Klas: s9fa8GEW

Project: Doe ff gezond

Door: Pieter, Lutsen, Iman, Eline

Inleiding

Iman Mahamoud

Dit project gaat over “doe even gezond”. Gezond is een breed woord. Wij denken dan aan gezond eten, bewegen. Maar ook alcohol gebruik komt erbij kijken. Daarom hebben als groep gekozen voor ‘’ drank bij jongeren’’. Wij hopen dat het uw het juiste beeld geeft en wat de gevolgen ervan zijn.

Veel lees plezier

**Brononderzoek:**

Onderzoeksvragen over de gezondheid risico’s:

1. Voeding en genotsmiddelen

Bij jongeren is het hersengebied dat zich bezighoudt met plezier en beloning erg actief, terwijl het hersengebied dat instaat voor impulsbeheersing zich pas later in de puberteit ontwikkelt. Deze combinatie zorgt ervoor dat tieners sneller beloningen zullen zoeken, maar nog niet zo snel of minder snel stil zullen staan bij de gevolgen van hun handelingen.

Om deze reden ligt er bij tieners het risico dat zij meer ongezond gaan eten. Het is daarom van belang om het eten van gezonde voedingsmiddelen te stimuleren.

Er is nog een genotsmiddel dat voor jongeren een gezondheidsrisico vormt, alcohol. Het is rond de puberteit dat veel jongeren hun eerste ervaringen opdoen met alcohol. Het risico wat hier wordt gevormd is dat jongeren al regelmatig alcohol gaan drinken voordat zij 18 zijn geworden. Dit betekent dat er al op jonge leeftijd gezondheidsproblemen, of zelfs verslaving, kunnen ontstaan als gevolg van alcoholconsumptie.

1. Lichaam en beweging

Ook op het gebied van lichaam en beweging ontstaan er gezondheidsrisico’s. Zo is overgewicht een steeds vaker voorkomend probleem. De oorzaak van dit probleem is de verandering in de leefstijl van mensen in het algemeen. Het komt hier neer op twee punten; voeding en beweging

Voeding hebben we al deels in de vorige alinea besproken. Tieners gaan vaak voor ongezonder eten, een snack tussendoor. Bijvoorbeeld snoep, koek of chips. Naast dit feit dat jongeren ongezonder eten, is het eten in het algemeen ongezonder geworden. Zo is het nu nog belangrijker dat jongeren gezondere keuzes maken in wat zij eten.

Beweging is de laatste jaren ook erg omlaaggegaan. Mensen zitten veel meer dan vroeger, bijvoorbeeld; in de klas, op kantoor, voor de computer. Door meer te bewegen val je niet alleen af, maar verlaag je de kans op klachten die bij overgewicht voor kunnen komen. Denk hierbij aan obesitas, of hart -en vaatziekten.

Hier komt erbij dat het voor jongeren die al een ongezonde levensstijl hebben lastiger is om juist gezonder te leven. Het is erg lastig om van ongezonde gewoontes (bijvoorbeeld een snackje in de pauze halen) af te komen.

1. Seksualiteit:

Seksualiteit speelt een grote rol in de ontwikkeling van de jongere, die of net de puberteit in is gegaan, of er al volop in zit. Het is rond deze leeftijd dat veel jongere gaan experimenteren met hun seksualiteit.

Bij dit experimenteren bestaan er wel twee risico’s die in acht genomen moeten worden. Ten eerste; veiligheid. Het risico bestaat dat jongere geen veilige seks hebben, en daardoor Soa’s te pakken kunnen krijgen.

Ten tweede bestaat het risico voor misbruik, oftewel seksueel overschrijdend gedrag. Jongere die onervaren zijn kunnen zich meer onzeker voelen, en durven dan niet te zeggen wanneer er iets gebeurt waar zij zich niet prettig bij voelen. Seksueel overschrijdend gedrag kan leiden tot fysieke klachten (bijvoorbeeld de hierboven genoemde Soa’s), maar kan ook psychische klachten als gevolg hebben bij het slachtoffer.

**Bronnen:**

* H[oe stimuleer je jongeren van 12 tot 18 jaar om gezond te eten? | Gezond Leven](https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-jongeren/hoe-stimuleer-je-jongeren-om-gezond-te-eten)`
* [Effectief werken aan voeding in het voortgezet onderwijs: zo krijgt u het voor elkaar | Gezonde School](https://gezondeschool.nl/voortgezet-onderwijs/gezondheidsthemas-en-criteria-vignet/werken-aan-voeding)
* [Obesitas: die andere pandemie - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=w868lId846c&t=27s)
* [Expertisecentrum Alcohol | Cijfers alcoholgebruik jongeren (trimbos.nl)](https://expertisecentrumalcohol.trimbos.nl/items/details/cijfers-alcoholgebruik-jongeren)
* [Alcohol voor jongeren extra schadelijk | Alcohol | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/alcohol/jongeren-en-alcohol)

Onderzoeksvragen over Theorie:

1. Wat zijn factoren die een rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsrisico’s?

De factoren die vaak gezondheidsrisico’s met zich meebrengen zijn vaak.

* Leefomgeving
* Gedrag
* Leefstijl

Dit zijn de drie grootste factor die een risico kan hebben op je gezondheid.

Als je bijvoorbeeld opgeroeid in een omgeving waar drinken van alcoholische dranken normaal is, zal je dit (zonder dat je het zelf weet) ook snel na gaan doen. Zo word je leefstijl ook sneller aangepast. Hierdoor gedraag je ook anders. Zo kan je snel geïrriteerd worden van mensen om je heen of in sommige gevallen schaam je voor jezelf waardoor je in zelf isolatie gaat. Dit kan zelfs leiden tot een depressie of tot een verslaving.

<https://www.nji.nl/gedragsproblemen/risico-en-beschermende-factoren>

1. Welke risico’s uit de brontekst sluiten aan bij tieners?

Alcohol zijn een van de grotere risico’s factoren. Dit heeft invloed op het beslissingen maken en de gevolgen hiervan. Zo kunnen ze bijvoorbeeld seks hebben met personen waar van ze later spijt van kunnen krijgen. Ook kunnen ze een black out, een black-out krijg je als je te veel hebt gedronken waardoor je niks meer kunt herinneren.

Hierop sluit de brontekst van de website [www.Alcoholinfo.nl/risicos-voor-jongeren](http://www.Alcoholinfo.nl/risicos-voor-jongeren) mooi op aan. Hier vind je veel informatie over wat het doet met je lichaam en waar je om moet denken als jongeren als je te veel en regelmatig drank nuttigt. Jongeren kunnen hier ook veel advies/informatie vinden over wat ze kunnen doen als ze een beginnen verslaving hebben of zelf willen stoppen met het drinken van alcohol.

1. Welke gevaren met betrekking tot hygiëne en besmetting kunnen een rol spelen bij de gezondheid van tieners?

Het lichter natuurlijk aan in wat voor leefomgeving de tieners opgroeien. Zo heeft het ook mee te maken wat ze bijvoorbeeld van hun ouders meekrijgen en wat goed en slecht is. Door een stabiele leefomgeving creëer je een goeie omgeving waar de tiener op kan groeien. Dit is helaas in sommige gevallen niet altijd zo.

Met betrekking van gebrek aan kennis en weten wat je moet doen, zou een gevaar voor hygiëne kunnen ontstaan waardoor je iemand anders weer kunt besmetten. Dit wordt niet altijd door de ouders/verzorgers aangeleerd. Bijvoorbeeld het niezen in je ellenboog of hand, dit moet na de tijd altijd even worden schoongemaakt. Zodat je een ander niet kunt besmetten. Hierdoor gaat je eigen hygiëne ook op achteruit, kun je wellicht iemand anders zijn gezondheid verminderen.

1. Op welke manieren kun je de gezondheid van tieners verbeteren?

Door middel van een voorlichtingen geven en presentaties doe voor een groep tieners/jongeren. Zo kun je bijvoorbeeld vragen waar ze behoefte aan hebben of waar de interesse zich bevindt van de groep. Zo hou je niet alleen de aandacht erbij van de tieners/jongeren maar doe je ook al een beetje voorwerk voor later.

1. Welke middelen kun je inzetten om gezondheidsvoorlichting te geven?

Je kunt verschillende manieren gebruiken om voorlichtingen te geven aan tieners en jongeren. Het licht er natuurlijk wel aan wat voor beperkingen de doelgroep hebt. Ingeval van een groepje tieners die een licht verstandelijke beperking hebben, kun je leuke spellen bedenken waardoor de informatie blijft hangen. Denk bijvoorbeeld aan een plaatjes puzzel. Een plaatje van dat je aan het niezen bent en een plaatje dat je eigen nies weer schoon maakt, die kun je dan door middel met elkaar verbinden door middel door een streep te trekken naar elkaar toe.

Wat voor manier je ook nog kan doen als een groep tieners hebt die in de 3de klas zitten. Kun je bijvoorbeeld een Kahoot en een korte interventie doen met ze. In die korte interventie kun je bijvoorbeeld vragen stellen en een voorlichting geven over het verbeteren van de hygiëne.

1. Hoe gebruik je de GVO-cyclus?

Hoe wij als groepje gebruik van het GVO-cyclus hebben gemaakt. We zijn alle stappen bij langs geweest als groepje en overleg wie welk stukje van de GVO-cyclus wilde gaan maken. Zo zijn we meer met het ASE-model mee bezig geweest. Zo kun je (als het goed begrijpt) makkelijker je doel voor ogen krijgen door het model te kunnen hanteren.

Wat houdt het model in, het staat voor:

A attitude. Hier let je op je doelgroep kennis, ervaring en voorbeelden van anderen.

S sociale invloed. Bij deze stap let je erg op wat anderen invloed hebben op je doelgroep, denk hieraan BN’ers, de trens in de VS bijvoorbeeld.

E eigen effectiviteit. In de laste stap kijk je het zelfbeeld, het niet bang zijn om te falen, hoe is de financiële situatie en de invloed van buiten de groep om.

**Deel product 1:** **(Let’s build a wall)**

Omdat het niet mogelijk is om de padlet zelf in dit document te plaatsen, staat hieronder de link om erheen te komen.

* [Groepje 2 (project) (padlet.com)](https://padlet.com/pcjkranenborg/kvkm6t4vvw4e4zp9)

**Deelproduct 2: (Inzicht, stap 1 van de GVO-cyclus)**

Wij hebben bedacht om een interventie te doen, met het volgende onderwerp “alcohol drinken op jonge leeftijd”. Aangezien er nog veel jongeren er vroeg mee beginnen, zien ze zelf niet wat het gevaar kan zijn.

Het onderwerp houdt in dat het steeds vaker op jonge leeftijd alcoholische dranken worden gedronken. Het begint niet vaak meer bij een biertje of een voor gemixt drankjes (onder de 5% alcohol). De jongeren beginnen nu vaak al met wodka, Rum en ander alcoholische dranken boven de 25% alcohol. Om dit zo goed mogelijk te kunnen voorkomen doen we een interventie, voor jongeren en voor de basisscholen. Waarom doe wij het ook op de basisscholen, dit doen we om voorkomen werk te verrichten.

In onderzoeken van de GGD is het aantal procent die Alcohol drinkt op jonge leeftijd al flink gedaald. Het tussen dat “wel is een drankje” en “regelmatig alcohol drinkt”. De GGD heeft alles bijgehouden van de afgelopen 21 jaar. De percentages zijn al flink gedaald, maar dit kan altijd verder naar beneden. Doormiddel door een interventies op scholen te geven willen wij vroeg drinken voorkomen.

**Deelproduct 3: (Het hele plaatje)**

Bij dit deelproduct gaan wij een “portret” maken van “onze tiener”. Dit hebben wij gedaan door een vragenlijst samen te stellen met 10 vragen, die wij hebben gesteld aan een aantal tieners. Gebaseerd op de antwoorden op deze 10 vragen, hebben wij een profiel samengesteld van “onze tiener”. Dus wie hij/zij is, hoe hij/zij in het leven staat, wat belangrijk voor hem/haar is en wat voor omstandigheden waar hij/zij in zit.

**Interview-methode:**

Bespreken onder vier ogen

Vragen en antwoorden:

1. Hoe ziet jouw naaste familie eruit?

* **Daniel** = *Ik woon samen met mijn ouders en twee broertjes thuis*
* **Richelle** = *zelf ben ik een alleenstaand kind*
* **Naomi** = *Ik heb een zus van 19, en beide mijn ouders nog*
* **Luuk** = *Ik heb een klein broertje van 8, een zusje van 12 en een grote zus die nu 21 is*
* **Thomas** = *Mijn ouders zijn nu al een tijd gescheiden, en woon ik dus nu samen met mijn moeder, stiefvader en kleine stief broertje*
* **Anouk** = *Bij mij thuis woon ik alleen samen met mijn ouders*

1. Wat voor opleiding/opleidingsniveau volg jij nu?

* **Daniel** = *Ik ben net begonnen aan HAVO 4*
* **Richelle** = *VWO 3*
* **Naomi** = *Ik doe nu een mbo-kappersopleiding aan Noorderpoort*
* **Luuk** = *Ik zit nu in HAVO 2*
* **Thomas** = *Ik zit nu ruim drie jaar op de HAVO, dus HAVO 4*
* **Anouk** = *Ik ben deze zomer net begonnen met HAVO 2*

1. Wat doe jij in jouw vrije tijd?

* **Daniel** = *Ik ga chillen met vrienden, vaak gaan we dan voetballen*
* **Richelle** = *Ik heb paarden altijd erg leuk gevonden, dus zit ik nu op paardrijden*
* **Naomi** = *Ja, ik ga vaak gewoon met mijn vrienden iets doen. Van alles en nog wat eigenlijk*
* **Luuk** = *Ik hou heel erg van sporten, dus ik ben dan of aan het voetballen, of aan het kickboksen. Soms ook wel even wat met vrienden doen*
* **Thomas** = *Ik heb het nu nogal druk met school, maar verder ga ik graag vissen met mijn vader*
* **Anouk** = *Ik zit nu op Judo, dus daar doe ik veel mee. Ook vind ik het wel leuk om buiten iets te doen, maakt niet echt uit wat*

1. Hoe ziet jouw sociale kring eruit?

* **Daniel** = *Nou ja, ik heb dus wel een groep vrienden waar ik mee omga. Soms doe ik wel dingen met mijn broertjes*
* **Richelle** = *Ik heb wel een goede band met mijn ouders, dus wij doen ook dingen samen. Daarnaast heb ik een vriendenkring bij het paardrijden*
* **Naomi** = *Mijn zus en ik zijn wel redelijk close, en daarnaast heb ik dus nog mijn vrienden die ik wel vaak zie.*
* **Luuk** = *Ik heb mijn klasgenoten en voetbal vrienden waar ik mee omga. Daarnaast mijn familie natuurlijk*
* **Thomas** = *Ik heb wel een goede band met mijn moeder en stief familie, en ik zie mijn vader en zijn vriendin ook nog wel eens een keer. Ik heb zelf nu ook een vriendin waar ik best wel vaak dingen mee doe*
* **Anouk** = *Ik heb vooral veel vriendinnen van school. Ook ga ik vaak naar mijn oma, ik vind het altijd heel leuk om bij haar langs te gaan*

1. Met wie binnen die sociale kring heb jij het meest contact?

* **Daniel** = *Dat zij wel mijn beste vriend Gerwin moeten zijn denk ik*
* **Richelle** = *De drie meiden van het paardrijden denk ik wel*
* **Naomi** = *Mijn zus Hannah en ik doen het meeste samen*
* **Luuk** = *Samen met Jos en Casper van voetbal ga ik vaak er op uit. Wij kennen elkaar al sinds we klein zijn*
* **Thomas** = *Sowieso wel mijn vriendin*
* **Anouk** = *Met Eva, Sara en Lotte van school heb ik een hecht vriendengroepje samen*

1. Wat is jouw sterkste kracht?

* **Daniel** = *Ik denk wel dat ik goed ben in luisteren naar anderen*
* **Richelle** = *Ik hoor altijd van anderen dat ik erg positief overkomen bij hen, dus dat zou ik zeggen*
* **Naomi** = *Ik kan mij wel erg goed aanpassen op de situatie. Ik vind het niet echt lastig als dingen veranderen, ik kan daar wel in mee gaan*
* **Luuk** = *Dat ik voor mijzelf op kan komen.*
* **Thomas** = *Weet ik niet helemaal zeker, maar ik denk dat ik wel goed ben in het praten met anderen. Ik weet goed hoe ik iemand kan aanspreken*
* **Anouk** = *Ik denk dat ik best wel goed in plannen ben, ik vind het ook fijn om die zekerheid te hebben*

1. Waar heb jij persoonlijk de meeste moeite mee?

* **Daniel** = *Wanneer ik iemand niet kan helpen, dus hulpeloos voelen*
* **Richelle** = *Ik ben heel goed in het uitstellen van dingen*
* **Naomi** = *Ik vind het lastig om initiatief te nemen, dus de eerste te zijn om een gesprek te beginnen. Vooral als ik de mensen niet goed ken*
* **Luuk** = *Toch wel mijn uitstelgedrag denk ik, daar heb ik nog wel moeite mee*
* **Thomas** = *Dat ik niet zo goed voor mijzelf zorg, ik denk dat ik soms wat vaak te veel dingen voor anderen doe dan ik goed aankan*
* **Anouk** = *Dat ik het lastig vind om nee te zeggen tegen anderen, dat ik wel veel meega met wat de groep doet*

1. Wat is iets dat jou zou willen veranderen aan jouw leven?

* **Daniel** = *Ik denk niet echt dat ik iets per se zou willen veranderen, het gaat op zich best wel goed*
* **Richelle** = *Ja, ik zou beter willen kunnen plannen, dat zou er misschien voor kunnen zorgen dat ik minder ga uitstellen*
* **Naomi** = *Niet veel eigenlijk, misschien dat ik een wat betere betaalde bijbaan kan krijgen*
* **Luuk** = *Weet ik niet zo goed, misschien dat ik wat beter cijfers voor school kan krijgen?*
* **Thomas** = *Ik wou dat ik wat meer tijd had om te sporten*
* **Anouk** = *Ik wou dat ik wat zelfverzekerder zou zijn, dat zou wel fijn zijn*

1. Hoe ziet jouw toekomst er volgens jou nu uit?

* **Daniel** = *Niet zo bijzonder denk ik, als ik mijn HAVO heb afgerond zie ik het wel*
* **Richelle** = *Ik denk wel dat ik na school rechten zou willen studeren*
* **Naomi** = *Geen idee, ik zie wel wat er gebeurt*
* **Luuk** = *Ik denk wel dat het mij lukt om aan het eind van het jaar in alle vakken voldoendes te halen*
* **Thomas** = *We gaan straks verhuizen naar Leuwaarden, dus dat eigenlijk*
* **Anouk** = *Weet ik niet zo goed, ik denk gewoon het schooljaar afmaken*

1. Wat voor doel zou jij in de toekomst willen bereiken?

* **Daniel** = *Ik denk gewoon het klassieke huisje, boompje, beestje. Daar zie ik wel wat in*
* **Richelle** = *Ik zou heel graag een grote wereldreis maken zodra ik dat kan*
* **Naomi** = *Als ik maar een goed betaalde baan kan krijgen dan ben ik wel tevreden*
* **Luuk** = *Later zou ik een eigen onderneming willen hebben, waar ik ook veel geld aan kan verdienen*
* **Thomas** = *Ik zou denk ik wel Mount Everest willen beklimmen, dat zou mij vet lijken*
* **Anouk** = Sowieso werk waar je veel mee kunt verdienen, daarnaast zie ik het wel denk ik

**“Onze tiener”:**

Dit is Ruben. Hij is nu 15 jaar oud en volgt HAVO 4 op zijn middelbare school. Hij woont thuis samen met zijn ouders en ouder zus.

Ruben heeft naast zijn familie nog wat vrienden die hij kent van school, en van zijn voetbaltraining. Hier gaat hij ook regelmatig buiten mee om.

Voor Ruben is het vooral belangrijk dat hij onderdeel van “de groep is”. Vooral als het gaat om zijn vrienden. Hij gaat altijd mee in wat zijn vrienden doen, om te voorkomen dat hij buiten “de groep” valt. Bijvoorbeeld als zij een sigaretje opsteken of bierblikjes naar voren halen.

Al heeft Ruben een redelijk stabiele thuissituatie, komt hij regelmatig tegenover zijn ouders te staan. Die hebben namelijk het gevoel dat Ruben niet genoeg doet voor school en te veel met zijn, volgens de ouders, foute vrienden omgaat.

Ruben daarentegen vindt dat zijn ouders te veel “op hem zitten”. Al heeft hij niet de beste cijfers, is het altijd wel genoeg om over te gaan. Het is bij zijn vrienden dat Ruben zich het meest op zijn gemak voelt. Daarom kan hij ook snel geagiteerd worden als zijn ouders zeggen dat hij niet meer met hen om moet gaan.

**Deelproduct 4: Het ASE-model, stap 2 van de gvo-cyclus**

Nu is het tijd om de 2e stap uit de gvo- cyclus uit te werken. Dit is best een ingewikkeld klusje maar als jullie product 3 goed uitgewerkt hebben moet het vast lukken. Ook is het wellicht handig om eerst nog even een klein onderzoekje naar het model te doen op internet.

Als bijlage gestuurd

**Deelproduct 6:** **Pakkende poster**

Maak een poster waarmee je jullie doelgroep aan spreken. Met de poster maak je duidelijk om welk gezondheidsrisico het gaat en waarom jullie doelgroep hier bewust van moet zijn en proberen jullie hen te verleiden tot gezond gedrag.

Kijk eerst maar eens naar de volgende voorbeelden. Bespreek met elkaar waarom deze wel of niet goed zijn volgens jullie.



**Deelproduct 7:**

Voor deze opdracht was het de bedoeling om een spel te bedenken als gezondheidsinterventie.

Het doel van het spel is om jongeren te leren verantwoordelijk met alcohol om te gaan. Het is een spel waarin je keuzes moet maken, elke keuze die jij maakt heeft weer een andere uitkomst.

Het spel:

Je kan zelf je eigen personage ontwerpen, denk hierbij bijvoorbeeld aan de sims. Jouw zelfgemaakt personage heeft een feestje! Op dat feestje zijn veel mensen aanwezig en bij sommige personages kan je een praatje maken, meeluisteren of zelf meedoen met een spelletje. Denk bij de spelletjes bijvoorbeeld aan beerpong of bussen, hier wordt veel drank aangeboden en het is aan jou om op te letten hoeveel je drinkt en wat dat doet met je personage. Naarmate dat je langer op het feestje bent en meer drinkt zullen de controls en je zicht anders worden. Hoe meer je drinkt, hoe waziger je ziet en hoe slomer de controls reageren. Zo kun je zien wat voor invloed alcohol heeft op je zicht en motoriek. Heb je te veel gedronken? Dan ben je game over. Drink je met mate? Dan kan je tot aan het einde van het feestje spelen en speel je nieuwe stijlen voor je personage vrij.

Hoe het spel verloopt hangt dus geheel van jezelf af. Drink je te veel? Dan zal je al gauw merken dat het moeilijker wordt om dit spel te spelen en je uiteindelijk game over gaat.

**Deelproduct 8**

PowerPoint als bijlage