

Portfolio opdrachten (les 1,2, 3 en 4)

Opdracht 1: Sporten

1. Beoefen jij een sport? Zo ja welke sport? Als je niet sport wat doe je dan om aan je beweging te komen?
2. Hoeveel uur doe je dit in de week?
3. Hoe voel jij je na het sporten/ bewegen?

Opdracht 2: Beweeg ik wel voldoende?

Schrijf drie dingen op die jij kunt verbeteren met betrekking tot bewegen en gezonder leven.

Opdracht 3: Presentatie over verslavingen

Dit doe je in de les. Je hoeft hier verder niets van in je dossier te stoppen.

Opdracht 4: Verslavingen, over jezelf.

1. Welke middelen heb je ooit zelf gebruikt of gebruik je nu nog steeds?
2. Waarom heb je dit gebruikt of waarom gebruik je dit?
3. Wat zijn de risico's van dit middel?
4. Wat zijn de gevolgen van gebruik van dit middel op je stage en/ of je bijbaan?

Opdracht 5: Stellingen.

Beargumenteer en onderbouw de onderstaande stellingen (alle stellingen zijn terug te zien in je dossier). De schuin gedrukte teksten zijn hulp vragen om je mening te vormen en te onderbouwen. Je hoeft hier dus geen antwoord op te geven.

1. **Het is je eigen schuld als je verslaafd raakt**
Het is je eigen schuld dat je verslaafd raakt of kunnen bijvoorbeeld vrienden helpen om te zorgen dat je niet verslaafd raakt? Of je ouders? Of ligt het aan de opvoeding?
2. **Alcohol drinken/ roken/ blowen/ drugs gebruiken hoort erbij.**
Vinden jullie het normaal om genotsmiddelen te gebruiken? En zo ja is dat wel zo? Hoeveel jongeren blowen elke dag en hoeveel jongeren worden elk weekend dronken?
3. **Totdat je 24 jaar bent groeien je hersenen. Alcohol is schadelijk voor je hersenen. De leeftijdsgrens van alcohol zou dus verhoogd moeten worden tot 24 jaar.**
Helpt het om een leeftijdsgrens in te stellen
4. **Als je dagelijks blowt zorgt dat voor slechtere schoolprestaties. Daarom zou de school blowende leerlingen naar huis moeten sturen**
Zou school er iets aan moeten doen of is het de verantwoordelijkheid van de leerling zelf.
5. **Hoeveel je drinkt is je eigen verantwoordelijkheid. Als een vriend te veel drinkt, moet hij/ zij dat zelf weten.**
Kan je tegen een vriend zeggen dat hij / zij beter over kan gaan op frisdrank? Zouden je vrienden dat tegen jou kunnen zeggen? Zou je dat fijn vinden of juist niet?