

# Hallo, wij zijn Bureau Leefstijl!

Ons professionele team staat met grote passie voor de klas. Bij Bureau leefstijl bieden wij verschillende soorten gezondheidsvoorlichtingen aan, waardoor er altijd wel iets passends is voor uw school. Wij streven ernaar om de les interactief te maken, toegankelijk en uiteraard passend naar jullie doelgroep. Ons team geeft les van praktijkonderwijs tot gymnasium.

Wilt u meer weten over Alcohol en drugs? Of alle ins-and-outs van social media? In samenwerking met *Totally Traffic*, zorgen wij voor de leukste lessen!

Krijg direct een indruk en bekijk onze video op Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ls-CxgFQ3kE>



## Welke lessen bieden wij aan?

Over gezondheid kan er natuurlijk een hoop besproken worden. Dat is ook de reden dat Bureau Leefstijl zo'n gevarieerd aanbod heeft aan lessen. Buiten de lessen die wij al aanbieden, kan er ook altijd een verzoek gedaan worden voor een onderwerp wat past bij uw klas.

In opdracht van *Totally Traffic* bieden wij nu ook in Gelderland onderstaande lessen aan:

- Alcohol en drugs in het verkeer
- Social media in het verkeer



## Wat is ons doel?

Ons doel is om zo veel mogelijk leerlingen bewust te maken van actuele onderwerpen, waardoor zij zelf verstandigere keuzes kunnen maken. Wij informeren de leerlingen, luisteren zonder oordeel en staan altijd open voor goede- of zelfs gevoelige gesprekken. Wij zien dat de wereld steeds zwaarder wordt voor jongeren, en begrijpen dat zij hierdoor de verkeerde keuzes kunnen maken of andere prioriteiten kunnen hebben. Wij gaan hierover met hen in gesprek en maken hen bewust van de mogelijke gevolgen. Met de informatie die wij geven én de gesprekken die we hebben, hopen we het doel te bereiken dat zij uit zichzelf betere keuzes maken.

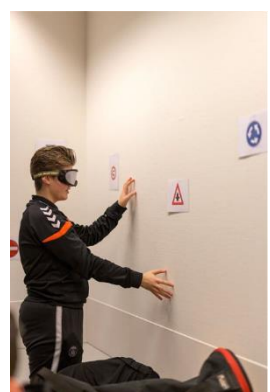
## Gastlessen Alcohol en drugs in het verkeer

Wat een tijd is het toch... Alcohol en drugsmisbruik, veel gerelateerde ongelukken in het verkeer, niet geteste drugs op de markt, jonge meiden gedrogeerd in het ziekenhuis... De wereld rondom alcohol en drugs wordt onder veel jongeren geïdealiseerd, maar brengt veel meer gevaren met zich mee dan zij er bewust van zijn.

Wij gaan op een veilige, laagdrempelige en leuke manier het gesprek aan. Wat zijn de gevaren in het verkeer? Mag ik wel met het openbaar vervoer? Welke drugs zijn er, en wat zijn de gewenste en ongewenste effecten. Een belangrijk onderdeel van onze lessen is de bewustwording van de consequenties van keuzes, zelfreflectie, weerbaarheid (hoe zeg ik nee en waarom).

Door het interactieve karakter van de les en de spelvormen (drugsdemokoffer, Kahoot, in the mix en Alcoholbrillen) vinden studenten de lessen leuk.

De lessen worden naar de leeftijdscategorie en niveau aangepast.



## Gastlessen social media in het verkeer

Voor steeds meer jongeren bevindt het meeste sociale contact, zich online. De telefoon is tegenwoordig bijna aan hen vastgegroeid, veel hebben het gevoel altijd bereikbaar te moeten zijn, en veel jongeren ervaren druk van FOMO, exposure, influencers, altijd maar moeten reageren, spelletjes en andere verslavende games en gokspelletjes.

Steeds meer jongeren worstelen daardoor ook met depressies, angsten of onzekerheden. Tijdens onze les, gaan wij hierover in gesprek met de jongeren. Wat is de maatschappelijke invloed van social media? Wat kan social media doen met jouw zelfbeeld? Wat is FOMO en hoe kom ik ervan af?

Waar zoek ik hulp als ik iets heb meegemaakt?



Ook in het verkeer wordt de telefoon veel te vaak nog gebruikt, waardoor er nog steeds erg veel ongelukken gebeuren. Wij gaan in gesprek met de jongeren, om hen bewust te maken van de risico's van telefoongebruik in het verkeer. Op een interactieve manier bespreken wij de verschillende risico's, regels en straffen hiervan. Wij maken gebruik van emoji-maskers, stellingen (rood-groene kaartjes) en een Kahoot.

## Onze interactieve lessen

Op verschillende leuke, interactieve manieren kunnen wij de leerlingen introduceren met de onderwerpen die gegeven worden. Bureau Leefstijl is altijd actief bezig met het zoeken naar nieuwe manieren om de lessen interessant, leuk en up-to-date te houden.

### Interactieve alcohol en drugs les\*:

- Spel: In de mix (zelf een drankje inschenken)
- Alcohol brillen
- Kahoot
- Alcohol parcours

### Interactieve social media les\*:

- Kahoot
- Emoji-maskers
- Spel: Jenga met stellingen
- Spel: stellingen met groene en rode kaartjes

\*Uitleg vindt u onderaan



## Kennis, keuze en gedrag

Oordeelvrij. Dat is het sleutelwoord van Bureau Leefstijl. Door onze open houding en verschillende achtergronden, is een goede aansluiting met de klas gegarandeerd. De leerlingen maken op een leuke manier kennis met de onderwerpen, en bevinden zich in een veilige omgeving voor het stellen van vragen of het vertellen van eigen ervaringen.

Bij Bureau Leefstijl streven wij naar een positieve gedragsverandering. Daarom gaan wij met elkaar in gesprek over het maken van keuzes, het ervaren van groepsdruk en het 'nee' kunnen zeggen. Wij merken dat steeds meer jongeren wel eens groepsdruk ervaren. Hoe verzet je je tegen groepsdruk? Waarom moet je iemand niet onder druk zetten? Waarom is dit belangrijk in het verkeer?

Wij gaan peer-to-peer in gesprek om de bewustwording van de leerlingen te vergroten, de samenwerking in de klas te vergroten en zodat zij zelf, en samen, goede keuzes kunnen maken.

## Opvolgles

Na ongeveer 2 maanden kunnen de eigen docenten een opvolg-les aan de klassen geven, waar Bureau Leefstijl een gastles heeft gegeven. Deze les is in Kahoot vorm. De docenten krijgen hier een inlog voor. Wij, bij Bureau Leefstijl, hebben ervaren dat door herhaling de leerlingen de stof beter onthouden en nogmaals geprikkeld worden om verstandige keuzes te maken met betrekking tot alcohol en drugs- en social media in het verkeer. Deze les is niet verplicht.

Inlog opvolg-Kahoot:

Gebruikersnaam: [lyona@bureauleefstijl.nl](mailto:lyona@bureauleefstijl.nl)

Wachtwoord: [Bureauleefstijlgast1](#)

## Vorbereiding en evaluatie met docenten

Uiteraard vinden we het erg belangrijk dat er een goede aansluiting is met de klas en ook de actuele (eventuele) problemen voor ons bekend zijn. Daarom is er, voor een les, altijd een kort gesprek met de docent over de klas waar de gastles aan gegeven wordt. Hierdoor zijn wij altijd goed voorbereid en kunnen wij zorgen voor een goede benadering. Door onze flexibele houding, zorgen wij altijd dat de lessen goed aansluiten bij elke klas.

Wanneer de les afgelopen is, kan er een korte evaluatie plaatsvinden met de docent. Wij horen graag tips&tops.

## Evaluatie met de leerlingen

Elke les wordt afgesloten met een korte evaluatie met de leerlingen. Wat hebben ze geleerd? Wat nemen ze mee naar huis? Wat zouden ze anders doen? Maar natuurlijk ook, hoe vonden ze de les? Door de mening van de leerlingen first-hand te krijgen, kunnen wij ervoor zorgen dat de lessen leuk blijven voor iedereen. Daarbij geeft het ons achteraf veel inzicht of wij ons doel bereikt hebben.

## Hieronder 2 filmpjes die opgenomen zijn door het ROV:

Alcohol&drugs in het verkeer:

<https://youtu.be/NdOPspSwz-g>

Social media in het verkeer:

<https://youtu.be/ONsdHBwAWRo>

## Uitleg spellen:

### In de mix.

Tot hoever wordt de alcohol ingeschonken bij een mix-drankje? De leerlingen krijgen een fles gevuld met water, long-drink glazen en proberen de juiste hoeveelheid 'alcohol' in het glas te schenken.

Wie is een echte barman/barvrouw? \*

\*uitgebreide spel-uitleg onderaan

### Alcohol simulatie brillen.

De alcohol simulatie brillen zorgen voor een verstoord beeld, waardoor de leerlingen een klein beetje kunnen ervaren hoe het is om gedronken te hebben.

Kan jij een rondje lopen?

\*uitgebreide spel-uitleg onderaan

### Kahoot.

Kahoot is een onlinesysteem waarbij een quiz wordt gespeeld. De leerlingen kunnen inloggen met hun telefoon en vullen daar de antwoorden in. Ook de opvolgles wordt in Kahoot-vorm gedaan. Hiervoor krijgen de docenten een inlogcode.

### Alcohol parcours.

Bij het alcohol parcours, worden de simulatie brillen en 'in de mix' gecombineerd in een sportieve manier. De leerlingen moeten met een bril en een dienblad lopen, het goede glas pakken en inschenken, en deze terug brengen. Het alcohol parcours wordt alleen op verzoek gedaan en vergt meer tijd per klas. Samenwerking wordt hier vergroot.

### Jenga met stellingen.

De klas wordt verdeeld in twee teams en voor elk team wordt een Jenga opgebouwd. Op de Jenga bevinden zich rode (nee) en groene (ja) blokken. Om de beurt geven de leerlingen antwoord, door middel van de Jenga. Ook gaan wij hierbij met elkaar in gesprek. Welk team wint? De Jenga wordt alleen op verzoek gedaan en vergt meer tijd per klas.



### Rode en groene kaartjes.

In de klas gaan we met elkaar in gesprek door middel van stellingen. Iedereen krijgt een rood (nee) en een groen (ja) kaartje. De stellingen gaan over verschillende dingen die aan bod komen met het onderwerp en na elke stelling is er een mogelijkheid voor het stellen van vragen, het geven van opmerkingen of het vertellen van een verhaal. De leerlingen krijgen hierbij ook de

mogelijkheid om in gesprek te gaan met elkaar. De kaartjes is een andere manier van les geven en moet van tevoren aangevraagd worden.

## Alcoholbrillen

Door deze brillen kun je ervaren hoe je kijkt en loopt als je alcohol hebt gedronken.

Leerlingen vinden dit echt heel leuk!

We leggen uit: “als je door de alcoholbril kijkt is het net alsof je gedronken hebt en je zult merken dat lopen moeilijk gaat”

De bedoeling van de brillen is om bewustwording te geven hoe je kijkt en hoe je je kunt voelen (draaierig, je botst tegen dingen op, je ervaart afstand en diepte anders als je onder invloed bent van alcohol). Kortom: Je beleeft de wereld anders.

Is het dan verstandig deel te nemen aan het verkeer? Mag je fietsen als je hebt gedronken? We gaan op een laagdrempelige manier het gesprek aan met de klas.

Leermoment Als iedereen 1x geweest, gaan de leerlingen weer zitten. Als gastdocent zet ik zelf de bril op, en zeg: “als ik nu zou gaan autorijden, zou jij bij mij instappen? Nee? Waarom niet?”

De brillen geven alleen een visueel verschil, en bij dronkenschap zijn er ook allerlei lichamelijke- en hersenprocessen die onder invloed zijn.

Waarom hebben mensen ander gedrag als ze hebben gedronken?

Welke keuze maak je? Wil je zelf drinken of doe je het omdat je vrienden het ook doen. Weerbaarheid en nee durven zeggen zijn belangrijke onderwerpen in onze gastlessen.

Waarom stappen mensen toch in bij mensen die gedronken hebben? Inventariseer antwoorden, eventueel op het bord. Redenen die je zelf in ieder geval noemt: ‘ik moet toch thuiskomen’ en ‘mij gebeurt dat toch niet’. We geven aan dat er ook andere manieren zijn om veilig thuis te komen, want “ook al voelt iemand zich niet dronken (bijvoorbeeld omdat hij er goed tegen kan), dan nog is zijn reactievermogen beïnvloed.

## Spel "in the mix"

### Achtergrondinfo

Dit spel is bedoeld om jongeren meer bewustwording te geven over de hoeveelheid alcohol in een mixdrankje. Op (huis)feestjes worden vaak zelf drankjes ingeschonken of drinken jongeren uit de fles.

Er worden spellen gedaan zoals Beerpong en bussen (kaartspel), en de kans is groot dat zij hierdoor gezondheidsrisico's oplopen (dronkenschap – coma door alcoholvergiftiging). Dit spel is bedoeld om jongeren te laten beseffen dat alcohol in standaardglazen wordt gedronken: hoe sterker de drank, hoe kleiner het glas.

We vragen de leerlingen wat er in de blikjes mixdrank zit die je in de supermarkt kunt halen (Bacardi-cola, Wodka- energy etc.).

Wij vertellen dat er een wettelijke standaard is voor de hoeveelheid alcohol per glas.

Hoe hoort het?

Dan gaan we aan de slag en geven een opdracht aan de leerlingen: maak een mixdrankje, en laat zien hoeveel alcohol er in een mixdrankje zit. Wij hebben flessen bij ons van de populaire drankjes (jack Daniels, Bacardi, Grey Goose gevuld met water en koude thee) en plastic glazen.

Aan de hand van "shotglaasjes" en "horecamaatjes" laten we zien hoeveel alcohol er in een mixdrankje gaat.

Daarna bespreken we hoeveel iemand heeft ingeschonken. Het is mooi om te zien dat er bewustwording ontstaat van de juiste hoeveelheid als de gastdocent dit laat zien.

We merken dat er steeds meer "huisfeestjes" komen en er uit de losse pols wordt ingeschonken. Dan is het nuttig dat jongeren weten hoeveel er werkelijk in een drankje gaat, en wat het effect is op de hersenen en het gedrag.

Zo proberen wij bewustwording te creëren over de juiste hoeveelheid alcohol in een mixdrankje. "Zo weinig!" is een veel gehoorde opmerking. Als je alcohol drinkt uit het glas waarin het hoort (bier uit een bierglas, wijn uit een wijnglas etc.), dan krijg je bij ieder glas dezelfde hoeveelheid alcohol binnen.

We gaan op een laagdrempelige manier het gesprek aan, want praten over alcohol, de risico's in het verkeer op de fiets, scooter of auto moet bespreekbaar gemaakt worden.

Met de tekening uit de PowerPoint leggen wij uit wat alcohol doet met de hersenen. Hoe het zit met de verdovende werking van verschillende hersengebieden, hoe het komt dat mensen zich anders gaan gedragen (agressief of emotioneel) en hoe comazuipen ontstaat.