reglementering. Deze reglementering is bindend en geldt binnen de volledige schoolomgeving. Een consequente houding bij een overtreding van deze reglementering draagt bij tot een overzichtelijk en efficiënt beleid. Dit wil zeggen dat elke verantwoordelijke persoon binnen de school optreedt op dezelfde manier bij een overtreding.

Sancties moeten dan ook deel uitmaken van de basistekst waarin de reglementering wordt beschreven. Teveel overtredingen verzwakken het beleid wat uiteindelijk leidt tot het niet respecteren ervan. Sancties zijn zinvol en houden verband met het niet naleven van de reglementering. Voor herhaaldelijke overtredingen kan de school zwaardere sancties voorzien.

Sancties worden vastgelegd in overleg met afgevaardigden van verschillende schoolpartners: directie, leerkrachten, leerlingen en ouders. Ze worden op voorhand schriftelijk en best ook mondeling toegelicht en meegedeeld.

De Vlaamse Liga tegen Kanker werkte een 'Alternatieve strafstudie' uit als maatregel bij het overtreden van het rookverbod op de school. Als een leerling betrapt wordt op roken, moet deze een vrije namiddag nablijven. Meestal is dit op woensdag.

Het doel van deze strafstudie is leerlingen bewust doen nadenken over hun eigen rookgedrag en roken in het algemeen. Leerlingen krijgen mondelinge en schriftelijke opdrachten over roken. De begeleider van de strafstudie discussieert met de leerlingen zodat ze actief betrokken zijn bij de oefeningen en zo bewust gaan nadenken over hun eigen rookgedrag.

De inhoud van de strafstudie kan aangepast worden aan de leeftijdsgroep die op dat moment aanwezig is. Jongeren van 13 jaar pak je immers anders aan dan jongeren van 18 jaar. De begeleider is bij voorkeur iemand die weet hoe hij/ zij met jongeren moet omgaan, een leerkracht of een studiebegeleider dus.

De inhoud wordt samengesteld op basis van didactische pakketten over roken. Deze kan de school ontlenu bij de Vlaamse Liga tegen Kanker voor een periode van drie weken en tegen een waarborg. De school kan vooraf een selectie maken van de pakketten door de richting en de leeftijdsgroep door te geven. De pakketten bevatten tientallen mondelinge en schriftelijke opdrachten.

Een strafstudie duurt anderhalf uur en is geschikt voor maximum 30 leerlingen. Heeft men meer kandidaten dan splitst men deze best op.

Opdrachten voor alternatieve strafstudies

- Wat staat er in het schoolreglement over roken + een korte bespreking hiervan. Vaak blijkt dat leerlingen nog steeds niet op de hoogte zijn van wat er precies in het reglement staat.
- Video 'Rookvrij' en een bespreking ervan aan de hand van een vragenlijst. De lijst wordt na de vertoning van de video door de leerlingen ingevuld. De interessantste vragen worden met de begeleider mondeling overlopen. Er wordt wel eens uitgeweid over het onderwerp van de vraag.
- Bespreken van een aantal voordelen van roken en niet-roken + affiches maken met een slogan over niet-roken.
- Brochure 'Roken wat doe je ermee?': de leerlingen lezen een stuk uit de brochure en vatten dit samen. Ze bedenken een originele manier om de inhoud van dit stuk over te brengen aan leerlingen van het basisonderwijs.
- De leerlingen lezen dezelfde brochure en bereiden per twee een les voor en brengen dit voor de klas.
- De leerlingen lezen dezelfde brochure en noteren de positieve elementen van niet-roken en de negatieve elementen van roken.
- Kennistest over roken met een mondelinge bespreking.
- Bespreken van reclameboodschappen uit tijdschriften.
- De leerlingen werken zelf een reclame voor een gezonde leefstijl uit.

Dit zijn slechts enkele voorbeelden uit een hele reeks mogelijkheden. Belangrijk is dat de begeleider voldoende tijd en aandacht schenkt aan opmerkingen en vragen van leerlingen en werkelijk met hen durft te discussiëren.

2. STRAFSTUDIE: suggesties

VAKOVERSCHRIJDEND:

DOEL

Leerlingen bewust te leren omgaan met hun eigen rookgedrag en hen proberen te overtuigen niet meer te roken op school.

WERKVORM

Klasgesprek

Rollenspel

Complementair groepswork

TIJDSDUUR

1u30

BESCHRIJVING WERKWIJZE

Klasgesprek: verschillende suggesties:

Inleiding: "wat staat er in het schoolreglement over roken?"

Bespreking van de juiste inhoud.

Waarom is tabakspreventie in het schoolreglement opgenomen?

Gaan ze akkoord met de regels? Waarom? Waarom niet?

Oefening over gewoonten en verslaving.

Bespreking van eigen gewoonten; goede en slechte.

Wanneer ben je verslaafd?

Waar kan je moeilijk mee stoppen en waarom?

Alternatieven zoeken voor roken.

Oefening over weerbaarheid:

Wat zeg je als je een sigaret krijgt aangeboden en een simpele "neen" volstaat niet?

Bespreking van de brochure "roken, wat doe je ermee?"

Wat onthoud je eruit?

Hoe vertel je datgene wat je onthouden hebt op een boeiende manier aan leerlingen van de eerste graad?

Bespreken reclameboodschappen

Video "rookvrij" bespreken

Rollenspel:

Stoppen met roken.

Hoe ga je ermee om, hoe vertel je het aan vrienden, hoe zeg je neen...

Groepswork

Maken van affiches "Als de rook om je hoofd is verdwenen,..." aangevuld met voordelen van niet-roken.

OPMERKINGEN

De lijst kan nog worden aangevuld. De activiteiten worden telkens aangepast aan het aantal leerlingen die deelnemen aan de strafstudie en hun leeftijd.

3. Aanpassen schoolreglement

DOELGROEP

Leerlingen van secundair onderwijs

DOEL

Aanpassen schoolreglement

Vanaf het 2^e jaar van de 2^e graad mag men roken, mits bepaalde voorwaarden. Het is de bedoeling om deze leeftijd stapsgewijs te verhogen, met als uiteindelijk doel een rookverbod over de ganse school.

WERKVORM

Afnemen enquête

Aanpassen schoolreglement

VOORBEREIDING

Er werd een enquête afgenomen bij de leerlingen in het tweede jaar.

- 44% van de leerlingen rookt (beginnende rokers)
- 21% van deze leerlingen wenst te stoppen
- iedereen is voorstander van een duidelijk afgebakende rookruimte

Volgend actieplan werd nadien opgesteld als bijlage bij het schoolreglement.

BESCHRIJVING/WERKWIJZE

In de gebouwen

In de gebouwen geldt een absoluut rookverbod.

Niet roken is de norm: voor de niet-rokers wordt op het einde van het schooljaar een schoolreis georganiseerd en wordt er per graad een sportdag voorzien. Voor de leerlingen die in klasverband besluiten niet te roken wordt een speciale beloning voorzien.

Op de speelplaats

Voor de leerlingen van de eerste graad en het eerste jaar van de tweede graad geldt een absoluut rookverbod.

Overtredingen en sancties:

Je eerste overtreding: je krijgt een vermaning en er wordt een brief naar de ouders/voogd gestuurd.

Een tweede overtreding: je mag niet deelnemen aan de schoolreis en je krijgt een arrest.

Een derde overtreding: je krijgt een uitsluiting.

Leerlingen van het tweede jaar van de tweede graad / derde graad van de afdeling sport- en showbizz

krijgen de toelating om op de speelplaats te roken mits bepaalde voorwaarden.

Voorwaarden:

Je hebt de schriftelijke toelating van ouders of voogd

‘s Morgens voor de aanvang van de school rook je niet

Je rookt nooit bij het betreden of het verlaten van de school

Je rookt uitsluitend binnen de aangeduide zone op de speelplaats en tijdens de volgende periodes:

Tijdens de onderbreking van 10u en 15u

Tussen de middag

Van zodra de bel gaat doof je je sigaret

Je beschikt over een speciale rokersbadge: deze bevat een recente pasfoto en de tekst van het reglement. Je betaalt hiervoor 12,50 €,- (2,50€,- administratieve kosten en 10€,- waarborg).

Indien je geen overtreding begaat krijg je op het einde van het schooljaar je waarborg van 10€ terugbetaald.

Overtredingen en sancties:

Indien houders van een badge bepaalde overtredingen begaan (zoals beschreven), wordt 2,50€ van de waarborg afgehouden:

Je rookt buiten de toegelaten zone.

Je rookt buiten de toegelaten periodes.

Je hebt tijdens het roken geen badge op.

Voor de leerlingen van het 4^e, 5^e en 7^e jaar, die geen badge hebben geldt:

Eerste overtreding: een brief aan de ouders/voogd

Tweede overtreding: je koopt een badge of je krijgt uitsluiting

Volgende overtreding: uitsluiting

Drie dagen uitsluiting geven aanleiding tot verwijdering uit de school.

OPMERKING

Het reglement werk goed, maar moet nog verfijnd worden (duidelijke coördinatie overtredingen en sancties).

Het werken aan de afbouw van het roken (stapsgewijs verhogen van de leeftijd waarop gerookt mag worden) is een onrealistische gedachte.

Er was een grote medewerking van de leerlingenraad.

Er moet verder werk gemaakt worden van voorlichting voor de leerlingen.

BRONVERMELDING

STIO Oostende