

Alcohol



Hapklaar
Nederlands

1

LEZEN / SPREKEN

- zelftest alcohol

2

LEZEN / SPREKEN (in kleine groepjes)

- waar / niet waar

3

LUISTEREN / LEZEN (in kleine groepjes)

- waar / niet waar

4

WOORDENSCHAT

- matching
- multiple choice

5

LEZEN / SPREKEN

- recepten mocktails

6

LUISTEREN / SPREKEN (in duo's)

- Wie zegt wat?

7

LEZEN / SPREKEN (individueel en in groepjes)

- Wat zegt de wet?

IN EEN NOTENDOP:

VAARDIGHEDEN

- ✓ spreken
- ✓ luisteren
- ✓ lezen

THEMA

Jongeren en alcohol

NIVEAU

B1 / B1+



Voor de leerkracht:

Op de volgende slides vind je uitgewerkt lesmateriaal. Alles is bewerkbaar. Knip, plak, kopieer en pas aan naar hartenlust.

taal:
unie


NEDBOX

1

LEZEN en SPREKEN

Zelftest

Vraag 1

Hoe vaak drink je een standaardglas alcohol?



- Nooit
- Maandelijks of minder
- 2-4 keer per maand
- 2-3 keer per week
- 4 keer per week of vaker

Voor de leerkracht:

Deze vragen zijn een selectie uit de zelftest van druglijn.be. Je kunt de enquête daar laten invullen of de vragen kopiëren in een online tool als Mentimeter of Poll Everywhere. Daarna kunnen de leerlingen de resultaten bespreken in groepjes.

Vraag 2

Hoeveel standaardglazen alcohol drink je op een dag dat je alcohol drinkt?



- 1-2 glazen
- 3-4 glazen
- 5-6 glazen
- 7-9 glazen
- 10 glazen of meer

Vraag 3

Hoe vaak drink je 5 glazen of meer (als jongen), of 3 glazen of meer (als meisje) bij één gelegenheid, bijvoorbeeld op een feestje of op een avond?



- Nooit
- Minder dan maandelijks
- Maandelijks
- Wekelijks
- (Bijna) dagelijks

Vraag 4

Hoe vaak had je het afgelopen jaar het gevoel dat zodra je begon met drinken, je niet meer kon stoppen?



- Nooit
- Minder dan maandelijks
- Maandelijks
- Wekelijks
- (Bijna) dagelijks

Vraag 5

Hoe vaak ben je er door je drinkgedrag het afgelopen jaar niet in geslaagd te doen wat er normaal van je verwacht werd?



- Nooit
- Minder dan maandelijks
- Maandelijks
- Wekelijks
- (Bijna) dagelijks

Vraag 6

Hoe vaak heb je het afgelopen jaar je schuldig gevoeld of spijt gehad nadat je gedronken had?



- Nooit
- Minder dan maandelijks
- Maandelijks
- Wekelijks
- (Bijna) dagelijks

Vraag 7

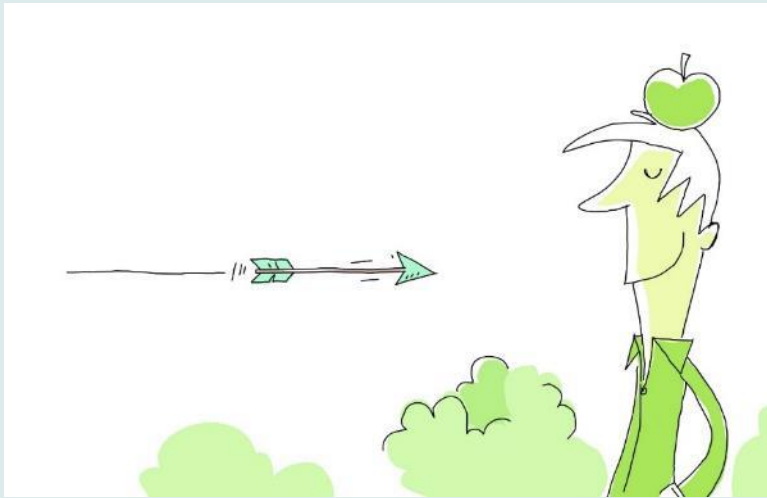
Hoe vaak tijdens het afgelopen jaar kon je je gebeurtenissen van de avond ervoor niet meer herinneren omdat je gedronken had?



- Nooit
- Minder dan maandelijks
- Maandelijks
- Wekelijks
- (Bijna) dagelijks

Vraag 8

Ben jij of is iemand anders gewond geraakt door jouw alcoholgebruik?



- Nee
- Ja, maar niet in het afgelopen jaar
- Ja, in het afgelopen jaar

Vraag 9

Heeft een familielid, vriend, dokter of andere hulpverlener zich ooit zorgen gemaakt over je drankgebruik, en je gezegd dat je minder zou moeten drinken?



- Nee
- Ja, maar niet in het afgelopen jaar
- Ja, in het afgelopen jaar

2

LEZEN / SPREKEN (in kleine groepjes)

Lees deze stellingen. Zijn ze waar of niet waar? Bespreek ze in je groepje en zet een kruisje in de juiste kolom.

	waar	niet waar
Als je alcohol gedronken hebt, slaap je beter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol drinken heeft een positieve invloed op je emoties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eén glaasje rode wijn per week is goed voor het hart.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meisjes worden sneller dronken dan jongens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je jong bent, kan je lever de alcohol in je bloed nog niet zo goed afbreken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je jonger bent dan 18 dan mag je in Vlaanderen geen alcohol drinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je wordt sneller dronken van 3 glazen bier dan van van drie glazen wijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als je vaak of veel drinkt, kan je leerproblemen krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3

LUISTEREN / LEZEN

Kijk en luister naar dit filmpje.
Controleer je antwoorden. Zijn de stellingen waar of niet waar?

KLAAR

Heb je alle informatie gehoord?
Lees de artikels om ook de andere stellingen te kunnen controleren.

Heb je alle informatie gehoord?

Lees nu deze artikels en controleer de stellingen waarover je in het filmpje niets gehoord hebt. 1 leerling leest artikel A, de andere artikel B.

ARTIKEL A

Wat zijn de effecten van alcohol drinken?

Na een avondje stappen met veel alcohol, heb je hoofdpijn en voel je je zo ellendig dat je alleen maar in bed wil blijven liggen. Daardoor ben je een flinke hap uit je weekend kwijt. Beeld je eens in wat voor leuks je in die tijd allemaal kandoen! Een kater of een avond die eindigt met je hoofd boven het toilet, dat is niet erg aangenaam. Maar de gevolgen op lange termijn zijn nog veel belangrijker: verslaving, leveraandoeningen, kanker, Alcohol is erg schadelijk voor je gezondheid.

Vroeger dacht men dat het drinken van alcohol voordelen had voor het hart. Dit blijkt echter niet waar te zijn, ook niet in kleine hoeveelheden. Integendeel, je bloeddruk en de kans op beroertes kunnen stijgen door het gebruik van alcohol.

Alcoholische dranken hebben geen enkele voedingswaarde. Toch heeft de stof alcohol een invloed op hoeveel je weegt. Bovendien bevat zo goed als elke alcoholische drank ook nog eens heel wat suiker. Bewust met alcohol omgaan helpt je dus te werken aan een gezond gewicht.

Een glas alcohol als slaapmutsje? Het lijkt te werken, maar er zit een addertje onder het gras Je slaapt wel sneller in, maar alcohol zorgt voor een slechtere, oppervlakkigere nachtrust. Bij regelmatig drinken vermindert of verdwijnt het inslaapeffect zelfs. In de plaats krijg je een onrustige en kortere slaap.

Alcohol beïnvloedt ook je emoties. Je zal impulsiever reageren als je alcohol hebt gedronken. Dat lijkt misschien niet erg maar je kan domme dingen doen zonder dat je weet wat er gebeurt. Soms zijn dat dingen waar je achteraf spijt van hebt. Bijvoorbeeld ruzie maken, vandalisme, flirten met het liefje van je beste vriend(in), ...

ARTIKEL B

Alcohol bij volwassenen of jongeren

Je wacht het best zo lang mogelijk met alcohol drinken. Voor de leeftijd van 18 jaar drink je het best geen alcohol. Want alcohol is nu eenmaal niet goed voor je lichamelijke en geestelijke ontwikkeling.

Je bent veel kwetsbaarder en gevoeliger voor de effecten van alcohol dan volwassenen. Het kan zijn dat je nog minder weegt of letterlijk kleiner bent dan volwassenen. Daardoor kan een kleine hoeveelheid alcohol al hard aankomen. Ook je lever is het niet gewoon om alcohol af te breken. Daardoor voel je de effecten van alcohol veel sterker.

Je hersenen zijn nog volop in ontwikkeling. Alcohol verstoort die groei en kan, vooral wanneer je vaak of veel drinkt, leiden tot leerproblemen en verminderde geheugenprestaties. Je kan je minder goed concentreren, je kan minder goed informatie verwerken, je hebt meer moeite met moeilijke dingen, je gaat minder nauwkeurig werken, je bent veel vlugger moe, enzovoort.

Ook jij, als persoon, moet nog groeien. Je gaat nog veel nieuwe leuke dingen ontdekken, maar ook af en toe tegenslag hebben, verdrietig of ontgoocheld zijn. Opgroeien betekent: op je eigen manier met al die gevoelens leren omgaan. Maar te veel alcohol drinken is net een manier om die gevoelens weg te stoppen. Zo leer je niet met tegenslagen of verdriet om te gaan.

Nee zeggen

Ook al weet je dat alcohol drinken niet gezond voor je is, het is niet altijd gemakkelijk om nee te zeggen. Je wil de ander niet kwetsen, je voelt je schuldig als je iets weigert aan iemand, je wil ruzie vermijden. Om nee te zeggen, moet je sterk in je schoenen staan, assertief durven zijn. Én weten dat het geen feest is enkel en alleen omdat er alcohol is. Het is feest omdat je met je vrienden samen plezier maakt.





OPLOSSING

	waar	niet waar
Als je alcohol gedronken hebt, slaap je beter.	<input type="checkbox"/>	X
Alcohol drinken heeft een positieve invloed op je emoties.	<input type="checkbox"/>	X
Eén glaasje rode wijn per week is goed voor het hart.	<input type="checkbox"/>	X
Meisjes worden sneller dronken dan jongens.	X	<input type="checkbox"/>
Als je jong bent, kan je lever de alcohol in je bloed nog niet zo goed afbreken.	X	<input type="checkbox"/>
Als je jonger bent dan 18 dan mag je in Vlaanderen geen alcohol drinken.	<input type="checkbox"/>	X
Je wordt sneller dronken van 3 glazen bier dan van van drie glazen wijn.	<input type="checkbox"/>	X
Als je vaak of veel drinkt, kan je leerproblemen krijgen.	X	<input type="checkbox"/>



4

WOORDENSCHAT

Ken je deze woorden? Verbind ze met de definitie ernaast.

- | | |
|------------------|--|
| 1. dronken | a. een toestand waarbij je dronken bent en je achteraf niets meer kan herinneren |
| 2. een kater | b. een alcoholische drank met een alcoholpercentage hoger dan 15% |
| 3. sterke drank | c. dat ben je als je lichamelijk en/of geestelijk afhankelijk van iets bent |
| 4. bingedrinken | a. dat ben je als je door te veel alcoholische drank niet meer goed kunt staan en denken |
| 5. een black-out | b. een ziek gevoel met hoofdpijn op de dag nadat je te veel alcohol gedronken hebt |
| 6. verslaafd | c. een cocktail zonder alcohol |
| 7. een mocktail | d. heel veel alcohol drinken op korte tijd |

OPLOSSING

1. d
2. e
3. b
4. g
5. a
6. c
7. f



Welke reactie past?



Jef heeft gisteren te veel gedronken en nu heeft hij hoofdpijn.
Wat kun je zeggen?

- a. Hij laat zijn hoofd hangen.
- b. Hij heeft een kater.
- c. Hij zit met zijn hoofd in de wolken.

OPLOSSING



b

Lees de recepten van deze lekkere mocktails.

Welke foto past erbij?

1.



a. Ingrediënten:

2 appels * 400 ml halfvolle melk * 1 rijpe banaan
* 1 afgestreken eetlepel gemalen amandelen

Bereiding:

Schil de appels en snijd ze in blokjes. Voeg alle ingrediënten samen in een glas en mix tot een homogene en romige drank. Serveer koel.

2.



b. Ingrediënten:

1 sinaasappel * 1 appel * 1 coxappel * 1/4 rijpe
cavaillon * 300 g magere yoghurt

Bereiding:

Pers de sinaasappel uit. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Schil de meloen en verwijder de pitjes. Voeg alle ingrediënten samen in een glas en mix tot een homogene en romige drank. Serveer koel.

3.



c. Ingrediënten:

1/2 ananas (± 600 g) of 150 ml ananassap * 400 ml
halfvolle melk * 50 g kokosmelk * 1/2 banaan

Bereiding:

Pers het sap uit de geschilde ananas. Voeg alle ingrediënten samen in een glas en mix tot een homogene en romige drank. Serveer koel.

OPLOSSING

1. c
2. a
3. b



6

LUISTEREN / SPREKEN

Kijk naar het filmpje hieronder.

Waarover gaat het?

Welke vragen heeft de interviewer gesteld, denk je?



Kijk en luister naar het filmpje. Spreek met je buur.

Welke informatie past bij deze jongeren?

Verbind de info rechts met de juiste persoon links.



-
-

Ik mag drinken van mijn ouders maar ik mag niet heel erg dronken thuiskomen.



-
-

Ik mocht van mijn ouders alcohol drinken en dat vind ik nu wel jammer. Ik had liever strengere regels gehad.



-
-

Ik mag geen drugs gebruiken van mijn vader maar ik zou eigenlijk wel mogen roken. Toch doe ik het niet.



-
-

Ik drink soms wel eens een slokje bier maar ik rook geen joints.



-
-

Ik mag van mijn ouders geen alcohol drinken, niet roken en geen drugs gebruiken. Maar soms drink ik wel eens een glaasje wijn.

OPLOSSINGEN



Mogelijke vragen van de interviewer zijn:

Drink je soms alcohol? Mag je van je ouders alcohol drinken of roken? Wat vinden je ouders van alcohol, roken of drugs? Praat je met je ouders over alcohol en andere drugs? Zijn er thuis regels over alcohol? ...



Ik drink soms wel eens een slokje bier maar ik rook geen joints.



Ik mag van mijn ouders geen alcohol drinken, niet roken en geen drugs gebruiken. Maar soms drink ik wel eens een glaasje wijn.



Ik mag geen drugs gebruiken van mijn vader maar ik zou eigenlijk wel mogen roken. Toch doe ik het niet.



Ik mocht van mijn ouders alcohol drinken en dat vind ik nu wel jammer. Ik had liever strengere regels gehad.



Ik mag drinken van mijn ouders maar ik mag niet heel erg dronken thuiskomen.

7

LEZEN / SPREKEN (individueel en in kleine groepjes)

Wat zegt de wet? (lezen - individueel)

Zoek op het internet naar de regels over alcoholgebruik in verschillende landen, bijvoorbeeld in Nederland en België. Probeer antwoorden te vinden op onderstaande vragen. Spreek met je medeleerlingen af wie welk land onderzoekt.

1. Vanaf welke leeftijd mag je bier en wijn drinken?
2. Vanaf welke leeftijd mag je sterke drank drinken?
3. Zijn die leeftijdsgrenzen hetzelfde voor het kopen van bier en sterkedrank?
4. Welke straffen of boetes kun je krijgen als je één van bovenstaande regels overtreedt?

Wat zegt de wet? (spreken – in kleine groepjes)

Deel de info die je hebt gevonden met elkaar in groepjes van vier. Bespreek daarna ook onderstaande vragen,.

1. Wat vind je van de regels in de verschillende landen? Ga je akkoord met de leeftijdsgrens van het land waar jij woont? Waarom wel of niet?
2. Vind je het goed dat de overheid wetten maakt over alcoholgebruik? Of vind je dat alle mensen zelf mogen bepalen vanaf welke leeftijd ze alcohol drinken?
3. Wat vind je van de straffen of boetes in de verschillende landen? Zijn ze streng genoeg? Of vind je ze te streng?

Voor de leerkracht:



Wil je dit onderwerp nog verder uitbreiden met bijvoorbeeld een rollenspel, dan vind je via [deze link](#) een filmpje met twee situaties waarin een realistisch gesprek wordt gevoerd tussen een vader en een zoon die alcohol heeft gedronken. Je zou de klas in 2 groepen kunnen verdelen en elke groep naar een andere situatie laten kijken. Daarna vertellen ze wat ze gezien en gehoord hebben in hun filmpje en vergelijken ze beide situaties. Als productieve oefening kunnen de leerlingen zelf een situatie verzinnen en in scène zetten.

Bronnen

www.nedbox.be

www.druglijn.be

www.tourneeminerale.be

www.vad.be/artikels/detail/alcohol-en-jongeren

www.druglijn.be/bezorgd-om-iemand/alcohol-drugs-opvoeden

<https://www.alcoholinfo.nl/opvoeding/voorkomen-kind-alcohol-gaat-drinken>

