



EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS

Bachelorproef

Kritische analyse maken en
lessenpakket ontwerpen m.b.t.
drugs, alcohol en slaap

Voorwoord

Hierbij presenteer ik u mijn bachelorproef, waarmee ik de opleiding leraar secundaire onderwijs met als vakkencombinatie Plastische opvoeding en Gezondheidsopvoeding afsluit. Tijdens deze opleiding ben ik een aantal keer mezelf tegengekomen. Hierdoor sta ik nu sterker in mijn schoenen.

Graag wil ik dan ook een aantal mensen bedanken. Allereerst wil ik mijn ouders bedanken voor de kans die zij mij hebben gegeven. Het is thuis niet altijd makkelijk geweest en we hebben de laatste jaren veel meegemaakt, maar toch bleven zij mij steunen en motiveren om deze opleiding te behalen.

Vervolgens wil ik graag mijn medestudent Chelsy Bos bedanken voor de fijne samenwerking. De samenwerking verliep vlot, we sleurden elkaar door de moeilijkere periodes en zonder haar had ik dit niet tot een goed einde kunnen brengen.

Daarnaast wil ik mijn stageschool Campus Max in Tessenderlo bedanken voor de ondersteuning tijdens het maken van mijn bachelorproef. Zeker in het speciaal mijn mentor Carine De Wit om voor mij klaar te staan en mij de kans te geven om mijn lessenpakket te mogen uittesten.

Ten slotte zou ik mijn fantastische promotoren Anniek Orye en Sophie Desimpelaere willen bedanken voor de super begeleiding. Ze stonden steeds met hun vakkennis en ervaring klaar om mij verder te helpen en te begeleiden. Zonder hun had ik mijn bachelorproef niet tot een goed einde kunnen brengen.

Kara Verjans
Houthalen

Juni 2022

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	3
Inhoudsopgave.....	4
Inleiding.....	5
1 Verkennend onderzoek	6
1.1 Oriënteren en richten.....	6
1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek	6
1.1.2 De verkennende probleemanalyse	7
1.1.3 Beschrijving van het praktijkprobleem	9
1.1.4 Het onderzoeksdoel	9
1.1.5 Onderzoeksvraag met deelvragen.....	9
1.2 Plannen.....	10
1.3 Verzamelen en analyseren.....	11
1.3.1 Huidig lesmateriaal.....	11
1.3.2 Slaap.....	12
1.3.3 Alcohol	16
1.3.4 Drugs	18
1.3.5 Hulp?.....	21
1.3.6 Werkvormen.....	23
1.3.7 Vergelijking 1 ^{ste} en 2 ^{de} graad	25
1.3.8 Enquête.....	26
2 Ontwerpen.....	27
2.1 Slaap.....	27
2.2 Alcohol	27
2.3 Drugs	27
Conclusie - Besluit.....	29
Literatuurlijst.....	31
Geraadpleegde werken	35
Bijlagen	37

Inleiding

Het gebruik van alcohol en drugs is bij jongeren vaak een doodgewone zaak. In onze samenleving is het nu eenmaal normaal om alcohol te drinken bij het eten, een gezellige avond of gewoon thuis voor de televisie. Ook wordt alcohol vaak gebruikt als slaapmiddel. Juist omdat jongeren het vaak normaal vinden om te drinken of drugs te gebruiken, vergeten ze de schadelijke effecten. Zo zijn de hersenen van de jonge adolescent volop in ontwikkeling. Alcohol en drugs kunnen op lange termijn blijvende schade aanrichten in de hersenen. Daarom is het zo belangrijk dat scholen al vroeg starten met preventielessen.

Het eerste deel in de bachelorproef bestaat uit het verkennende onderzoek waarin Chelsy Bos en ik ons hebben ingelezen in de onderwerpen alcohol, drugs en slaap.

Uit ons onderzoek is gebleken dat er weinig scholen gebruik maken van bestaande lessenspakketten rond de thema's alcohol, drugs en slaap. Vaak maken de leerkrachten zelf lesmateriaal rond bovenstaande thema's. Er is duidelijk nood aan een goed uitgewerkt lessenspakket dat meerdere scholen kunnen gebruiken om te werken rond sensibilisering. Scholen hebben een goed uitgewerkt drugbeleid, maar vaak zijn leerkrachten niet op de hoogte van alcohol en druggebruik bij de leerlingen. Ook ondervonden we na onze kritische analyse dat de effecten van slaap, alcohol en drugs niet voldoende in kaart worden gebracht. Daarom kozen wij ervoor om een duidelijk beeld te scheppen van een deel van de effecten en deze te verwerken in onze lessenspakketten

In het tweede deel van de bachelorproef gaan we verder met het deel ontwerpen.

Na een kritische analyse van de bestaande lesmaterialen rond de thema's alcohol, drugs en slaap. Zijn we begonnen met het ontwerpen van een lessenspakket. Het lessenspakket is gebaseerd op de noden van de leerkracht (enquête), de leerplandoestellingen en op de leefwereld van jongeren. Hierbij maakten we een opsplitsing tussen de 1^{ste} en 2^{de} graad. We kozen ervoor om ook voor de eerste graad een lessenspakket uit te werken om zo te starten met een laagdrempelige sensibilisering. Deze vormt dan de basis voor de uitwerking van het lessenspakket in de tweede graad.

Lees zeker het vervolg van deze bachelorproef als u wil weten hoe we dit tot stand hebben gebracht.

1 Verkennend onderzoek

1.1 Oriënteren en richten

1.1.1 Aanleiding voor het onderzoek

Wanneer ik een stap terugzet en me afvraag of er veranderingen nodig zijn binnen mijn praktijkprobleem, namelijk of het huidige lesmateriaal rond slaap, alcohol en drugs voldoende onderbouwd en uitgebreid is, kom ik al vrij snel tot een conclusie. Ja, er zijn veranderingen nodig binnen mijn praktijkprobleem. Er is momenteel materiaal rond de thema's alcohol, drugs en slaap, maar er is weinig materiaal dat als bruikbaar wordt beschouwd om alle aspecten binnen dit thema te reiken. Zo zijn er wel handboeken en/of werkboeken en spelen die aan deze thema's werken, maar ze blijven vaak beperkt in informatie. Zo worden vaak niet alle soorten drugs besproken in de lesspakketten, of ze gaan maar over een thema. De aanleiding waarom ik dan precies voor dit probleem koos, is dat er vaak alleen de negatieve kant van alcohol en drugs in het daglicht wordt geplaatst, terwijl er ook een aantal positieve elementen uit gehaald kunnen worden.

Zo was mijn papa één van de personen die me de motivatie gaf om het ook over de positieve kant van bijvoorbeeld drugs en slaap te hebben. Hij heeft namelijk reuma en daarbij hielp de CBD-olie enorm, zowel op vlak van pijn als op vlak van ook eens een goede nacht te kunnen slapen. CBD-olie is namelijk een olie op basis van cannabis, maar jammer genoeg wordt dit door de overheid niet goedgekeurd voor inname. Zelf wist ik dit niet totdat mijn papa me dit vertelde en de voordelen benoemde van de CBD-olie. Hier heb ik zelf nooit les over gehad en dat vind ik wel jammer. Ik zeg niet dat we de leerlingen moeten aanzetten tot het nemen van drugs, maar ik vind het wel interessant om ook deze zijde van drugs te laten zien. Dus met andere woorden de medische kant, waarbij je drugs kan gebruiken om je te helpen tijdens je ziekte. Ook was er weinig variatie in de lessen die ik kreeg. Vaak kwam er een gast spreker die een getuigenis deed ofwel speelden we er een spel rond dat wel goed was, maar waardoor ik geen nieuwe inzichten/informatie kreeg.

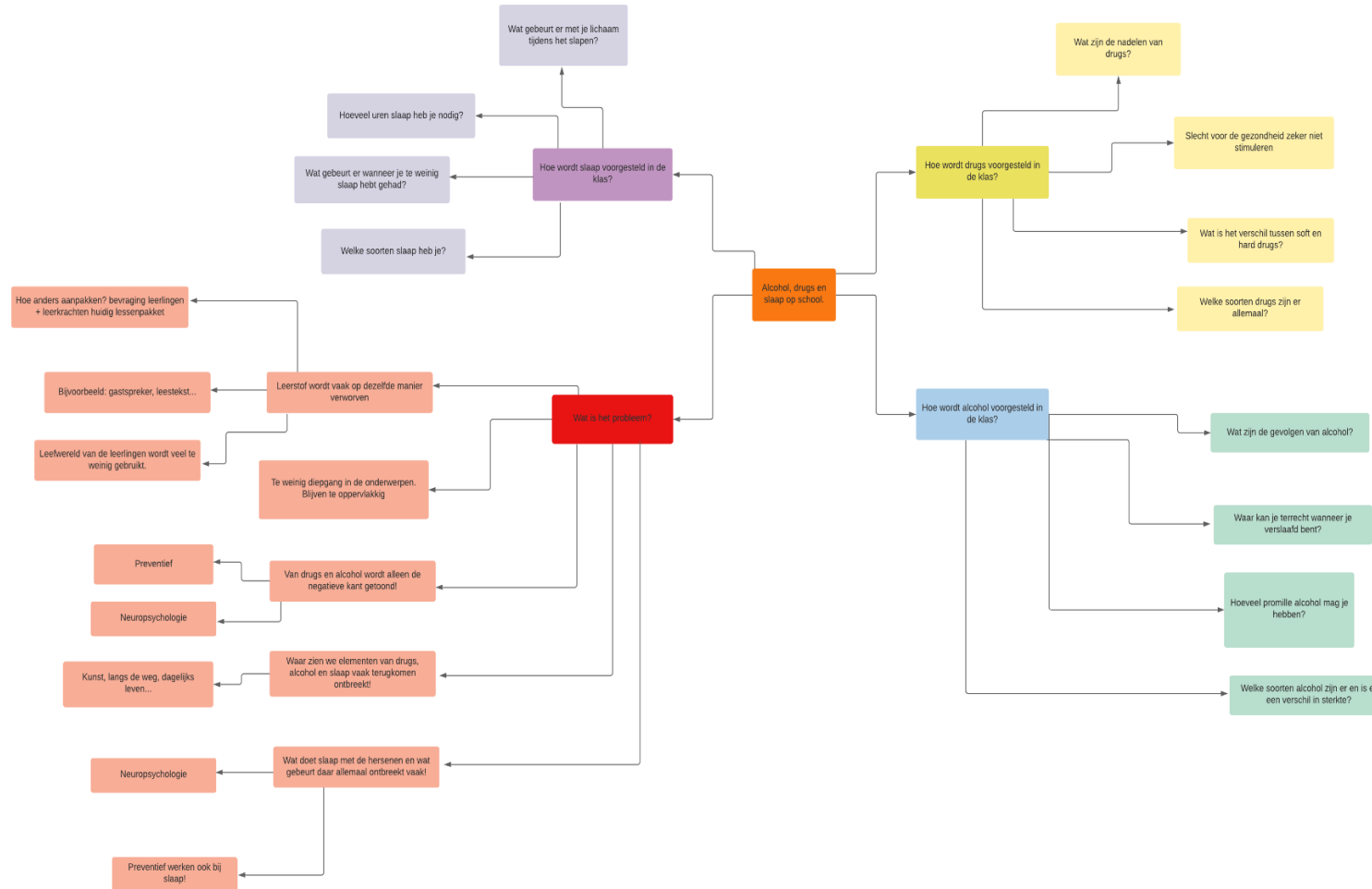
Als ik dan verder ga kijken dan mijn eigen ervaringen zoals het maatschappelijk belang van deze thema's, merk je wel dat de maatschappij verlangt van leerkrachten op school dat de leerlingen over drugs, alcohol en slaap leren. Ook hier wordt het meest gekeken naar de gevaren dat het met zich meebrengt zoals verslavingen aan drugs en alcohol. Maar ook steeds meer ouders vinden dat de nachtrust van de kinderen tussen 12-18 jaar ver achteruit is gegaan. Dit mede door videogames, feestjes, tiktok en smartphonegebruik in bed... Ouders maken zich hier zorgen over, want zij beseffen zeer goed dat er tijdens de slaap heel wat belangrijke processen in de hersenen gebeuren. Waarom dit een maatschappelijk belang is zie je ook terug in de cijfers. Uit onderzoek (Rosiers, 2021) blijkt dat kinderen tussen de 12-18 jaar regelmatig alcohol drinken ongeveer tussen de 12,2% en 17,8%. Dit zien we ook terug bij het onderzoek naar druggebruik (Rosiers, 2021) al liggen de cijfers hier wel lager ongeveer tussen de 2,3% en 2,6%.

Wanneer we dan gaan kijken naar het onderzoek (Volksgezondheidszorg, 2017) van slaap, zien we dat tussen de leeftijd 6- tot en met 13-jarigen de meeste jongeren 1 uur te lang slapen. De 14- tot en met de 18- jarigen hebben vaker een slaapttekort, 10% van de jongeren in deze leeftijdscategorie slapen te weinig. Dit is verontrustend als je bedenkt dat er heel wat belangrijke processen gebeuren tijdens het slapen en de hersenen dit dus niet optimaal kunnen doen.

Naar mijn gevoel schieten we vaak nog tekort bij het informeren van de leerlingen over deze thema's en kunnen we ze op verschillende manieren aanbieden. Leerlingen vinden deze thema's vaak ook interessant en participeren daardoor beter aan de les.

1.1.2 De verkennende probleemanalyse

Mindmapping



Uitleg bij mindmapping

Om een breedbeeld te krijgen van ons onderzoek heb ik voor een mindmap gekozen. Hierin kon ik vermelden hoe alcohol, drugs en slaap op dit moment volgens mij in de klas wordt aangepakt en waar het probleem zit. Zo kreeg ik een eerste duidelijk beeld van wat er nog veranderd moet worden en wat wel al goed zit. Dit is natuurlijk nog niet onderbouwd met een onderzoek of literatuurstudie, maar op deze manier heb ik wel een beetje een richting naar waar ik uit moet.

De mindmap geeft een klein houvast om aan mijn literatuurstudie te beginnen. Om zo gericht te kunnen zoeken en op zoek te kunnen gaan naar relevante bronnen. Zo moet ik bronnen hebben die aangeven hoe scholen nu met deze thema's omgaan, maar ook algemene bronnen die mij meer informatie geven over de drie thema's. Tijdens mijn onderzoek zou ik ook een bevraging willen doen bij de leerkrachten wat zij vinden van het huidige lessenspakket en wat er beter zou kunnen. Zo wil ik er ook achter komen in welke graad we nu het beste deze thema's kunnen behandelen. In welke graad heeft dit het meeste nut.

1.1.3 Beschrijving van het praktijkprobleem

Wie heeft er met het probleem te maken: Leerkrachten en leerlingen binnen de vakken; maatschappij en welzijn, mens en samenleving, huishoudkunde, voeding.

Wat is het probleem: Te weinig en onvoldoende wetenschappelijk onderbouwd lesmateriaal m.b.t. drugs, alcohol en slaap. (zie matrix)

Waarom is het een probleem: De leerkrachten hebben niet voldoende of niet genoeg onderbouwd leermateriaal om de leerlingen de juiste informatie op een geëduceerde manier bij te brengen. Met deze manier wordt bedoeld dat de leerlingen er iets aan hebben en het interessant is voor hen, maar ook dat de leerlingen actief te werk gaan met de thema's en op deze manier de inhoud verwerven. Op dit moment zijn de lessen vaak hetzelfde wanneer men het over deze onderwerpen heeft.

Waar doet het probleem zich voor: In de klas tijdens het geven van de lessen met betrekking tot deze onderwerpen.

Wanneer doet het probleem zich voor: Uit de enquête blijkt dat wanneer de leerkrachten de lessen aan het voorbereiden zijn, ze vaak op hetzelfde materiaal terecht komen. Ook vinden ze de lessenspakketten niet uitgebreid genoeg. Er ontbreekt wel altijd iets, waardoor ze zelf heel wat materiaal moeten bijmaken.

Hoe is het probleem ontstaan: Het probleem is ontstaan doordat de leerkrachten juist geven wat er in de leerplannen staat zodat ze hieraan voldoen. Het probleem hierbij is dat ze vaak dezelfde materialen gebruiken en de lessen dus niet diepgaand genoeg zijn.

1.1.4 Het onderzoeksdoel

Zorgen voor meer en wetenschappelijk onderbouwd lesmateriaal met betrekking tot slaap, alcohol en drugs.

1.1.5 Onderzoeksvraag met deelvragen

Hoofdvraag: Wat kan er beter aan de huidige lesmaterialen met betrekking tot slaap, alcohol en drugs?

Deelvragen:

1. Hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?
2. Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema's om in te zetten in lesmateriaal?
3. Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?
4. Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?
5. Wat zijn de positieve effecten van slaap, alcohol en drugs op je lichaam en brein?
6. Wat zijn de negatieve effecten van alcohol, drugs en van te veel of te weinig slaap op je lichaam en brein?

1.2 Plannen

Planning bachelorproef 2021

	Jul.	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dec.
Literatuur verzamelen en doornemen voor het beantwoorden van de theoretische deelvragen.						
Alle theoretische deelvragen beantwoorden door de literatuurstudie uit te schrijven.						
Huidig cijfermateriaal van jongeren die alcohol & drugs gebruiken, hoe is het met slaap gesteld. Opzoeken en beschrijven.						

Planning bachelorproef 2022

	Jan.	Feb.	Mrt.	Apr.	Mei.	Jun.
Literatuurstudie vervolledigen zodat die af is.						
Situering van onderwerp slaap, alcohol en drugs in de leerplannen en conclusies hieruit trekken.						
Enquête opstellen en uitvoeren.						
Analyse enquête.						
Inventaris maken van mogelijke handboeken en werkboeken met betrekking tot slaap, alcohol en drugs.						
Praktische vragen beantwoorden.						
Lessenpakket ontwerpen						
Taal en schrijffouten controleren.						
De finale versie van de bachelorproef afwerken en alles nog eens nalezen.						
De bachelorproef verdedigen.						

1.3 Verzamelen en analyseren

1.3.1 Huidig lesmateriaal

Hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?

Uit het huidig lesmateriaal valt er te concluderen dat er in de boeken die gebruikt worden binnen het vak “mens en samenleving/maatschappij en welzijn” geen concreet lesmateriaal ontworpen is rond de onderwerpen alcohol, drugs en slaap. Wel bestaan er een aantal lespakketten en spelen van verschillende organisaties die goed aansluiten bij deze onderwerpen. In de bijlage vindt u een matrix (*Bijlage 1 – Matrix*) waarin het huidig lesmateriaal wordt onderzocht en vergeleken met elkaar. Hiervoor zijn er een aantal criteria opgesteld om het onderzoek te leiden. Deze criteria zijn opgesteld aan de hand van het huidige lesmateriaal en educatieve pakketten. Wanneer scholen er niet voor kiezen om gebruik te maken van bestaande lespakketten ontworpen door uitgeverijen maar ook o.a. het Centrum voor Alcohol en Drugs, krijgen leerlingen weinig tot geen informatie over middelengebruik. In de lespakketten kwamen jammer genoeg vaak niet alle topics aan bod. Zo is er in geen enkel pakket ruimte voor bijvoorbeeld de positieve zijde van drugs (*Bijlage 1 – Matrix*), maar ook als je denkt aan hoe alcohol op korte termijn een positief effect kan hebben. Doordat je brein heel wat dopamine (geluk hormoon) aanmaakt tijdens het drinken van alcohol en dit ervoor zorgt dat je een belonend, prettig en euforisch gevoel krijgt. (Trimbos Instituut – 2019). Bij slaap wordt er dan weer tekortgeschoten in hoe het brein werkt en wat er allemaal gebeurt in ons brein ‘s nachts (*Bijlage 1 – Matrix*).

Het doel van deze bachelorproef is om kant en klare materialen te ontwerpen of het huidige lesmateriaal aan te vullen, zodat leerkrachten deze kunnen gebruiken tijdens hun lessen en de leerlingen de nodige informatie rond deze onderwerpen meekrijgen.

1.3.2 Slaap

Wat zijn de positieve effecten van slaap op je lichaam en brein?

Slaap bestaat uit verschillende stadia die je tijdens de nacht doorloopt. Dit kan je onderverdelen in drie stadia die samen de slaapcyclus vormen (*Figuur 1*), zo een cyclus duurt ongeveer 90 tot 110 minuten en je hebt gemiddeld 4-6 slaapcycli per nacht. Deze drie stadia wisselen elkaar tijdens een nacht af. (Verbeek, M Van de Laar – 2010)

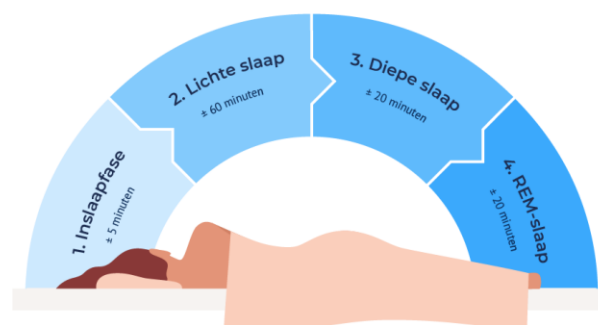
Zo heb je lichte slaap. Ongeveer de helft van de slaap bestaat uit de lichte slaap, hierbij neemt de hersenactiviteit af ten opzichte van de waaktoestand. Tijdens de lichte slaap kan iemand gemakkelijk gewekt worden.

Vervolgens heb je de diepe slaap. Van het totaal aantal uur dat je slaapt is ongeveer een kwart daarvan dat je in een diepe slaap bent. In dit stadium vertraagt de hersenactiviteit verder waardoor in het lichaam een tal van herstelprocessen plaatsvinden, zoals de aanmaak van het groeihormoon.

Het laatste stadium van de slaapcyclus is de droomslaap of REM-slaap. Met REM-slaap wordt er verwezen naar de korte oogbewegingen die onder je oogleden plaatsvinden wanneer je gaat slapen. REM staat dan ook voor Rapid Eye Movement. (Slingeland ziekenhuis slaapcentrum, z.d.)

Ongeveer een kwart van de slaap bestaat uit deze droomslaap of REM-slaap. Tijdens deze fase van de slaapcyclus is de hersenactiviteit verhoogd en vergelijkbaar met de waaktoestand. De spierspanning in deze fase is echter heel laag en er treden oogbewegingen op onder de gesloten oogleden. Er wordt aangenomen dat tijdens de droomslaap informatie en emoties worden verwerkt in de hersenen. Hierbij wordt de informatie die verwerft is doorheen de dag van het kortetermijngeheugen naar het lange termijn geheugen overgezet.

De slaapcyclus verloopt meestal als volgt. Wanneer een mens 7 uur per nacht slaapt is de eerste helft van de nacht gekenmerkt door zowel de diepe slaap als de droomslaap. Dit wordt ook wel de kernslaap genoemd en omvat de eerste 3 slaapcycli (4-5 uur). In deze fase van de slaapcyclus vindt meestal het herstel plaats. De tweede helft van de nacht is oppervlakkiger en bevat vooral lichte slaap en droomslaap. Deze uren worden ook wel de restslaap genoemd. Wanneer iemand korter gaat slapen zoals bij slaaprestrictie¹ zal dit meestal ten koste gaan van de lichte slaap, waardoor je dus een intensievere en langdurige droomslaap gaat hebben en kan ervoor zorgen dat iemand niet uitgerust opstaat. Slaaprestrictie werkt in zo een geval positief. (Verbeek, M Van de Laar – 2010).



Figuur 1: Slaapcyclus

¹ **Slaaprestrictie:** is een gedragstherapeutische techniek, waarbij de tijd die de patiënt in bed mag doorbrengen wordt ingekort. Het moment waarop de patiënt gewoonlijk naar bed gaat, wordt volgens een geijkte formule verlaagd. Bij succesvolle slaapefficiëntie wordt het moment van naar bed gaan opnieuw vervroegd.

Overdag krijgen ons lichaam en brein heel wat te verwerken. Deze fysieke en mentale inspanning is zeer belastend voor ons lichaam, waardoor we dit zonder slaap niet kunnen volhouden en uitgeput raken. Tijdens de slaap gebeuren er dan ook heel wat processen die zorgen voor herstel van ons lichaam. De primaire functie van slaap is dan ook herstel, dit gebeurt vooral in de diepe slaap. Om dus overdag optimaal te functioneren is deze functie van slaap zeer belangrijk. Het lichaam maakt tijdens de nachtelijke periode verschillende hormonen aan zoals melatonine en het groeihormoon. Deze hebben herstellende eigenschappen. Zo gaan ze tijdens de slaap aan wondgenezing, spierherstel, neuronaal herstel², doorbloeding van de huid en botgroei doen. Om deze herstelwerken goed te laten verlopen, is het aangeraden om regelmatig fysieke inspanning te doen omdat dit bijdraagt aan een goede slaap. Hierbij is het wel belangrijk dat de fysieke inspanning niet vlak voor het slapen gaan wordt uitgevoerd, want je lichaam maakt het hormoon adrenaline aan tijdens een fysieke inspanning. Dit hormoon zorgt ervoor dat je lichaam voorlopig wakker blijft. Ook kunstmatig licht kan ervoor zorgen dat het gevoel van in slaap vallen niet naar boven komt omdat het brein denkt dat het nog licht is. (Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., Coenen, A, Kompier, M. - 2016). Uit recent onderzoek van De Vries en Duif is dan ook gebleken dat slaap niet alleen cruciaal is voor de fysieke gezondheid, maar dus ook zoals hierboven al kort vermeld voor de mentale gezondheid, beter gezegd de mentale functies. Zo zijn er heel wat functies, gewone functies maar ook zeker executieve functies³ die worden bevorderd door te slapen, namelijk het leren, het geheugen en het verkrijgen van nieuwe inzichten. Maar niet alleen het cognitieve is van belang, ook het emotionele functie wordt 's nachts hersteld. Zo kunnen we in het algemeen stellen dat slaap een herstellende functie heeft voor zowel lichaam als brein. (Talamani, L – 2010)

Voeding kan ook een rol spelen in het goed slapen, waardoor het herstel beter gaat verlopen zeggen de onderzoekers (A Bettonviel, P Koolwijk, R Raymann). Zo zit er in melk bijvoorbeeld een voedingsstof die ervoor zou zorgen dat je een betere nachtrust hebt. Dit met als reden dat koemelk melatonine bevat. Melatonine wordt voornamelijk 's nachts geproduceerd door de epifyse en heeft een slaapondersteunend effect en wordt daarom ook wel het slaaphormoon genoemd. Dit heeft echter maar een klein effect op het in slaap vallen. Voedingstoffen zoals groenten en sommige vitaminen en mineralen kunnen de productie van melatonine ook beïnvloeden. Het effect van deze voedingsstoffen is overigens lang niet zo sterk als het effect dat licht heeft op de productie van melatonine heeft. Een belangrijke neurotransmitter in de slaapregulatie is adenosine. De hoeveelheid adenosine neemt toe elk uur dat men wakker is, deze opbouw wordt in verband gebracht met het opbouwen van vermoeidheid doorheen de dag. Cafeïne breekt dit af waardoor de adenosinereceptoren in het brein de vrijgekomen adenosine niet als vermoeiend effect aannemen. Hierdoor ga je minder vermoeid geraken en gaat je brein aannemen dat er nog geen vermoeidheid plaatsvindt en slaap dus nog niet aan de orde is. Daarom is het belangrijk dat men voedingstoffen eet met melatonine in zodat het lichaam en het brein een signaal krijgt dat men moet gaan slapen.

Wat misschien nog wel belangrijker is als de voedingstoffen die eigenlijk eerder een klein effect hebben, is het slaapritueel. Een goede slaaphygiëne zou er ook al voor kunnen zorgen dat je beter in slaap kan vallen en dat je tijdens de nacht een betere nachtrust hebt. Zo zijn regelmaat (hoe laat je gaat slapen en opstaat), de ruimte waarin je slaapt, tijdstippen van eten en drinken, vast slaapritueel, wekker omdraaien, niet blijven liggen als je wakker wordt,

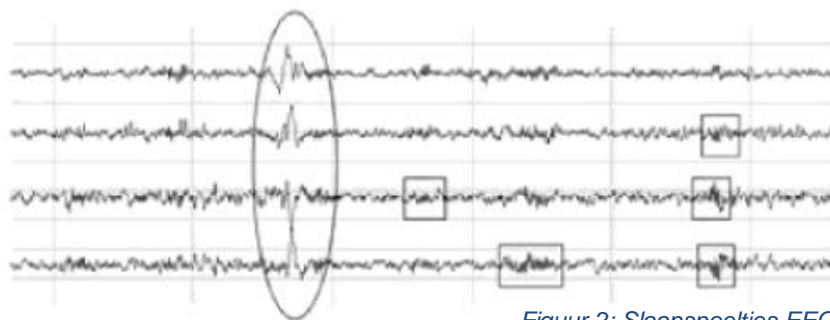
² **Neuronaal herstel:** herstel met betrekking tot de zenuwcellen in ons lichaam

³ **Executieve functies:** verwijst naar de denkfuncties die je nodig hebt om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven, met alle uitdagingen of veranderingen die het dagelijks leven met zich meebrengt.

oordopjes, deken (warm en koud) en niet te veel nadenken allemaal tips hoe je een goede slaaphygiëne kan ontwikkelen. Op deze manier slaap je 's nachts beter en kan je genieten van alle andere voordelen die een goeie nachtrust met zich meebrengt (UZA – 2021).

Slaaphygiëne is dus voor het menselijk lichaam zeer belangrijk. Ons lichaam is hier dan ook op afgesteld. Zo zijn er bepaalde ritmes waar ons lichaam zich elke dag mee bezig houdt, namelijk het wegvallen van licht of de daling van de lichaamstemperatuur in de avond. Deze elementen zijn eigenlijk een soort triggers waarbij ons lichaam gaat denken we moeten gaan slapen. Daarnaast heeft het lichaam ook behoefte aan herstel na een hele dag prikkels te hebben ontvangen en te moeten rondlopen. Hoe langer we wakker zijn hoe meer dit naar boven komt, we spreken dan van een homeostatische slaapdruk. De slaaphygiëne staat of valt dan ook met de sociale verplichtingen die men in het leven heeft. Deze verplichtingen kunnen er bijvoorbeeld voor zorgen dat we kiezen om eerder te gaan slapen of juist later dan wat we normaal vanuit onszelf zouden doen. (Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., Coenen, A, Kompier, M. - 2016).

Tijdens het slapen gebeurt niet alleen het lichamelijk herstel maar ook het psychische/mentale herstel. Het brein krijgt overdag heel wat te verwerken en heeft een rustperiode nodig, namelijk slaap. Maar ook tijdens het slapen liggen deze niet stil, zij zorgen namelijk voor de aansturing en regulatie van slaap (Y van der Werf). Dit doen ze in samenwerking met de rest van het lichaam en op geleide van prikkels dit uit het lichaam komen zoals warmte, comfort, afwezigheid van pijn... Zoals hierboven al vermeld zijn er verschillende stadia van slaap, ook deze hebben invloed op hoe dingen 's nachts verwerkt worden in de hersenen. Uit een onderzoek van Hans Berger werd dit voor het eerst beschreven. Hij deed een onderzoek waarbij hij aan de hand van een EEG het slaappatroon van iemand ging onderzoeken. Hieruit kon hij concluderen dat elke mens eigenlijk constant afwisselt tussen slapen en wakker zijn in een waaktoestand. Ook was hij de grondlegger van de zogenaamde slaapspoeltjes, dit was een specifieke frequentie op de EEG die kort zichtbaar waren ongeveer tussen een halve seconde en drie seconde (*Figuur 2*). Deze worden gemeten in de hersenschors, maar lijken een afschaduwing te zijn van processen die zich in diepere hersendelen afspelen. Er zijn studies die laten zien dat die slaapspoeltjes in verband staan met vaardigheden en informatie die men overdag heeft opgedaan. Wanneer een persoon meer informatie had opgedaan kwamen er meer van deze slaapspoeltjes in hun slaap en lijken ze beter te kunnen leren. Al deze opgedane informatie werd gefilterd en het belangrijkste werd van het kortetermijngeheugen overgezet naar het lange termijn geheugen.



Figuur 2: Slaapspoeltjes EEG

Hieruit kunnen we dus concluderen dat slaap heel wat belangrijke positieve effecten heeft op zowel ons lichaam als ons brein. Beiden worden tijdens de slaap hersteld en gaan de opgedane informatie van doorheen de dag analyseren en verwerken. Zo is het lichaam en brein klaar om de volgende dag exact hetzelfde proces te herhalen om 's nachts alles opnieuw te verwerken.

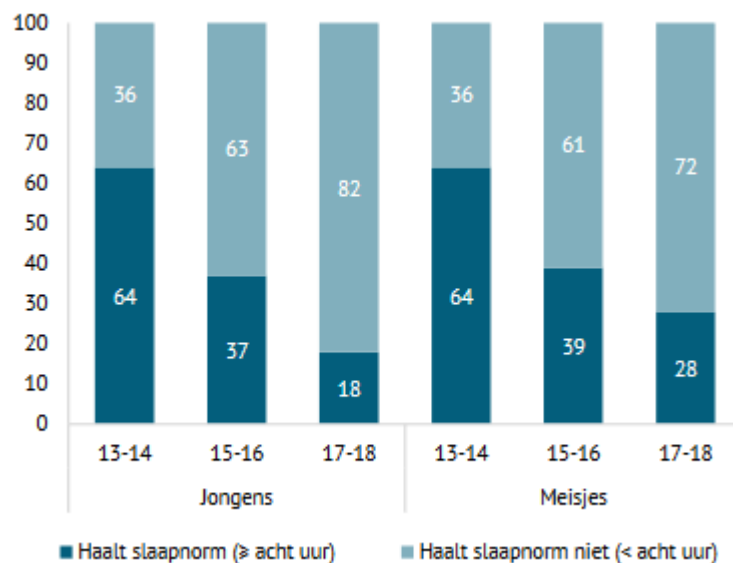
Wat zijn de negatieve effecten te veel of te weinig slaap op je lichaam en brein?

“Vlaamse jongeren slapen te weinig én slecht, zo blijkt uit recente cijfers van de studie Jongeren en Gezondheid van UGent.” (H - 2020). Bij jongeren tussen 11 en 12 jaar haalt bijna de helft de minimumnorm van 9 uur slaap niet. Uit de cijfers blijkt dat ongeveer zeven op tien meisjes en acht op tien jongens van 13 tot 18 jaar minder dan 8 uur slaapt. (H - 2020).

Een kwalitatieve nachtrust speelt een cruciale rol in het lichamelijk herstel. Zoals eerder gezegd verwerken we onze emoties en dagdagelijkse belevingen in onze slaap. Ook herstelt ons lichaam tijdens onze slaap. Niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. De slaapbehoefte verschillen per leeftijdsgroep. Wij zullen ons voornamelijk focussen op de (jong) volwassenen. Voor een (jong) volwassenen wordt er geadviseerd om tussen de acht en tien uur te slapen. Uiteraard zijn dit richtlijnen om een gezonde slaap te definiëren. In realiteit lukt het vaak niet om voldoende te slapen (figuur 3). Er zijn verschillende factoren die ervoor zorgen dat een adolescent niet aan het gewenste aantal uur slaap voldoet. Een belangrijke factor hiervan is de aanwezigheid van (social) media en elektronische apparaten. Ook stress, ongezonde voeding en weinig beweging hebben een invloed op onze slaap. (Delaruelle, K., Dierckens, M., Vandendriessche, A., & Deforche B. - 2019).

Op basis van alles wat we nu weten over slaap, mag het duidelijk zijn dat slaapttekort een aantal negatieve gevolgen/effecten heeft. Zo kan het schools presteren van jongeren negatief beïnvloed worden, verminderd het immuunsysteem, meer kans op stemmingswisselingen en een verminderde werking van de hersenen. Hierbij stellen we ook een aantal risicogedragingen vast zoals het gebruik van alcohol, druggebruik, spijbelen en onoplettendheid in het verkeer. (Corne E - 2018).

Wanneer we het effect op de hersenen bekijken, zien we dat te weinig slaap vooral effect heeft op de prefrontale cortex. Deze is tijdens de adolescentie een van de belangrijkste delen van de hersenen en bijgevolg dus ontzettend belangrijk. De prefrontale cortex is het langst in ontwikkeling, en net daarom is deze zo kwetsbaar.



Figuur 3: Slaapnormen jongeren

1.3.3 Alcohol

Wat zijn de positieve en negatieve effecten van alcohol op ons lichaam?

Uit een recent onderzoek bij scholieren (12-18 jaar) is gebleken dat 51,2% van de leerlingen uit het secundair onderwijs alcohol drinkt. 1 op de 8 leerlingen drinkt wekelijks tot dagelijks alcohol dit was maar liefst 12,2%. Bier wordt bij leerlingen het meest gedronken (VAD, 2021). Enkele cijfers zijn ook positief, 61,3% van de jongeren jonger dan 16 jaar heeft nog nooit alcohol gedronken. Dit toont aan dat de wetgeving rond het verbieden van alcohol aan jongeren jonger dan 16 jaar toch redelijk wordt nageleefd. Voor iedere persoon die alcohol wil kopen, mag er gevraagd worden naar de leeftijd. Sterke drank mag niet verkocht worden aan jongeren jonger dan 18 jaar. Men spreekt over sterke drank wanneer deze meer dan 15% pure alcohol bevat. Ook is er een verbod op alcoholreclame. Dit kan een impact hebben op het drinkgedrag van de jongeren. Het is van belang om preventief te werken rond het alcoholgebruik bij jongeren. (VAD - 2016).

De alcohol die geschikt is voor consumptie heet ethylalcohol oftewel ethanol. Ethanol komt van nature in bepaalde planten en micro-organismen voor. Het is een kleurloze vloeistof en wordt vaak toegevoegd aan eten en drinken. Alcohol ontstaat als fruit, graan of andere natuurproducten gaan gisten. Denk maar bijvoorbeeld aan bier dat uit gerst ontstaat en wijn uit druiven (Michalik, J - 2022). De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en sterke (gedistilleerde) dranken. In België wordt de concentratie van alcohol uitgedrukt in een percentage (Druglijj - z.d.). Alcohol drinken is heel gewoon in onze samenleving. Toch heeft dit ook enkele risico's voor ons lichaam.

Wanneer men alcohol drinkt komt dit in ons bloed terecht en wordt via het bloed verspreid over het hele lichaam. Ook komt dit in onze hersenen terecht. Op deze manier verdooft alcohol je hersenen, hoe meer je drinkt hoe groter het effect is. Wanneer men één glas alcohol drinkt, duurt het ongeveer 10 minuten voordat het in de hersenen terecht komt (Michalik, J – 2022). Doordat alcohol de hersenen verdooft, is ook ons reactievermogen minder scherp. Ook het coördinatievermogen neemt af wanneer men blijft doordrinken. Een te grote dosis alcohol kan ervoor zorgen dat vitale functies van ons lichaam uitvallen doordat onze hersenen zodanig verdoofd zijn. Dit kan leiden tot een coma of zelf de dood.

Het effect van alcohol op korte termijn

- Vertraagd reactievermogen en achteruitgang van het zicht
- Bij meer dan 20 glazen wordt de kans op bewusteloosheid groot
- Zenuwstelsel wordt zo sterk verdoofd dat het volledige lichaam stilvalt (kan leiden tot een coma)

Bovenstaande informatie is overgenomen van Michalik, J. (2022, 5 januari). Wat is alcohol? Alcohol wordt vaak geassocieerd met gezelligheid. Wanneer een persoon alcohol drinkt zal deze veel losser, socialer en vrolijker zijn. Hierdoor zal de sfeer beter worden. Ook stijgt vaak de romantiek wanneer mensen gedronken hebben (Wiers, R. W., & Theunissen, N – 2002).

Het effect van alcohol op lange termijn

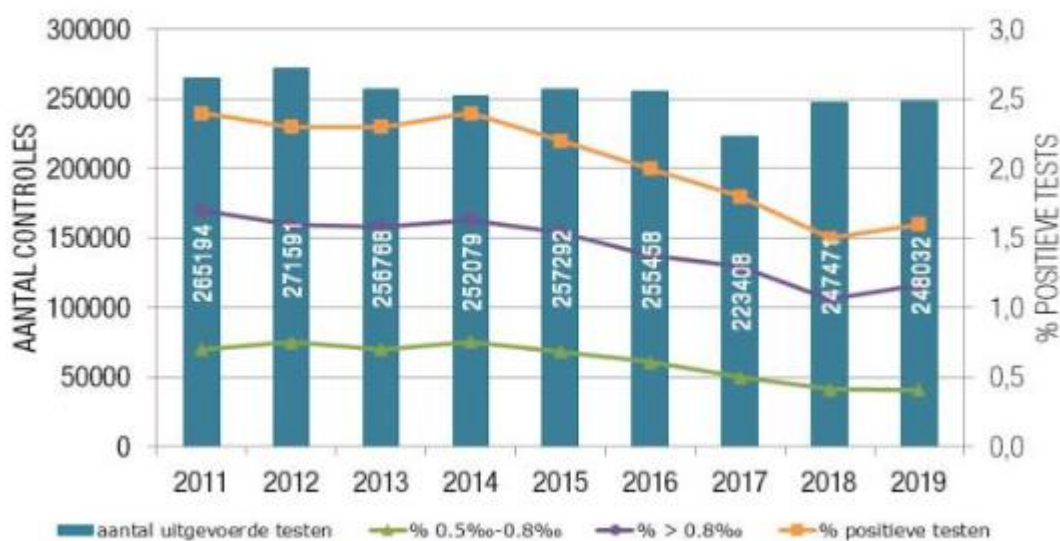
Wie regelmatig te veel drinkt, loopt kans op ernstige schade aan de organen, vooral de lever wordt ernstig beschadigd. Uit onderzoek is gebleken dat er een verband is tussen alcoholmisbruik en diverse vormen van kanker. Enkele voorbeelden zijn: mondkanker, keelkanker, slokdarmkanker enzovoort (Druglijj – z.d.). Ook de kans op vroegtijdige dementie

stijgt bij het regelmatig consumeren van alcohol. Alcohol is slecht voor het hart, het verhoogt de bloeddruk waardoor de kans op hart- en vaatziekten stijgen. Ook problemen met de cholesterol kan een oorzaak zijn van overmatig alcohol consumeren (Druglijn – z.d.). Men kan zowel lichamelijk als geestelijk afhankelijk worden van alcohol. Lichamelijk afhankelijk wil zeggen dat de persoon een bepaalde dosis nodig heeft om ‘zich goed te voelen’. Geestelijk afhankelijk wil zeggen dat ze het gevoel hebben niet meer te kunnen functioneren zonder alcohol. Wanneer een persoon wil stoppen of sterk wil verminderen met het consumeren van alcohol, kunnen er ontwenningssverschijnselen ontstaan zoals beven, zweten, benauwdheid, slapeloosheid enzovoort. Hierdoor kunnen er levensgevaarlijke situaties ontstaan zoals angstaanvallen, hallucinaties, depressies enzovoort (Druglijn - z.d.).

Het is een bekend fenomeen om alcohol te drinken voor het slapen gaan om sneller te kunnen slapen. Men valt ook effectief sneller in slaap maar minder diep. Een persoon die alcohol heeft gedronken, is minder uitgerust dan een persoon die geen alcohol heeft gedronken en toch evenveel uren heeft geslapen. Alcohol onderdrukt namelijk onze REM-slaap. De REM-slaap begint later waardoor er in totaal minder REM-slaap zal zijn. Dit is de reden waarom iemand die gedronken heeft zich minder uitgerust voelt dan een nuchter persoon (Kamps L.- 2021).

De verkeerswetgeving bepaalt dat rijden onder invloed van alcohol strafbaar is wanneer men 0,5 promille alcohol in het bloed terugvindt. Dit geldt ook voor het rijden met een fiets.

AANTAL ALCOHOLCONTROLES DOOR FEDERALE POLITIE SINDS 2011



Figuur 4: cijfers alcoholcontroles 2019

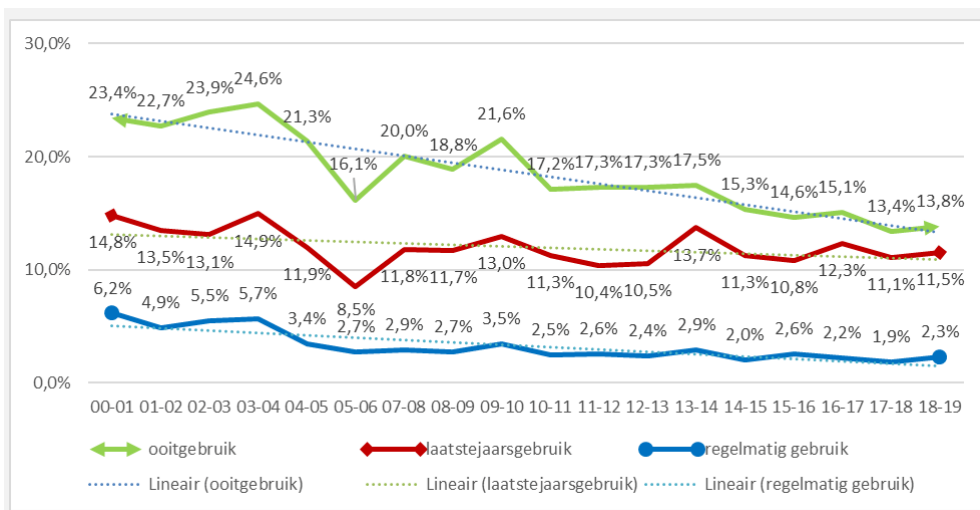
Wanneer een persoon 1,5 promille alcohol in het bloed heeft, verschijnt de zaak voor de politierechtbank. Boetes starten vanaf 1 200,00 euro. Zoals eerder gezegd verdooft alcohol onze hersenen waardoor ons reactievermogen wordt beperkt. Maar liefst 1 op 4 dodelijke ongevallen zijn het gevolg van alcohol in het verkeer. 38% van de bestuurders in België die bij een verkeersongeval ernstig gewond geraakte, was onder invloed van alcohol (Veilig verkeer – z.d).

Alcohol gebruiken op openbare plaatsen is niet meteen strafbaar. Wanneer men een persoon aantreft op een openbare plaats die dronken is, is dit wel strafbaar (VAD - 2021).

1.3.4 Drugs

Wat zijn de positieve en negatieve effecten van drugs op je lichaam en brein?

Het VAD⁴ voerde tijdens het schooljaar van 2018-2019 een onderzoek naar het middelengebruik in het secundair onderwijs. Ze maakten hierin een vergelijking tussen het gebruik van cannabis in het schooljaar 2000-2001 ten opzichte van het schooljaar 2018-2019. Uit het onderzoek is gebleken dat het gebruik van cannabis de laatste twee decennia gedaald is van 15% naar 12%. Ook de regelmatigheid (hoeveel keer per week) is gedaald van 6% naar 2%. Hieruit kunnen we dus concluderen dat jongeren vandaag de dag minder cannabis gebruiken dan zo een kleine 20 jaar geleden (*Figuur 5*). De cijfers van het cannabisgebruik zijn gezakt tot het schooljaar 2014-2015, nadien is de daling gestopt en we zien zelfs dat het de laatste jaren terug licht is gestegen (VAD - 2021).



Figuur 5: cijfers cannabisgebruik

De oorzaak van deze stijging hangt samen met twee andere evoluties. Ten eerste geven de leerlingen aan dat ze veel makkelijker aan cannabis of andere drugs geraken. Daarnaast zien we ook dat het de laatste jaren veel meer getolereerd wordt in de vriendengroep en dat er dus geen taboesfeer meer rondhangt (Rosiers, J. R. - 2021).

Ook al lijken de cijfers mee te vallen, ze zijn te hoog. Het gebruik van drugs zou op 0% moeten staan. Jongeren komen nog altijd veel te snel aan de verschillende soorten drugs. Dit kan in principe niet in België, aangezien dat de wetgeving aangeeft dat gebruik, bezit, verkoop, telen, enzovoort verboden zijn. Hier geldt er een totaal verbod op drugsbezit en dit geldt niet alleen voor de minderjarige maar ook voor de meerderjarige. Het enige dat hier is toegelaten, zijn stoffen die op grond van een generieke classificatie onderwerpen aan de in bedoelde regels en toezicht. Ook geneesmiddelen die goedgekeurd zijn door de overheid kunnen worden gebruikt om patiënten te helpen. Dit ook alleen maar als het goed onderzocht wordt in laboratoria door deskundigen (Federale overheidsdiensten – z.d.).

⁴ Vlaams expertisecentrum voor alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie, gokken en gamen.

Het innemen van drugs brengt heel wat nadelige gevolgen mee voor het lichaam en brein. Om te weten welk effect elke drug heeft, verdelen we deze eerst onder per categorie. Dit kan je ook zien in het drugwiel, waar de verschillende categorieën van drugs in kaart worden gebracht (*Bijlage 3*). Zo zijn er 7 categorieën waaronder we de drugs kunnen onderverdelen:

1. Stimulantia
2. Empathogenen
3. Hallucinogenen
4. Dissociatieven
5. Cannabinoïden
6. Verdovende
7. Opioïden

Het drugwiel werd ontworpen zodat de professionals die dagdagelijks met drugs in aanraking komen, de veelheid aan stoffen kunnen categoriseren. Waar welke soort drug komt te staan in de cirkel wordt bepaald op basis van hoe een persoon reageert op de drug (*Bijlage 4*). Dit is bij elke categorie anders, hoe meer men inneemt hoe groter de effecten op lichaam, brein en gedrag (Schrooten, J – 2018).

Deze reacties hangen ook samen met welke effecten drugs op het brein en lichaam kunnen hebben. Wanneer we kijken naar welk effect het heeft op het brein, komen we tot de conclusie dat bij langdurig druggebruik de chemische samenstelling en de structuur van de hersenen zal veranderen. Hierdoor wordt een hersenaandoening veroorzaakt die we ook wel drugsverslaving of drugsafhankelijkheid noemen. Deze mensen verlangen zo naar drugs dat dit een buitengewone hoeveelheid tijd en gedachten van de gebruiker in beslag nemen en dit gebeurt allemaal ten koste van andere activiteiten (Nederlands herseninstituut - z.d.).

Dit zie je terug in het functioneren van de mensen die drugs innemen. Ze hebben vaker angsten en gemoedsschommelingen, geheugenproblemen, verhoogde impulsiviteit, concentratieproblemen en moeilijkheden bij het maken van plannen (Druglijn – z.d.)

De hersenen werken in het geval van drugsinname met een soort van beloningssysteem. Mensen nemen vaak drugs omdat ze stress, emotionele pijn, effectieve pijn hebben. Bij het innemen van drugs valt dit allemaal weg en wordt het beloningssysteem geactiveerd. Dit systeem geeft ons een gevoel van genot waardoor wij als mens in normale omstandigheden blijven eten en drinken en hierdoor in leven blijven. Bij drugs werkt hetzelfde beloningssysteem hetzelfde. Drugs gaat dit activeren en er gaat een blijvend verlangen zijn om drugs in te nemen. Dit gebeurt door de neurotransmitters⁵ in onze hersenen. Hersencellen communiceren met elkaar en ze gebruiken hiervoor de neurotransmitters, maar wanneer men drugs gaat innemen verandert dit de manier waarop de neurotransmitters werken. Sommige soorten drugs bootsen die neurotransmitters na, andere blokkeren ze juist. Uiteindelijk doen ze allemaal hetzelfde en dat is het ten onrechte activeren van het beloningssysteem (Nederlands herseninstituut - z.d.).

Wanneer er dan gekeken wordt naar de lichamelijke effecten die drugs kunnen nalaten, zijn er dit ook heel wat. Ook dit verschilt per soort drugs dat je inneemt. De gevolgen die bij meerdere soorten drugs terug komen zijn dat spieren verslappen, droge mond, rode ogen, versnelling van hartslag, misselijkheid, en benauwdheid. Dit is vooral wat er algemeen wordt opgemerkt. Wanneer er dan dieper wordt gekeken, gaan ook de organen hieronder lijden. Zo kan het gebruik van drugs leiden tot grote schade aan de longblaasjes of soms zelfs chronische longaandoeningen zoals COPD⁶. Ook in de lever en darmen duiken er problemen

⁵ **Neurotransmitters:** Zijn stoffen die in zenuwcellen worden gevormd en die door invloed uit te oefenen op de prikkeloverdracht van de ene zenuw op de andere een belangrijke rol spelen bij allerlei hersenfuncties.

⁶ **COPD:** Staat Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is een longziekte waarbij je longen beschadigd zijn. Je hebt minder zuurstof en ademen is moeilijk. Hierdoor heb je minder energie.

op. De drugs beschadigen de lever en bij veel gebruik zorgt dit ervoor dat je darmen gaan verstopen (Novadic-Kentron – 2016).

Door drugsgebruik merken mensen bij zichzelf minder snel vermoeidheid, pijn en honger op. Wat ervoor zorgt dat het lichaam uitgeput geraakt, met als gevolg gewichtsverlies, oververmoeidheid, hoofdpijn en het meer vatbaar zijn voor infecties (Wiegman, M. - z.d.).

In sommige gevallen kunnen illegale drugs worden gebruikt als medicatie. Zo heb je bijvoorbeeld medicinale cannabis. Met de juiste dosering zou dit patiënten met de volgende ziektebeelden kunnen helpen:

- Spierkrampen en spiertrekkingen bij MS ⁷of ruggenmergschade
- Chronische pijn zoals fantoompijn
- Misselijkheid en braken als gevolg van medicatie of bestraling
- Misselijkheid, verminderde eetlust, vermagering en verzwakking bij kanker en aids
- Syndroom Gilles de la Tourette
- Therapieresistent glaucoom

De medicinale cannabis speelt geen rol bij de genezing van deze aandoeningen, maar zou wel de klachten hiervan kunnen verminderen. Momenteel is dit in België nog niet goedgekeurd. Wanneer je het gebruikt, ben je onder invloed van drugs en word je gesanctioneerd zoals al de rest (Jellinek – 2020 juli).

⁷ **MS**: staat voor Multiple Sclerose en is een ziekte van het centrale zenuwstelsel waarbij er iets mis is in het afweersysteem, waardoor de laag om de zenuwen wordt aangevallen en beschadigd.

1.3.5 Hulp?

Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?

Binnen een secundaire school wordt er gewerkt met DOS (drugbeleid op school) opgemaakt door het Vlaams Expertisecentrum alcohol en andere drugs. Een DOS is opgebouwd uit vier pijlers die zich focussen op duidelijke afspraken en regels over alcohol en drugs. Ook tekent het een begeleidingstraject uit voor leerlingen met mogelijke problemen. De pijlers bestaan uit:

- Afspraken en regels
- Zorg en begeleiding
- Educatie en omgevingsinterventies
- Structurele maatregelen

Communicatie met leerkrachten, leerlingen, ouders en het CLB is steeds van belang.

In de pijler afspraken en regels legt de school duidelijke regels voor middelengebruik vast en bepaalt men de sancties wanneer een leerling deze regel toch overtreedt. Met de pijler zorg en begeleiding bepaalt de school in welke mate ze leerlingen gaan begeleiden met een middelenprobleem. Het doel is om een goed begeleidingsproces aan te bieden voor de leerlingen. Een begeleidingstraject voor leerlingen met problemen rond middelengebruik is opgebouwd rond een aantal belangrijke beslissingsmomenten die hieronder worden weergegeven (Nina De Paepe, z.d.).



Wanneer men spreekt over leerlingbegeleiding voor alle leerlingen en kwalitatief onderwijs voor alle leerlingen hangt dit nauw samen met het zorgcontinuüm. Dankzij het zorgcontinuüm⁸ worden de opdrachten van verschillende betrokkenen duidelijk en kan men beter samenwerken (Nina De Paepe, z.d.). Concreet wil dit zeggen dat de school verantwoordelijk is voor de invulling van fase 0 en fase 1. Een leerling kan dus allereerst terecht bij de klastitularis, een leerkracht of de leerlingbegeleider. Het CLB kan de school altijd ondersteunen ook in fase 0 en fase 1. Wanneer fase 0 en fase 1 niet meer voldoende zijn, kan er geschakeld worden naar fase 3. Hierin zal het CLB voornamelijk de begeleiding van de leerling overnemen. Er kan binnen deze fase ook gewerkt worden met externe partners. In de pijler educatie en omgevingsinterventies wordt er gewerkt aan sensibilisering. Leerlingen worden gestimuleerd tot een gezonde levensstijl. Binnen deze pijler worden ook de thema's alcohol en drugs behandeld. Structurele ondersteunende maatregelen in de

⁸ **Het zorgcontinuüm** beschrijft hoe het zorgbeleid in een school kan uitgebouwd worden. Het bestaat uit vier fases: brede basiszorg, verhoogde zorg, uitbreiding van zorg en individueel aangepast curriculum (IAC).

schoolcontext dragen, bij tot een betere werking van het DOS. Dit wordt gerealiseerd in de vierde pijler (VAD-2016).

Hieronder een korte opsomming van organisaties waar je terecht kan wanneer je zelf of iemand in je omgeving nood heeft aan hulp bij een verslaving. In bijlage 2 is er een breder overzicht per categorie (slaap, alcohol en drugs) bij welke organisatie je terecht kan en op welke manier er contact gelegd kan worden. Zo bieden ze altijd hulp op maat van het probleem aan.

- Druglijn
- Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)
- Jongerenadviescentrum (Jac)
- Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen (CAD)
- Awel
- Centrum voor leerlingbegeleiding (CLB)
- WatWat

1.3.6 Werkvormen

Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema's om in te zetten in lesmateriaal?

Wisbordjes

Wisbordjes zijn kleine whiteboard bordjes. De leerlingen kunnen steeds antwoorden op deze bordjes noteren, en makkelijk wissen. Een heel groot voordeel is dat je geen papier nodig hebt. Alle leerlingen krijgen individueel de kans om zich beter te ontwikkelen. Zo moeten ze luisteren opletten en antwoorden op de vragen. De leerkracht krijgt hierdoor weer een overzicht van welke leerlingen mee zijn en welke nog ondersteuning nodig hebben. Doordat er telkens een antwoord wordt verwacht, werken de leerlingen aandachtig mee en worden ze ook gemotiveerd om autonoom te mogen werken (Douglas-Westland, M. – 2020).

LessonUp

LessonUp is een tool die gebruikt kan worden om lessen interactiever te maken, het zorgt voor meer variatie. LessonUp is een presentatie die je kan combineren met interactieve elementen. Zo kan je quizvragen toevoegen, open vragen stellen, filmfragmenten tonen, en nog veel meer. De leerkracht kan steeds de antwoorden van alle leerlingen zien (LessonUp – z.d.). Bij het testen van het lessenpakket hebben we ervoor gekozen om te werken met LessonUp om voor meer variatie te zorgen. Leerlingen vinden het vaak ook fijn wanneer leerkrachten werken met nieuwe apps.

Onderwijsleergesprek

Een onderwijsleergesprek is een sterk geleide dialoog. De leerkracht stelt hierbij gerichte vragen naar de leerlingen en brengen inzicht in een bepaald probleem of onderwerp (Expertisecentrum Hoger Onderwijs Antwerpen – 2016). Het is belangrijk dat de leerkracht blijft bijsturen en vragen blijft stellen aan de leerlingen. Ook foute antwoorden moeten positief bekrachtigd worden.

Beeldmateriaal

Beeldmateriaal kan bestaan uit filmfragmenten en foto's. Deze werden tijdens de lessen gebruikt om leerlingen een beter beeld te geven. Zo werd er beeldmateriaal uit de serie Euphoria gebruikt, foto's van verschillende soorten drugs enzovoort.

Casus

Een casus is een beschrijving van een specifieke, realistische situatie. Deze situatie is gebaseerd op bepaalde leerdoelen. Zo geef je een beeld aan leerlingen en kunnen ze zich beter inleven. Tijdens de uitvoering van het lessenpakket werd er af en toe vertrokken vanuit een casus voor de leerstof te ondersteunen.

Gezelschapsspel

Spelvormen omvatten die werkvormen waarin door middel van een spelsituatie doelstellingen worden nagestreefd. Het gaat hierbij om een nabootsing van de werkelijkheid, waarbij studenten worden gestimuleerd om zich (mentaal) te begeven in conflict- of probleemsituaties en daarin proberen problemen op te lossen, beslissingen te nemen, keuzes te maken en daarbij een eigen houding en mening te bepalen (Bv databank – 2015).

Hoekenwerk

Hoekenwerk is een werkvorm waarbij leerlingen zelfstandig leerstof gaan verwerken. Dit kan zowel individueel als in groep. Je kan hoekenwerk gebruiken om het actief leren en het experimenteren te stimuleren. Praktisch gezien worden er in de klas verschillende hoeken gecreëerd, met daarin verschillende opdrachten die draaien rond één thema. De leerlingen schuiven na een vooraf afgesproken tijdstip door naar de volgende hoek (Klascement – z.d)

Begeleid zelfstandig leren

Begeleid zelfstandig leren is een lesmethodiek waarbij leerlingen op zelfstandige wijze een stuk leerstof verwerken of inoefenen. Hierbij treedt de leerkracht op als coach en staat in voor de begeleiding van de leerling die iets niet begrijpt. De leerlingen verwerken de opdrachten op eigen tempo af. De lesmethodiek is uitstekend om in verregaande mate te differentiëren. (Mostrey – z.d.)

Presentatie

Een presentatie wordt vaak ingezet om te laten zien dat bepaalde lesstof wordt beheerst (spreekbeurt) of als afronding van een werkstuk. Deze werkvorm is ook geschikt voor andere momenten, bijvoorbeeld om leerlingen zichzelf te laten presenteren bij de kennismaking aan het begin van het schooljaar (Kennisset – 2020). Een presentatie kan ook dienen als bron van informatie die de leerkracht gebruikt ter ondersteuning van de les.

Kahoot

Kahoot! is een spelleerplatform waar je op een gemakkelijke manier leerspelletjes en quizzen in enkele minuten kan maken. Deze kan je dan delen met je collega's maar natuurlijk ook zelf spelen in je klaspraktijk. De leerlingen dienen een code in te dienen op Kahoot.it en zo kunnen alle leerlingen tegelijk, tegen elkaar het onlinespel spelen (Kahoot – z.d.).

1.3.7 Vergelijking 1^{ste} en 2^{de} graad

Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?

Na de testfase van het lessenpakket kwamen we tot de volgende conclusies met betrekking tot welke graad het meest geschikt is voor de thema's alcohol en drugs en slaap.

Binnen de eerste graad is het een grote meerwaarde om te starten met het thema slaap. Met als reden dat deze jongeren starten aan het middelbaar en nu opeens sneller in contact komen met het gebruik van smartphones, gamen enzovoort. Door het gebruik van deze beeldschermen, leidt dit tot een negatief effect op de slaaphygiëne. Dit is echter ook zo in de 2de graad, maar net daarom moeten we starten met een vroege sensibilisering.

Tijdens de uitvoering van het lessenpakket hebben we gemerkt dat zowel in de eerste als de 2^{de} graad een grote interesse is naar het thema alcohol. Met het oog op sensibiliseren kan het thema alcohol ook gegeven worden in de eerste graad. Zo starten we in de eerste graad met een korte inleiding waarop we in de tweede graad verder kunnen bouwen. Ten opzichte van de tweede graad zijn de leerlingen van de eerste graad nog niet zo bekend met het thema alcohol. Daardoor starten we hier met een basis.

Voor drugs werd al snel duidelijk dat de eerste graad hier minder geschikt voor is. De leerlingen vinden het thema vaak nog te lachwekkend om er serieus mee aan de slag te gaan. Toch is het van belang dat de leerlingen hierover al meer informatie krijgen. Hierdoor kunnen we wel vaststellen dat de tweede graad iets meer geschikt is voor dit thema. We merken meer maturiteit bij de leerlingen van de tweede graad in het omgaan met dit thema. De interesses lagen hier dan ook veel hoger dan bij de eerste graad.

1.3.8 Enquête

De meeste leerkrachten die hebben deelgenomen aan onze enquête geven les binnen de 2^{de} graad. Wanneer er wordt gekeken naar de lessenspakketten kunnen we concluderen dat de meerderheid gebruik maakt van een eigen lessenspakket.

● Ik maak gebruik van een besta...	7
● Ik maak zelf een lessenspakket	15
● Ik maak op dit moment geen ...	13



Uit de bevraging blijkt dat de lessenspakketten die onderzocht werden op basis van onze matrix en waarvan wij dachten dat ze redelijk goed waren, niet worden gebruikt. Dit konden we ook al afleiden uit de vraag welk soort lessenspakket de leerkrachten gebruiken. De leerkrachten die wel gebruik maakte van een bestaand lessenspakket vonden deze vaak verouderd en onvolledig. Hierdoor moeten ze vaak extra materialen voorzien. Wanneer er gekozen wordt voor een eigen lessenspakket doen leerkrachten vaak beroep op de leefwereld van de leerlingen en houden hier rekening met hun kwetsbaarheid, actualiteit, eigen accenten leggen of een ruimer aanbod aanbieden.

Uit de bevraging blijkt dat volgende elementen zeker niet kunnen ontbreken in het lesmateriaal over slaap, alcohol en drugs.

- Preventie
- Hygiëne
- Veel beeldmateriaal
- Actualiteit
- Effecten op de hersenen
- Gevolgen op termijn
- Nieuwste drugs (designerdrugs)
- Getuigenissen (uit de leerling hun leefwereld)
- Verkeer/ wetgeving
- Wat is een gezond bed?
- Slaaphygiëne

Een opvallend gegeven is dat de leerkrachten bij het thema slaap aangeven dat hier te weinig materiaal rond is. Ze zouden hier zo goed als allemaal een lessenspakket rond willen. Er is dus zeker een tekort.

Om een antwoord te formuleren op de vraag welke werkvorm het meest geschikt is kunnen we concluderen dat vrijwel alle werkvormen geschikt zijn. Het best is om met actieve werkvormen aan de slag te gaan bijvoorbeeld een hoekenwerk, spelletjes enzovoort.

De meningen zijn verdeeld wanneer we willen achterhalen welke graad het meest geschikt is om de lessen rond de bovenstaande onderwerpen te geven. Alle graden zouden hiervoor geschikt moeten zijn mits bepaalde aanpassingen.

2 Ontwerpen

Voor mijn bachelorproef heb ik een lessenspakket ontworpen voor de leerlingen uit de 1^{ste} graad van het secundaire onderwijs. Meer specifiek voor binnen het vak mens en samenleving. Uit de enquête is gebleken dat leerkrachten vinden dat de 2^{de} graad het meest geschikt is voor de onderwerpen aan te geven, maar dat een inleiding in de 1^{ste} graad ook zeker nodig is. De leerlingen hebben te weinig kennis van de drie thema's en gaan er vaak te licht over.

Binnen de 1^{ste} graad heb ik er dus voor gekozen om 3 aparte lessen te ontwikkelen, die telkens een korte inleiding zijn voor elk thema. Zo hebben de leerlingen al een beeld waar ze in de 2^{de} graad mee aan de slag zullen gaan. Bij alle 3 de lessen maak ik gebruik van een andere interactieve werkvorm. Dit met als reden dat we zelf vonden en dit ook uit de enquête bleek dat ze vaak dezelfde werkvormen kregen voorgeschoteld. Hierdoor werden de thema's minder aantrekkelijk en vond er vaak herhaling plaats.

2.1 Slaap

Slaap is het onderwerp dat het beste past binnen de 1^{ste} graad. Uit de cijfers zien we ook dat het slaapttekort en de slechte slaaphygiëne begint bij de start van het middelbaar. Hierdoor is het belangrijk dat we zeker in de 1^{ste} graad al beginnen met het sensibiliseren van de leerlingen, maar zeker ook het informeren. De leerlingen weten vaak nog niet genoeg over slaap en wat een goede slaaphygiëne is om deze toe te passen. Omdat slaap nogal een log en wat saaier thema is, heb ik ervoor gekozen om dit om te zetten in een spel, namelijk Trivial Pursuit (*bijlage 5*). Op deze manier gaan de leerlingen al spelenderwijs heel veel informatie te weten komen over het thema slaap en kunnen ze er in de 2^{de} graad meteen op in gaan, want alle informatie zit erin verwerkt. De leerlingen zouden na het spelen van het spel, alle begrippen moeten kennen, moeten weten wat slaaphygiëne is en nog zoveel meer.

2.2 Alcohol

Alcohol is een thema waar ze in de 1^{ste} graad nog niet super veel mee in aanraking zijn geweest. De meeste leerlingen hebben dit wel al eens geproefd, maar nog niet echt een glas alcohol gedronken. Vele zijn wel benieuwd hoe het is om eens zat te zijn en wat er dan allemaal met je lichaam gebeurt. Daarom vond ik het belangrijk dat de leerlingen eens goed werden geïnformeerd. Als ik dan terugdenk aan de periode toen ik in het middelbaar zat, kregen we vaak een gastspreker die ooit alcoholverslaafd is geweest. Dit is natuurlijk heel pakkend, maar qua inhoud ontbrak er vaak heel wat. Daarom heb ik gekozen voor een hoekenwerk (*bijlage 6*) waar de leerlingen in leren wat alcohol is, wat het met het lichaam doet, wat de wetgeving is en waar ze hulp zouden kunnen vinden. De leerlingen zitten op een leeftijd waar ze het wel eens zouden durven gaan uit proberen. Het is dus belangrijk dat ze deze informatie hebben om te weten wat ze mogen en niet mogen en wat ze in nood zouden moeten doen.

2.3 Drugs

Drugs is een thema waar ze in de 1^{ste} graad weinig tot niet mee bezig zijn. De meeste leerlingen hebben er wel al eens van gehoord, maar daar stopt het ook. Wanneer je ze vraagt waar ze aan moeten denken bij drugs, krijg je vaak de elementen die pas in de actualiteit zijn geweest, zoals needle spiking. Als je dan verdere vragen stelt kunnen ze hier vaak niet op antwoorden, ze zijn op dit vlak nog allemaal leken. Als er dan gekeken wordt naar hoe drugs momenteel in de 1^{ste} graad gegeven wordt, is dit niet aanwezig. Uit onze enquête blijkt ook dat de leerkrachten, de leerlingen van de 1^{ste} graad nog te jong vinden om al met drugs om te gaan of om erover te leren. Jammer genoeg komen de leerlingen in de

maatschappij van vandaag, vaak genoeg in aanraking met drugs. Dan wordt er niet alleen gekeken naar drugs die slecht is voor het lichaam, maar ook bijvoorbeeld medicatie of cannabis olie. Die wel een goede functie voor het lichaam kunnen hebben. Daarom is het belangrijk dat we in de 1^{ste} graad al beginnen met het informeren en sensibiliseren van de leerlingen. Ze hebben vaak nog geen idee en daarom koos ik ervoor om ze zelf opzoek te laten gaan naar wat houdt nu 1 categorie binnen de 7 categorieën van drugs in. De klas wordt dus in 7 groepjes opgedeeld en elk groepje trekt 1 kaartje met daarop 1 van de 7 categorieën (*bijlage 3*) van drugs. Vervolgens gaan ze opzoeken wat dit precies inhoudt, wat zijn de bijwerkingen, ... Dit verwerken ze dan allemaal in een Presentatie (*bijlage 7*) die ze aan elkaar voorstellen in de klas. Zo hebben ze toch al een korte inleiding gehad van wat drugs is en kunnen ze er in de 2^{de} graad mee aan de slag gaan. De leerlingen zelf vinden dit ook heel leerrijk want zo leren ze dingen die ze nog niet wisten, op een manier die volgens hen niet saai is. Dit werd afgeleid uit de zelfevaluatie die achteraf werd afgenomen.

Tot slot kan er eventueel een uitstap naar Amsterdam gedaan worden om het lessenspakket rond drugs af te sluiten. Bij de organisatie Amsterdam going underground, vertellen ex-verslaafde over hun leven. Ze nemen de leerlingen mee op pad door de straten van Amsterdam. Ze vertellen vanuit hun eigen ervaringen. Zo wordt de geschiedenis van het drugs verleden in Amsterdam toegelicht onderdelen hiervan zijn waar je de drugs haalt, waar safehouses waren en nog zoveel meer. Het is zeker de moeite waard om dit te doen als afsluiter.

Conclusie - Besluit

Met deze bachelorproef willen wij een antwoord bieden op de volgende vraag “Wat kan er beter aan de huidige lesmaterialen met betrekking tot slaap, alcohol en drugs?” Om deze vraag te beantwoorden zes deelvragen beantwoord met behulp van literatuurstudies, een bezoek aan het educatief centrum en enquêtes. Vanuit deze conclusies hebben wij twee lessenpakketten ontwikkeld voor de 1^{ste} en 2^{de} graad.

Onze eerste deelvraag stonden we stil bij “hoe ziet het huidig lesmateriaal eruit?”. Na een kritische analyse kunnen we concluderen dat er heel wat hiaten aanwezig zijn in de bestaande lessenpakketten. Dit kan u terugvinden in de matrix (*bijlage 1*) die wij hiervoor hebben opgesteld. Hierdoor wisten wij perfect welke delen er ontbraken en waar wij zeker nog op konden inzetten.

Tijdens de les is natuurlijk niet alleen de inhoud, maar ook de werkvorm belangrijk. Onze tweede deelvraag bestond dan ook uit de vraag “Welke werkvormen zijn het meest geschikt voor deze thema’s om in te zetten in lesmateriaal?”. Uit eigen ervaring en na de analyse van de bestaande lessenpakketten, ondervonden we dat er weinig variatie is in werkvormen. De lessen worden meestal op dezelfde manier gegeven en hier wilden wij graag verandering in brengen. Daarom hebben wij tijdens de uitvoering gebruik gemaakt van de volgende werkvormen: wisbordjes, LessonUp, onderwijsleergesprek, beeldmateriaal, casus, gezelschapsspel, hoekenwerk, begeleid zelfstandig leren, presentatie en kahoot. Zo werden de lessen op een meer interactieve manier gegeven.

Ook is het belangrijk om na te gaan welke leeftijd nu het meest geschikt is voor deze thema’s daarom luist onze derde deelvraag: “Welke graad is het meest geschikt om lessen over slaap, alcohol en drugs aan te geven?” Na de testfase van onze lessenpakketten kwamen we tot de volgende conclusies. Alle drie de thema’s kunnen in beide graden gegeven worden. Hierbij moet er een onderscheid gemaakt worden in de diepgang van de lessen. Zo zouden we in de 1^{ste} graad ze laten kennis maken met de drie thema’s waarbij het thema slaap al verder uitgewerkt kan worden. Hier kunnen ze dan in de 2^{de} graad op verder bouwen omdat leerlingen uit de 2^{de} graad meer maturiteit hebben. Zij zijn dus meer geschikt om dieper in te gaan op de thema’s alcohol en drugs.

Het is ook belangrijk dat leerlingen hulp kunnen krijgen wanneer ze problemen ervaren met alcohol- en druggebruik, maar ook met problemen rond slaap. Vandaar onze vierde deelvraag: “Waar kan je terecht wanneer je problemen hebt met alcohol, drugs of slaap?”. Vanuit deze vraag kunnen we concluderen dat er heel wat instanties zijn op verschillende niveaus (*bijlage 2*). Zo hebben we laagdrempelige hulpverlening bijvoorbeeld Awel en Druglijn. Maar ook wordt er veel professionele hulp aangeboden.

Zoals we eerder al vermeld hebben was mijn papa een grote inspiratiebron daarom kozen wij als vijfde deelvraag voor: “Wat zijn de positieve effecten van slaap, alcohol en drugs op je lichaam en brein?”. Er zijn wat voordelen verbonden aan het gebruiken van alcohol, zo zal iemand zich sneller los voelen en socialer zijn dit draagt bij aan een fijne sfeer. Wanneer we naar de positieve effecten van drugs kijken, dan zien we dat er maatschappelijk heel vaak geconcludeerd wordt dat er geen positieve effecten zijn. Vanuit ons onderzoek hebben wij er toch enkele gevonden en deze willen we dan ook in onze lessenpakketten aan bod laten komen. Enerzijds kunnen bijwerkingen net zoals bij alcohol een fijn gevoel geven. Anderzijds weten we ook uit goede bron dat medicinale drugs ervoor kunnen zorgen dat je minder pijn ervaart. Beide factoren spelen dan ook meteen een grote rol in onze slaaphygiëne. Zo val je sneller in slaap bij het gebruik van alcohol en drugs, maar je slaapt minder diep waardoor de

positieve effecten van slaap achterwegen blijven. Enkele voorbeelden hiervan zijn betere prestatie, hoger concentratievermogen, snellere reactietijd, ...

Er zijn natuurlijk niet alleen positieve effecten van alcohol, drugs en slaap daarom ziet onze laatste deelvraag er als volgt uit: "Wat zijn de negatieve effecten van slaap, alcohol en drugs op je lichaam en brein?" Na een uitgebreide studie zijn we tot de conclusie gekomen dat elk van deze thema's negatieve effecten hebben op ons lichaam en brein. Enkele voorbeelden hiervan zijn geheugenverlies, orgaan falen, slecht concentratievermogen, afsterven van hersencellen, verhoogde kans op obesitas en andere hart- en vaatziekten... Natuurlijk zijn er nog meer negatieve effecten, deze worden verder besproken in onze literatuurstudie.

Literatuurlijst

- Alcohol- en drugsbeleid op school. (z.d.). Gids drugbeleid op school. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/directies-en-administraties/secundair-onderwijs/schoolondersteuning-bij-grensoverschrijdend-gedrag/alcohol-en-drugsbeleid-op-school>
- Alcohol en jongeren. (2016, 25 november). VAD. Geraadpleegd op 31 januari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/alcohol-en-jongeren>
- Alcohol, één van de grote killers in het verkeer. (z.d.). Veilig verkeer. Geraadpleegd op 4 februari 2022, van <https://www.veiligverkeer.be/inhoud/alcohol-een-van-de-grote-killers-in-het-verkeer/>
- Betekenissen en definitie. (z.d.). Encyclo. Geraadpleegd op 17 mei 2021, van <https://www.encyclo.nl/>
- Bettonviel, A., Koolwijk, P., & Raymann, R. De relatie tussen slaap, voeding en herstel.
- BREIN, V. E. H. De definitie van een verslaving van Helder Trainingen, Remco Steijlen. <https://www.heldertrainingen.nl/info/algemene-informatie-over-verslaving>
- BREIN, V. E. H. De definitie van een verslaving van Helder Trainingen, Remco Steijlen. <https://www.heldertrainingen.nl/info/algemene-informatie-over-verslaving>
- Bv databank. (2015, 25 juni). Spelvormen. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.bvdatabank.be/node/144>
- CAD-Limburg VZW. (z.d.). Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen. CAD Limburg. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.cadlimburg.be/>
- CAD-Limburg VZW. (z.d.). Centrum voor alcohol- en andere drugproblemen. CAD Limburg. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.cadlimburg.be/>
- CM. (2014). Doe boek: slaapwel [E-book].
- Crone, E. (2018). Het puberende brein.
- de Vries, J., & Duif, N. (2011). Voeding en slaap. In *Het voeding formularium* (pp. 307-314). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Delaruelle, K., Dierckens, M., Vandendriessche, A., & Deforche B. (2019). Studie Jongeren en Gezondheid, Deel 3: gezondheid en welzijn – Uitgelicht: slaap [Factsheet]. Opgehaald van file:///C:/Users/11700550/AppData/Local/Temp/HBSC_201718_Factsheet_slaap.pdf
- Douglas-Westland, M. (2020, 19 mei). Wisbordjes: hoe zet je ze in? Juf Maike. Geraadpleegd op 24 mei 2022, van <https://jufmaike.nl/wisbordjes-hoe-zet-je-ze-in/>
- Druglijn. (z.d.). Alcohol. Hoeveel is te veel? - PDF Gratis download. Geraadpleegd op 2 juni 2022, van <http://docplayer.nl/2736265-Alcohol-hoeveel-is-te-veel.html>

- Druglijn.be. (z.d.). Druglijn.be. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.druglijn.be/>
- Federale overheidsdiensten. (z.d.). Drugs. Justitie Belgium. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van https://justitie.belgium.be/nl/themas_en_dossiers/veiligheid_en_criminaliteit/drugs
- Grote lijnen van het M-decreet. (z.d.). Voor onderwijspersoneel. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://onderwijs.vlaanderen.be/nl/onderwijspersoneel/van-basis-tot-volwassenenonderwijs/lespraktijk/je-leerlingen-helpen-en-begeleiden/specifieke-onderwijsbehoeften/grote-lijnen-van-het-m-decreet>
- H. (2020, 25 februari). Vlaamse jongeren slapen te weinig | HBSC Vlaanderen (Jongeren en Gezondheid). Geraadpleegd op 7 november 2021, van <https://www.jongeren-en-gezondheid.ugent.be/2020/02/25/vlaamse-jongeren-slapen-te-weinig/>
- Jellinek. (2020, juli). Kan cannabis als medicijn worden gebruikt? Jellinek. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://www.jellinek.nl/vraag-antwoord/kan-cannabis-als-medicijn-worden-gebruikt/>
- Jellinek. (2022, 10 maart). Werking en effect Cannabis / Wiet en Hasj. Geraadpleegd op 2 juni 2022, van <https://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/cannabis-wiet-hasj/werking-effect/>
- Kamps, L. (2021, 17 november). Alcohol en (slecht) slapen: wat je moet weten. ALCOHOLinfo.nl. Geraadpleegd op 31 januari 2022, van <https://www.alcoholinfo.nl/gezondheid/alcohol-en-slapen>
- Kennisnet. (2020, 1 april). Presenteren. reisgidsdigitaallemateriaal. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.reisgidsdigitaallemateriaal.org/werkvormen/presenteren/#:~:text=Een%20presentatie%20wordt%20vaak%20ingezet,het%20begin%20van%20een%20schooljaar.>
- Klascement. (z.d.). Hoekenwerk. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://www.klascement.net/iedereenteltmee/map/hoekenwerk>
- Maat in de shit voor het onderwijs. (z.d.). VAD. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.vad.be/catalogus/detail/maat-in-de-shit-voor-het-onderwijs>
- Michalik, J. (2022, 5 januari). Wat is alcohol? ALCOHOLinfo.nl. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.alcoholinfo.nl/feiten/wat-is-alcohol>
- Mostrey, K. M. (z.d.). Begeleid zelfstandig leren. Bzl. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <http://www.bzl.be/cursussen/index.asp?id=inh-wat.htm>
- Nederlands herseninstituut. (z.d.). Verslaving: een overzicht. Geraadpleegd op 3 februari 2022, van <https://herseninstituut.nl/brainfacts/verslaving/>
- Nieuwenhuys, A., Knufinke, M., Geurts, S., Moen, M., Maase, K., Willems, J., ... & Kompier, M. (2016). Slaap en presteren bij topsporters.

- Nina De Paepe, N. P. (z.d.). Gids voor alcohol en drugbeleid op school. VAD. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/drugbeleid-op-school>
- Novadic-Kentron. (2016). Effecten van alcohol en drugs op het lichaam. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van <https://www.novadic-kentron.nl/ben-ik-verslaafd/effecten-van-alcohol-en-drugs-op-het-lichaam/>
- Onderwijsleergesprek: goede vragen stellen en effectief omgaan met antwoorden | Expertisecentrum Hoger Onderwijs | Universiteit Antwerpen. (2016, februari). Universiteit Antwerpen. Geraadpleegd op 17 mei 2022, van <https://www.uantwerpen.be/nl/centra/expertisecentrum-hoger-onderwijs/didactische-info/onderwijstips-chronologisch/archief/onderwijsleergesprek/>
- Rosiers, J. R. (2021, 15 januari). Evolutie in gebruik van alcohol (alle leerlingen) [Lijngrafiek]. VAD. <https://www.vad.be/artikels/detail/vad-leerlingenbevraging-2018-2019>
- Rosiers, J. R. (2021, januari 15). Evolutie in Cannabisgebruik (alle leerlingen) [Lijngrafiek]. VAD. <https://www.vad.be/artikels/detail/vad-leerlingenbevraging-2018-2019>
- Schrooten, J. S. (2018, 9 februari). Het drugwiel, een nieuwe model voor productinformatie. VAD. Geraadpleegd op 1 februari 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/het-drugwiel-een-nieuw-model-voor-productinformatie>
- Slaapwel. (z.d.). CM. Geraadpleegd op 9 januari 2022, van <https://www.cm.be/slaapwel>
- Slingeland ziekenhuis slaapcentrum. (z.d.). Wat is slaap? Slingeland ziekenhuis. Geraadpleegd op 21 september 2021, van <https://slaapcentrum.slingeland.nl/kenniscentrum/Slaapcentrum/Wat-is-slaap%3F836/845>
- Talamini, L. (2010). Slapen om te leren. In Brein@ work (pp. 201-210). Bohn Stafleu van Loghum, Houten.
- Trimbos Instituut. (2019, 15 mei). Expertisecentrum Alcohol. Expertisecentrum Alcohol Trimbos. Geraadpleegd op 10 januari 2022, van <https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/het-verslavende-effect-van-alcohol>
- UZA. (2021, 6 oktober). Slapeloosheid (insomnie). Geraadpleegd op 1 februari 2022, van <https://www.uza.be/behandeling/slapeloosheid-insomnie>
- VAD. (2021, 6 december). Alcohol: de cijfers | Druglijjn.be. Druglijjn. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.druglijjn.be/over-ons/schoolopdracht-drugs/cijfers-en-statistieken/alcohol>
- Van den Buys, T. V. B. (2020). Wie bepaalt wat je doet? In P. V. Verscuren & A. V. Verstraelen (Reds.), LEF jong (130ste editie, pp. 74–78). Plantyn.

-
- Van den Buys, T. V. B., Verscuren, P. V., & Verstraelen, A. V. (2020). LEF: Uit de veren (130ste editie). Plantyn.
 - van der Werf, Y. (2016). Iedereen slaapt: alles wat we willen weten over onze nachtrust. Singel Uitgeverijen.
 - Verbeek, I., & Van de Laar, M. (2010). Verbeter je slaap. Springer Science & Business Media
 - Verslaving. (2021, 6 oktober). Geraadpleegd op 10 oktober 2021, van <https://www.politie.be/5425/vragen/slachtofferzorg/verslaving>
 - Vlaamse overheid. (z.d.). WAT WAT. WAT WAT drugs. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.watwat.be/zoeken#query=drugs>
 - Vlaamse overheid. (z.d.-a). Vlaams expertisecentrum voor alcohol en andere drugs. vad. Geraadpleegd op 13 april 2021, van <https://www.vad.be/>
 - Vlaamse overheid. (z.d.-b). WAT WAT. WAT WAT slaap. Geraadpleegd op 12 april 2021, van https://www.watwat.be/slaap?gclid=Cj0KCQjwmcWDBhCOARIsALgJ2QdQA0kVtcE92DPqLdu23A1NsUPSmtYCAz7Vx0UmFQDI4arUS13Mn1oaAtZREALw_wcB
 - Vlaamse overheid. (z.d.-c). WAT WAT. WAT WAT alcohol. Geraadpleegd op 12 april 2021, van <https://www.watwat.be/zoeken#query=alcohol>
 - Volksgezondheidszorg. (2017). Slapen | Cijfers & context | Huidige situatie. <https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/slapen/cijfers-context/huidige-situatie#node-slaapduur-naar-leeftijd>
 - Wat is alcohol? | Druglijn.be. (z.d.). Druglijn. Geraadpleegd op 29 januari 2022, van <https://www.druglijn.be/drugs-abc/alcohol/wat-is-alcohol>
 - Wiegman, M. W. (z.d.). Gevolgen drugsgebruik. Nederlands jeugdinstituut. Geraadpleegd op 7 februari 2022, van [https://www.nji.nl/middelenmisbruik-en-verslaving/gevolgen-drugsgebruik#:~:text=Door%20drugsgebruik%20merken%20mensen%20vermoeidheid,vatbaarheid%20voor%20\(infectie\)ziekten.](https://www.nji.nl/middelenmisbruik-en-verslaving/gevolgen-drugsgebruik#:~:text=Door%20drugsgebruik%20merken%20mensen%20vermoeidheid,vatbaarheid%20voor%20(infectie)ziekten.)
 - Wiers, R. W., & Theunissen, N. (2002). Alcohol en de jeugd: gebruik, misbruik, kwetsbaarheid en interventie. *Bosch JD et al (red). Jaarboek ontwikkelingspsychologie, orthopedagogiek en kinderpsychiatrie*, 5, 143-67.

Geraadpleegde werken

- Alcohol en ik. (z.d.). Effecten alcohol [Foto]. Alcohol en ik. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Falcoholenik.jouwweb.nl%2Feffecten-alcohol&psig=A0vVaw26K613ukbAq6Rjo5mrITXq&ust=1654608852505000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCJiv1bn4mPgCFQAAAAAdAAAAABAD>
- All-in-one tool voor interactief, online onderwijs - LessonUp. (z.d.). <https://www.lessonup.com>. Geraadpleegd op 17 mei 2022, van <https://www.lessonup.com/site/nl/wat-is-lessonup>
- Druglijjn. (z.d.). Drugs [Foto]. Druglijjn. https://www.druglijjn.be/cache/img/ec0d328d025e29fb74902b7df6b3cee3-cijfers_drugs2.jpg
- Jellinerk [Jellinek]. (2015, 8 december). Alcohol & jongeren: animatie van Jellinek [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=EcJN55MgBSU&t=2s>
- kahoot. (z.d.). Kahoot What is it. Geraadpleegd op 29 mei 2022, van <https://kahoot.com/what-is-kahoot/>
- Kohesi. (z.d.). Logo CGG [Illustratie]. Kohesi. <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.kohesi.be%2F&psig=A0vVaw0-hOBFcd5GWSivEFPi9Q2&ust=1654609198678000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCPDlut75mPgCFQAAAAAdAAAAABAD>
- Sourdeau, R. S. (2022, 18 januari). Mediawijsheid: Trivial Pursuit. Klascement. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van <https://www.klascement.net/downloadbaar-lesmateriaal/146953/mediawijsheid-trivial-pursuit/?previous>
- VAD. (z.d.). Alcohol. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van [https://www.vad.be/themas/alcohol#:~:text=Alcohol%20\(ethanol%20ethylalcohol\)%20is,wijn%20en%20sterkedrank%20\(gedistilleerd\).](https://www.vad.be/themas/alcohol#:~:text=Alcohol%20(ethanol%20ethylalcohol)%20is,wijn%20en%20sterkedrank%20(gedistilleerd).)
- VAD. (2020a, juni 16). Flyer voor nachtwinkels [Illustratie]. VAD. <https://www.vad.be/cache/img/ec7454b0141cf26eadd6f37b28977ed9-Flyer-nachtwinkels.jpg>
- VAD. (2016, 5 februari). Hulpverleningslandschap. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/hulpverleningslandschap>
- VAD. (2020, 16 juni). Over alcohol, nachtwinkels en de naleving van de wetgeving. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van <https://www.vad.be/artikels/detail/over-alcohol-nachtwinkels-en-de-naleving-van-de-wetgeving>
- VAD, WatWat, & Vlaamse Overheid. (z.d.). Druglijjn. Druglijjn. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van <https://www.druglijjn.be/>

- Vlaamse overheid. (z.d.). Klascement leermiddelennetwerk. Klascement. Geraadpleegd op 1 juni 2022, van <https://www.klascement.net/>
- Vlaamse overheid. (z.d.-b). Vlaams expertisecentrum alcohol en andere drugs. VAD. Geraadpleegd op 6 juni 2022, van <https://www.vad.be/>

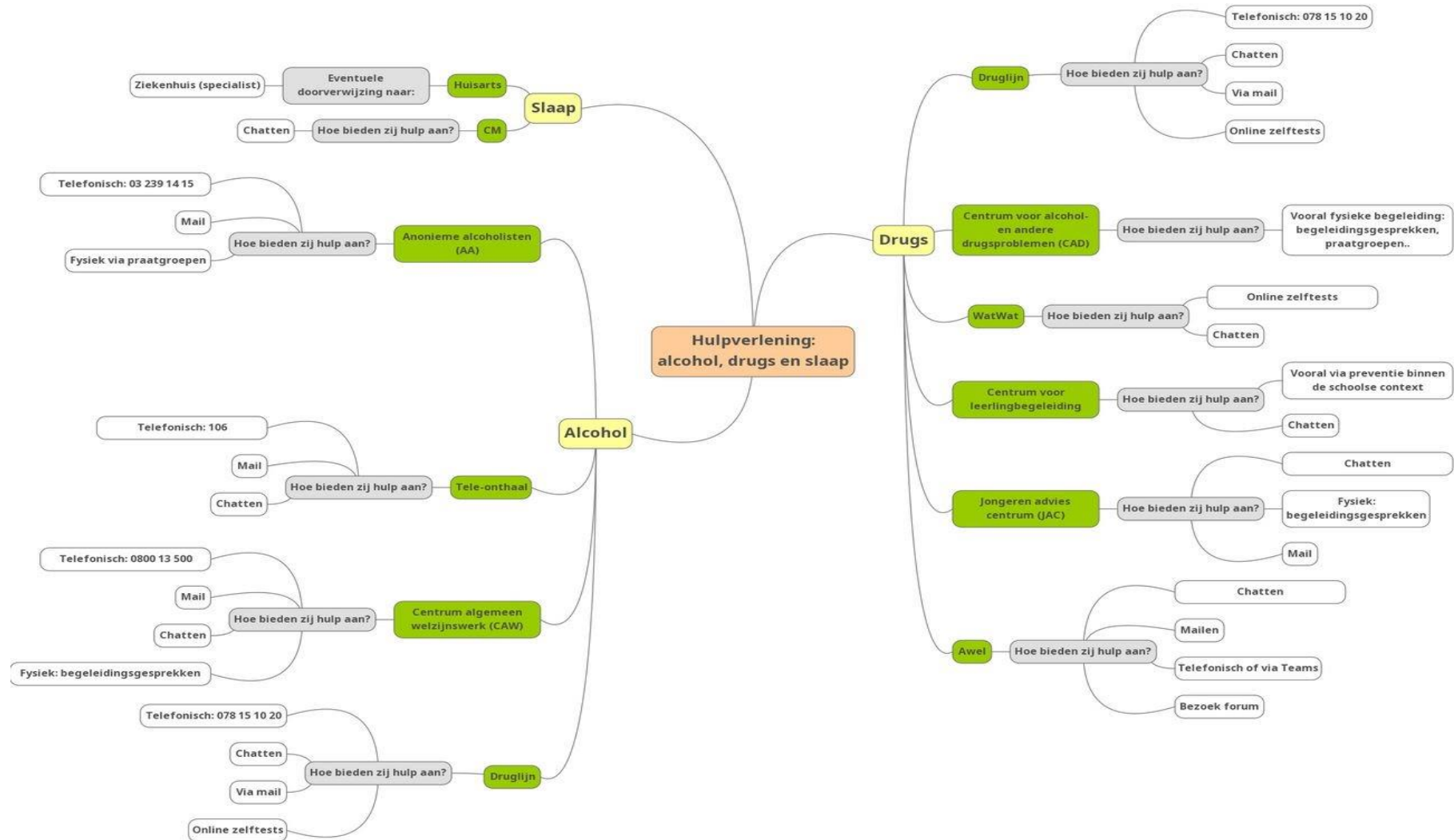
Bijlagen

Bijlage 1: matrix Excel

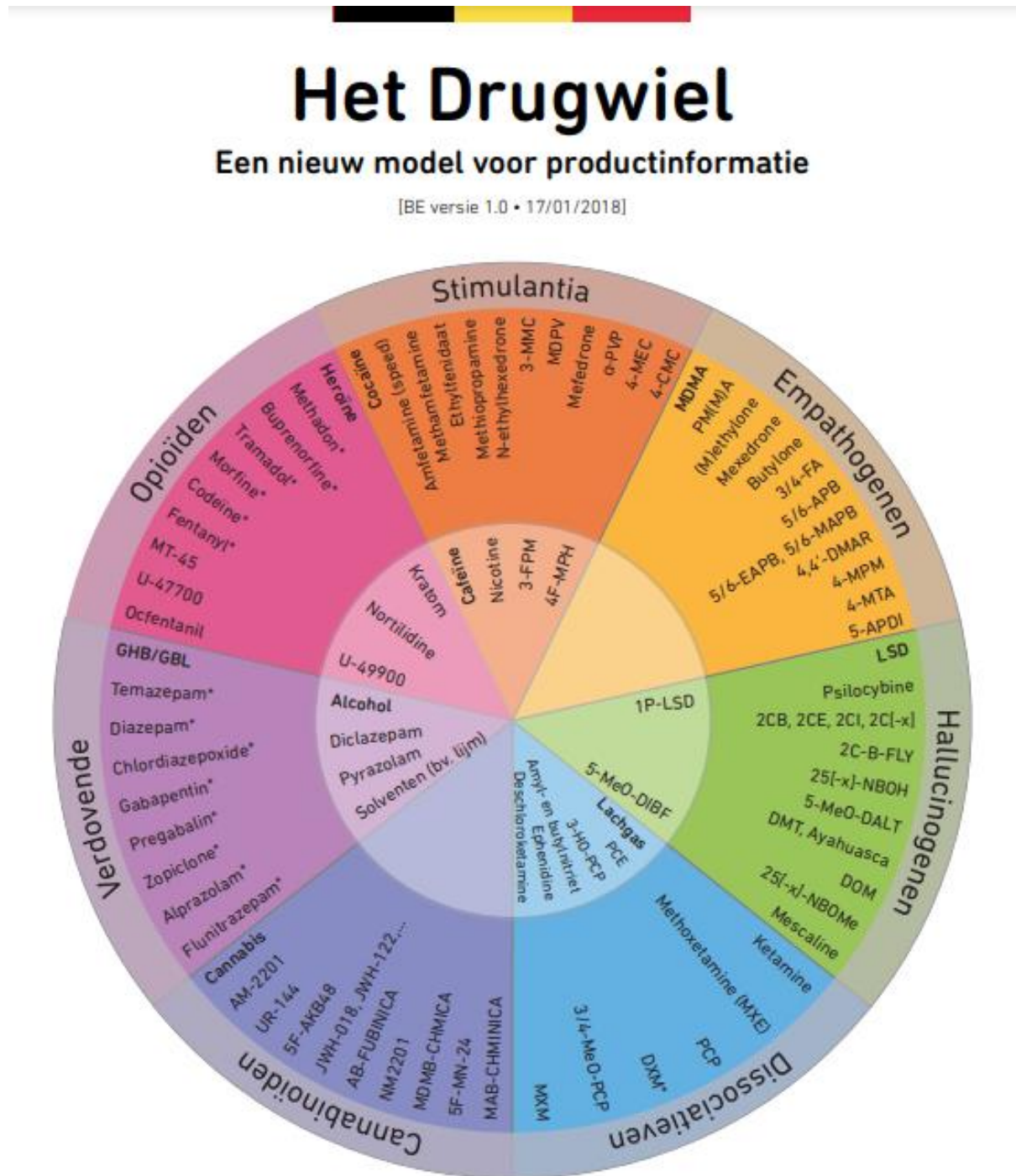
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O
1	Drugs	LEfI (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
2	Postieve effecten van drugs														
3	Negatieve effecten van drugs		X	X		X									
4	Bewustmaking van het veilig gebruik		X	X		X									
5	Effecten op lange termijn		X												
6	Leerlingen laten nadenken over eigen houding tegenover middelengebruik		X	X		X									
7	Informatie aanbieden waar jongeren terecht kunnen met verslavingsproblemen		X			X									
8	De leerlingen leren grenzen stellen.		X	X											
9	Wetgeving rond alcohol en drugs gebruik					X									
10	Groepsdruk		X	X		X									
11	Slaap	LefI (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
12	Negatieve en positieve effecten	X													
13	Waarom is slaap belangrijk?	X													
14	Wat doet slaap met ons?	X													
15	Wat is er allemaal gelinkt aan onze slaap? (link met hersenen)	In de B-stroom gaan ze hier dieper op in dan in de A-stroom													
16	Wat is slaap? --> slaapfases (REM-slaap..)	Ongeveer													
17	Wat doet je lichaam tijdens je slaap?	X													
18	Hoe kan je je slaap verbeteren?	X													
19	Alcohol	LefI (uit de veren)	Maat in Shit	Rock zero	Miks	Samen op stap	Mens en samenleving	Fiks							
20	Negatieve en positieve effecten (meestal altijd negatieve effecten)		X	X		X									
21	Bewustmaking van het veilig gebruik		X	X		X									
22	Effecten op lange termijn		X												
23	Leerlingen laten nadenken over eigen houding tegenover middelengebruik		X	X		X									
24	Informatie aanbieden waar jongeren terecht kunnen met verslavingsproblemen		X			X									
25	De leerlingen leren grenzen stellen.		X	X											
26	Wetgeving rond alcohol en drugs gebruik					X									
27	Groepsdruk		X	X		X									
28															
29															
30															
31															
32	Bezoek educatief centrum														
33	Spel trip (16+)	laagdrempelig, wet ivm alcohol en drugs wordt besproken, leerkrachten krijgen zicht op het middelen gebruik, wat weten de leerlingen													
34	Wiet Weed (14j)	Spel (soort monopoly) rond alcohol drugs en gokken, de risico's, slaapmiddelen													
35	Unplugged	Soorten drugs, hulp, stellingen, zelftest, inschatten gebruik ook bij vrienden													
36	VAD alcohol en cannabis zonder boe of bah	lessenpakket													
37															

Maat in shit: lessenpakket rond alcohol en drugs
Samen op stap: lessenpakket + spelletjes

Bijlage 2: mindmap organisaties



Bijlage 3: Het Drugwiel met een overzicht van de soorten drugs



Stoffen in de binnenring zijn legaal. Stoffen in de buitenring zijn illegaal of zijn voorschrijftplichtig*.
Aangepast aan de Belgische context door VAD en WIV op 17/01/2018.
Niet voor commerciële doeleinden: www.thedrugswheel.com voor licentiedetails



The Drugs Wheel by Mark Adley is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Permissions beyond the scope of this license may be available by contacting mark@thedrugswheel.com.

Designed in collaboration with DrugWatch: an informal association of charities, organisations and individuals who share an interest in establishing a robust early warning system in the UK for all types of drugs.

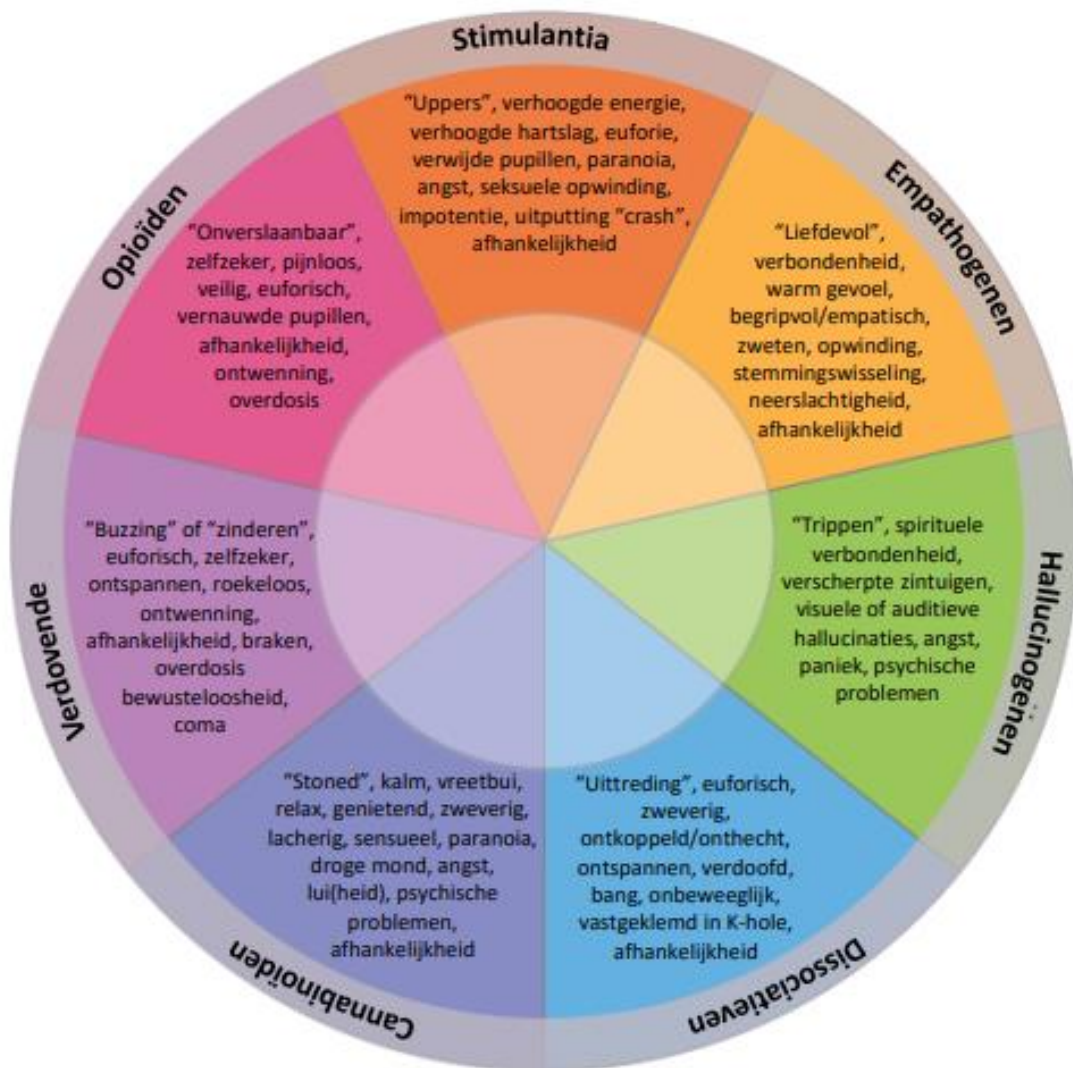


Bijlage 4: Drugwiel: effecten

Het Drugwiel

Een nieuw model voor productinformatie

Effecten per categorie



Vertaald door VAD en WIV op 21/12/2016.



The Drugs Wheel by Mark Adley is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/). Based on a work at www.thedrugswheel.com. For further licensing details visit www.thedrugswheel.com



Designed in collaboration with DrugWatch. An informal association of charities, organisations and individuals who share an interest in establishing a robust early warning system in the UK for all types of drugs.

Bijlage 5: Lesvoorbereiding en spel Trivial Pursuit

Lesuitwerking

Naam student:	Kara Verjans	Contactpersoon opleidingsinstelling	
Opleidingsonderdeel:	Gezondheidsopvoeding	Pedagoog:	Muriel.trio@pxl.be
School:	Hogeschool PXL	Vakdidactics:	Anniek.orye@pxl.be Evelien.huysmans@pxl.be
Leervak:	Mens en samenleving	Contactgegevens stagementor	
Klas (+ aantal lln.):	/	naam:	/
Optie/Richting:	/	e-mailadres:	/
Periodethema:	Slaap	telefoon:	/

Beginsituatie

Deze les is in functie van mijn lessenspakket voor mijn bachelorproef.

Einddoelstellingen- te bereiken volgens de documenten van de onderwijskoepel

Eindtermen

- 1.1: De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl.
- 1.2: De leerlingen stellen gezondheidsbevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren.
- 4.7: De leerlingen evalueren de mogelijkheden en risico's van eigen en andermans mediagedrag.

Leerplannummer: D/2019/13.758/007

Leerplan hyperlink: <https://api.katholiekonderwijs.vlaanderen/content/ca842071-c18a-4768-a524-2c2ac9cb8b41/attachments/Mens%20&%20samenleving-IA.pdf>

Leerplandoelstellingen

- LPD 6 De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl.
- LPD 7 De leerlingen illustreren adviezen voor hygiëne, voeding en beweging om een gezonde levensstijl op te bouwen, te onderhouden en te versterken.
- LPD 8 De leerlingen beoordelen de mogelijkheden van mediagebruik en de risico's voor de lichamelijke en mentale gezondheid.

Lesdoelen (genummerd)

- LDS 1: De leerlinge kunnen aan de hand van een gezelschapsspel kennis over slaap verwerven
- LDS 2: De leerlingen kunnen respectvol met elkaar omgaan
- LDS 3: De leerlingen kunnen vragen beantwoorden met betrekking tot slaap
- LDS 4: De leerlingen kunnen een Kahoot quiz spelen.

Leerstofanalyse en verwachte knelpunten

Inhoudelijk

Leerling niveau

De leerlingen kunnen in de 1^{ste} graad al les hebben gehad over slaap, dus sommige vragen van het spel zullen ze sneller kunnen beantwoorden. Andere vragen kennen ze nog niks van, dit is niet erg want het is gemaakt voor te dienen als kennismaking met het thema slaap.

Eigen niveau

Binnen mijn bachelorproef gaat het over slaap dus ik weet er al vrij veel van. De vragen van het spel heb ik ook allemaal zelf opgesteld, dus als de leerlingen hierover een vraag hebben kan ik deze beantwoorden.

Didactisch

Leerling niveau

Het is een spelvorm, dus de leerlingen gaan automatisch meer praten en willen spelen. Ook kunnen ze het materiaal vernielen.

Eigen niveau

Doordat het een spelvorm is, is klasmanagement zeer belangrijk. Hier ga ik dan ook extra op letten.

Werkvorm(en) & leermiddelen

Werkvormen

- Gezelschapsspel
- Kahoot

Leermiddelen

- Infokaartjes
- Vragen gezelschapsspel
- Kahoot

Differentiatie (verplicht!)

De vragen zijn van verschillende niveaus, zo kan iedereen antwoorden

Evaluatie

Kahoot

Geraadpleegde literatuur

- Klascement
- Bachelorproef
- VRT NWS

LESUITWERKING LES 1			
Doelstelling n	Tijd	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar <ul style="list-style-type: none"> • Activiteit leerlingen 	!
Motivatiefase			
	'10	Geef een korte toelichting bij het onderwerp van de les, namelijk slaap. De leerlingen hebben nog geen of weinig kennis. De bedoeling is dat ze door het spel wat meer kennis hierover verwerven. Het is een voorproefje van wat slaap allemaal is, in de 2 ^{de} graad gaan ze hier dieper op in.	
Uitvoeringsfase			
LDS 1 LDS 2 LDS 3	'30	Gezelschapsspel De leerlingen gaan tijdens de les een spel spelen met als thema slaap. Voor de start van het spel overloop ik even de spelregels, ze krijgen deze ook op papier. Ik leg uit wat Trivial Pursuit is en hoe we dat spelen. Er zijn geen taartstukjes dus de leerlingen houden het kaartje bij van de kleur waar ze een taartstukje van winnen Elk groepje krijgt een zakje waarin het materiaal zit, ze controleren dit. <ul style="list-style-type: none"> • Pionnen • Spelbord • Vragen • Spelregels • Ze nemen zelf allemaal een extrablad • Dobbelssteen Ze dobbelen en zetten het aantal stappen vooruit als de ogen zeggen. Ze beantwoorden dan een vraag van de kleur waarop ze staan. Als ze op een wit vakje komen is er geen vraag en is hun beurt voorbij. Ik vermeld ook dat aan het einde van de les er een kahoot is over het spel. Zo kan ik testen wie het spel serieus heeft gespeeld en kennis over slaap heeft opgedaan. Vervolgens spelen ze het spel en loop ik rond voor wanneer er vragen zouden zijn. Ik laat de leerlingen opruimen en op hun plaats zitten, zodat we aan de kahoot kunnen beginnen.	
Afrondingsfase			
LDS 4	'10	Kahoot De leerlingen spelen een kahoot, dit voor te testen of ze wel goed hebben meegespeeld en opgelet.	

Spelregels

SLAAP

TIJDENS DIT SPEL VAN TRIVIAL PURSUIT IS HET DOEL OM DE LEERLINGEN MEER TE LATEN WETEN KOMEN OVER SLAAP.

VOORBEREIDING

Verzamel het materiaal

- Spelbord
- Vragen
- Pionnen
- Dobbelsteen
- Blad papier per persoon

SPELUITLEG

De leerlingen spelen Trivial Pursuit.

Op het spelbord zien we allemaal verschillende kleuren van vakjes staan. Elke kleur staat voor een bepaald thema (nl. **begrippen, voor- en nadelen, informatieve vragen,...**), wanneer ze op dit vakje komen krijgen ze van dat thema een vraag.

Verder gelden alle regels van Trivial Pursuit. Wie als eerste alle kleuren verzameld heeft, heeft gewonnen. Je kan alleen maar een kleur verzamelen als je de vraag juist beantwoordt als je op de 3 hoekjes komt. Noteer op je blad papier wanneer je een kleur hebt binnengehaald. Bij het fout beantwoorden van een vraag krijg je de kleur niet.

SPELVERLOOP

- Kies een Pion en start in het midden van het spelbord.
- Kies welke speler mag beginnen.
- Werp de dobbelsteen en ga het aantal ogen vooruit. Je mag alle richtingen uit.
- Laat de bovenste vraag van de stapel met de kleur waarop jij staat voorlezen door een tegenstander en geef antwoord.
- Indien je op een wit vakje komt, moet je gaan vraag beantwoorden en gaat de beurt naar de volgende speler.
- Wie als eerste alle kleuren heeft wint het spel.

Spelvragen

<p>Welke van de onderstaande hormonen is het slaaphormoon?</p> <p>a) Adrenaline b) Endorfine c) Melatonine d) Cortisol</p> <p>Neem infokaartje 1</p>	<p>Voor wat staan de letters REM in REM-slaap?</p> <p>a) Rapid Eye Movement b) Rapid Ear Movement c) Romp-Enkel Movement</p> <p>Neem infokaartje 2</p>
<p>Wat is neuronaal herstel?</p> <p>Herstel met betrekking tot de zenuwcellen in ons lichaam.</p>	<p>Wat is een EEG?</p> <p>Een soort hersenscan of hersenfilmpje</p> <p>Een EEG is een onderzoek waarbij elektroden op het hoofd worden geplakt. Voor de elektrische activiteit van de hersenen testen.</p>
<p>Voor wat staat EEG</p> <p>a) Elektro-earogram b) Elektro-endogram c) Elektro-encefalogram</p>	<p>Waar of niet waar alles wat je langer dan 3 dagen onthoudt zit in je kortetermijngeheugen?</p> <p>Niet waar: Elke dag wordt tijdens de slaap informatie van het kortetermijngeheugen naar het lange termijn geheugen gezet</p>

<p>Wat is een slaapcyclus?</p> <p>De verschillende stadia die je tijdens de nacht doorloopt.</p>	<p>Wat doet het hormoon adenosine?</p> <p>a) Zorgt ervoor dat je terug wakker wordt</p> <p>b) Zorgt ervoor dat je vermoeidheid toe neemt</p> <p>c) Zorgt ervoor dat je in slaap kan vallen</p> <p>Neem infokaartje 3</p>
<p>Wat is slaapefficiëntie?</p> <p>Hoe goed jij op een nacht geslapen hebt.</p>	<p>Wat is spierherstel?</p> <p>Herstel met betrekking tot de spieren.</p>
<p>Hoeveel procent van de jongeren tussen 11 en 12 slaapt te weinig? Je mag er 10% naast zitten</p> <p>48%</p>	<p>Waar of niet waar? Door stress slaap je slechter?</p> <p>Waar</p>

<p>Waar of niet waar? Slecht slapen kan leiden tot meer spijbelen?</p> <p>Waar</p>	<p>Wie kan mogelijks het beste opletten in de klas?</p> <p>a) Iemand met een goede nachtrust b) Iemand met een matige nachtrust c) Iemand met een slechte nachtrust</p>
<p>Waar of niet waar? Drugs heeft geen invloed op hoe goed je slaapt?</p> <p>Niet waar Je slaapt slechter door het innemen van drugs</p>	<p>Waar of niet waar? Bij de 12-jarige slapen meisjes beter dan jongens?</p> <p>Waar</p>
<p>Welke van de volgende hormonen is slecht om aan te maken vlak voor het slapen?</p> <p>a) Dopamine b) Adrenaline c) Melatonine</p>	<p>Waar of niet waar? Zou je van te weinig slaap risicogedrag kunnen vertonen?</p> <p>Waar Mensen met chronisch te weinig slaap gaan bijvoorbeeld sneller spijbelen</p> <p>Risicogedrag is storend gedrag, leerlingen die spijbelen, stelen en misschien uiteindelijk in de criminaliteit belanden.</p>

<p>Je reactietijd met minder slaap is...</p> <p>a) Sneller dan normaal b) Even snel dan normaal c) Trager dan normaal</p>	<p>Waar of niet waar? Als je slecht slaapt trek je sneller de verkeerde conclusies?</p> <p>Waar Je trekt sneller de verkeerde conclusie omdat er minder impulsbeheersing is.</p>
<p>In welk slaapfase droom je?</p> <p>a) Diepe slaap b) Fase tussen wakker zijn en in slaap vallen c) REM-slaap</p>	<p>Tijdens het slapen wordt de temperatuur van je lichaam...?</p> <p>a) Hoger b) Lager</p>
<p>Hoelang duurt de perfecte powernap?</p> <p>a) 15 minuten b) 30 minuten c) 60 minuten</p>	<p>Waar of niet waar? Vlak voor het slapen gaan op je gsm kijken heeft geen invloed op het in slaap vallen?</p> <p>Niet waar Het heeft wel invloed, je valt moeilijker in slaap</p>

<p>Hoeveel uur moet een 12-jarige gemiddeld per nacht slapen?</p> <p>a) 6 uur b) 7 uur c) 8 uur</p>	<p>Waar of niet waar? Oudere mensen hebben 's nachts meer slaap nodig dan iemand van 12 jaar?</p> <p>Niet waar Ze hebben juist minder slaap nodig</p>
<p>Waar of niet waar? Slaap kan je inhalen</p> <p>Niet waar Slaap kan je nooit inhalen</p>	<p>Waar of niet waar? Koffiedrinken voor het slapen gaan is goed?</p> <p>Niet waar Er zit cafeïne in koffie, wat ervoor zorgt dat je wakker blijft.</p>
<p>Hoeveel van ons leven brengen we al slapend door?</p> <p>a) 1/4 b) 1/3 c) 1/2</p>	<p>Wie snurkt er het meest?</p> <p>a) Mannen b) Vrouwen c) Kinderen</p>

<p>Waar of niet waar? Elke mens droomt?</p> <p>Waar Gewoon niet iedereen weet wat die gedroomd heeft</p>	<p>Hoeveel procent van de bevolking heeft slaapproblemen? Je mag er 10% naast zitten</p> <p>30%</p>
<p>Waar of niet waar? Mensen die meer in bed liggen worden dikker en hebben gezondheidsproblemen?</p> <p>Waar Door veel stil te liggen verbruik je niks en word je dikker. Door het dikker worden krijg je ook andere gezondheidsproblemen.</p>	<p>Waar of niet waar? Als je diepe slaap onderbroken wordt, ben je sneller vermoeid?</p> <p>Waar</p>
<p>Welke houding helpt niet tegen snurken?</p> <p>a) Op de buik b) Op de rug c) Op de zij</p>	<p>Waar of niet waar? Aan een slaapmiddel kan je verslaafd geraken?</p> <p>Waar</p>

<p>Waar of niet waar? Kan lawaaihinder leiden tot slaapstoornissen?</p> <p>Waar</p>	<p>Slaapproblemen geven een grotere kans op? Meerdere juist</p> <p>a) Kleine criminaliteit en overgewicht b) Gedragsproblemen en ongevallen c) Ondergewicht en ADHD d) Angst, depressie en astma</p>
<p>Waar of niet waar? Je slaapt slechter wanneer je kamer goed verlucht is.</p> <p>Niet waar Je slaapt beter door een goede ventilatie van je kamer</p>	<p>In welke fase van je slaapcyclus rust je het meest?</p> <p>a) Lichte slaap b) REM-slaap c) Diepe slaap</p>
<p>Waar of niet waar? Alles wat wij overdag te weten komen, wordt 's nachts opgeslagen in ons lange termijn geheugen?</p> <p>Waar</p>	<p>Waarvoor is slapen goed?</p> <p>a) Neuronaal herstel b) Groeien van de benen c) Haargroei</p>

<p>Waar of niet waar? Wanneer je een wond hebt geneest deze tijdens de nacht minder snel?</p> <p>Niet waar: Slapen zorgt voor een snellere wondgenezing</p>	<p>Tijdens het slapen herstelt je lichaam. In welke fase gebeurt dit vooral?</p> <p>a) Lichte slaap b) REM-slaap c) Diepe slaap</p> <p>Neem infokaartje 4</p>
<p>Waar of niet waar? Koemelk zorgt ervoor dat je sneller in slaapt?</p> <p>Waar koemelk zorgt ervoor dat je melatonine gaat aanmaken en je sneller in slaap valt.</p>	<p>Wanneer kan je het beste sporten voor 's avonds beter te slapen?</p> <p>a) In de ochtend b) In de middag c) In de avond</p>
<p>Waar of niet waar? Als je alcohol drinkt slaap je beter?</p> <p>Niet waar Je slaapt wel sneller in maar slaapt minder diep, waardoor je nachtrust slechter is.</p>	<p>Waar of niet waar? Tijdens je slaap verlies je gewicht?</p> <p>Waar Je verliest namelijk vocht maar drinkt 's nachts niet. Waardoor je 's morgens minder weegt.</p>

<p>Wat is het belangrijkste voor goed te kunnen slapen?</p> <p>a) Slaaphygiëne b) Wat je voor het slapen eet c) Wat je voor het slapen doet</p>	<p>Waar of niet waar? Een drankje met cafeïne voor het slapen gaan is niet goed?</p> <p>Waar Cafeïne zorgt er namelijk voor dat je wakker blijft.</p>
---	--

Infokaartjes

INFOKAARTJE 1**Melatonine**

Wordt voornamelijk 's nachts geproduceerd door de Epifyse of pijnappelklier en heeft een slaapondersteunend effect en wordt daarom ook wel het slaaphormoon genoemd. Het heeft echter maar een klein effect op het in slaap vallen.

INFOKAARTJE 2**REM-slaap**

REM-slaap staat voor Rapid Eye Movement. Dit is het laatste stadium van de slaapcyclus en dat is de droomslaap. Ze noemen dit zo omdat er verwezen wordt naar de korte oogbewegingen die onder je oogleden plaatsvinden wanneer je gaat slapen.

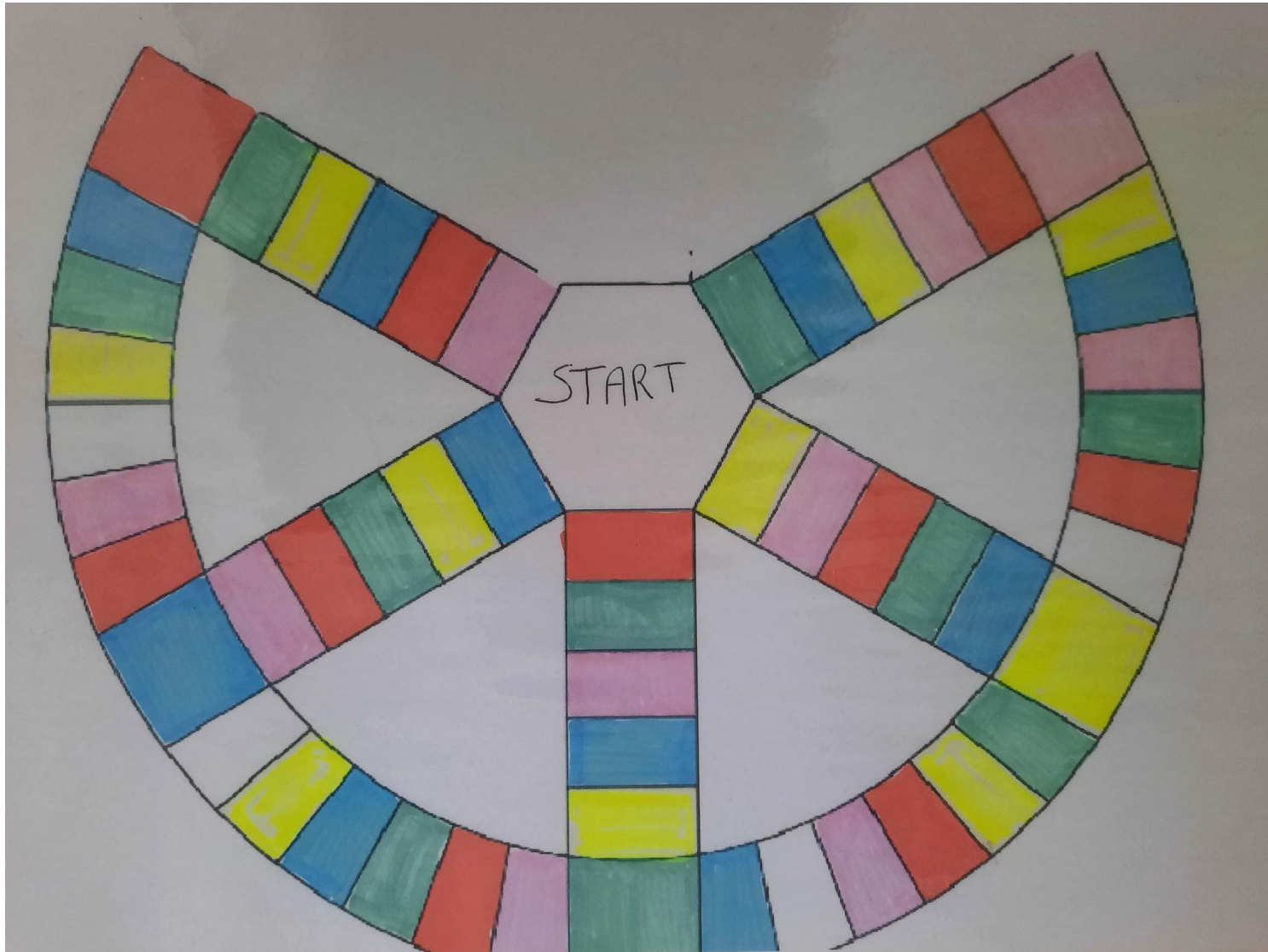
INFOKAARTJE 3**Adenosine**

Een belangrijke neurotransmitter (stoffen die signalen doorgeven in de zenuwen) in de slaapregulatie is adenosine. De hoeveelheid adenosine neemt toe elk uur dat men wakker is, deze opbouw wordt in verband gebracht met het opbouwen van vermoeidheid doorheen de dag.

INFOKAARTJE 4**Diepe slaap als herstelfase**

Voor overdag optimaal te kunnen functioneren is herstel tijdens de diepe slaap zeer belangrijk. Je lichaam maakt de hormonen melatonine en het groeihormoon aan die herstellende eigenschappen hebben. Ze zorgen voor neuronaal herstel, doorbloeding van de huid en botgroei. Het gebeurt tijdens de diepe slaap omdat je dan heel stilligt en niks verbruikt.

Spelbord



Bijlage 6: Lesvoorbereiding en bundel hoekenwerk

Aanpassing na het geven van de les zijn in het groen bijgevoegd.

Lesvoorbereiding

Naam student:	Kara Verjans	Contactpersoon opleidingsinstelling	
Opleidingsonderdeel:	Gezondheidsopvoeding	Pedagoog:	Muriel.trio@pxl.be
School:	Hogeschool PXL	Vakdidacticus:	Evelien.huysmans@pxl.be Anniek.orye@pxl.be
Leervak:	Mens en Samenleving	Contactgegevens stagementor	
Klas (+ aantal lln.):	/	naam:	/
Optie/Richting:	/	e-mailadres:	/
Periodethema:	Alcohol	telefoon:	/

Beginsituatie

Deze les is inde functie van mijn lessenpakket voor mijn bachelorproef.

Einddoelstellingen- te bereiken volgens de documenten van de onderwijskoepel
Eindtermen

- 1.1: De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl.
- 1.2: De leerlingen stellen gezondheidsbevorderend gedrag binnen de schoolse context vanuit inzicht in het belang van preventie en mogelijke risicofactoren.
- 13.3: De leerlingen hanteren een geschikte zoekstrategie uit een aantal aangereikte bij het selecteren van digitale en niet-digitale bronnen en informatie om een aangereikte informatievraag te beantwoorden.
- 13.9: De leerlingen formuleren voor een afgebakend probleem een onderzoeksvraag aan de hand van aangereikte criteria.
- 13.11: De leerlingen voeren stapsgewijs een onderzoekstechniek uit om digitale en niet-digitale gegevens te verwerven i.f.v. een onderzoeksvraag.

Leerplannummer: D/2019/13.758/007

Leerplan hyperlink: <https://api.katholiekonderwijs.vlaanderen/content/ca842071-c18a-4768-a524-2c2ac9cb8b41/attachments/Mens%20&%20samenleving-IA.pdf>

Leerplandoelstellingen

- LPD 1 De leerlingen (v)erkennen een onderzoeksvraag of -probleem en zoeken een antwoord of oplossing gebruikmakend van geschikte (leer-)activiteiten, strategieën en tools om een afgebakende onderzoeksvraag te beantwoorden.
- LPD 6 De leerlingen verklaren het belang van een gezonde levensstijl.
- LPD 7 De leerlingen illustreren adviezen voor hygiëne, voeding en beweging om een gezonde levensstijl op te bouwen, te onderhouden en te versterken.

Lesdoelen (genummerd)

- LDS 1: De leerlingen kunnen aan de hand van een tekst zeggen wat alcohol is.
- LDS 2: De leerlingen kunnen informatie uit beeldmateriaal halen.

LDS 3: De leerlingen kunnen informatie uit leesteksten halen.
LDS 4: De leerlingen kunnen aan de hand van een site vragen oplossen.
LDS 5: De leerlingen kunnen zelfstandig verbeteren.
LDS 6: De leerlingen kunnen reflecteren

Leerstofanalyse en verwachte knelpunten**Inhoudelijk**

Leerling niveau

De leerlingen leren door middel van verschillende bronnen meer over wat alcohol is, de bijwerkingen en waar ze hulp kunnen vinden. Sommige dingen zullen ze misschien wel al weten, maar het grootste deel gaat wel nog nieuwe informatie zijn.

Eigen niveau

Binnen mijn bachelorproef gaat het over alcohol dus ik kan mij zeker behelpen binnen dit onderwerp. Het hoekenwerk heb ik ook zo opgesteld dat alles in de aangereikte bronnen te vinden is. Ook heb ik extra ondersteuning door de verbeterleutel.

Didactisch

Leerling niveau

De leerlingen werken in verschillende hoeken en maken hierbij een werkbundel. Het zou wat luidruchtig kunnen zijn omdat het in groep is, maar ik loop rond en kan hier meteen op inspelen.

Eigen niveau

Zoals ik hierboven al zeg kunnen ze wat luidruchtig zijn. Dus ik ga zeker op mijn klasmanagement moeten letten bij deze werkvorm.

Werkvorm(en) & leermiddelen**Werkvormen**

- Hoekenwerk
- OLG

Leermiddelen

- Beeldmateriaal
- Artikels
- Websites

Differentiatie (verplicht!)

- Verschillende soorten leermiddelen dat iedereen een leermiddel heeft wat hem of haar het beste ligt
- Ze werken in groepjes, dus kunnen elkaar ondersteunen.

Evaluatie

Werkbundel

Geraadpleegde literatuur

- VAD
- Druglijn
- YouTube
- QR-code monkey

LESUITWERKING LES 1			
Doelstelling n	Tijd	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar	!
Motivatiefase			
		Wat doen we vandaag <ul style="list-style-type: none"> • Hoekenwerk over alcohol • Leesteksten • Beeldmateriaal • QR-code scannen met smartphone 	
Uitvoeringsfase			
LDS 1 LDS 2 LDS 3 LDS 4 LDS 5		Praktisch <ul style="list-style-type: none"> • 4 hoeken • Elke hoek is verschillend • 5 à 6 leerlingen per hoek • Maak de opdracht in de hoek • Verbetersleutel vragen als jullie klaar zijn Hoek 1: Wat is alcohol? <ul style="list-style-type: none"> • Lees de tekst en los de vragen op • Opzoeken op het internet mag indien nodig • Vraag verbetersleutel Hoek 2: Wat zijn de effecten van alcohol op ons lichaam? <ul style="list-style-type: none"> • Scan de QR-code • Bekijk het filmpje • Los de bijhorende vragen op • Vraag verbetersleutel Hoek 3: Wetgeving <ul style="list-style-type: none"> • Lees de tekst over de wetgeving • Los de vragen op • Vraag verbetersleutel Hoek 4: Hulp	

	<ul style="list-style-type: none"> • Scan de QR-code • Doorloop de site • Los de vragen op • Lees de casus • Los de vraag op • Vraag de verbeter sleutel <p>De leerlingen deden er langer over dan verwacht. Dus ik zou deze les als ik ze opnieuw zou moeten geven, opsplitsen naar 2 lessen. De begrippen waren soms wat moeilijk, waardoor ze meer tijd nodig hadden om de hoek op een fatsoenlijke manier te voltooien. Ik zou het veranderen, zodat ze per hoek ongeveer een 15 minuten hebben om het te maken en een 5-tal minuten voor het te verbeteren.</p> <p>Als er dan op het einde nog wat meer tijd over is, kan je de reflectie wat uitbreiden. Deze heb ik door gebrek aan tijd jammer genoeg niet kunnen uitvoeren.</p>	
Afrondingsfase		
LDS 6	<p><u>Reflectie</u></p> <p>Hoe was het hoekenwerk?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen antwoorden <p>Was het moeilijk?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen antwoorden <p>Wat kan beter?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leerlingen antwoorden 	

Bundel hoekenwerk ingevulde versie

Naam:

.....

Hoekenwerk: alcohol

Hoek 1: Wat is alcohol?

Lees het artikel en vul de bijhorende vragen in.

1. Wat is alcohol? Maak een definitie met behulp van de tekst.

Alcohol is een kleurloze en smaakloze vloeistof, die ontstaat door gisting van bepaalde suikers uit granen en fruit. Door het distilleren wordt een hoger alcoholpercentage bereikt.

.....

2. Wat zijn de belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken?

1. **Bier**

2 **Wijn**

3 **Sterkedrank (gedistilleerd)**.....

3. Word alcohol gezien als een soort drugs? Ja of nee en waarom?

Ja het wordt gezien als een soort drug, omdat je aan alcohol ook verslaafd kunt geraken. Het wordt ook gezien als de meest gebruikte egale drug in Vlaanderen/België

.....

4. Zoek op: "Waarom is niet elke alcoholhoudende drank even sterk"?

Omdat niet elke alcoholhoudende drank even lang gedistilleerd wordt. Hoe langer ze destilleren hoe sterker de drank.

.....

Hoek 2: Wat zijn de effecten van alcohol op ons lichaam?

Scan de QR-code bekijk het filmpje en los de vragen op.

Welke gevoelens kan het drinken van alcohol veroorzaken?

Blijer, zelfverzekerder, verdrietig of boos

.....

Wat gebeurt er met je hersenen en lichaam wanneer je alcohol drinkt?

Je hersenen worden verdoofd als je alcohol drinkt. Je kunt niet meer recht lopen en duidelijk praten, soms doe je dan dingen waar je later spijt van krijgt. Ook ga je slechter zien en is je reactievermogen veel trager.....

Wat is een black-out en hoe krijg je die?

Als je in korte tijd veel alcohol drinkt kan je een black-out krijgen en weet je niet meer wat je hebt gedaan. Totdat je de volgende dag foto's ziet wat je je helemaal niet meer kan herinneren.

Wanneer heb je een alcoholvergiftiging en hoe kan je dat zien?

Wanneer je zoveel alcohol hebt gedronken dat je ademhaling niet meer goed werkt en je bewusteloos raakt.

Hoelang doet je lever erover om een standaard glas alcohol af te breken?

1.5 uur

Hoe komt het dat je soms de dag nadat je alcohol hebt gedronken een kater hebt?

Een kater komt door irritatie van het maagslijmvlies en vocht tekort omdat alcohol het lichaam uitdroogt.

.....



Hoek 3: Wetgeving

Lees de tekst over de wetgeving in België en los de vragen op.

In België zijn er 2 leeftijdsgrenzen voor alcohol. Welke zijn dit en wat is het verschil?

16 jaar en 18 jaar. Vanaf 16 jaar mag je niet sterke drank zoals wijn en bier kopen en drinken. Pas vanaf je 18 jaar mag je ook de sterkere dranken zoals whisky en rum gaan kopen en drinken.....

.....

Hoe komt dat er soms verwarring ontstaat rond de wetgeving?

Er is soms verwarring over wat nu wordt beschouwd als sterkedrank en wat niet.

.....

Wie controleert de naleving van de wet rond leeftijdsgrenzen?

Het FOD Volksgezondheid controleert de naleving van de wetgeving.

.....

Welke verkopers scoren het slechts op het naleven van de wet en hoe komt dit?

De nachtwinkels. Jongeren weten dat zij in de nachtwinkels het minst weerstand ondervinden voor het kopen van alcohol. Hierdoor worden nachtwinkels tegenwoordig vaker gecontroleerd.



Is sensibilisering noodzakelijk en waarom?

Ja het kan er mee voor zorgen dat het aantal inbreuken daalt en op die manier de gezondheid van de jongeren beter beschermd wordt.....

Kan iedereen de flyer voor de nachtwinkels lezen?

Ja ze hebben de flyers op maat gemaakt, ook voor mensen die het Nederlands niet machtig zijn.

.....

Hoek 4: Hulp

Scan de QR-code. Je komt op een site uit waar ze de hulpverlening in kaart brengen, voor wanneer je alcohol of drugsverslaafd zou zijn.

Los de onderstaande vragen op met behulp van de website.

Geef enkele voorbeelden van de hulpverlening.

Zelfhulp en mantelzorg, outreach, eerstelijnsgezondheids- en welzijnszorg, Medisch-sociaal opvangcentrum, ambulante drugzorg/dagcentra, Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg....

.....

Wat is het verschil tussen “hulp zonder of met minimale professionele tussenkomst” en “professionele hulpverlening”?

Bij hulp zonder professionele tussenkomst, gaan mensen zelf aan de slag met eventueel behulp van familie. Bij professionele hulpverlening, gaan mensen hulp zoeken bij organisaties.

.....

Leg uit wat doet het CGG?

Het CGG zorgt ervoor dat alcoholverslaafde gaan herstellen van de gedeeltelijk of totale geestelijke gezondheid en zorgen ervoor dat ze niet meer aan de alcohol komen. Dit doen ze door verschillende soorten therapie, individuele begeleiding....

.....

.....



Lees de casus

Lewis is 26 jaar en al 2 jaar alcoholverslaafd. Zijn familie is al voor hem in de bres gesprongen, maar zijn dit nu beu. Hij heeft ook al hulp proberen zoeken, maar dit was jammer genoeg ook geen succes. Hij is er zelf ook nog niet 100% uit of hulp zoeken wel echt nodig is.

Na het lezen van de casus. Welke hulpverlening zou jij Lewis aanraden en waarom?

Omdat Lewis nog niet echt professionele hulp is gaan zoeken, zou ik hem aanraden om contact op te nemen met eerstelijnsgezondheids- en welzijnszorg. Dit met als reden dat deze diensten vaak minder geld kosten en het laagdrempelig is voor hem.

.....

Bijlages voor de hoeken

Hoek 1

Artikel

Alcohol

Alcohol (ethanol, ethylalcohol) is een kleurloze en smaakloze vloeistof. Het ontstaat door gisting van de suikers uit granen of fruit. Door distilleren wordt een hoger alcoholpercentage bereikt. De belangrijkste soorten alcoholhoudende dranken zijn bier, wijn en sterkedrank (gedistilleerd).

Een maatschappelijk aanvaarde drug

Alcoholgebruik is maatschappelijk aanvaard. Alcohol is dan ook de meest gebruikte legale drug in Vlaanderen/België. Het is een deel van onze cultuur geworden, al is het geen ongevaarlijk product.

Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft eerst de hersendelen die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo zorgt een kleine hoeveelheid alcohol voor een stoutmoediger, actief gevoel. Bij een grotere hoeveelheid vermindert het reactievermogen. Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen.

Voor wie zijn gebruik niet onder controle kan houden, kan alcohol heel wat problemen met zich meebrengen.

Hoek 2



Hoek 3

Over alcohol, nachtwinkels en de naleving van de wetgeving

16/06/2020

Alcohol, Steden en gemeenten, Methodieken & materialen, Beleid & wetgeving

Materialen in dit artikel

In België worden er twee leeftijdsgrenzen gehanteerd met betrekking tot de verkoop, het schenken en het aanbieden van alcohol. De eerste leeftijdsgrens houdt in dat er geen enkele alcoholische drank verkocht mag worden aan jongeren onder zestien jaar. De tweede leeftijdsgrens bepaalt dat sterkedrank enkel mag worden verkocht aan jongeren die ouder zijn dan achttien jaar.



De alcoholwetgeving in praktijk

De praktijk leert ons dat er vaak verwarring heerst over wat beschouwd wordt als sterkedrank en wat niet. Of een drank al dan niet wordt gerekend tot de sterkedranken hangt af van de accijnswetgeving. Die is ingewikkeld en er hier dieper op ingaan zou ons te ver voeren. Een goede vuistregel is de volgende. Bier en wijn kunnen vanaf zestien jaar; gedistilleerde dranken en dranken die gedistilleerde dranken bevatten mogen pas vanaf achttien jaar. Een belangrijke opmerking hierbij is dat het alcoholvolumepercentage geen doorslaggevend element is in het bepalen of een drank 16+ dan wel 18+ is. Zo mag je bijvoorbeeld geen cocktail op basis van sterkedrank verkopen aan een zeventienjarige. Dezelfde zeventienjarige mag je wel een zwaar bier verkopen – zelfs één waarvan het alcoholpercentage hoger is dan die van voornoemde cocktail.

Nachtwinkels scoren niet altijd even goed wat betreft de naleving van de leeftijdsgrenzen

De tabaks- en alcoholcontroledienst van de FOD Volksgezondheid controleert de naleving van de wetgeving. Ze doet dat op diverse plaatsen. Na jongerenfuiven en -evenementen, ambulante drankstanden (bijvoorbeeld op kerstmarkten) en discotheken werden in 2019 procentueel gezien de meeste overtredingen vastgesteld in nachtwinkels. In maar liefst elf procent van de gecontroleerde nachtwinkels werd er een overtreding vastgesteld op het verkoopverbod van alcohol aan minderjarigen. Jongeren weten dat zij in nachtwinkels het minst weerstand ondervinden voor het kopen van alcohol. Nachtwinkels in de buurt van een jeugdruimte worden dan ook druk bezocht op de avond van de fuif.

Sensibilisering is noodzakelijk

Een mogelijke verklaring voor het hoge percentage inbreuken in nachtwinkels is het feit dat uitbaters vaak niet goed op de hoogte zijn van de wetgeving. Dit heeft mogelijk ook verband met het gegeven dat vele nachtwinkeluitbaters niet altijd voldoende goed het Nederlands machtig zijn om de (nuances in) de wetgeving te begrijpen. Sensibilisering van de nachtwinkeluitbaters kan er mee voor zorgen dat het aantal inbreuken daalt. Op die manier wordt de gezondheid van jongeren beter beschermd.



Flyer op maat van nachtwinkels

Daarom ontwikkelde VAD in samenwerking met de tabaks- en alcoholcontroledienst van de FOD Volksgezondheid een flyer op maat van nachtwinkels. Visuality, een bureau gespecialiseerd in het visueel voorstellen van informatie, begeleidde ons in het ontwikkelingsproces. Het resultaat is een flyer met uitleg over de wetgeving rond het verkopen van alcohol aan minderjarigen, in

de context van de (nacht)winkels. Wat mag, wat mag niet? En wat moet je doen wanneer jongeren alcohol proberen kopen?

De flyer is zo visueel mogelijk opgebouwd, zodat hij ook bruikbaar is voor mensen die het Nederlands niet goed machtig zijn. Ze zijn het ideale hulpmiddel wanneer je als preventiewerker in contact komt met nachtwinkeluitbaters en hen de wetgeving rond alcoholverkoop wil verduidelijken.

Hoek 4



Bijlage 7: lesvoorbereiding, werkblad, zelfevaluatie

Aanpassingen na het uittesten in het groen toegevoegd

Lesvoorbereiding

Naam student:	Kara Verjans	Contactpersoon opleidingsinstelling	
Opleidingsonderdeel:	Gezondheidsopvoeding	Pedagoog:	Muriel.trio@pxl.be
School:	Hogeschool PXL	Vakdidactics:	Anniek.orye@pxl.be Evelien.Huysmans@pxl.be
Leervak:	Mens en samenleving	Contactgegevens stagementor	
Klas (+ aantal lln.):	/	naam:	/
Optie/Richting:	/	e-mailadres:	/
Periodethema:	drugs	telefoon:	/

Beginsituatie

Deze les is in functie van mijn lessenkompakket voor mijn bachelorproef

Einddoelstellingen- te bereiken volgens de documenten van de onderwijskoepel

Eindtermen

5.5: De leerlingen dragen in groepsactiviteiten met een welomschreven opdracht actief bij aan de uitwerking van een gezamenlijk resultaat.

13.3: De leerlingen hanteren een geschikte zoekstrategie uit een aantal aangereikte bij het selecteren van digitale en niet-digitale bronnen en informatie om een aangereikte informatievraag te beantwoorden.

13.9: De leerlingen formuleren voor een afgebakend probleem een onderzoeksvraag aan de hand van aangereikte criteria.

13.11: De leerlingen voeren stapsgewijs een onderzoekstechniek uit om digitale en niet-digitale gegevens te verwerven i.f.v. een onderzoeksvraag.

Leerplannummer: D/2019/13.758/007

Leerplan hyperlink: <https://api.katholiekonderwijs.vlaanderen/content/ca842071-c18a-4768-a524-2c2ac9cb8b41/attachments/Mens%20&%20samenleving-IA.pdf>

Leerplandoelstellingen

LPD 1 De leerlingen (v)erkennen een onderzoeksvraag of -probleem en zoeken een antwoord of oplossing gebruikmakend van geschikte (leer-)activiteiten, strategieën en tools om een afgebakende onderzoeksvraag te beantwoorden.

LPD 15: De leerlingen dragen bij een welomschreven groepsopdracht bij aan het tot stand komen van een gezamenlijk resultaat

Lesdoelen (genummerd)

LDS 1: De leerlingen kunnen in eigen woorden uitleggen wat drugs is

LDS 2: De leerlingen kunnen in groep werken

LDS 3: De leerlingen kunnen de juiste informatie over hun categorie van drugs opzoeken op het internet

LDS 4: De leerlingen kunnen in groep presenteren

LDS 5: De leerlingen kunnen reflecteren over het groepswork

Leerstofanalyse en verwachte knelpunten**Inhoudelijk**

Leerling niveau

De leerlingen hebben binnen de 1^{ste} graad normaal nog niet echt les gehad over drugs. Ze hebben vaak wel wat eigen kennis en weten wel ongeveer wat het is.

Eigen niveau

Zelf heb ik al veel les gehad over drugs, maar telkens vond ik het jammer dat er of wel een gastspreker of wel een spel aan werd gekoppeld. Daarom heb ik het nu eens anders aangepakt. Tijdens het maken van mijn bachelorproef heb ik voldoende kennis opgedaan om deze les te maken en uit te voeren.

Didactisch

Leerling niveau

De leerlingen kunnen werken met PowerPoint, maar gaan het misschien moeilijk hebben met het vinden van de juiste informatie. Daarom dat ik voorbeeld vraagjes heb gemaakt en de leerlingen sites meegeef waar ze zeker de juiste informatie op zouden kunnen vinden.

Eigen niveau

Ik moet ervoor zorgen dat ik de tijd goed bewaak zodat ik nog genoeg tijd heb voor alle presentaties. De leerlingen werken in groep wat klasmanagement het soms wat moeilijker maakt. Hier zal ik dus goed op moeten letten.

Werkvorm(en) & leermiddelen**Werkvormen**

- Begeleid zelfstandig leren
- Presentatie

Leermiddelen

- PowerPoint
- Internet

Differentiatie (verplicht!)

- De leerlingen kiezen welk presentatie medium ze willen gebruiken

Evaluatie

- De leerlingen worden beoordeeld aan de hand van een rubric tijdens de presentaties

Geraadpleegde literatuur

- Bachelorproef
- Druglijn
- VAD

LESUITWERKING LES 1			
Doelstelling n	Tijd	Activiteit leraar Vragen, bijvragen leraar • Activiteit leerlingen	!
Motivatiefase			
LDS 1	'5	Introductie Wat is drugs? • Leerlingen antwoorden <i>Drugs zijn allerlei soorten stoffen die na inname een invloed hebben op de hersenen. Daardoor hebben ze effect op het lichaam en geest van de mens.</i> Zijn alle drugs hetzelfde? • Leerlingen antwoorden	
Uitvoeringsfase			
LDS 2 LDS 3 LDS 4	'40	Opdracht • Verdeel de klas in 7 groepjes • Elk groepje trekt 1 van de 7 categorieën waaronder we drugs kunnen onderverdelen <ol style="list-style-type: none"> 1. Stimulantia 2. Empathogenen 3. Hallucinogenen 4. Dissociatieven 5. Cannabinoïden → Meer verwijzen naar de positieve aspecten van drugs. Hier ook de nadruk op leggen, nu hadden de leerlingen vaak dat ze alleen de schadelijke drugs nemen. Ze denken niet aan cannabisolie of gewone medicatie. 6. Verdovende 7. Opioiden • Beantwoord de volgende vragen voor uw categorie <ul style="list-style-type: none"> - Wat voor drugs is dit? - Welke soorten drugs vallen onder jouw categorie? - Welke bijwerkingen hebben deze drugs? Korte en lange termijn • Maak een presentatie met de antwoorden op de vragen. • Je wordt beoordeeld op de inhoud en de presentatie • Je mag zelf kiezen via wat je de presentatie doet. Bv: Canva, PowerPoint, Prezi	
TIP: SITES DIE ZE KUNNEN GEBRUIKEN → DRUGLIJN EN VAD Jullie krijgen 20 minuten om dit op te zoeken. De presentatie duurt tussen de 2 en 4 minuten			

		<p>De leerlingen presenteren aan elkaar de verschillende soorten categorieën van drugs</p> <p>Na de presentaties een OLG met de leerlingen aan gaan, want ik kreeg na de les nog heel wat vragen. Ook al waren de leerlingen in het begin van de les flauw aan het doen over het onderwerp</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat vinden ze van drugs? • Is drugs altijd schadelijk? • Zouden sommige soorten gelegaliseerd moeten worden? • Zou het altijd gelegaliseerd moeten worden of alleen wanneer iemand het nodig heeft voor zijn of haar ziekte? • Vinden jullie dat deze informatie belangrijk is om te weten in de 1^{ste} graad, waar jullie dus inzitten? • Zouden jullie dit thema graag op een andere manier ontdekken? Zo ja, welke <p>Volgende les als afsluiter eventueel naar Amsterdam gaan en de rondleiding doen van Amsterdam going underground</p>	
Afrondingsfase			
LDS 5	'5	<p>Reflectie over hoe ze het vonden om in groep te werken.</p> <p>Zeker een meerwaarde. De leerlingen vinden het belangrijk om inspraak te hebben en op deze manier bied je hun dit voor de volgende lessen.</p>	

Werkblad drugs

Werkblad Drugs

Naam:

Wat zijn drugs?

Definitie:

.....

.....

.....

OPDRACHT

1. Maak 7 groepjes in de klas

2. Trek 1 van de volgende categorieën waaronder we drugs kunnen onderverdelen

1. Stimulantia
2. Empathogenen
3. Hallucinogenen
4. Dissociatieven
5. Cannabinoïden
6. Verdovende
7. Opioïden



3. Beantwoord de volgende vragen voor uw categorie

- Wat voor drugs zijn dit?
- Welke soorten drugs vallen onder jouw categorie?
- Welke bijwerkingen hebben deze drugs? Korte en lange termijn.

4. Maak een presentatie met de antwoorden op de vragen

5. Je wordt beoordeeld op de inhoud en presentatie

6. Je mag zelf kiezen via wat je de presentatie maakt. Bv: Canva, PowerPoint, Prezi...

TIP: SITES DIE JE KAN GEBRUIKEN → DRUGLIJN EN VAD

7. Jullie krijgen 20 minuten om dit voor te bereiden



Druglijn



VAD

RUBRIC

	Goed	Volgende	Kan beter
Samenwerking	Jullie hebben tijdens het groepswork goed samengewerkt en de taken verdeeld.	Jullie hebben tijdens het groepswork niet altijd even goed samengewerkt en de taken verdeeld.	Jullie hebben tijdens het groepswork niet goed samengewerkt en de taken verdeeld.
Inhoud	Alle informatie over de categorie van drugs zit in de presentatie.	Zo goed als informatie over de categorie van drugs zit in de presentatie.	Er zit te weinig informatie over de categorie van drugs zit in de presentatie.
Taal en houding	Ik sta ontspannen voor de klas. Maak goed oogcontact en heb een verzorgd taalgebruik.	Ik sta redelijk ontspannen voor de klas. Maakt oké oogcontact, het taalgebruik is oké.	Ik sta gespannen voor de klas. Maak te weinig oogcontact en heb geen verzorgd taalgebruik.
Presentatie	Jullie presenteren aan de hand van een PowerPoint, Prezi, Piccollage... en het is mooi verzorgd.	Jullie presenteren aan de hand van een PowerPoint, Prezi, Piccollage... en het is niet zo mooi verzorgd.	Jullie gebruiken geen PowerPoint, Prezi, Piccollage en het is niet mooi verzorgd.

Zelfevaluatie

Product

Wat vind ik heel goed aan mijn Presentatie?

Wat vind ik dat ik volgende keer toch beter zou kunnen doen?

Wat zou ik inhoudelijk nog willen weten?

Samenwerken

Hoe verliep de samenwerking?



Wat ging er al goed?

Wat kan er volgende keer nog beter