



DE
FEITEN
OVER **DRUGS**



Geschreven en gemaakt door
Foundation for a Drug-Free World

Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

Binnen de VS: 001-888 NO TO DRUGS (001-888-668-6378)

Buiten de VS: 001-818-952-5260

Nederland: (0031) 020-622-62-15

drugfreeworld.org

E-mail: info@drugfreeworld.org

www.geendrugs-welleven.nl

E-mail: info@geendrug-welleven.nl

INHOUDSOPGAVE

Introductie	1
De Feiten over Drugs	
Overzicht.....	5
Vorbereidingen	
Waar legt u de nadruk op.....	11
Voor u begint	13
Voorafgaande vragenlijst voor leerlingen	15
Lesplannen	
De Feiten over Drugs.....	19
Les 1: Docentenhandleiding	
Waarom is drugsonderwijs noodzakelijk?.....	21
Les 1: Lesplan	
Waarom is drugsonderwijs noodzakelijk?.....	23
Les 2: Docentenhandleiding	
Onze drugscultuur	27
Les 2: Lesplan	
Onze drugscultuur	29
Les 3: Docentenhandleiding	
Waarom gebruiken mensen drugs?	33
Les 3: Lesplan	
Waarom gebruiken mensen drugs?	35
Les 4: Docentenhandleiding	
Hoe werken drugs en hoe beïnvloeden drugs het verstand?.....	40
Les 4: Lesplan	
Hoe werken drugs en hoe beïnvloeden drugs het verstand?.....	42

Les 5: Docentenhandleiding	
De Feiten over Joints	45
Les 5: Lesplan	
De Feiten over Joints	47
Les 6: Docentenhandleiding	
De Feiten over Alcohol.	52
Les 6: Lesplan	
De Feiten over Alcohol.	54
Les 7: Docentenhandleiding	
De Feiten over XTC	58
Les 7: Lesplan	
De Feiten over XTC	60
Les 8: Docentenhandleiding	
De Feiten over Cocaïne	65
Les 8: Lesplan	
De Feiten over Cocaïne	67
Les 9: Docentenhandleiding	
De Feiten over Crack Cocaïne	72
Les 9: Lesplan	
De Feiten over Crack Cocaïne	74
Les 10: Docentenhandleiding	
De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine.	78
Les 10: Lesplan	
De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine.	80
Les 11: Docentenhandleiding	
De Feiten over Inhaleermiddelen	85
Les 11: Lesplan	
De Feiten over Inhaleermiddelen	87
Les 12: Docentenhandleiding	
De Feiten over Heroïne	91
Les 12: Lesplan	
De Feiten over Heroïne	93

Les 13: Docentenhandleiding	
De Feiten over LSD	97
Les 13: Lesplan	
De Feiten over LSD	99
Les 14: Docentenhandleiding	
De Feiten over Medicijnmisbruik	103
Les 14: Lesplan	
De Feiten over Medicijnmisbruik	105
Les 15: Docentenhandleiding	
De Feiten over Pijnstillers	109
Les 15: Lesplan	
De Feiten over Pijnstillers	111
Les 16: Docentenhandleiding	
Conclusie	115
Les 16: Lesplan	
Conclusie	116
Toets voor lessen 5-16: huiswerkopdracht	
De meest gebruikte drugs	117
Toets voor lessen 5-16 antwoorden	
De meest gebruikte drugs	126
Les 17: Docentenhandleiding	
Hoe De Feiten over Drugs te gebruiken	134
Les 17: Lesplan	
Hoe De Feiten over Drugs te gebruiken	135
Toets voor lessen 1-17	
De Feiten over Drugs	139
Toets voor lessen 1-17 antwoorden	
De Feiten over Drugs	144
Les 18: Docentenhandleiding	
Einde van het lesprogramma en uitreiking van de certificaten ..	148
Les 18: Lesplan	
Einde van het lesprogramma en uitreiking van de certificaten ..	150

Afsluitende vragenlijst voor leerlingen	152
Instructies voor de afsluitende vragenlijst	154
Afsluitende vragenlijst voor evaluatie	155
Afsluitende vragenlijst voor docenten	157
Certificaat	161
Succes	163
Ouders voorzien van leermiddelen over drugs.	165

Aanvullende projecten en activiteiten

Aanvullende projecten en activiteiten	169
Belofte voor een Wereld zonder Drugs voor Jongeren	173
Belofte voor een Wereld zonder Drugs voor Volwassenen	175

Verklarende woordenlijst

Verklarende woordenlijst	179
--------------------------------	-----

Bijlagen

Reacties van mensen die er mee gewerkt hebben	195
Contactinformatie	197

HULPMIDDELEN EN MATERIALEN

DE FEITEN OVER DRUGS DOCUMENTAIRE DVD



De Feiten over Drugs documentaire is een indringende documentaire die elke van de meest gebruikte middelen behandelt. Het toont op een duidelijke manier wat de gevolgen van drugs zijn met meeslepende verhalen van voormalig gebruikers die zelf de hel van verslaving hebben overleefd. De DVD bevat 16 bekroonde videoclipjes (spotjes), die alle laten zien hoe 'onschuldig' drugsgebruik kan leiden tot levenslange negatieve gevolgen.

DE FEITEN OVER DRUGS BOEKJES



De 13 boekjes met informatie over drugs uit de serie *De Feiten over Drugs* informeren op een duidelijke en eenvoudige manier over drugs. De eerste van de serie is *De Feiten over Drugs*, die beschrijft hoe drugs werken en wat de geestelijke en lichamelijke gevolgen zijn. Elk van de andere 12 boekjes in de serie richten zich op één van de meest gebruikte drugs, waarbij ze de mythen ontkrachten door de feiten over de gevolgen op korte en lange termijn van de drug uit de doeken te doen.

DE FEITEN OVER DRUGS CERTIFICAAT EN BELOFTE VOOR EEN WERELD ZONDER DRUGS VOOR JONGEREN

Bij de laatste les in het programma *De Feiten over Drugs*, kunt u de Belofte voor een *Wereld zonder Drugs* downloaden op drugfreeworld.org/educatorsguide om af te drukken in groot formaat. Alle leerlingen die het lesprogramma gevolgd hebben krijgen het Certificaat *De Feiten over Drugs*.

TE DOWNLOADEN MATERIALEN OM AF TE DRUKKEN

Een verklarende woordenlijst, de Belofte voor een Wereld zonder Drugs, een Succesformulier, de Voorafgaande en Afsluitende vragenlijsten en alle andere formulieren die nodig zijn voor de klassikale opdrachten kunnen gedownload worden om af te drukken van drugfreeworld.org/educatorsguide.





INTRODUCTIE

De *Feiten over Drugs Docentenhandleiding* geeft praktische informatie om jongeren te beschermen tegen drugs.

1

Niemand twijfelt aan de omvang van het drugsprobleem en de desastreuze gevolgen ervan op de jeugd. Het studieniveau zakt en erger nog, drugs zijn slecht voor de gezondheid en vernietigen de levens van jongeren.

De beste oplossing is jongeren bereiken met duidelijke, op feiten gebaseerde lesstof *voordat* ze met drugs beginnen. Tieners en jonge volwassenen die de feiten over drugs kennen zullen minder snel drugs gebruiken.

Met gegevens uit overheidsrapporten en officiële studies heeft de Foundation for a Drug-Free World op feiten gebaseerde informatie samengesteld voor jongeren. De basis van het programma van de Stichting bestaat uit 13 boekjes die over de meest gebruikte drugs gaan. Deze publicaties zijn aangevuld met de documentaire *De Feiten over Drugs* en de *Ze zeiden/Ze logen* videoclips. Als je alles bij elkaar optelt zijn er inmiddels meer dan 50 miljoen drugs informatieboekjes uitgedeeld in 125 landen en meer dan 20 talen.

De *Docentenhandleiding* geeft leraren praktische informatie om de feiten over drugs snel en effectief uit te leggen. Het voorziet in lessen, opdrachten en klassikale activiteiten die leerlingen tot deelname aansporen. De handleiding bevat ook middelen om de aandacht van leerlingen te trekken en vast te houden. Leerlingen lezen, zien en – wat belangrijker is – *gebruiken deze* gegevens graag om *vervolgens* de juiste beslissingen te nemen met betrekking tot drugs.

Er is bijna geen leraar of ouder die zich niet heeft afgevraagd: wat kan ik doen om kinderen van de drugs af te houden? Deze handleiding en de begeleidende hulpmiddelen geven daar antwoord op tot maximaal voordeel van de leerlingen.



OVERZICHT

Er is een toenemend aantal mensen dat drugs gebruikt en op dit moment gebruiken ruim 200 miljoen mensen drugs. Hierbij komt ook nog dat er in alle leeftijdsgroepen misbruik gemaakt wordt van voorgeschreven medicijnen. Alleen al in de VS wordt dat door 15 miljoen mensen gedaan, wat, op Joints na, meer is dan alle andere drugs samen. Als je naar de statistieken kijkt zie je dat het noodzakelijk wordt om onderwijs te geven over drugs om de scholen en zelfs de samenleving gezond en veilig te houden.

5

Deze *Docentenhandleiding* en de bijgevoegde filmpjes en lesmaterialen bieden onderwijzers effectieve leermiddelen. Leerlingen krijgen zo een goed begrip van de gevolgen voor de gezondheid van de meest gebruikte drugs, op korte en lange termijn.

INFORMATIE OVER DE ‘DE FEITEN OVER DRUGS’ DOCENTENHANDLEIDING

De bijgevoegde audiovisuele en gedrukte lesmaterialen zijn bedoeld om te gebruiken bij de Feiten over Drugs lesplannen.

Voordat je ermee begint kun je jezelf vertrouwd maken met het materiaal. Zo kun je het beste beslissen hoe je de lesstof toe wilt passen.

Aanbevolen volgorde:

1. Bekijk alle 16 *Ze zeiden/Ze logen* videoclips (spotjes).
2. Bekijk de documentaire *De Feiten over Drugs*.
3. Lees het boekje *De Feiten over Drugs* en de 12 boekjes over de verschillende drugs.
4. Bestudeer elke “Docentenhandleiding” en “Lesplan” in deze handleiding (beginnend op pagina 21).



Opmerking: wanneer je vragen hebt of hulp nodig hebt, voor of tijdens de drugsinformatie lessen, stuur dan een e-mail naar educatorshelp@drugfreeworld.org.

GEBRUIK VAN DE ZE ZEIDEN/ZE LOGEN VIDEOCLIPS

Bij de audiovisuele leermiddelen die bij de *Docentenhandleiding* gevoegd zijn, bevinden zich ook 16 bekroonde videoclips. Elk van deze spotjes toont emotionele en levensechte scenario's.

Laat het spotje over de drug zien die u in die les gaat behandelen. U zult merken dat de leerlingen ze meerdere keren willen zien. Zorg dus voor andere momenten waarop ze de spotjes nog een keer kunnen zien. *Duur:* de spotjes duren 30, 45 of 60 seconden; de totale tijdsduur van alle 16 spotjes is 11 minuten.

6

GEBRUIK VAN DE FEITEN OVER DRUGS DOCUMENTAIRE DVD

De documentaire zit vol met interviews van ex-gebruikers die vertellen over hoe drugsverslaving hun gezinnen, gezondheid en relaties heeft vernield. De documentaire is een effectief afschrikmiddel tegen het experimenteren met drugs. Het is ontworpen als tegenwerkende kracht op de druk die jongeren van leeftijdsgenoten ondervinden om aan drugs te beginnen. Elk onderdeel gaat over een veelgebruikte drug en hoe de drug gemaakt en gebruikt wordt. In de documentaire is te zien hoe jongeren met de drug beginnen en hoe ze verslaafd worden, met ernstige schade aan hun gezondheid en negatieve gevolgen in elk deel van hun leven.

De DVD *De Feiten over Drugs* heeft een menuoptie waarmee de Ze zeiden/Ze logen videoclips en de hoofdstukken van de documentaire in dezelfde volgorde kunnen worden afgespeeld als de lessen.

Vanwege de volwassen inhoud van sommige delen van de documentaire wordt deze niet aangeraden voor kinderen onder de tien jaar.

GEBRUIK VAN DE FEITEN OVER DRUGS BOEKJES

Leerlingen zullen tijdens de lessen gedeelten lezen van de 13 boekjes uit de serie *De Feiten over Drugs*. Moeilijke woorden zijn per les gedefinieerd en een verklarende woordenlijst met extra termen is achterin de handleiding bijgevoegd.

Elk van de onderstaande 12 boekjes gaat over een van de meeste gebruikte drugs – joints, alcohol, XTC, cocaïne, crack, crystal meth en methamfetamine, inhaleermiddelen, heroïne, LSD, medicijnen op recept, pijnstillers en Ritalin misbruik. Ze gaan vergezeld van emotionele verhalen van ex-gebruikers. Elke student zal een set van alle boekjes in een doosje ontvangen en gevraagd worden ze als vorm van huiswerk te lezen.



De boekjes zijn:

De Feiten over Drugs

De Feiten over Joints

De Feiten over Alcohol

De Feiten over XTC

De Feiten over Cocaine

De Feiten over Crack Cocaine

De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine

De Feiten over Inhaleermiddelen

De Feiten over Heroïne

De Feiten over LSD

De Feiten over Medicijnmisbruik

De Feiten over Pijnstillers

De Feiten over Ritalin Misbruik

7

TE DOWNLOADEN MATERIALEN OM AF TE DRUKKEN

De onderstaande materialen voor de leerlingen kunnen gedownload en geprint worden van drugfreeworld.org/educatorsguide:

Voorafgaande en afsluitende vragenlijsten

Verklarende woordenlijst

Alle werkbladen die voor de les nodig zijn

Succesformulieren

Afsluitende vragenlijst

Certificaat om aan het einde van het programma aan de leerlingen uit te delen

Een groot formaat Belofte voor een Wereld zonder Drugs om door de klas te laten ondertekenen

Feitenblad voor Aanvullende Activiteiten en Projecten



LESPLANNEN

De lesplannen geven ook aan met welke leeftijd je welke activiteit kunt doen. Dit kan variëren per leeftijd en studieniveau van de leerlingen. Sommige lessen kunnen over verschillende lesuren verspreid worden.

Als er niet zoveel tijd is om leerlingen het hele lespakket te laten volgen, dan wordt aangeraden dat minimaal les 1 tot en met 4 gedaan wordt en dat tijdens les 5 alle andere drugs behandeld worden die op school het meest gebruikte worden. Doe die lessen en ruim tijd in voor alle spotjes en alle hoofdstukken van *De Feiten over Drugs* documentaire en vraag de leerlingen alle *De Feiten over Drugs* boekjes te lezen.

8

WOORDENLIJST

Definities van moeilijke woorden zijn bij het lesplan bijgevoegd. Deze en andere woorden zijn ook gedefinieerd in de verklarende woordenlijst aan het einde van deze handleiding. Maak kopieën van of download (van drugfreeworld.org/educatorsguide) en print de woordenlijst een aantal keren en zorg ervoor dat de leerlingen deze in de klas gebruiken.

BEOORDELING

De activiteiten en opdrachten voor in de klas en als huiswerk van lessen 1-17 geven de mogelijkheid om de leerlingen te beoordelen op hun kennis van het lesmateriaal. Uiteindelijk kan er ook een formele beoordeling gedaan worden over de kennis die de leerlingen opgedaan hebben. Deze toets, die over lessen 1-17 gaat, bevindt zich achter les 17.

POSTERS

De 11 posters van het lespakket kunnen in het klaslokaal en in de rest van de school opgehangen worden.



WAAR LEGT U DE NADRUK OP

WAAR U DE NADRUK OP LEGT VOOR MAXIMALE RESULTATEN

11

- Elke les heeft een verklarende woordenlijst die belangrijke woorden definieert zodat de leerlingen de lessen volledig begrijpen. Het is belangrijk dat leerlingen deze woorden begrijpen en voorbeelden geven van hoe ze gebruikt worden.
- Hoewel er verklarende woordenlijsten bij de lessen zijn toegevoegd, is het belangrijk dat andere moeilijke woorden ook begrepen worden. Voeg daarom andere woorden aan de woordenlijst toe, waarvan u denkt dat leerlingen ze niet zullen begrijpen.
- De lessen worden het beste begrepen wanneer waar gebeurde voorbeelden worden gebruikt om het leerproces en het begrip over het onderwerp te vergemakkelijken. Gebruik De Feiten over Drugs boekjes, De Feiten over Drugs spotjes en De Feiten over Drugs documentaire om het aspect dat het echt gebeurt is te versterken.
- Bereid de dingen voor die u wilt laten zien. Wanneer u voorbeelden wilt geven van hoe drugs creativiteit vernietigen, geef dan voorbeelden van beroemde artiesten die als gevolg van drugsgebruik overleden zijn: Jimi Hendrix, Jim Morrison, Kurt Cobain en Heath Ledger. Drugs gerelateerde incidenten die op dat moment in het nieuws zijn kunnen ook gebruikt worden om het begrip van de leerlingen te verhogen.
- Huiswerk en opdrachten voor in de klas zullen het begrip van leerlingen doen toenemen en ze aanmoedigen wat ze leren ook daadwerkelijk te gebruiken.
- Moedig leerlingen aan te vertellen hoe ze de informatie die ze over drugs geleerd hebben gebruiken en wat ze buiten de klas hebben waargenomen. Moedig alles aan wat te maken heeft met het toepassen van wat ze geleerd hebben.



- Aan het einde van alle lessen krijgt elke leerling een certificaat en tekent hij of zij de Belofte voor een Wereld zonder Drugs. (Zowel de belofte als de certificaten kunnen gekopieerd worden en kunnen gedownload en geprint worden van drugfreeworld.org/educatorsguide.)
- Moedig leerlingen aan anderen ook geen drugs te laten gebruiken en probeer ze activiteiten uit deze handleiding te laten opzetten of eraan mee te werken. (Zie “Aanvullende Projecten en Activiteiten” op pagina 169).



VOOR U BEGINT

HET TESTEN VAN DE KENNIS DIE ZE AL OVER DRUGS HEBBEN

13

Er zijn vragenlijsten bijgevoegd die de leerlingen vóór en ná het programma kunnen invullen. Als je die gebruikt kun je meten of de lessen gewerkt hebben. Laat leerlingen de voorafgaande vragenlijst invullen *voordat* u begint met een discussie, de lessen of de documentaire of spotjes. U wilt antwoorden van de leerlingen *voor* ze met de lessen beginnen. Dit is een belangrijk element voor het bepalen van het effect van de lessen en is een manier om de interesse van de leerlingen voor het materiaal op te wekken.

AANWIJZINGEN

Vraag de leerlingen de voorafgaande vragenlijst in te vullen, zonder de komende drugsinformatielessen te bespreken. Lees de instructies hardop voor. Leerlingen zouden de vragen zo goed mogelijk moeten beantwoorden. Vertel ze dat het doel van de vragenlijst niet is om persoonlijke informatie te verkrijgen, maar alleen om hun kennis over drugs te testen.

Als de voorafgaande vragenlijsten zijn ingevuld moet u ze bewaren, zodat ze met de vragenlijsten die na de lessen gebruikt worden vergeleken kunnen worden. Als de afsluitende vragenlijst is ingevuld, verwijder dan de namen van de leerlingen om hun privacy veilig te stellen en stuur dan kopieën van beide vragenlijsten naar de Foundation for a Drug-Free World (adres aan het einde van de handleiding) om de resultaten te kunnen beoordelen.



VOORAFGAANDE VRAGENLIJST VOOR LEERLINGEN

INSTRUCTIES: Deze vragenlijst is bedoeld om je kennis over een onderwerp te bepalen. Deze vragen zullen je leraar helpen om de komende lessen in te delen. Misschien weet je niet alle antwoorden, maar beantwoord de vragen zo goed mogelijk. (Gebruik meer papier wanneer nodig.)

1. Wat is een drug?

2. Zijn drugs gevaarlijk? Ja. Nee

3. Wanneer je bij de bovenstaande vraag “ja” hebt aangekruist, geef dan aan waarom je dat denkt.

4. Als je een drug gebruikt, heeft dat dan invloed op je gezondheid? Zo ja, hoe?



VOORAFGAANDE VRAGENLIJST VOOR LEERLINGEN

5. Wanneer je een drug gebruikt, heeft dat dan invloed op je bekwaamheid om te leren? Zo ja, hoe?

6. Wat betekent “drugsverslaving”?

7. Hoe raakt iemand aan drugs verslaafd?

8. Als een persoon verslaafd raakt aan drugs, hoe heeft dit dan invloed op zijn leven?

9. Als je de feiten over drugs zou kennen en wat ze met je doen, hoe zou dit je dan kunnen helpen?

School/Groep naam: _____

Klas: _____

Naam leerling: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER DRUGS

LESPLANNEN

Elke les heeft materialen om de leerlingen de feiten over drugs te leren:

19

Les 1 (55 min.)

Waarom is drugsonderwijs noodzakelijk?

Les 2 (55 min.)

Onze drugscultuur

Les 3 (55 min.)

Waarom gebruiken mensen drugs?

Les 4 (55 min.)

Hoe werken drugs en hoe beïnvloeden drugs het verstand?

Les 5 (55 min.)

De Feiten over Joints

Les 6 (55 min.)

De Feiten over Alcohol

Les 7 (55 min.)

De Feiten over XTC

Les 8 (55 min.)

De Feiten over Cocaïne

Les 9 (55 min.)

De Feiten over Crack Cocaïne

Les 10 (55 min.)

De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine

Les 11 (55 min.)

De Feiten over Inhaleermiddelen



Les 12 (55 min.)

De Feiten over Heroïne

Les 13 (55 min.)

De Feiten over LSD

Les 14 (55 min.)

De Feiten over Medicijnmisbruik

Les 15 (55 min.)

De Feiten over Pijnstillers

Les 16 (35 min.)

Conclusie

Les 17 (165 min. – drie lesperioden)

Hoe De Feiten over Drugs te gebruiken

Les 18 (70 min. – twee lesperioden)

Einde van het lesprogramma en uitreiking van de certificaten



WAAROM IS DRUGSONDERWIJS NOODZAKELIJK?

LES 1: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

Om leerlingen te helpen begrijpen dat ze iets kunnen leren van de ervaringen van anderen die drugs hebben gebruikt, zodat ze kunnen voorkomen dat ze dezelfde fouten maken.

21

MATERIALEN:

- Documentaire DVD *De Feiten over Drugs* (met daarop de 16 videoclips)
- Exemplaren van de voorafgaande vragenlijst voor iedere leerling
- Exemplaren van de Huiswerkopdracht vragenlijst voor iedere leerling
- Een kaart van 10 bij 15 centimeter
- Boekjes van de serie *De Feiten over Drugs* (bestaande uit 13 boekjes) en *Een handleiding bij het boekje De Feiten over Drugs*.

TIJD:

A. Introductie	10 min.
B. Vragenlijst	15 min.
C. Laat de spotjes zien	3 min.
D. Discussie	5 min.
E. Laat de documentaire zien	8 min.
F. Discussie	8 min.
G. Activiteit	6 min.
Totale tijdsduur:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les de 16 Ze zeiden/Ze logen videoclips en *De Feiten over Drugs* documentaire.
- Lees de binnenkant van de kaft van het boekje *De Feiten over Drugs*.
- Kopieer of download en print de vragenlijst (één per student).
- Kopieer of download en print de huiswerkopdrachten (één per student).
- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



WAAROM IS DRUGSONDERWIJS NOODZAKELIJK?

LES 1: LESPLAN

A. INTRODUCTIE (10 min.):

- Vertel de leerlingen dat deel gaan uitmaken van een lesprogramma genaamd *De Feiten over Drugs*.
- Vraag de leerlingen een moment na te denken over de voordelen die het kennen van de feiten over drugs zou kunnen hebben en laat ze dit opschrijven. (U kunt de leerlingen met zijn tweeën laten werken om response te genereren.)
- Als ze dit gedaan hebben laat u de leerlingen hun antwoorden aan de klas vertellen en laat ze dan instemmen met de meest voorkomende antwoorden. U kunt de discussie langer maken door te vragen *waarom* ze dit denken.

B. VRAGENLIJST (15 min.): Leg de leerlingen uit dat de eerste stap van het programma is om uit te vinden wat ze al van drugs weten. Deel de voorafgaande vragenlijst uit. Lees de instructies hardop voor en zorg ervoor dat de leerlingen begrijpen dat ze de antwoorden zo goed mogelijk moeten beantwoorden. Laat ze de vragenlijst invullen en verzamel ze.

C. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: *Ze zeiden/Ze logen*.

D. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen om hun mening en voorbeelden van leugens en beweringen die ze over drugs hebben gehoord. Laat ze dan weten dat dit programma is bedoeld om ze de informatie te geven die ze nodig hebben, van mensen die zelf drugs hebben gebruikt en verslaafd zijn geweest.



- E. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (8 min.): Vertel de leerlingen dat u ze de introductie van de documentaire *De Feiten over Drugs* gaat laten zien. Leg ze uit dat het de bedoeling is dat ze, terwijl ze dit hoofdstuk van de documentaire bekijken, twee beweringen over drugs vinden die ze al kenden en twee beweringen over drugs vinden die ze nog niet kenden. Zorg ervoor dat de leerlingen pen en papier bij de hand hebben om de beweringen op te schrijven terwijl de documentaire wordt afgespeeld.
- F. DISCUSSIE (8 min.): Laat de leerlingen na het zien van dit hoofdstuk van de documentaire discussiëren over het volgende: “Is het nodig dat iemand altijd alles zelf moet hebben ervaren om te kunnen beslissen of ze iets willen doen, of kun je ook leren van de fouten van anderen om betere beslissingen te nemen?” Als u wilt kunt u de discussie verlengen door te vragen “Was er iets in dit filmpje dat je verbaasde?” of “Was er iets in dit filmpje dat je deed denken aan iets dat je hebt gezien en waar je iets over zou willen zeggen?”
- G. ACTIVITEIT (6 min.): Vraag de leerlingen om een vraag die ze over drugs hebben op een kaart te schrijven. Verzamel alle kaarten en hang ze op in het klaslokaal zodat de leerlingen zelf de vragen gaan bekijken voordat de volgende les over drugs begint.
- H. HUISWERKOPDRACHT:
- Deel de huiswerkopdracht uit en vertel erbij dat ze hem op tijd af moeten hebben, zodat u de antwoorden kunt bekijken voor de volgende geplande les over drugs.
 - Geef leerlingen hun pakketje met de boekjes *De Feiten over Drugs* en vertel ze dat ze die mogen houden. De boekjes zullen in de komende lessen worden gebruikt, dus ze moeten ze weer meebrengen naar de les. Moedig ze aan om tussen het volgen van de lessen door alle boekjes te lezen.

■ **Einde van de les**



HUISWERKOPDRACHT

LES 1: WAAROM IS DRUGSONDERWIJS NOODZAKELIJK?

VRAGEN

Beantwoord de volgende vragen gebaseerd op het bekijken van de introductie van de documentaire *De Feiten over Drugs*.

1. Wat denk je dat de belangrijkste informatie is die in dit deel van de documentaire getoond wordt? Waarom?

2. Als je gevraagd zou worden een korte omschrijving van dit deel van de documentaire te maken (ongeveer 100 woorden), wat zou je dan zeggen?



3. Wat denk je dat je kunt leren van de ervaringen van anderen die drugs hebben gebruikt?

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



ONZE DRUGSCULTUUR

LES 2: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

27

Om leerlingen te helpen begrijpen dat de informatie uit de media om drugs aantrekkelijker te maken, geen afspiegeling is van hoe het werkelijk is om drugs te gebruiken.

MATERIALEN:

- Documentaire DVD *De Feiten over Drugs* (met daarop de 16 videoclips)
- Boekje *De Feiten over Drugs*
- Exemplaren van de verklarende woordenlijst

TIJD:

A. Huiswerk verzamelen en bespreken	5 min.
B. Introductie	10 min.
C. Speel de spotjes af	5 min.
D. Discussie	5 min.
E. Lezen	15 min.
F. Discussie	15 min.
Totale tijdsduur:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Lees het deel “Onze drugscultuur” in het boekje *De Feiten over Drugs*.
- Maak meerdere kopieën van de verklarende woordenlijst aan het einde van deze handleiding zodat ze voor de leerlingen beschikbaar zijn om woorden op te zoeken die ze niet begrijpen. Een versie om uit te printen kan gedownload worden van **drugfreeworld.org/educatorsguide**. U zult deze kopieën ook tijdens de andere lessen nodig hebben dus u kunt ze eventueel in een mapje bewaren.
- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



ONZE DRUGSCULTUUR

LES 2: LESPLAN

- A. HUISWERK VERZAMELEN EN BESPREKEN (5 min.): Deel het nagekeken huiswerk, voorzien van eventuele opmerkingen, aan de leerlingen uit. Als aan het huiswerk te zien is dat ze nog niet alles begrepen hebben kunt u er voor kiezen delen van de vorige les met de hele klas of met individuele leerlingen opnieuw te doen.
- B. INTRODUCTIE (10 min.): Leg aan de leerlingen uit dat de les van vandaag over het drugsprobleem in de samenleving gaat. Vertel ze dat u een aantal van de spotjes gaat laten zien, maar dat u er eerst zeker van wilt zijn dat de leerlingen een belangrijk woord goed kennen – het woord “cultuur”. Vraag de leerlingen wat ze van de betekenis van het woord cultuur weten, bespreek de antwoorden voor enkele minuten, geef dan de betekenis van het woord zoals onderstaand te vinden is. Vraag leerlingen naar voorbeelden van het woord “cultuur”, gebaseerd op die definitie van het woord, tot het duidelijk is wat het woord betekent.

29

cultuur: de overtuigingen en activiteiten die leden van een bepaalde groep gemeen hebben. Cultuur omvat ideeën die mensen hebben ontwikkeld over kunst, religie, familie en de overheid, hun ideeën over wat er belangrijk is of van waarde is, hoe mensen zich zouden moeten gedragen en wat mensen leuk vinden om te doen voor de grap of als vermaak.

Vraag de leerlingen wat ze denken dat er met de uitdrukking “drugscultuur” bedoeld wordt en luister naar enkele antwoorden. Lees de definitie van “drugscultuur” daarna hardop voor:

drugscultuur: gaat niet alleen over de levensstijl van mensen die drugs gebruiken en de kledingmode en het gedrag dat normaal is onder de gebruikers van de verschillende soorten drugs, maar gaat ook over de mate waarin drugs alle aspecten van de samenleving hebben geïnfecteerd en dat ze onze cultuur fundamenteel hebben beïnvloed.



C. TOON DE SPOTJES (5 min.):

Toon de volgende spotjes:

- “XTC”
- “De hele nacht feesten”
- “Verloren liefde”
- “Medicijnkastje”
- “Concentreren”

D. DISCUSSIE (5 min.): Vraag na het tonen van de spotjes: “Gebaseerd op jullie ervaring, wat zijn enkele voorbeelden van de ideeën en handelingen die onderdeel zijn van de drugscultuur?” Bediscussieer de antwoorden enkele minuten.

E. LEZEN (15 min.): Leg uit dat er drie woorden zijn waarvan de leerlingen de betekenis moeten weten voordat ze het boekje lezen. Schrijf deze woorden op het bord en vraag aan de leerlingen wat ze van elk woord weten:

- gezondheidsinspectie
- rush
- cocktail

Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om er voor te zorgen dat de leerlingen de woorden beter begrijpen.

gezondheidsinspectie: een organisatie van de overheid. De Gezondheidsinspectie doet onderzoek naar de oorsprong en het voorkomen van ziekten en ontwikkelt methoden voor controle en preventie.

rush: het eerste gevoel van sensatie na het gebruiken van een drug, variërend in lengte afhankelijk van de drug.

cocktail: een drankje of oplossing gemaakt van verschillende drugs.

Verdeel de leerlingen in groepjes van drie of vier personen. Laat elk groepje het deel “Onze drugscultuur” lezen uit het boekje *De Feiten over Drugs*, met gebruikmaking van deze procedure:

- Leerlingen hardop om de beurt te laten lezen, steeds een paragraaf.
- Wanneer een leerling aan de beurt geweest is schrijft de groep de niet begrepen woorden uit de tekst op. Ze zoeken deze woorden op in de verklarende woordenlijst (die zich in de klas moet bevinden) of in een



woordenboek wanneer het woord niet in de woordenlijst staat, en vinden dan de betekenis zoals die gebruikt wordt in de tekst. Als ze dit moeilijk of ingewikkeld vinden kunnen ze hulp krijgen van de leraar tot ze de betekenis van het woord volledig begrijpen.

- De groep werkt samen om in een of twee zinnen een samenvatting te schrijven van wat zij het belangrijkste vinden van wat ze zojuist gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn bekijkt de docent snel de samenvattingen van de groepen en gebruikt dit om te meten hoe goed de informatie is overgekomen. De docent kan ook enkele vragen aan de groepen stellen over wat ze gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn met het lezen en hebben laten zien dat ze begrepen hebben wat ze gelezen hebben kan er verder gegaan worden met het volgende deel van de les. (Als een groep eerder klaar is kunnen ze alvast met hun huiswerk beginnen tot de anderen klaar zijn.)

31

F. DISCUSSIE (15 min.):

- Vraag de leerlingen naar voorbeelden van de drugcultuur die ze in hun leven hebben gezien. Bediscussieer deze antwoorden en vraag ze vervolgens de waarheid van de informatie in het boekje over de drugcultuur te evalueren – veel waarheid, een beetje waar, niet waar. Het is de bedoeling dat de leerlingen aan de discussie bijdragen in de trant van: “Ik denk dat (bewering) (waar/ een beetje waar/ niet waar) is, omdat ik gezien heb dat (iets uit hun eigen ervaringen).” Ga door met het bediscussiëren van de drugcultuur tot de meeste of alle leerlingen hebben meegedaan.
- Vraag leerlingen hoe het probleem van de drugcultuur direct of indirect hen en hun familie beïnvloedt of hoe het ze in de toekomst zou kunnen beïnvloeden. Wees erop voorbereid dat je voorbeelden kunt geven om de discussie interessanter te maken (bijv. mensen die onder invloed van drugs of alcohol rijden zijn een gevaar, niet alleen voor zichzelf, maar ook voor anderen; mensen die stelen of andere misdaden plegen om drugs te kopen maken de samenleving onveilig, enz.).



G. HUISWERK:

- Laat elke leerling een cartoonachtige schets maken die een element van de drugscultuur toont. Het hoeven geen humoristische tekeningen te zijn, het moet gewoon duidelijk een overtuiging, idee of actie uit de drugscultuur laten zien. Leerlingen mogen wanneer ze willen ook illustraties uit tijdschriften knippen. Ballonnetjes met dialogen mogen aan de schetsen toegevoegd worden. (Let erop dat je misschien de opdracht wilt aanpassen aan de leeftijd van de leerlingen.)
- Leg de huiswerkopdracht uit en vertel de leerlingen het op tijd in te leveren, zodat u het huiswerk nog kan nakijken voor de volgende les over drugs.



WAAROM GEBRUIKEN MENSEN DRUGS?

LES 3: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

33

Om leerlingen beter te laten begrijpen waarom mensen drugs gebruiken.

MATERIALEN:

- Documentaire DVD *De Feiten over Drugs* (met daarop de 16 videoclips)
- Boekje *De Feiten over Drugs*
- Exemplaren van de Les 3 opdracht voor alle leerlingen in de klas
- Exemplaren van de verklarende woordenlijst

TIJD:

A. Huiswerk bespreken:	5 min.
B. Introductie	5 min.
C. Toon en bediscussieer spotjes	10 min.
D. Lezen	10 min.
E. Discussie	10 min.
F. Opdracht voor in de klas	15 min.
Totale tijdsduur:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Lees het deel “Waarom mensen drugs gebruiken” in het boekje *De Feiten over Drugs*.
- Bekijk de spotjes:
 - “Populair”
 - “Beste high”
 - “Trippen”
 - “Erbij horen”
- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



WAAROM GEBRUIKEN MENSEN DRUGS?

LES 3: LESPLAN

- A. HUISWERK BESPREKEN (5 min.): Deel het nagekeken huiswerk, voorzien van eventuele aanmerkingen, aan de leerlingen uit. (U kunt er voor kiezen sommigen in de klas op te hangen.) Als aan het huiswerk te zien is dat ze nog niet alles begrepen hebben kunt u er voor kiezen delen van de vorige les met de hele klas of met individuele leerlingen opnieuw te doen.
- B. INTRODUCTIE (5 min.): Vertel ze het onderwerp van de les, “Waarom gebruiken mensen drugs?” Als eerste onderdeel van de les moet elke leerling opschrijven waarom hij of zij denkt dat mensen drugs gebruiken. Laat ze hier enkele minuten de tijd voor nemen maar laat ze hun antwoorden nog niet bespreken, maar ze bewaren tot later.
- C. TOON EN BEDISCUSSIEER spotjes (10 min.):
- Vertel de leerlingen dat u ze een paar korte videospotjes gaat laten zien over waarom mensen drugs gebruiken. Laat ze bij elk spotje met een getal van 1 tot 10 aangeven hoeveel waarheid er in het spotje zit en laat ze na afloop gezamenlijk bespreken wat ze dachten.
 - Laat het spotje zien: “Populair.” Laat ze aangeven hoeveel waarheid er in het spotje zit, op een schaal van 1-10, vraag ze vervolgens: “Denk je dat er mensen zijn die drugs gebruiken om populair te zijn?” Bediscussieer dit enkele minuten. Als u wilt kunt u de discussie verlengen door een vraag als: “Denk je dat drugs je ook *daadwerkelijk* cool en populair maken?”
 - Laat het spotje zien: “Beste high.” Laat ze aangeven hoeveel waarheid er in het spotje zit, op een schaal van 1-10, vraag ze vervolgens: “Denk je dat er mensen zijn die drugs gebruiken om zich beter te voelen?” Bediscussieer dit enkele minuten. Als u wilt kunt u de discussie langer maken met een vraag als: “Kun je je een moment herinneren waarop je je *echt* goed voelde? Hoe kwam dat?”



- Laat het spotje zien: “Trippen.” Laat ze aangeven hoeveel waarheid er in het spotje zit, op een schaal van 1-10, en vraag ze vervolgens: “Denk je dat er mensen zijn die drugs gebruiken om hun problemen te vergeten?” Bediscussieer dit enkele minuten. Als u wilt kunt u de discussie langer maken met een vraag als: “Denk je dat dit ook echt werkt?”
- Laat het spotje zien: “Erbij horen.” Laat ze aangeven hoeveel waarheid er in het spotje zit, op een schaal van 1-10, en vraag ze vervolgens: “Denk je dat er mensen zijn die drugs gebruiken om geaccepteerd te worden door hun vrienden?” Bediscussieer dit enkele minuten. Als u wilt kunt u de discussie langer maken met een vraag als: “Denk je dat dit ook echt werkt?”

D. LEZEN (10 min.): Verdeel de leerlingen in groepjes van drie of vier personen. Laat elk groepje het deel “Waarom gebruiken mensen drugs?” lezen uit het boekje *De Feiten over Drugs*, door:

- De leerlingen hardop om de beurt een zin te laten lezen.
- Wanneer een leerling aan de beurt geweest is schrijft de groep de niet begrepen woorden uit de tekst op. Ze zoeken deze woorden op in de verklarende woordenlijst (die zich in de klas moet bevinden) of in een woordenboek wanneer het woord niet in de woordenlijst staat, en vinden dan de betekenis zoals die gebruikt wordt in de tekst. Als ze dit moeilijk of ingewikkeld vinden kunnen ze hulp krijgen van de leraar tot ze de betekenis van het woord volledig begrijpen.
- De groep werkt samen om in een of twee zinnen een samenvatting te schrijven van wat zij het belangrijkste vinden van wat ze zojuist gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn bekijkt de docent snel de samenvattingen van de groepen en gebruikt dit om te meten hoe goed de informatie is overgekomen. De docent kan ook enkele vragen aan de groepen stellen over wat ze gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn met het lezen en hebben laten zien dat ze begrepen hebben wat ze gelezen hebben kan er verder gegaan worden met het volgende deel van de les. (Als een groepje eerder klaar is kunnen ze beginnen met het werken aan de opdracht (zie F) voor in de klas, terwijl ze wachten tot de anderen klaar zijn.)



- E. DISCUSSIE (10 min.): Maak op het schoolbord een lijst met alle redenen die mensen hebben om drugs te gebruiken zoals ze in het boekje staan. Vraag de leerlingen te vertellen wat zij aan het begin van de les hadden opgeschreven. Besluit klassikaal voor elk antwoord of hun antwoorden al in de lijstjes stonden of dat het een andere reden is waarom mensen drugs zouden gaan gebruiken. Voeg het als het een nieuwe reden is, aan de lijst toe. Ga door met de discussie tot u een volledige lijst heeft met daarin alle redenen waarom mensen drugs zouden gebruiken.
- F. OPDRACHT VOOR IN DE KLAS (15 min.): deel de volgende schriftelijke opdracht uit, die aan het einde van die les af moet zijn en als dat niet lukt moet het als huiswerk gedaan worden.

■ **Einde van de les**



OPDRACHT VOOR IN DE KLAS

LES 3: WAAROM GEBRUIKEN MENSEN DRUGS?

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Geef twee voorbeelden van de volgende bewering, uit je eigen ervaring of zelf bedacht: “De gevolgen van drugsgebruik zijn altijd erger dan het probleem dat iemand ermee probeert op te lossen.”

Voorbeeld 1: _____

Voorbeeld 2: _____



2. Geef voor elk van de twee voorbeelden die je bij vraag 1 gegeven hebt aan, wat iemand gedaan zou kunnen hebben om het probleem op te lossen dat hij of zij met drugs probeerde op te lossen.

Voorbeeld 1: _____

Voorbeeld 2: _____

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



HOE WERKEN DRUGS EN HOE BEÏNVLOEDEN DRUGS HET VERSTAND?

LES 4: DOCENTENHANDLEIDING

40

DOEL:

Leerlingen te helpen begrijpen dat drugs eigenlijk vergif zijn en dat ze schadelijke effecten op het lichaam en het verstand hebben.

MATERIALEN:

- Documentaire DVD *De Feiten over Drugs* (met daarop de 16 videoclip)
- Boekje *De Feiten over Drugs*

TIJD:

A. Opdracht bespreken	5 min.
B. Introductie	1 min.
C. Laat de spotjes zien	4 min.
D. Woordenlijst	10 min.
E. Lezen en evaluatie	15 min.
F. Lezen	10 min.
G. Beoordeling	10 min.
Totale tijdsduur:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Lees de delen “Hoe werken Drugs?” en “Drugs beïnvloeden het verstand” in het boekje *De Feiten over Drugs*.

Bekijk deze spotjes:

“Een keer maar”

“Een shot”

“Opblijven en studeren”

“Snuiven”

- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



HOE WERKEN DRUGS EN HOE BEÏNVLOEDEN DRUGS HET VERSTAND?

LES 4: LESPLAN

42

- A. OPDRACHT BESPREKEN (5 min.): Deel het nagekeken huiswerk, voorzien van eventuele opmerkingen, aan de leerlingen uit. (U kunt er voor kiezen sommige in de klas op te hangen.) Als aan het huiswerk te zien is dat ze nog niet alles begrepen hebben kunt u er voor kiezen delen van de vorige les met de hele klas of met individuele leerlingen opnieuw te doen.
- B. INTRODUCTIE (1 min.): Vertel wat het onderwerp van deze les is: “Hoe werken drugs en hoe beïnvloeden drugs het verstand?”
- C. LAAT de spotjes zien (4 min.):
Toon de volgende spotjes:
- “Een keer maar”
 - “Een shot”
 - “Opblijven en studeren”
 - “Snuiven”
- D. WOORDENLIJST (10 min.): Leg uit dat er drie woorden zijn die de leerlingen moeten begrijpen voor ze verder gaan. Schrijf deze woorden op het bord en vraag de leerlingen wat ze van elk woord weten:
- vergif
 - stimulerend middel
 - kalmeringsmiddel



Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden. Schrijf naast elke term op het bord, ook de belangrijkste punten van de discussie. Zorg ervoor dat de leerlingen van elk woord meerdere voorbeelden geven.

vergif: een stof die ziekte, verwonding of de dood veroorzaakt wanneer het ingenomen wordt of in het lichaam aangemaakt wordt.

stimulerend middel: een middel dat direct het energie niveau en de alertheid doet toenemen, maar dat gepaard gaat met een toename van de bloeddruk, hartslag en de ademsnelheid.

kalmeringsmiddel: een medicijn of drug waar je kalm van wordt of waar je van gaat slapen.

E. LEZEN EN BESPREKEN (15 min.):

- Vertel de leerlingen dat u ze een kort stukje uit het boekje *De Feiten over Drugs* voor gaat lezen en u wilt dat iedereen wat u leest vergelijkt met dingen die ze meegemaakt en gezien hebben. Lees het deel “Hoe werken drugs?” hardop voor.
- Vraag de leerlingen om in groepjes van twee een ervaring of iets wat ze gezien hebben, dat te maken heeft met wat u voor las, aan elkaar te vertellen. Geef ze enkele minuten en vraag ze vervolgens of iemand een van de dingen die ze besproken hebben aan de klas wil vertellen. Bespreek het tot de leerlingen volledig hebben begrepen wat u voorgelezen heeft.

F. LEZEN (10 min.): Verdeel de leerlingen in groepjes van drie of vier personen. Elke groepje moet het deel “Drugs beïnvloeden het verstand” lezen van het boekje *De Feiten over Drugs*, met gebruikmaking van deze procedure:

- De leerlingen hardop om de beurt te laten lezen, steeds een paragraaf.
- Wanneer een leerling geweest is schrijft de groep de niet begrepen woorden uit de tekst op. Ze zoeken deze woorden op in de verklarende woordenlijst (die zich in de klas moet bevinden) of in een woordenboek wanneer het woord niet in de woordenlijst staat, en vinden dan de betekenis zoals die gebruikt wordt in de tekst. Als ze dit moeilijk of ingewikkeld vinden kunnen ze hulp krijgen van de leraar tot ze de betekenis van het woord volledig begrijpen.



- De groep werkt samen om in een of twee zinnen een samenvatting te schrijven van wat zij het belangrijkste vinden van wat ze zojuist gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn bekijkt de docent snel de samenvattingen van de groepen en gebruikt dit om te meten hoe goed de informatie is overgekomen. De docent kan ook enkele vragen aan de groepen stellen over wat ze gelezen hebben.
- Als alle groepen klaar zijn met het lezen en hebben laten zien dat ze begrepen hebben wat ze gelezen hebben kan er verder gegaan worden met het volgende deel van de les.

44

G. BEOORDELING (10 min.):

- Ter beoordeling van de les kunt u de leerlingen vragen welk spotje dat ze in die les gezien hebben het beste de gevolgen van drugs toont. Laat ze ook een korte beschrijving geven waarom ze dat spotje gekozen hebben. Vertel ze dat ze geen cijfer krijgen voor het spotje dat ze gekozen hebben, maar dat u wilt weten of ze begrepen hebben wat de effecten van de drugs zijn die in deze les behandeld zijn.
- U zou de spotjes nog een keer aan de leerlingen kunnen laten zien.

■ **Einde van de les**



DE FEITEN OVER JOINTS

LES 5: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

45

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over joints en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Toegangspoort” (Joints)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Joints”
- Boekje *De Feiten over Joints*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad

TIJD:

A. Laat het spotje zien	3 min.
B. Laat de documentaire zien	9 min.
C. Discussie	3 min.
D. Woordenlijst	8 min.
E. Lezen	5 min.
F. Discussie	3 min.
G. Lezen	10 min.
H. Discussie	9 min.
I. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Toegangspoort” (Joints).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Joints” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Joints*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

46

TIPS:

- Wees er zeker van dat u vraagt naar respons van de leerlingen. Wat goed werkt als u met de woordenlijst bezig bent, is dat u het woord noemt en dan de definitie en een voorbeeld geeft van het gebruik ervan. Daarna vraagt u leerling A om de definitie in zijn eigen woorden te geven. Dan vraagt u leerling B om het woord te gebruiken in een voorbeeldzin. Herhaal dit indien nodig, tot u het idee heeft dat de leerlingen het woord hebben begrepen. Als het eenmaal is begrepen, dan gaat u verder naar het volgende.
- Als de leerlingen worden opgedeeld in groepen, wijs dan voor iedere groep een leerling aan die de leiding heeft.



DE FEITEN OVER JOINTS

LES 5: LESPLAN

- A. LAAT HET SPOTJE ZIEN (3 min.): Laat het spotje zien: “Toegangspoort” (Joints). Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Laat een aantal leerlingen aan de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het SPOTJE.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (9 min.): het hoofdstuk “De Feiten over Joints”.
- C. DISCUSSIE (3 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Hebben ze het idee dat het gebruik van Joints kan leiden tot zwaardere drugs?
- D. WOORDENLIJST (8 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas deze woorden beter te laten begrijpen.

bronchitis: een ontsteking (irritatie, zwelling, pijnlijke toestand) van de *bronchiën*, de twee luchtwegvertakkingen die lucht naar de longen brengen.

gateway drug: een drug die door het gebruik ervan kan leiden tot het gebruik van middelen die meer verslavend zijn (toegangspoort).

high: het hebben van een tijdelijk onwaar gevoel van geluk, met afgenomen lichamelijke en mentale controle, als gevolg van alcohol of drugsgebruik.

immuunsysteem: het immuunsysteem bestaat uit alle organen en processen in het lichaam die iemand beschermen tegen ziekte en infectie.

scheutje: een kleine hoeveelheid alcohol of drugs aan iets toegevoegd.

menstruatie: het afscheiden van bloed en andere stoffen uit de baarmoeder, door een vrouw die niet zwanger is, ongeveer een keer per maand.



paniekaanval: een plotseling overweldigend gevoel van angst of hevig zorgen maken, dat iemand ervan weerhoudt om te kunnen functioneren, vaak opgewekt door iets dat nu of in het verleden iemand bang heeft gemaakt.

potentie: de kracht van zoiets als een drug of een alcoholische drank.

prenataal: iets wat gebeurt tijdens de zwangerschap, vóór de geboorte.

hars: een substantie die gevormd wordt uit het sap van sommige planten en bomen. Het wordt gebruikt in lak, verf, kleefmiddelen, inkt en medicijnen.

luchtwegen: de kanalen waarlangs de lucht haar weg aflegt tijdens het ademen, van de mond, neus en keel tot de longen.

48

tolerantie: het natuurlijke of ontwikkelde vermogen om de effecten van het voortdurende of toegenomen gebruik van de drug te weerstaan. Als iemand een drug of ander middel een langere tijd gebruikt, ontstaat er *tolerantie* voor de gevolgen die de drug veroorzaakt, wat betekent dat de gebruikelijke effecten langzaam beginnen af te nemen.

- E. LEZEN (5 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Joints*: “Wat zijn Joints?” en “Hoe wordt het gebruikt?”
- F. DISCUSSIE (3 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Wat hebben ze over joints geleerd dat ze nog niet wisten?
- G. LEZEN (10 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Joints*: “De verwoestende gevolgen van Joints”, waaronder de subdelen getiteld “Gevolgen op korte termijn” en “Gevolgen op lange termijn”, en het deel “De gevolgen van drugsgebruik”.
- H. DISCUSSIE (9 min.): Om te kijken of je begrijpt wat je bestudeerd hebt, beantwoord als groep schriftelijk de volgende vragen. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.

Marihuana komt van een plant. Waar of niet waar?

Kan het gebruik van Joints leiden tot het gebruik van zwaardere drugs?

Noem enkele van de gevolgen van Joints op korte termijn.

Noem enkele van de gevolgen van Joints op lange termijn.



- I. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kunt u deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- J. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Joints* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER ALCOHOL

LES 6: DOCENTENHANDLEIDING

52

DOEL:

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over alcohol en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Erbij horen” (alcohol)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk: “De Feiten over Alcohol”
- Boekje *De Feiten over Alcohol*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	9 min.
C. Discussie	5 min.
D. Woordenlijst	4 min.
E. Lezen	5 min.
F. Discussie	5 min.
G. Sketch.	20 min.
H. Opdracht	4 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: "Erbij horen" (alcohol).
- Bekijk het hoofdstuk "De Feiten over Alcohol" uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Alcohol*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

53

TIPS:

- Check of de leerlingen de lessen begrepen hebben door vragen te stellen als: "Wat betekent dat volgens jou?" "Heb je zoiets ooit gezien?" "Kun je daar een voorbeeld van geven?" "Hoe zou dit kunnen gebeuren?"
- Als leerlingen hun gezichtspunten bespreken, moedig ze dan aan om te beschrijven wat ze hebben waargenomen en hoe ze tot die conclusie kwamen.



DE FEITEN OVER ALCOHOL

LES 6: LESPLAN

54

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “Erbij horen” (alcohol). Vraag leerlingen om hun mening over wat ze net gezien hebben en laat een aantal leerlingen de rest van de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (9 min.): het hoofdstuk “De Feiten over Alcohol”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Geef leerlingen de ruimte om hun mening te geven over wat ze net hebben bekeken. Hebben ze het idee dat alcohol een drug is?
- D. WOORDENLIJST (4 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

black-out: een tijdelijk verlies van bewustzijn, zicht of geheugen.

delirium tremens: een psychotische toestand die kenmerkend is voor ontwenningssverschijnselen bij chronische alcoholisten, waaronder bevingen, hallucinaties, angsten en disoriëntatie.

afhankelijk: het hebben van fysieke of geestelijke noodzaak om een drug of ander middel regelmatig te gebruiken, ondanks het feit dat de kans groot is dat het ernstige schade aanricht.

hoge bloeddruk: bloeddruk is de mate van kracht waarmee het bloed door het lichaam stroomt. Wanneer iemand hoge bloeddruk heeft, wil dat zeggen dat het hart harder moet pompen om het bloed door de vaten te pompen. Als die toestand aanhoudt, dan is het waarschijnlijk dat het hart en de bloedvaten beschadigd worden.

motoriek: handigheid en gemak van coördinatie bij het uitvoeren van bewegingen van het lichaam.



zenuwcellen: cellen die deel uitmaken van het zenuwstelsel en boodschappen doorgeven van en naar de hersenen.

toxisch: het feit dat iets giftig is voor iets of iemand.

- E. LEZEN (5 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Alcohol*: “Wat is Alcohol?” “Begrip over hoe alcohol invloed heeft op het lichaam” “Wat is doorzakken of zuipen?” “Wat is alcoholverslaving?” “Gevolgen op korte termijn” “Gevolgen op lange termijn” en “De jongste slachtoffers”.
- F. DISCUSSIE (5 min.): Om te kijken of je begrijpt wat je bestudeerd hebt, beantwoord als groep schriftelijk de volgende vragen: Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Waarom heeft alcohol meer gevolgen voor jongeren dan volwassenen? Waarom?
- Wat kan er gebeuren met een zwangere vrouw die alcohol drinkt?
- Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op korte termijn.
- Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op lange termijn.
- G. SKETCH (20 min.): Deel de leerlingen op in groepjes van vier. Laat elk groepje een korte sketch schrijven en uitvoeren, die laat zien hoe iemands leven beïnvloed kan worden door alcohol. De sketches moeten ongeveer 2-5 minuten duren en duidelijk maken wat de groep in de afgelopen lessen over drugs heeft geleerd.
- Geef de groepjes een paar minuten om het script voor hun sketch te schrijven. Bekijk de scripts om ervoor te zorgen dat ze overeenkomen met het doel van de les en de activiteit.
- Laat iedere groep hun eigen sketch opvoeren voor de klas.
- H. OPDRACHT (4 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- I. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Alcohol* verder uit te lezen.



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER XTC

LES 7: DOCENTENHANDLEIDING

58

DOEL:

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over XTC en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “XTC”
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over XTC”
- Boekje *De Feiten over XTC*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	10 min.
C. Discussie	4 min.
D. Woordenlijst	12 min.
E. Lezen	10 min.
F. Discussie	10 min.
G. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “XTC”
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over XTC” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over XTC*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

59

TIPS:

- Leerlingen praten vaak over de spotjes en hoofdstukken uit de documentaire en willen ze vaker zien. Als er ruimte voor is kunt u tijd inruimen om ze voor de klas af te spelen.
- Vul uw lessen aan met nieuwsberichten en artikelen uit tijdschriften over drugsgebruik. U kunt ook de leerlingen vragen om uit te kijken naar dergelijke artikelen en ze mee te nemen naar de les.



DE FEITEN OVER XTC

LES 7: LESPLAN

60

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “XTC”. Vraag leerlingen om hun mening over wat ze net gezien hebben en laat een aantal leerlingen de rest van de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (10 min.): het hoofdstuk “De Feiten over XTC”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Laat leerlingen verhalen vertellen over keren dat ze gefeest hebben en lol hadden zonder high te zijn.
- D. WOORDENLIJST (12 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

amfetamine: elke groep van krachtige stimulerende middelen, vaak “speed” genoemd, die invloed hebben op het centrale zenuwstelsel (de hersenen en het ruggenmerg), die de hartslag en bloeddruk doen toenemen terwijl ze vermoeidheid verminderen. Uitputting en depressie volgen als het effect van de amfetamine minder wordt. Bij herhaaldelijk gebruik kunnen zich ernstige mentale problemen ontwikkelen.

convulsie: heftige stuiptrekkingen van het lichaam of de ledematen veroorzaakt door niet te controleren samentrekkingen van de spieren, die het gevolg kunnen zijn van hersenafwijkingen en andere aandoeningen.

kalmerende middelen: hier wordt vaak naar verwezen als middelen die invloed hebben op het centraal zenuwstelsel; ze vertragen het proces in de hersenen. Hieronder vallen slaapmiddelen en pijnstillers.



designer drug: een drug waarvan de chemische samenstelling is veranderd, om de eigenschappen te versterken of om een wettelijk verbod te omzeilen.

honden ontwormingsmiddel: een chemische substantie die gebruikt wordt om wormen en parasieten kwijt te raken die in de darmen en andere delen van een hond leven.

Drug Enforcement Administration (DEA): een agentschap van de Amerikaanse overheid, opgericht in 1973, om de toevoer van drugs naar de VS en de productie van drugs in de VS te verminderen.

hitteberoerte: een toestand die wordt veroorzaakt door een te lange blootstelling aan hoge temperaturen, wat koorts veroorzaakt, hoofdpijnen, droge huid, lichamelijke uitputting en soms een lichamelijke ineenstorting en coma.

bloedingen: het hevig bloeden van het lichaam.

hart- of nierfalen: een aftakeling of afname van de prestatie van het hart of de nieren of het incidenteel of blijvend falen van de werking.

zenuwuiteinde: een van de miljoenen punten op het oppervlak en binnenin het lichaam die boodschappen naar de hersenen sturen, waardoor mensen bepaalde sensaties ervaren, zoals hitte, kou en pijn.

zenuwstelsel: alle zenuwen in het lichaam, samen met de hersenen en het ruggenmerg.

psychologische oorlogvoering: het gebruik van propaganda (negatieve reclame), bedreigingen en andere psychologische technieken, om te misleiden, intimideren, demoraliseren of op een andere manier het denken of het gedrag van een tegenstander te beïnvloeden.

VN Kantoor voor Drugs en Misdad: het Kantoor van de Verenigde Naties voor Drugs en Misdad helpt landen bij het bestrijden van drugs, misdad en terrorisme.

- E. LEZEN (10 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over XTC*: “Dansen met de Dood?” “Wil je echt feestvieren?” “Wat is XTC?” “De denkbeeldige ‘liefdespil’ ontmaskerd” “Gevolgen op Korte Termijn” “Gevolgen op Lange Termijn” en “Kan ik aan XTC verslaafd raken?”



- F. DISCUSSIE (10 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.

Leg uit wat er zo gevaarlijk is aan de manier waarop XTC pillen gemaakt worden.

Is het gevaarlijk om XTC samen met andere drugs te gebruiken?

Leg uit wat het gevolg kan zijn als XTC de natuurlijke alarmsignalen van het lichaam afsluit.

Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op korte termijn.

62

Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op lange termijn.

- G. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- H. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over XTC* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER COCAÏNE

LES 8: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over cocaïne en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

65

MATERIALEN:

- Spotje: “De hele nacht feesten” (cocaïne).
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Cocaïne”
- Boekje *De Feiten over Cocaïne*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	8 min.
C. Discussie	10 min.
D. Woordenlijst	10 min.
E. Lezen	3 min.
F. Discussie	5 min.
G. Lezen	3 min.
H. Discussie	3 min.
I. Lezen	2 min.
J. Discussie	3 min.
K. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “De hele nacht feesten” (cocaïne).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Cocaïne” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Cocaïne*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

66

TIP:

- Moedig de leerlingen aan om alles wat ze tijdens de lessen over drugs hebben geleerd met de anderen te delen.



DE FEITEN OVER COCAÏNE

LES 8: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “De hele nacht feesten” (cocaïne). Vraag leerlingen om hun mening over wat ze net gezien hebben en laat een aantal leerlingen de rest van de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (8 min.): Het hoofdstuk “De Feiten over Cocaïne”.
- C. DISCUSSIE (10 min.): Laat de leerlingen hun mening geven over wat ze net hebben bekeken. Vraag de leerlingen: “welke effecten hebben jullie hierover gezien of gehoord waar jullie iets over kunnen vertellen?”
- D. WOORDENLIJST (10 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar een beter begrip van de woorden te leiden.

67

delirium: een toestand die gekenmerkt wordt door extreme rusteloosheid, verwarring en soms hallucinaties, veroorzaakt door koorts, vergiftiging of hersenletsel.

verwijd: vergroot, zoals bij de pupillen van de ogen.

geïrriteerdheid: een staat waarin iemand nerveus en verontrust is en waarbij het lijkt of hij de controle over zichzelf gaat verliezen.

labiel: onvoorspelbaar en niet stabiel.

euforie: een gevoel van grote vreugde, opwinding en zich goed voelen.

hallucinatie: de waarneming van iemand of iets dat er niet echt is, wat vaak voorkomt als een of andere drug gebruikt wordt.



hyper-opgewondenheid (of gewoon “hyper”): *hyper-* betekent in grote mate, ongewoon hoog. Daarom betekent *hyper-opgewondenheid* ongewoon hoge opgewondenheid (nervus en geneigd om snel opgewonden te raken).

hyper-stimulatie: *hyper-* betekent in grote mate, ongewoon hoog. Daarom betekent *hyper-stimulatie* ongewoon hoog gestimuleerd (het veroorzaken van activiteit in bijvoorbeeld een zenuw of een orgaan).

methamfetamine: een zeer verslavend stimulerend middel voor het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg); een illegaal, door de mens gefabriceerde synthetische drug, die zich in dezelfde klasse bevindt als cocaïne en andere krachtige straatdrugs.

68

narcoticum: een middel dat invloed heeft op het centrale zenuwstelsel, dat duizeligheid, euforie, geheugenverlies en slechte coördinatie en bewusteloosheid kan veroorzaken. Vele narcotica worden gemaakt van de opium papaver.

ademhalingsstoornis: *ademhaling* vindt plaats om zuurstof in het lichaam te brengen. *Stoornis* betekent in dit geval een stop of afname van de prestaties van iets. Daarom zorgen ademhalingsstoornissen er voor dat er te weinig zuurstof in het lichaam komt.

slaapgebrek: het niet hebben of verhinderd worden in het krijgen van voldoende slaap.

beroerte: een plotselinge blokkering of scheurtje van een bloedvat in de hersenen, resulterend in bijvoorbeeld het verlies van bewustzijn, gedeeltelijke verlamming of het verlies van spraak.

tastzin: gerelateerd aan of gebruikt voor het gevoel van aanraken.

- E. LEZEN (3 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Cocaïne*: “Wat is cocaïne?” en “Een dodelijke witte poeder.”
- F. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over cocaïne geleerd dat ze nog niet wisten?
- G. LEZEN (3 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Cocaïne*: “Waarom is cocaïne zo zwaar verslavend?” en “Gevolgen van cocaïne.”
- H. DISCUSSIE (3 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze geleerd dat ze hiervoor nog niet wisten?



- I. LEZEN (2 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes voorlezen uit het boekje *De Feiten over Cocaïne*, het gedeelte “Gevolgen van Cocaïne”, inclusief “Gevolgen op korte termijn” en “Gevolgen op lange termijn”.
- J. DISCUSSIE (3 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Hoe verslavend is cocaïne?
- Waar komt cocaïne vandaan?
- Wat gebeurt er wanneer iemands “high” van cocaïne afneemt?
- Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op korte termijn.
- Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op lange termijn.
- K. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- L. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Cocaïne* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER CRACK COCAÏNE

LES 9: DOCENTENHANDLEIDING

72

DOEL:

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over crack en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Verloren liefde” (crack)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Crack”
- Boekje *De Feiten over Crack Cocaine*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	8 min.
C. Discussie	8 min.
D. Woordenlijst	8 min.
E. Lezen	8 min.
F. Discussie	10 min.
G. Opdracht	10 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Verloren liefde” (crack).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Crack” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Crack Cocaïne*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

73

TIP:

- Bij het bespreken van de essays van de leerlingen, zou je enkelen kunnen vragen om hun essay voor te lezen aan de klas. Het is optioneel, maar als je er ruimte voor hebt kan het waardevol zijn om de leerlingen iets te laten horen van hun leeftijds-/klasgenoten. Maak het niet verplicht voor een leerling om zijn of haar essay voor te lezen.



DE FEITEN OVER CRACK COCAÏNE

LES 9: LESPLAN

74

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “Verloren liefde” (crack cocaïne). Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken en laat een aantal leerlingen vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (8 min.): het hoofdstuk “De Feiten over Crack Cocaïne”.
- C. DISCUSSIE (8 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Waarom denk je dat mensen die crack cocaïne gebruiken zó wanhopig worden dat ze *alles* zouden doen om er meer van te krijgen?
- D. WOORDENLIJST (8 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

auditief: gerelateerd aan horen.

bloedvat: elk van de kanalen (groot en klein) die bloed door het lichaam transporteren.

stemmingsstoringen: verstoringen in iemands emotionele beleving. Symptomen zijn onder andere gevoelens van droefheid, hopeloosheid en waardeloosheid, klachten van fysieke pijn en veranderingen in trek, slaappatronen en energie.

voortplantingsschade: schade aan de organen in het lichaam die te maken hebben met het voortbrengen van kinderen.

gevoelshallucinaties: *gevoel* betekent te doen hebbende met het gevoel van aanraking en een *hallucinatie* betekent het ervaren van een schijnbaar echte waarneming die in feite niet aanwezig is. Er is sprake van *gevoelshallucinatie* wanneer iemand iets ervaart dat verband houdt met aanrakingen die er niet echt zijn.



- E. LEZEN (8 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Crack Cocaïne*: “Wat is crack cocaïne?” “Waarom is crack cocaïne zo enorm verslavend?” “De gevolgen van crack cocaïne” en “Lichamelijke en geestelijke gevolgen”.
- F. DISCUSSIE (10 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Waarin verschilt crack cocaïne van cocaïne?
- Waar komt de naam crack vandaan?
- Hoe verslavend is Crack Cocaïne?
- Noem enkele van de gevolgen van crack cocaïne op korte termijn.
- Noem enkele van de gevolgen van crack cocaïne op lange termijn.
- G. OPDRACHT (10 min.): Geef aan elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- H. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Crack Cocaïne* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



DE FEITEN OVER CRYSTAL METH EN METHAMFETAMINE

LES 10: DOCENTENHANDLEIDING

78

DOEL:

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over chrystal meth en methamfetamine en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Opblijven en studeren” (crystal meth)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Crystal Meth”
- Boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	8 min.
C. Discussie	5 min.
D. Woordenlijst	4 min.
E. Lezen	5 min.
F. Discussie	3 min.
G. Lezen	3 min.
H. Discussie	3 min.
I. Lezen	2 min.



J. Discussie	4 min.
K. Activiteit	10 min.
L. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.

VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Opblijven en studeren” (crystal meth).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Crystal Meth” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



DE FEITEN OVER CRYSTAL METH EN METHAMFETAMINE

LES 10: LESPLAN

80

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “Opblijven en studeren” (crystal meth). Vraag leerlingen om hun mening over wat ze net gezien hebben en laat een aantal leerlingen de rest van de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (8 min.): het hoofdstuk “De Feiten over Crystal Meth”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Waarom denk je dat mensen die meth gebruiken het blijven gebruiken ondanks dat het hun lichaam van binnen en van buiten verwoest?
- D. WOORDENLIJST (4 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

abstract: los van de werkelijkheid, specifieke voorwerpen of werkelijke voorbeelden, zoals bij *een abstract idee*.

grootheidswaan: erg overdreven inschatting van iemands eigenwaarde, belangrijkheid, kracht en aantrekkelijkheid.

derivaat: een chemische substantie die gevormd wordt uit een daaraan gerelateerde substantie.

ton: een eenheid die gelijkstaat aan 1000 kilogram of 100.000 euro.

stemmingswisselingen: plotselinge en extreme veranderingen in iemands emoties en gevoelens.



rush: het eerste gevoel van sensatie na het gebruiken van een drug, variërend in lengte afhankelijk van de drug.

systematisch: gedaan of gehandeld volgens een vaststaand plan of systeem, methodisch.

- E. LEZEN (5 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine*: “Wat is Crystal Meth?” “Wat is Methamfetamine?” en “Hoe ziet Methamfetamine er uit?”
- F. DISCUSSIE (3 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze geleerd dat ze hiervoor nog niet wisten?
- G. LEZEN (3 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine*: “Waar wordt Meth van gemaakt?” en “Een wereldwijde epidemie van verslaving”.
- H. DISCUSSIE (3 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over chrysal meth geleerd dat ze nog niet wisten?
- I. LEZEN (2 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine*: “De dodelijke gevolgen van Meth” en de paragraaf schade op lange termijn.
- J. DISCUSSIE (4 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.

Hoe ziet crystal meth eruit?

Waarom is methamfetamine gevaarlijk?

Kan iemand verslaafd raken als hij crystal meth voor het eerst gebruikt?

Noem enkele van de gevolgen van methamfetamine op korte termijn.

Noem enkele van de gevolgen van methamfetamine op lange termijn.



- K. ACTIVITEIT (10 min.): Geef de leerlingen een A-4tje en laat ze daarop een lijn trekken die het vel in tweeën verdeelt. Laat ze aan de linkerkant een gezicht tekenen, zo mooi of knap als ze kunnen. Bovenaan dat gedeelte zetten ze dan “Voor het nemen van crystal meth.” Laat ze dan aan de andere kant van het vel papier hetzelfde gezicht tekenen, met daarin de veranderingen van de kenmerken van het gezicht na een paar jaar crystal meth gebruik. Laat ze boven het rechter gedeelte zetten “Na het nemen van crystal meth.” Laat de leerlingen dan hun tekeningen ophangen zodat ze elkaars tekeningen kunnen bekijken.
- L. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- M. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Crystal Meth en Methamfetamine* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER INHALEERMIDDELEN

LES 11: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

85

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over inhaleermiddelen en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Snuiven” (inhaleermiddelen)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Inhaleermiddelen”
- Boekje *De Feiten over Inhaleermiddelen*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	9 min.
C. Discussie	5 min.
D. Woordenlijst	10 min.
E. Lezen	5 min.
F. Discussie	4 min.
G. Lezen	4 min.
H. Discussie	10 min.
I. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Snuiven” (inhaleermiddelen).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Inhaleermiddelen” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Inhaleermiddelen*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



DE FEITEN OVER INHALEERMIDDELEN

LES 11: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “Snuiven” (inhaleermiddelen). Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken en laat een aantal leerlingen vertellen wat ze geleerd hebben door te kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (9 min.): Het hoofdstuk “De Feiten over Inhaleermiddelen”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Waarom denk je dat kinderen die anderen om zich heen zien sterven door het gebruik van inhaleermiddelen, of die er zelf bijna dood aan gaan, er toch gewoon mee doorgaan?
- D. WOORDENLIJST (10 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

anesthesie middelen: middelen die dokters gebruiken om iemand te verdoven zodat hij geen pijn voelt tijdens een operatie, of in het hele lichaam, waardoor de persoon buiten bewustzijn is, of plaatselijk wanneer de persoon wakker is.

butaan: een gas dat verkregen wordt uit petroleum en dat gebruikt wordt als brandstof.

spieratrofie: het langzaam krimpen van de spieren doordat het spierweefsel (de stof waar de spieren uit bestaan) door het lichaam verbrand wordt.

lachgas: een kleurloos, zoet ruikend gas dat gebruikt wordt bij verdovingen.

verfverdunner: een vloeistof zoals terpentijn die aan verf wordt toegevoegd om het minder dik te maken.

propaan: een kleurloos gas dat gebruikt wordt om te koken en te verhitten.



oplosmiddel: een substantie die andere substanties oplost, waardoor een oplossing ontstaat.

tolueen: een kleurloze vloeistof die gebruikt wordt als oplosmiddel en brandstof.

verdampen: het veranderen naar onzichtbare deeltjes in de lucht, door verhitting of verstuiving.

88

- E. LEZEN (5 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Inhaleermiddelen*: “Wat zijn Inhaleermiddelen?” “Zijn Inhaleermiddelen verslavend?” en “Verschillende typen inhaleermiddelen”.
- F. DISCUSSIE (4 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over inhaleermiddelen geleerd dat ze nog niet wisten?
- G. LEZEN (4 min.): Laat de leerlingen om de beurt gedeeltes uit het *De Feiten over Inhaleermiddelen* lezen: “Hoe hebben inhaleermiddelen invloed op je lichaam?” “Gevolgen op korte termijn” en “Gevolgen op lange termijn”.
- H. DISCUSSIE (10 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.

Noem enkele van de manieren waarop chemische inhaleermiddelen je lichaam beïnvloeden.

Wat gebeurt er met iemands hartslag als hij gevaarlijke chemicaliën inhaleert?

Zijn inhaleermiddelen verslavend?

Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op korte termijn.

Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op lange termijn.

- I. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- J. HUISWERK: vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Inhaleermiddelen* verder uit te lezen.



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



DE FEITEN OVER HEROÏNE

LES 12: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

91

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over heroïne en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Beste High” (heroïne)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Heroïne”
- Boekje *De Feiten over Heroïne*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	7 min.
C. Discussie	8 min.
D. Woordenlijst	10 min.
E. Lezen	10 min.
F. Discussie	7 min.
G. Opdracht	10 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Best High” (heroïne).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Heroïne” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Heroïne*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.

92

TIP:

- Leg er bij je leerlingen de nadruk op dat je wilt dat ze de informatie die ze krijgen uit de spotjes, de documentaire en de boekjes, vergelijken met hun eigen ervaringen en er zelf over nadenken.



DE FEITEN OVER HEROÏNE

LES 12: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje “Beste High” (heroïne) zien. Vraag leerlingen om hun mening over wat ze net gezien hebben en laat een aantal leerlingen de rest van de klas vertellen wat ze geleerd hebben van het kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (7 min.): Het hoofdstuk “De Feiten over Heroïne”.
- C. DISCUSSIE (8 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Hoe zou het leven eruit zien als elk moment dat je wakker was werd gebruikt om te proberen om meer heroïne te krijgen om je behoefte aan de drug te bevredigen?
- D. WOORDENLIJST (10 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

toevoegingen: substanties die aan anderen worden toegevoegd om het op een of andere manier te verbeteren, zoals bij het veranderen van de kleur van kleding of voedsel.

AIDS: (afkorting voor *Acquired Immune Deficiency Syndrome*) een ziekte die het natuurlijke afweersysteem van het lichaam tegen andere ziekten kapot maakt.

beschadigde of geblokkeerde aderen: een veel voorkomend gevolg van het herhaaldelijk injecteren van sommige soorten drugs in de aderen.

versnijden: het toevoegen van een substantie aan een andere, voornamelijk aan drugs of een alcoholische drank, om het minder sterk of goedkoper te maken.



hartklep: een *klep* is een klein stukje weefsel in het hart of in een bloedvat, dat de stroom van het bloed controleert en het in één richting laat stromen.

dreigend: wat bijna gaat gebeuren.

impotentie: chronisch onvermogen om een erectie te krijgen, nodig voor het uitvoeren van een seksuele daad.

morfine: een drug die gemaakt wordt van de opium papaver en die verslavend kan zijn na langer gebruik. Het wordt gebruikt voor de verlichting van hevige pijnen.

puist: een klein rond verdikt stukje ontstoken huid gevuld met pus.

tuberculose: een besmettelijke ziekte die de longen en andere organen aantast.

94

E. LEZEN (10 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Heroïne*: “Heroïne: Wat is het?” “De oorsprong van Heroïne” “Hoe ziet Heroïne eruit?” “De schadelijke gevolgen van Heroïne” “Gevolgen op korte termijn” “Gevolgen op lange termijn” en “Ik ga het alleen maar één keer proberen.”

F. DISCUSSIE (7 min.): Om te kijken of je begrijpt wat je bestudeerd hebt, beantwoord als groep schriftelijk de volgende vragen. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.

Hoe wordt heroïne gebruikt?

Naast de gevaren voor de gebruiker zelf, welke andere problemen ontstaan er door heroïne?

Noem enkele van de gevolgen van heroïne op korte termijn.

Noem enkele van de gevolgen van heroïne op lange termijn.

G. OPDRACHT (10 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.

H. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Heroïne* verder uit te lezen.

■ Einde van de les



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER LSD

LES 13: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

97

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over LSD en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Tripping” (LSD)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over LSD”
- Boekje *De Feiten over LSD*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	9 min.
C. Discussie	7 min.
D. Woordenlijst	5 min.
E. Lezen	6 min.
F. Discussie	5 min.
G. Lezen	3 min.
H. Discussie	12 min.
I. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Tripping” (LSD).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over LSD” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over LSD*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



DE FEITEN OVER LSD

LES 13: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Laat het spotje zien: “Tripping” (LSD). Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken en laat een aantal leerlingen vertellen wat ze geleerd hebben door te kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (9 min.): het hoofdstuk “De Feiten over LSD”.
- C. DISCUSSIE (7 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Verruimt LSD werkelijk het verstand of verstoort het eigenlijk de waarneming van de realiteit, op zo’n manier dat het de gebruiker voor altijd kan beschadigen?
- D. WOORDENLIJST (5 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.
- dissociëren:** het afbreken van de omgang met, het verbreken van het contact met, er niet langer mee te maken hebben.
- moederkoorn:** de schimmel *moederkoorn* infecteert de bloemen van rogge en andere granen en produceert vergif dat mensen en dieren kan schaden die het besmette graan eten.
- trip:** het ondergaan van de effecten van een hallucinogene drug zoals LSD.
- E. LEZEN (6 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over LSD*: “Wat is LSD?” en “Wat zijn de risico’s van LSD?”
- F. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over LSD geleerd dat ze nog niet wisten?



- G. LEZEN (3 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van het volgende gedeelte lezen uit het boekje *De Feiten over LSD*: “De schadelijke gevolgen van LSD.”
- H. DISCUSSIE (12 min.): Vertel de leerlingen om de antwoorden op de vragen op een vel papier te schrijven. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Waar wordt LSD van gemaakt?
- Hoe lang duren de effecten van LSD?
- In welke vormen wordt LSD gemaakt?
- Noem enkele van de lichamelijke gevolgen van LSD op korte termijn.
- Noem enkele van de gevolgen van LSD op lange termijn.
- Als een volgend punt van discussie zou je dit citaat kunnen gebruiken uit het “Welke zijn de risico’s van LSD?” gedeelte van het boekje: “Wanneer een “slechte trip”, die wel twaalf uur lang kan duren, eenmaal begonnen is, is het vaak onmogelijk om deze weer te stoppen. Sommige mensen herstellen nooit van een door LSD veroorzaakte psychose. Veel LSD-gebruikers ervaren lang nadat ze LSD gebruikt hebben, flashbacks of een herbeleving van de LSD-trip, vaak zonder enige waarschuwing vooraf.”
 - Vraag leerlingen wat ze denken dat dit betekent.
 - Hoe zou iemand zich gedragen die in een “LSD psychose” zit?
 - Bespreek de risico’s die verbonden zijn met het nemen van deze drug.
- I. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- J. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over LSD* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



- Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER MEDICIJNMISBRUIK

LES 14: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

103

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over misbruik van voorgeschreven medicijnen en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotje: “Focus” (Ritalin)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Medicijnmisbruik”
- Boekje *De Feiten over Medicijnmisbruik*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	10 min.
C. Discussie	5 min.
D. Woordenlijst	3 min.
E. Lezen	7 min.
F. Discussie	5 min.
G. Lezen	10 min.
H. Discussie	7 min.
I. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Focus” (Ritalin).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Medicijnen” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Medicijnmisbruik*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



DE FEITEN OVER MEDICIJNMISBRUIK

LES 14: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Speel het spotje: “Focus” (Ritalin). Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken en laat een aantal leerlingen vertellen wat ze geleerd hebben door te kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (10 min.): Speel “De Feiten over Medicijnmisbruik”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Hebben ze het idee dat medicijnen op recept veiliger zijn dan de illegale drugs op straat, alleen omdat ze door dokters zijn voorgeschreven?
- D. WOORDENLIJST (3 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.

neerknuppelen: slaan met een knuppel, of net alsof dat gedaan wordt.

lichaamschemie: alles of alle onderdelen waar het lichaam uit bestaat, evenals alle reacties van het lichaam.

koude rillingen: plotseling gevoel of ervaring van kou.

diabetes: een chronische ziekte die wordt gekenmerkt door een overvloed van suiker in het bloed, hevige dorst, honger en urineren en zwakte. Als diabetes niet wordt behandeld kan het leiden tot coma en de dood.

- E. LEZEN (7 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Medicijnmisbruik*: “Voorgeschreven medicatie misbruik – Een serieus probleem” “Voorgeschreven medicijnen – de gegevens die je niet kent” en “Soorten voorgeschreven medicijnen die misbruikt worden”.



- F. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over misbruik van medicijnen geleerd dat ze nog niet wisten?
- G. LEZEN (10 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Medicijnmisbruik*: “Kalmerende middelen” “Kalmerende middelen – Gevolgen op korte termijn” “Kalmerende middelen – Gevolgen op lange termijn” “Opium en Morfine Soorten” “Opium en Morfine Soorten – Gevolgen op korte termijn” “Opium en Morfine Soorten” en “Antidepressiva”.
- H. DISCUSSIE (7 min.): Om te kijken of je begrijpt wat je bestudeerd hebt, beantwoord als groep schriftelijk de volgende vragen. Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Noem een paar van de meest gebruikte medicijnen die worden misbruikt.
- Kunnen sommige medicijnen verslavend zijn?
- Noem enkele van de gevolgen van LSD op korte termijn.
- Noem enkele van de gevolgen van LSD op lange termijn.
- I. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- J. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Medicijnmisbruik* verder uit te lezen.

■ **Einde van de les**



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____

(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



DE FEITEN OVER PIJNSTILLERS

LES 15: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

109

Om de leerlingen te onderwijzen over de feiten over pijnstillers en de gevolgen op korte en lange termijn voor de gezondheid en het welzijn.

MATERIALEN:

- Spotjes: “Medicijnkastje” (pijnstillers)
- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “De Feiten over Pijnstillers”
- Boekje *De Feiten over Pijnstillers*
- Exemplaren van het Begrip van drugs Opdrachtblad voor alle leerlingen

TIJD:

A. Toon spotje	3 min.
B. Laat de documentaire zien	8 min.
C. Discussie	5 min.
D. Woordenlijst	2 min.
E. Lezen	8 min.
F. Discussie	5 min.
G. Lezen	6 min.
H. Discussie	13 min.
I. Opdracht	5 min.
Totale tijd:	55 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk voorafgaand aan de les het spotje: “Medicijnkastje” (pijnstillers).
- Bekijk het hoofdstuk “De Feiten over Pijnstillers” uit de documentaire *De Feiten over Drugs*.
- Lees het boekje *De Feiten over Pijnstillers*.
- Kopieer of download en print het Begrip van drugs Opdrachtblad (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een TV klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



DE FEITEN OVER PIJNSTILLERS

LES 15: LESPLAN

- A. TOON SPOTJE (3 min.): Speel het spotje: “Medicijnkastje” (pijnstillers) Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken en laat een aantal leerlingen vertellen wat ze geleerd hebben door te kijken naar het spotje.
- B. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (8 min.): Speel “De Feiten over Pijnstillers”.
- C. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken. Zijn pijnstillers veiliger en minder verslavend dan heroïne omdat ze in een laboratorium zijn gemaakt en dokters ze legaal voorschrijven om pijn te verlichten?
- D. WOORDENLIJST (2 min.): Bespreek de reacties. Maak gebruik van de definities van deze termen om de klas naar het begrijpen van de woorden te leiden.
- Appalachen:** een bergketen in het oosten van Noord-Amerika, die zich uitstrekt van zuidelijk Quebec tot Noord Alabama.
- Opium oorlogen:** twee handelsoorlogen (1839-1842, 1856-1860) tussen Groot-Brittannië en China die begonnen als een conflict over de opiumhandel.
- E. LEZEN (8 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Pijnstillers*: “Misbruik van Pijnstillers op recept” “Wat zijn Pijnstillers?” en “Waarom Pijnstillers zo verslavend werken”.
- F. DISCUSSIE (5 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben gelezen. Wat hebben ze over pijnstillers geleerd dat ze nog niet wisten?



- G. LEZEN (6 min.): Laat leerlingen om de beurt hardop stukjes van de volgende gedeeltes lezen uit het boekje *De Feiten over Pijnstillers*: “Mentale & fysieke gevolgen van Pijnstillers” “Waarschuwingstekenen van afhankelijkheid van Pijnstillers”.
- H. DISCUSSIE (13 min.): Om te kijken of je begrijpt wat je bestudeerd hebt, beantwoord als groep schriftelijk de volgende vragen: Bespreek dan de correcte antwoorden en laat de leerlingen hun eigen antwoorden een cijfer geven.
- Noem een paar van de pijnstillers die worden misbruikt?
- Hoe raken mensen verslaafd aan pijnstillers?
- Noem enkele van de gevolgen van pijnstillers op korte termijn?
- Noem een paar van de waarschuwingen die je kunt waarnemen als er bij iemand sprake is van verslaving aan voorgeschreven pijnstillers op recept.
- I. OPDRACHT (5 min.): Geef nu elke leerling een Begrip van drugs Opdrachtblad. Laat ze de naam van de drug die ze in deze les hebben bestudeerd bovenaan het blad invullen en dan opschrijven wat ze erover hebben geleerd en het dan inleveren. Opmerking: Als de les te lang gaat duren kun je deze opdracht voor in de klas ook gebruiken als huiswerkopdracht.
- J. HUISWERK: Vertel de leerlingen om het boekje *De Feiten over Pijnstillers* verder uit te lezen.



BEGRIIP VAN DRUGS OPDRACHTBLAD

LES OVER _____
(naam van de drug)

Beantwoord de volgende vragen. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Omschrijf wat deze drug is, hoe het eruit ziet en in welke vorm het wordt aangeboden en wordt gebruikt.

2. Noem een paar van de gevolgen op korte termijn die iemand door het gebruik van deze drug kan ervaren.

3. Noem een paar van de gevolgen op lange termijn en hoe iemands gezondheid kan worden beïnvloed door het gebruik van deze drug.



4. Schrijf in het kort op wat je uit deze les hebt gehaald en hoe je van plan bent om te gebruiken wat je hebt geleerd.

Naam: _____

Klas: _____

Datum: _____



CONCLUSIE

LES 16: DOCENTENHANDLEIDING

DOEL:

115

Om leerlingen te onderrichten in hoe, door de feiten over drugs te kennen, ze weloverwogen beslissingen kunnen nemen.

MATERIALEN:

- Documentaire *De Feiten over Drugs*, hoofdstuk “Conclusie”
- Exemplaren van de Huiswerkopdracht voor les 5-16 voor iedere leerling.

TIJD:

A. Laat de documentaire zien	5 min.
B. Discussie	30 min.
Totale tijd:	35 min.

VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Bekijk vóór de les *De Feiten over Drugs* hoofdstuk, “Conclusie”.
- Kopieer of download en print de huiswerkopdrachten voor les 5-16 (één per leerling).
- Zet een DVD speler en een tv klaar, een projector met scherm of een computer die een DVD kan afspelen.



CONCLUSIE

LES 16: LESPLAN

116

- A. LAAT DE DOCUMENTAIRE ZIEN (5 min.): het hoofdstuk “Conclusie”.
- B. DISCUSSIE (30 min.): Vraag de leerlingen naar hun mening over wat ze net hebben bekeken, evenals wat ze van de documentaire *De Feiten over Drugs* in zijn geheel vonden.

Vraag ze wat ze geleerd hebben van het hoofdstuk “Conclusie”.

Vraag ze om zich de momenten te herinneren van de documentaire die ze het meest zijn bijgebleven.

Hoe heeft “Conclusie” en/of de hele documentaire hun gezichtspunt ten aanzien van drugs beïnvloed?

Vraag de leerlingen hoe ze hetgeen wat ze geleerd hebben kunnen gebruiken om zelf drugsgebruik te vermijden, of hoe het iemand kan helpen die ze kennen die drugs gebruikt of erover denkt om ze te gaan gebruiken.

- C. HUISWERK: Deel de huiswerkopdracht voor les 5-16 uit, de meest gebruikte drugs, en laat de leerlingen die opdracht maken.

■ **Einde van de les**



HUISWERKOPDRACHT

TOETS VOOR LESSEN 5-16: DE MEEST GEBRUIKTE DRUGS

Zoek de antwoorden op de volgende vragen in de delen die over de verschillende drugs gaan in het boekje *De Feiten over Drugs*.

JOINTS

1. Joints komt van een plant. Waar of niet waar?

2. Welke chemische stof zit er in cannabis die het verstand beïnvloedt en het immuunsysteem aantast?

3. Kan het gebruik van Joints leiden tot zwaardere drugs?

4. Noem enkele van de gevolgen van Joints op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van Joints op lange termijn.



ALCOHOL

1. Heeft alcohol meer gevolgen voor jongeren dan voor volwassenen? Waarom?

2. Wat kan er gebeuren met een zwangere vrouw die alcohol drinkt?

3. Wat kan er gebeuren als alcohol samen met andere drugs gebruikt wordt?

4. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op lange termijn.



XTC

1. Leg uit wat er zo gevaarlijk is aan de manier waarop XTC pillen gemaakt worden.

2. Welke andere drug(s) zit(ten) er vaak in XTC, waardoor iemand in een beangstigende ervaring uit het verleden terecht kan komen?

3. Wat kunnen de gevolgen zijn van de stimulerende effecten van XTC gecombineerd met de warme, opeengepakte hoeveelheid mensen in clubs of op dance feesten?

4. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op lange termijn.



COCAÏNE & CRACK COCAÏNE

1. Hoe verslavend zijn cocaïne en crack cocaïne?

2. Waar komt cocaïne vandaan?

3. Wat gebeurt er wanneer iemands “high” van cocaïne afneemt?

4. Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op lange termijn.



CRYSTAL METH EN METHAMFETAMINE

1. Hoe ziet crystal meth eruit?

2. Waarom is methamfetamine gevaarlijk?

3. Kan iemand verslaafd raken als hij crystal meth voor het eerst gebruikt?

4. Wat zijn enkele van de gevolgen van crystal meth en methamfetamine op korte termijn?

5. Wat zijn enkele van de gevolgen van crystal meth en methamfetamine op lange termijn?



INHALEERMIDDELEN

1. Noem enkele van de manieren waarop chemische inhaleermiddelen je lichaam beïnvloeden.

2. Wat gebeurt er met iemands hartslag als hij gevaarlijke chemicaliën inhaleert?

3. Wat doen inhaleermiddelen de hersenen aan?

4. Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op lange termijn.



HEROÏNE

1. Hoe wordt heroïne gebruikt?

2. Wat doet heroïne wanneer het de hersenen in gaat?

3. Naast de gevaren voor de gebruiker zelf, welke andere problemen ontstaan er door heroïne?

4. Noem enkele van de gevolgen van heroïne op korte termijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van heroïne op lange termijn.



LSD

1. Waar wordt LSD van gemaakt?

2. Hoe lang blijven de effecten van LSD door werken?

3. In welke vormen wordt LSD gemaakt?

4. Noem enkele van de gevolgen van LSD op korte termijn?

5. Noem enkele van de gevolgen van LSD op lange termijn?



MEDICIJNMISBRUIK

1. Welke drug is net zo krachtig en doet hetzelfde met het lichaam als de pijnstiller OxyContin?

2. Noem enkele van de gevolgen van pijnstillers.

3. Noem enkele van de gevolgen van kalmerende middelen.

4. Noem enkele van de gevolgen van stimulerende middelen?

5. Noem enkele van de gevolgen van antidepressiva.



DE MEEST GEBRUIKTE DRUGS

TOETS VOOR LESSEN 5-16:

ANTWOORDEN VAN HUISWERKOPDRACHTEN

JOINTS

126

1. Joints komt van een plant. Waar of niet waar?

Waar. Joints komt van de Indiase hennepplant.

2. Welke chemische stof zit er in cannabis die het verstand beïnvloed en het immuunsysteem aantast?

THC. Het gehalte THC in de hennepplant bepaald de sterkte van de drug. THC blijft wekenlang in het lichaam zitten, afhankelijk van de duur en de hoeveelheid dat het gebruikt wordt.

3. Kan het gebruik van Joints leiden tot zwaardere drugs?

Omdat zich een tolerantie opbouwt kan Jointsgebruik leiden tot het gebruik van zwaardere drugs om dezelfde high te bereiken. Als de effecten minder worden kan het zijn dat de persoon naar sterkere drugs grijpt om van ongewenste toestanden af te komen, wat de reden was dat hij in de eerste plaats marihuana (joints) ging gebruiken. Marihuana zelf leidt iemand niet naar andere drugs: mensen nemen drugs omdat ze van ongewenste situaties of gevoelens af willen komen. De drug (Marihuana/Joints) maskeert het probleem voor een tijdje (terwijl de gebruiker high is). Als de "high" afneemt komt de ongewenste aandoening of situatie sterker terug dan voorheen. Het kan zijn dat de gebruiker dan naar sterkere drugs grijpt omdat de Joints niet langer meer "werken".

4. Noem enkele van de gevolgen van Joints op korte termijn.

Het verlies van gevoel van coördinatie en vervorming van het gevoel van tijd, zicht en gehoor, moeheid, het rood worden van de ogen, toegenomen eetlust en slappe spieren. Iemands hartslag kan toenemen. In het eerste uur dat iemand het gebruikt is de kans op een hartaanval vijf maal groter. Iemands schoolprestaties worden gereduceerd door een beschadigd geheugen en verminderd vermogen om problemen op te lossen.



5. Noem enkele van de gevolgen van Joints op lange termijn.

Het gebruik op lange termijn kan psychotische symptomen veroorzaken. Het kan ook de longen en het hart schaden en de symptomen van bronchitis versterken zoals hoesten en kortademigheid. Het kan de tolerantie van het lichaam tegen longinfecties en ziekte reduceren.

ALCOHOL

1. Heeft alcohol meer gevolgen voor jongeren dan voor volwassenen? Waarom?

De lichamen van jongeren groeien nog en alcohol heeft meer invloed op lichamelijke en geestelijke gesteldheid van jongeren dan van ouderen.

127

2. Wat kan er gebeuren met een zwangere vrouw die alcohol drinkt?

Een zwangere vrouw die alcohol drinkt kan een kind krijgen met afwijkingen aan het hart, de hersenen en andere belangrijke organen.

3. Wat kan er gebeuren als alcohol samen met andere drugs gebruikt wordt?

Het mixen van alcohol met medicijnen of drugs is uitermate gevaarlijk en kan dodelijk zijn.

4. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op korte termijn.

Het gevoel van warmte, rode huid, verminderd inschattingsvermogen, slechte coördinatie, onduidelijk spreken, geheugenverlies en verminderd begrip. Zwaar drinken resulteert in een “kater”, hoofdpijn, misselijkheid, angsten, zwakte, trillingen en soms overgeven.

5. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van alcohol op lange termijn.

Tolerantie op veel van de nare gevolgen van alcohol en het resultaat daarvan is dat iemand meer kan drinken. Dit leidt tot een achteruitgang van iemands lichamelijke toestand en kan leiden tot schade aan de lever en een verhoogd risico op hartkwalen. Een zwangere vrouw die alcohol gebruikt kan een kind ter wereld brengen met geboortefwijkingen aan het hart, de hersenen en andere belangrijke organen. Iemand kan afhankelijk worden van alcohol. Wanneer iemand opeens stopt met drinken kunnen er ontweningsverschijnselen optreden. Dit kan variëren van het krijgen van opvliegers, slapeloosheid, zweten en slechte eetlust, tot stuip trekkingen en soms zelfs de dood. Alcoholmisbruik kan ook leiden tot gewelddadig gedrag en conflicten in iemands persoonlijke relaties.



XTC

- 1. Leg uit wat er zo gevaarlijk is aan de manier waarop XTC pillen gemaakt worden.**

XTC is een synthetische (door mensen gemaakte) drug die gemaakt wordt in laboratoria. Makers kunnen van alles aan de drug toevoegen zoals cafeïne, amfetamine en zelfs cocaïne.

- 2. Welke andere drug(s) zit(ten) er vaak in XTC, waardoor iemand in een beangstigende ervaring uit het verleden terecht kan komen?**

XTC bevat vaak hallucinogenen, drugs die inwerken op het verstand en veroorzaken dat mensen dingen zien en voelen die er in werkelijkheid niet zijn. Hallucinogenen kunnen iemand in een beangstigende of een verdrietige ervaring uit het verleden plaatsen, waar hij of zij in verstrikt raakt zonder daar zelf bewust van te zijn.

- 3. Wat kunnen de gevolgen zijn van de stimulerende effecten van XTC gecombineerd met de warme, opeengepakte hoeveelheid mensen in clubs of op dance feesten?**

Het kan leiden tot extreme uitdroging en het falen van hart of nieren.

- 4. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op korte termijn.**

- Verminderd inschattingsvermogen
- Vals gevoel van affectie
- Verwarring
- Depressie
- Slaapproblemen
- Hevige angst
- Paranoia
- Hunkering naar drugs
- Gespannen spieren
- Onwillekeurig klappertanden
- Misselijkheid
- Wazige blik



- Flauwvallen
- Koude rillingen of zweeten

5. Noem enkele van de gevolgen van het gebruik van XTC op lange termijn.

Langdurig gebruik kan langdurige en mogelijk permanente schade aan de hersenen veroorzaken; het beïnvloedt iemands inschattings- en denkvermogen.

COCAÏNE & CRACK COCAÏNE

1. Hoe verslavend zijn cocaïne en crack cocaïne?

Naast methamfetamine veroorzaakt cocaïne de grootste psychische afhankelijkheid van alle drugs.

129

2. Waar komt cocaïne vandaan?

Het wordt gemaakt van de cocaplant.

3. Wat gebeurt er wanneer iemands “high” van cocaïne afneemt?

Van de drug afkomen veroorzaakt ernstige depressie, die erger en erger wordt na elk gebruik. Dit kan zo hevig worden dat iemand bijna alles zou doen om aan de drug te komen – zelfs het plegen van moord. En wanneer hij of zij geen cocaïne kan krijgen, kan de depressie zo intens worden dat het de verslaafde tot zelfmoord kan brengen.

4. Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op korte termijn.

Cocaïne veroorzaakt een kortstondige intense high die direct gevolgd wordt door het tegenovergestelde – een intens gevoel van depressie en geïrriteerdheid en een hunkering naar meer van de drug. Mensen die het vaak gebruiken eten of slapen niet goed. Ze kunnen verhoogde hartslag, spierkrampen en stuiptrekkingen ondergaan. De drug kan mensen paranoïde, kwaad, vijandig en angstig doen voelen, zelfs wanneer ze niet high zijn.

5. Noem enkele van de gevolgen van cocaïne op lange termijn.

Buiten de gevolgen die al genoemd zijn kan cocaïnegebruik leiden tot prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, rusteloosheid, paranoia en auditieve (gehoor) hallucinaties. Er ontwikkelt zich een tolerantie voor de drug, zodat er meer nodig is om dezelfde “high” te krijgen.



CRYSTAL METH EN METHAMFETAMINE

1. Hoe ziet crystal meth eruit?

Crystal meth is een vorm van methamfetamine en ziet er uit als kleine stukjes glasachtige of glinsterende blauwwitte steentjes.

2. Waarom is methamfetamine gevaarlijk?

Het is een zeer krachtig en verslavend door de mens gemaakt stimulerend middel dat agressie en gewelddadig of psychotische gedrag veroorzaakt.

3. Kan iemand verslaafd raken als hij crystal meth voor het eerst gebruikt?

Veel gebruikers zeiden dat ze verslaafd waren vanaf de eerste keer dat ze het gebruikten. Het is een van de drugs waar je het moeilijkst vanaf komt.

4. Wat zijn enkele van de gevolgen van crystal meth en methamfetamine op korte termijn?

Negatieve gevolgen zijn onder andere verstoorde slaappatronen, hyperactiviteit, misselijkheid, grootheidswaan, toegenomen agressiviteit en prikkelbaarheid. Het kan een verminderde eetlust en gewichtsverlies veroorzaken. In grotere doseringen veroorzaakt het een meer intensieve "rush", gevolgd door toegenomen agitatie en soms geweld. Andere gevolgen kunnen slapeloosheid, verwarring, hallucinaties, angsten en paranoia zijn. Het kan stuip trekkingen veroorzaken die tot de dood leiden.

5. Wat zijn enkele van de gevolgen van crystal meth en methamfetamine op lange termijn?

Toegenomen hartslag en bloeddruk, schade aan de bloedvaten in de hersenen, met als gevolg beroertes of onregelmatige hartslag en een cardiovasculaire (te maken hebbend met de hart en bloedvaten) blokkade of de dood. Het kan schade aan de lever, nieren en longen veroorzaken. Gebruikers kunnen mogelijk lijden aan hersenbeschadigingen, inclusief verzwakt geheugen en de afname van de bekwaamheid om abstracte ideeën te begrijpen. Degenen die herstellen hebben meestal "gaten" in de herinnering en extreme stemmingswisselingen.



INHALEERMIDDELEN

1. Noem enkele van de manieren waarop chemische inhaleermiddelen je lichaam beïnvloeden.

Inhaleermiddelen tasten de hersenen aan. Als er substanties of dampen door de neus of mond geïnhaleerd worden kunnen ze permanente fysieke en mentale schade veroorzaken. Ze zorgen voor een gebrek aan zuurstof in het lichaam en forceren het hart onregelmatig en sneller te kloppen. Mensen die inhaleermiddelen gebruiken kunnen hun reukvermogen verliezen, leiden aan misselijkheid en bloedende neuzen en kunnen lever-, long- en nierproblemen hebben. Doorlopend gebruik kan leiden tot afname van spiermassa, -spanning en -kracht. Inhaleermiddelen kunnen er voor zorgen dat iemand niet meer normaal kan lopen, praten en denken. Veel van de schade wordt veroorzaakt aan het hersenweefsel, wanneer de giftige dampen direct door de neusholte ingesnoeven worden.

131

2. Wat gebeurt er met iemands hartslag als hij gevaarlijke chemicaliën inhaleert?

Inhaleermiddelen onthouden het lichaam van zuurstof en forceren het hart onregelmatig en sneller te kloppen.

3. Wat doen inhaleermiddelen de hersenen aan?

Inhaleermiddelen tasten de hersenen aan. Als er substanties of dampen door de neus of mond geïnhaleerd worden kunnen ze permanente fysieke en mentale schade veroorzaken.

4. Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op korte termijn.

Behalve het bovenstaande kunnen inhaleermiddelen iemand doden door een hartaanval of verstikking, als gevolg van de dampen die de plaats innemen van zuurstof in de longen en het centraal zenuwstelsel. Iemand die inhaleermiddelen gebruikt kan ook plotseling extreem gewelddadig reageren.

5. Noem enkele van de gevolgen van inhaleermiddelen op lange termijn.

Ze kunnen leiden tot het achteruitgaan en afname van de spanning en kracht van de spieren. Ze kunnen permanente schade aan het lichaam en de hersenen veroorzaken.

HEROÏNE

1. Hoe wordt heroïne gebruikt?

Heroïne wordt normaal gesproken geïnjecteed, gesnoeven of gerookt.



2. Wat doet heroïne wanneer het de hersenen ingaat?

Heroïne komt snel de hersenen binnen maar zorgt ervoor dat mensen traag denken en reageren; het verzwakt hun vermogen tot het maken van beslissingen. Het maakt het moeilijk om iets te herinneren.

3. Naast de gevaren voor de gebruiker zelf, welke andere problemen ontstaan er door heroïne?

Door het injecteren van de drug loop je het risico om AIDS, hepatitis (leverziekte) en andere ziekten te krijgen die door geïnfecteerde naalden verspreid kunnen worden. Deze ziektes kunnen doorgegeven worden aan seksuele partners en pasgeboren kinderen.

4. Noem enkele van de gevolgen van heroïne op korte termijn.

Gebruikers ervaren een beneveld mentaal functioneren, misselijkheid en overgeven. Het gevoel van pijn kan onderdrukt zijn. Zwangere vrouwen kunnen een miskraam krijgen. Hartfuncties vertragen en de ademhaling wordt ernstig vertraagd, soms tot de dood volgt.

5. Noem enkele van de gevolgen van heroïne op lange termijn.

Beschadigde en/of geblokkeerde aderen, bacteriële infecties in de bloedvaten en hartkleppen, ettergezwollen en andere infecties van het zachte weefsel, en lever- en nierziekten. Het kan longcomplicaties tot gevolg hebben. Het delen van injectienaalden of vloeistoffen kan leiden tot hepatitis (leverziekte), AIDS en andere virusziekten die hun oorsprong in het bloed hebben.

LSD

1. Waar wordt LSD van gemaakt?

LSD wordt onttrokken aan het extreem giftige moederkoren, een soort schimmel die groeit op rogge en andere granen.

2. Hoe lang blijven de effecten van LSD doorwerken?

De effecten zijn onvoorspelbaar. Een kleine hoeveelheid kan 12 uur of langer werken.

3. In welke vormen wordt LSD gemaakt?

LSD wordt in pilvorm, capsule of vloeibare vorm verkocht. Het wordt gewoonlijk toegevoegd aan absorberend papier en wordt verdeeld in kleine versierde vierkantjes. Elk vierkantje is een dosis.

**4. Noem enkele van de gevolgen van LSD op korte termijn?**

Verwijde pupillen, hogere lichaamstemperatuur, toegenomen hartslag en bloeddruk, zweten, verminderde eetlust, slapeloosheid, droge mond en rillingen. Mensen kunnen ernstige, verschrikkelijke gedachtes en gevoelens krijgen, angst voor het verlies van controle over zichzelf, angst voor krankzinnigheid en dood, en het gevoel van wanhoop als ze LSD gebruiken.

5. Noem enkele van de gevolgen van LSD op lange termijn?

Flashbacks of herhaling van een LSD “trip” kan worden ervaren lang nadat de drug genomen werd en het effect al verdwenen zou moeten zijn. De “trip” begint meestal na een uur of 12 af te nemen, maar sommige gebruikers ervaren lang aanhoudende psychosen.

133

MEDICIJNMISBRUIK**1. Welke drug is net zo krachtig en doet hetzelfde met het lichaam als de pijnstiller OxyContin?**

De pijnstiller OxyContin is net zo krachtig als heroïne en beïnvloedt het lichaam op dezelfde manier.

2. Noem enkele van de gevolgen van pijnstillers.

Gevolgen zijn onder andere vertraagde ademhaling, misselijkheid en bewusteloosheid. Misbruik kan leiden tot verslaving.

3. Noem enkele van de gevolgen van kalmerende middelen.

Gevolgen zijn onder andere hartproblemen, toename van gewicht, vermoeidheid en onduidelijk spreken. Veelvuldig gebruik kan leiden tot verslaving.

4. Noem enkele van de gevolgen van stimulerende middelen?

Gevolgen zijn onder andere verhoogde bloeddruk en hartslag, vijandigheid en paranoia.

5. Noem enkele van de gevolgen van antidepressiva.

Gevolgen zijn onder andere een onregelmatige hartslag, paranoïde reacties, gewelddadige of suïcidale gedachten en hallucinaties. Langdurig gebruik kan leiden tot verslaving.



HOE DE FEITEN OVER DRUGS TE GEBRUIKEN

LES 17: DOCENTENHANDLEIDING

134

DOEL:

De leerlingen het vertrouwen geven dat ze de druk van klas-/leeftijdsgenoten om drugs te gebruiken kunnen weerstaan, en dat ze anderen kunnen helpen om hetzelfde te doen.

MATERIALEN:

- Boekje *De Feiten over Drugs*
- 10 x 15 cm index kaarten (20 kaarten voor elke twee leerlingen)

TIJD:

A. Opdracht	55 min.
B. Introductie	5 min.
C. Activiteit	50 min.
D. Sketches	55 min.
Totale tijd:	165 min. (drie lesperiodes)

VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Kopieer of download en print het Opdrachtblad *De Feiten over Drugs* gebruiken.



HOE DE FEITEN OVER DRUGS TE GEBRUIKEN

LES 17: LESPLAN

- A. OPDRACHTEN BESPREKEN (55 min.): zorg ervoor dat de leerlingen hun huiswerkopdrachten van de les ervoor af hebben, laat ze dan in paren de antwoorden op elk van de vragen vergelijken. Sta ze toe hun antwoorden aan te passen nadat ze hun antwoorden vergeleken hebben en verzamel daarna hun werk.
- B. INTRODUCTIE (5 min.): Kondig aan dat de les van vandaag gaat over “Hoe De Feiten over Drugs te gebruiken”. Leg uit dat de les bedoeld is om er zeker van te zijn dat ze hun lessen over drugs kunnen gebruiken en de druk van de omgeving kunnen weerstaan. Ook als anderen onjuiste gegevens over drugs presenteren of als ze door hun vrienden onder druk worden gezet om drugs te gebruiken.
- C. ACTIVITEIT (50 min.): De leerlingen oefenen nu in koppels met hun kennis over drugs, om de pogingen van anderen te kunnen weerstaan, wanneer anderen met onware informatie over drugs komen. Of wanneer hun vrienden hen op een andere manier onder druk zetten om drugs te gebruiken.
- Verdeel de leerlingen in koppels.
 - Geef elke van de koppels een set van twintig index kaarten van 10 x 15 cm en Stel de Feiten over Drugs in gebruik met het opdrachtblad van de “Leugens over Drugs”.
 - Laat de leerlingen Feiten over Drugs notitiekaartjes maken zoals beschreven op het opdrachtblad.
 - Check de notitiekaartjes van elk team om te kijken of ze de opdracht doen zoals hij bedoeld is.



- Laat de leerlingen oefenen met de kaartjes zoals beschreven, totdat ze zich gemakkelijk met de feiten tegen de leugens kunnen verweren zonder terug te hoeven grijpen naar de kaartjes.

D. SKETCHES (55 min.):

- Deel de leerlingen op in groepjes van vier. Elke groep schrijft een sketch en voert die op. Hierin laten ze naar voren komen hoe ze de gegevens van de feiten over drugs kunnen gebruiken om een vriend die gepusht wordt om drugs te gebruiken, hiervan te weerhouden. De sketches moeten ongeveer 5 minuten duren en duidelijk maken wat de groep in de afgelopen lessen over drugs heeft geleerd.

136

- Geef de teams 35 minuten om het script voor hun sketch te schrijven. Bekijk de scripts om ervoor te zorgen dat ze overeenkomen met het doel van de les en de activiteit.
- Laat iedere groep hun eigen sketch opvoeren voor de klas. (NB. het script van de sketch kan gebruikt worden om het begrip van de leerlingen te toetsen.)

■ **Einde van de les**



OPDRACHTENBLAD

LES 17: HET GEBRUIK VAN DE FEITEN OVER DRUGS

De opmerkingen hieronder zijn leugens over drugs. Deze opmerkingen worden regelmatig gebruikt om jongeren over te halen om te beginnen of door te gaan met het nemen van drugs of het misbruik maken van medicijnen op recept.

LEUGENS OVER DRUGS:

Drugs zorgen ervoor dat je je beter voelt.

Drugs maken je creatiever.

Joints is eigenlijk beter voor je dan tabak.

Drugs zorgen ervoor dat je leuker bent om mee om te gaan.

De effecten van Drugs verdwijnen weer en brengen geen permanente schade toe aan je lichaam.

Drugs geven je energie.

Medicijnen op recept kunnen geen kwaad.

Je kunt op ieder moment stoppen met het nemen van drugs.

Alcohol is niet echt een drug.

Drugs nemen is een persoonlijke aangelegenheid. Het heeft op niemand anders een effect dan op jezelf, dus het is echt je eigen zaak en niet die van iemand anders.



STAP 1:

- Werk met z'n tweeën en schrijf één van de leugens op één kant van een van de kaarten van 10x15cm. Aan de andere kant van de kaart, schrijf je 3 feiten over drugs, die de leugen tegenspreekt. ("Tegenspreekt" betekent "bewijzen dat het onwaar is".) Herhaal dit voor de 10 leugens die hierboven staan genoemd. Schrijf 1 leugen op de ene zijde van de kaart en 3 juiste opmerkingen aan de andere kant van de kaart.
- Voor het weerleggen van de leugens kunnen jullie *De Feiten over Drugs* boekjes gebruiken.
- Gebruik hetzelfde "Feit" niet meer dan één keer. Aangezien er 10 leugens op deze lijst staan, heb je 30 verschillende feiten nodig die waar zijn om op je kaarten te zetten.

STAP 2:

- Gebruik de kaarten die je hebt gemaakt om te oefenen met het tegenspreken van de leugens.
- Je koppelmaatje leest een leugen en houdt de kaart omhoog. Jij geeft 2 feiten die de leugen tegenspreken en verwijzen naar de "feitenkant" van de kaart, als dit nodig is.
- Oefen totdat je de leugens kunt tegenspreken zonder dat je de kaart nodig hebt en je volledig overtuigd bent dat je alle leugens over drugs kunt weerleggen met ware feiten.
- Het kan zijn dat je het prettig vindt om met je koppelmaatje een paar keer van rol te wisselen terwijl je aan het oefenen bent. Eerst leest je koppelmaatje een paar minuten de leugens voor en geef jij de ware feiten, daarna kunt je dit omwisselen, en leest je koppelmaatje voor een paar minuten de feiten, enz. totdat jullie beiden de stap hebben voltooid.



DE FEITEN OVER DRUGS

TOETS VOOR LESSEN 1-17

Voor de docent: deze toets is beschikbaar gesteld als een optionele, schriftelijke formele afsluitingstoets van het begrip van de leerlingen over het programma *De Feiten over Drugs*. Als alternatief kan het ook gebruikt worden door de leerlingen voor zelfstudie en naslagwerk.

139



DE FEITEN OVER DRUGS

TOETS VOOR LESSEN 1-17

1. Leg de betekenis van deze woorden uit en geef een voorbeeld waaruit blijkt dat je de betekenis hebt begrepen:

drugscultuur

drugsmisbruik

stimulerend middel



kalmerend

verslaving

hunkering

cardiovasculair

psychose



tolerantie

2. Onderstaande 6 stellingen zijn leugens over drugs. Kies er 4 uit en schrijf tenminste 2 feiten per stelling die de leugen weerlegt.

- Joints is eigenlijk beter voor je dan tabak.
- De effecten van Drugs verdwijnen weer en brengen geen permanente schade toe aan je lichaam.
- Medicijnen op recept kunnen geen kwaad.
- Alcohol is niet echt een drug.
- Drugs zorgen ervoor dat je je beter voelt.
- Drugs maken je creatiever.

Leugen:

Waar feit:

Leugen:

Waar feit:



Leugen:

Waar feit:

Leugen:

Waar feit:

School /groep naam: _____

Klas: _____

Naam leerling: _____

Datum: _____



DE FEITEN OVER DRUGS

TOETS VOOR LESSEN 1 -17

ANTWOORDEN

144

1. Leg de betekenis van deze woorden uit en geef een voorbeeld waaruit blijkt dat je de betekenis hebt begrepen:

drugscultuur: gaat niet alleen over de levensstijl van mensen die drugs gebruiken en de kledingmode en het gedrag dat normaal is onder de gebruikers van de verschillende soorten drugs, maar gaat ook over de mate waarin drugs alle aspecten van de samenleving hebben geïnfecteerd en dat ze onze cultuur fundamenteel hebben beïnvloed.

drugsmisbruik: gebruik van illegale drugs of verkeerd gebruik van medicijnen op recept.

stimulerend middel: een middel dat direct het energieniveau en de alertheid doet toenemen, maar dat gepaard gaat met een toename van de bloeddruk, hartslag en de ademsnelheid.

kalmeringsmiddel: een medicijn of drug waar je kalm van wordt of waar je van gaat slapen.

verslaving: een staat van fysieke of mentale afhankelijkheid van een drug, wat meestal een schadelijk effect heeft.

hunkeren: sterk verlangen naar iets.

cardiovasculair: te maken hebbend met zowel het hart als de bloedvaten.

psychose: is een toestand van het hebben van *waanideeën* (onwaarheden denken over zichzelf of de situatie waar iemand in zit), *hallucinaties* (dingen waarvan iemand denkt dat hij ze kan zien of horen maar die er niet echt zijn), *onsamenhangendheid* (praten op een manier die niet begrepen kan worden) en vervormde waarneming van de realiteit.



tolerantie: het natuurlijke of ontwikkelde vermogen om de effecten van het voortdurende of toegenomen gebruik van de drug te weerstaan. Als iemand een drug of ander middel een langere tijd gebruikt, ontstaat er *tolerantie* voor de gevolgen die de drug veroorzaakt, wat betekent dat de gebruikelijke effecten langzaam beginnen af te nemen.

2. Onderstaande zes stellingen zijn leugens over drugs. Kies er vier uit en schrijf tenminste twee feiten per stelling die de leugen weerlegt.

Leugen: Joints is eigenlijk beter voor je dan tabak.

Ware feiten:

- Cannabis is nummer drie (16%) van de top vijf substanties die verantwoordelijk zijn voor opnames in verslavingsinstituten in Amerika.
- Jongeren die regelmatig Joints gebruiken hebben vier keer zoveel kans dat ze gewelddadig worden of eigendommen beschadigen.
- De kans dat Jointsgebruikers stelen is 5 keer zo groot ten opzichte van degenen die die drug niet gebruiken.
- Omdat Joints vandaag de dag krachtiger zijn, is er een sterke stijging in het aantal Joints gerelateerde eerste hulp bezoeken door wiet rokende jongeren.

Leugen: De effecten van drugs verdwijnen weer en brengen geen permanente schade toe aan je lichaam.

Ware feiten:

- Langdurig gebruik van Joints kunnen je hart en longen beschadigen.
- Dit leidt tot een achteruitgang van iemands lichamelijke toestand en kan leiden tot schade aan de lever en een verhoogd risico op hartkwalen.
- Voortdurend gebruik van XTC veroorzaakt langdurige en wellicht permanente hersenbeschadiging.
- Langdurig heroïnegebruik kan lever en nierziekte veroorzaken.
- Crystal meth beschadigt bloedvaten in je hersenen wat kan leiden tot verlamming en de dood.

Leugen: Medicijnen op recept kunnen geen kwaad.

Ware feiten:



- Antidepressiva zoals Xanax en Zyprexa kunnen leiden tot hartproblemen, gewichtstoename en verslaving.
- Misbruik van pijnstillers kan leiden tot verslaving.
- Antidepressiva zoals Prozac, Paxil of Zoloft kunnen paranoia, gewelddadigheid of zelfmoordgedachten en hallucinaties veroorzaken.
- Gebruik van stimulerende medicatie zoals Ritalin kan verhoogde bloeddruk en hartslag, vijandigheid en paranoia veroorzaken.

Leugen: Alcohol is niet echt een drug.

Ware feiten:

- Alcohol onderdrukt het centrale zenuwstelsel en verzwakt je oordeel, vertraagt je reflexen, verstoort je zicht en veroorzaakt verlies van bevattingsvermogen en geheugen.
- Het drinken van grote hoeveelheden alcohol kan leiden tot coma en zelfs de dood.
- Iemand kan afhankelijk worden van alcohol.
- Overmatig alcoholgebruik kan leiden tot geweld en conflicten in relaties.

Leugen: Drugs zorgen ervoor dat je je beter voelt.

Ware feiten:

- Drugs blokkeren alle sensaties, zowel de gewenste als de ongewenste.
- Hoewel medicijnen op recept op korte termijn waarde kunnen hebben bij het behandelen van pijn, beroven ze je van je vaardigheden en alertheid en veroorzaken ze wazig denken.
- Drugs zorgen ervoor dat een persoon zich stom en langzaam voelt en dat hij of zij faalt in het leven. Aangezien de persoon meer mislukkingen heeft en het leven moeilijker wordt, zal hij of zij meer drugs willen om met problemen om te kunnen gaan.



- Cocaine veroorzaakt een kortstondige high waarop meteen het tegenovergestelde volgt – intense gevoelens van depressie, prikkelbaarheid en een intens verlangen naar meer van deze drug.

Leugen: Drugs maken je creatiever.

Ware feiten:

- Iemand die verdrietig is, zal wellicht drugs gebruiken om een gevoel van geluk te ervaren, maar dat werkt niet.
- Drugs brengen iemand in een soort onechte staat van vrolijkheid, maar wanneer de drug is uitgewerkt, zakt hij of zij dieper weg dan daarvoor. Elke emotionele inzinking gaat dieper en dieper. Uiteindelijk zal de drug alle creativiteit die een persoon heeft vernietigen.
- Aangezien alcohol natuurlijke remmingen verlaagt, verzwakt het ook je oordeelsvermogen, het veroorzaakt het verlies van coördinatie en je gaat er wazig van zien. Als gevolg hiervan zijn de creatieve vaardigheden van iemand die onder invloed is, absoluut niet verbeterd, maar juist het tegenovergestelde.



EINDE VAN HET LESPROGRAMMA EN UITREIKING VAN DE CERTIFICATEN

LES 18: DOCENTENHANDLEIDING

148

DOEL:

Het doel van deze les is om de vorige les klassikaal samen te vatten en hen te informeren over hoe zij hun kennis kunnen uitbreiden en hoe ze anderen kunnen helpen. Tevens is het de “diploma uitreiking” met een certificaat en het ondertekenen van de Belofte voor een Drugsvrije Wereld.

MATERIALEN:

- Exemplaren van de Succesformulieren voor iedere leerling.
- Exemplaren van de Afsluitende Vragenlijst voor iedere leerling.
- Exemplaren van de Afsluitende Vragenlijst voor Evaluatie voor iedere leerling.
- Exemplaren van het Aanvullende Projecten en Activiteitenprogramma.
- Een certificaat voor alle leerlingen met hun naam er op.
- Een groot exemplaar van de Belofte voor een Drugsvrije Wereld om door iedereen in de klas te laten ondertekenen.

TIJD:

A. Introductie	5 min.
B. Activiteit	45 min.
C. Discussie	10 min.
D. Uitleg over verdere activiteiten	10 min.
Totale tijd:	70 min.



VOORBEREIDING DOOR DE DOCENT:

- Download de bovenstaande materialen van drugfreeworld.org/educatorsguide en print de benodigde materialen voor alle leerlingen.
- Schrijf de naam van de leerling op het uitgeprinte certificaat en onderteken het.
- Print een grote Belofte voor een Wereld zonder Drugs.
- Lees het gedeelte van deze handleiding genoemd Aanvullende Projecten en Activiteiten. Je wilt het met de leerlingen bespreken en ze enthousiast maken om verdere actie te ondernemen, in de school of hun sociale omgeving, om drugsvrij te leven.



EINDE VAN HET LESPROGRAMMA EN UITREIKING VAN DE CERTIFICATEN

LES 18: LESPLAN

150

- A. INTRODUCTION (5 min.): maak aan de klas bekend dat ze het programma De Feiten over Drugs hebben afgerond. Vraag ze om de Afsluitende Vragenlijst en de Afsluitende Vragenlijst voor Evaluatie in te vullen. Vertel hen dat u ze ook een Succesformulier geeft, waarop ze kunnen aangeven wat ze uit het programma gehaald hebben en hoe het hen geholpen heeft. Geef ook aan dat u ze extra informatie zal geven over vervolgactiviteiten die ze buiten de les kunnen doen om anderen te helpen om van de drugs af te blijven.
- B. ACTIVITEIT (45 min.):
- Deel de Afsluitende Vragenlijst en de Afsluitende Vragenlijst voor Evaluatie uit aan alle leerlingen en laat hen ze invullen.
 - Als leerlingen de formulieren hebben ingevuld, geeft u hen een Succesformulier en vraagt u hen om dingen die ze geleerd hebben op te schrijven die ze met de klas willen delen. Laat ze weten dat dit vrijwillig is.
 - Houd een diploma-uitreiking in de klas. Roep iedere leerling naar voren om zijn/haar eigen certificaat in ontvangst te nemen.
 - Laat de leerlingen de grote versie van de Belofte voor een Wereld zonder Drugs zien. Vraag of één van de leerlingen de belofte hardop wil voorlezen, waarna u er voor kan kiezen de anderen het gezamenlijk hardop na te laten zeggen. Vraag of ze de belofte willen ondertekenen.
 - Deel de Aanvullende Projecten en Activiteiten programma's uit en moedig hen aan om door te gaan met de promotie van een drugsvrij leven.
- C. DISCUSSIE (10 min.): vraag de klas of ze nog iets te vertellen hebben met betrekking tot het programma en wat ze eruit gehaald hebben. Laat iedereen iets zeggen die dat wil en bedank hen voor de opmerkingen.



D. INFORMATIE OVER VERDERE ACTIVITEITEN (10 min.):

- Bespreek de verschillende activiteiten met de klas zoals beschreven in de Aanvullende Projecten en Activiteiten sectie op pagina 169, inclusief het beginnen van een Drugs vrij Club. Deel het Aanvullende Projecten en Activiteitenblad uit. Vertel hen dat ze naar drugfreeworld.org kunnen gaan of direct een e-mail kunnen sturen naar de Foundation for a Drug-Free World (info@drugfreeworld.org) voor meer informatie en om hulp te krijgen om de diverse activiteiten te beginnen. Laat ze ook weten dat u beschikbaar bent om ze te helpen.
- Bedank hen voor hun werk en de deelname aan het programma en beëindig de les.

■ **Einde van de les**



AFSLUITENDE VRAGENLIJST VOOR LEERLINGEN

INSTRUCTIES: Dit is dezelfde vragenlijst die je aan het begin van het programma hebt ingevuld. Beantwoord de vragen en kijk hoeveel je hebt geleerd.

1. Wat is een drug?

2. Zijn drugs gevaarlijk?

Ja.

Nee

3. Wanneer je bij de bovenstaande vraag “ja” hebt aangekruist, geef dan aan waarom je dat denkt.

4. Als je een drug gebruikt, heeft dat dan invloed op je gezondheid?
Zo ja, hoe?



5. Wanneer je een drug gebruikt, heeft dat dan invloed op je bekwaamheid om te leren? Zo ja, hoe?

6. Wat betekent “drugsverslaving”?

7. Hoe raakt iemand aan drugs verslaafd?

8. Als een persoon verslaafd raakt aan drugs, hoe heeft dit dan invloed op zijn leven?

9. Als je de feiten over drugs zou kennen en wat ze met je doen, hoe zou dit je dan kunnen helpen?

School/Groep Naam: _____

Klas: _____

Naam leerling: _____

Datum: _____



INSTRUCTIES VOOR DE AFSLUITENDE VRAGENLIJST

154

Laat de bijgaande vragenlijst door alle leerlingen invullen als alle lessen gedaan zijn. Het zal ons de impact en het succes van het programma laten zien en ons helpen bij het regelmatig peilen van de resultaten van het programma.

We horen graag van u en uw leerlingen. Uw feedback over de effectiviteit van de lessen is erg belangrijk voor ons.

Wij verzoeken u een kopie van de ingevulde Afsluitende Vragenlijst te sturen naar de Foundation for a Drug-Free World. Het adres staat vermeld achter in deze handleiding.



AFSLUITENDE VRAGENLIJST VOOR EVALUATIE

Nu je het programma en de lessen hebt voltooid, is de Foundation for a Drug-Free World erg geïnteresseerd in je mening over het onderwerp drugs en drugsgebruik. We willen graag weten wat je van het programma hebt opgestoken. Vul alsjeblieft de onderstaande vragen zo volledig mogelijk in. Gebruik extra papier als je dat nodig hebt.

1. Hoe heeft dit drugs voorlichtingsprogramma je geholpen om je beter te laten begrijpen wat drugs zijn en wat de gevolgen er van zijn? Graag volledig uitleggen.

2. Wat was je mening over drugs voordat je het programma deed?

3. Wat is nu je mening over drugs?



AFSLUITENDE VRAGENLIJST VOOR EVALUATIE

4. Leg uit hoe je nu denkt over een leven zonder drugs, gebaseerd op wat je geleerd hebt tijdens dit programma.

5. Denk je dat het belangrijk is om anderen te laten weten wat de feiten over drugs zijn? Waarom denk je dat?

6. Wil je meewerken aan activiteiten of projecten die helpen om de feiten over drugs aan meer mensen bekend te maken? Indien ja, wat voor soort dingen zou je willen doen?

7. Heb je andere opmerkingen met betrekking tot De Feiten over Drugs lessen?

Hartelijk bedankt voor het invullen van deze vragenlijst.

School/groep naam: _____

Klas: _____

Naam leerling: _____

Datum: _____



AFSLUITENDE VRAGENLIJST VOOR DOCENTEN

De Foundation for a Drug-Free World ontvangt graag uw beoordeling van het gebruik van de *Docentenhandleiding*. We verzoeken u om de onderstaande vragenlijst na afloop van de voltooiing van het programma De Feiten over Drugs in te vullen en op te sturen naar de Foundation for a Drug-Free World (het adres vindt u achterin deze handleiding).

Naam: _____

Datum: _____

Adres school: _____

Telefoon school: () _____ **Telefoon thuis:** () _____

Niveaus waarop u les geeft. _____

Vakken waarin u les geeft: _____

1. Geef alstublieft enige informatie over de school waar u werkt:

Aantal leerlingen: _____

Niveau school: _____

Het gebied waar de school staat:

Stad

Voorstad

Dorp

Het gemiddelde inkomen voor het gebied waar de school in ligt is:

Laag

Gemiddeld

Hoog



AFSLUITENDE VRAGENLIJST VOOR DOCENTEN

2. Hoe waardeert u het onderwijsprogramma *De Feiten over Drugs*?

Armzalig Redelijk Goed Uitstekend

Opmerkingen: _____

3. Welke van het onderstaande beschrijft uw gebruik van het programma *De Feiten over Drugs* materialen het beste?

Ik gebruik boekjes *De Feiten over Drugs* met mijn leerlingen.

Ik heb de spotjes gebruikt.

Ik heb de documentaire *De Feiten over Drugs* in mijn klas gebruikt.

Ik heb het lespakket *De Feiten over Drugs* met de klas gebruikt.

Ik heb het hele programma gebruikt.

Anders (omschrijf): _____

4. Wat was het meest waardevol in de *Docentenhandleiding De Feiten over Drugs*?

5. Wat waren de beste resultaten die u ondervond van het gebruik van het lespakket *De Feiten over Drugs*? (gebruik extra papier indien nodig)



6. Beoordeel (1 tot 10) elke onderstaande categorie:

	Vóór	Ná
i. Begrip over drugs	_____	_____
ii. Houding ten opzichte van drugs	_____	_____
iii. Deelname van de klas	_____	_____
iv. Gedrag met betrekking tot drugs	_____	_____
v. Deelname van de leerlingen in Drugsvrije activiteiten	_____	_____
vi. Werken met de theorie	_____	_____
vii. Anders (omschrijf alstublieft)	_____	_____

Voeg extra gegevens over de bovenstaande punten apart toe.

7. Heeft u nog andere boekjes van *De Feiten over Drugs* of materialen nodig?

8. Heeft u ergens hulp bij nodig?

9. Heeft u het programma *De Feiten over Drugs* aan andere leraren aangeraden?

Ja Nee

10. Geef alstublieft aan of we uw resultaten en opmerkingen mogen publiceren in publicaties van de Foundation for a Drug-Free World. (Daar komen dan uw initialen en land bij te staan)

Ja Nee

11. Opmerkingen _____

Stuur alstublieft deze vragenlijst naar ons op. Dank u wel!

DE
FEITEN
OVER
DRUGS
CERTIFICAAT

Dit certificaat wordt uitgereikt aan

voor het succesvol voltooien van het Programma
De Feiten over Drugs

op de _____ van _____, jaar _____.





ouders voorzien van leermiddelen over drugs

Ouders spelen een belangrijke rol bij het onderwijzen van jongeren over drugs. Volgens een enquête luisteren kinderen op de eerste plaats naar hun ouders als ze informatie willen over het onderwerp drugs.

165

Als u goede resultaten heeft ondervonden van het drugsonderwijs dat u in uw klas heeft gegeven, dan wilt u waarschijnlijk dat ouders over dezelfde gegevens beschikken, zodat u met hen samen kunt werken om hun kinderen over dit onderwerp te informeren.

Natuurlijk zijn de meeste ouders bezorgd over het feit dat hun kinderen bloot worden gesteld aan drugs, maar velen hebben geen idee hoe ze met hun kinderen over drugs moeten praten omdat ze te weinig informatie hebben om uit te leggen waarom drugs schadelijk zijn.

De oplossing voor de ouders is dezelfde oplossing als de oplossing voor de kinderen: geef ze de feiten over drugs.

De beste manier om dit voor elkaar te krijgen is ervoor te zorgen dat ouders dezelfde gegevens lezen en gebruiken als die u in uw klas gebruikt. Op die manier kunnen ook ouders de feiten over drugs krijgen en effectief worden bij het helpen van de jeugd om drugsvrij te blijven.

Laat ze weten dat ze de spotjes, boekjes en andere hulpmiddelen gratis kunnen downloaden van de Foundation for a Drug-Free World. Het drugsonderwijs voor hun kinderen eindigt niet als u klaar bent met de lessen – ouders kunnen er nu mee verder gaan.



AANVULLENDE PROJECTEN EN ACTIVITEITEN

Als jongeren de feiten over drugs en de gevolgen ervan te weten komen en zich realiseren hoe belangrijk de informatie is, willen ze misschien de kennis met anderen delen. Ze zullen zelf hun creatieve ideeën hebben over hoe ze een campagne voor een samenleving zonder drugs kunnen leiden.

169

Een groep in Adelaide, Australië, vertelde de mensen op het gemeentehuis over het programma *De Feiten over Drugs* en ze kregen toestemming om een wandschildering op een muur in het treinstation te maken. In een andere stad sponsorde een groep een sportdag waarbij 300 kinderen deelnamen aan estafettespelen, ballonwedstrijden en het schilderen van een gigantisch spandoek. Andere groepen hebben meegedaan aan parades, met grote *De Feiten over Drugs* spandoeken. Een ander team in het Groot-Brittannië sponsorde een serie “drugsvrije” rock concerten en maakten een drugs voorlichtingskleurboek dat ze uitdeelden aan schoolkinderen.

Het opzetten van je eigen *De Feiten over Drugs* activiteit begint met de beslissing dat je vrienden, familie, leerlingen en de mensen uit je omgeving drugsvrij moeten blijven.

Onderstaand vind je een samenvatting van de populairste activiteiten die iemand waar dan ook kan doen, om de drugsvrije wereld boodschap te verspreiden.

- Lees het boekje *De Feiten over Drugs* en de aparte boekjes over de verschillende drugs uit deze serie.
- Laat de boekjes aan anderen zien en spreek met ze af dat jullie samen zullen werken aan een activiteit.
- Gebruik de activiteiten die hier beschreven worden of andere om een drugsvrij leven te promoten. Begin met een drugsvoorlichtingskraampje of organiseer een evenement in scholen, kerken of buurtfeesten waarin mensen een Belofte kunnen ondertekenen om geen drugs te gaan gebruiken.



- Wees creatief. Wat je ook gaat doen, je zult ontdekken dat er veel instemming van de omgeving is en veel steun voor je drugspreventieactiviteiten, en bijna iedereen – burgemeesters, politie agenten, leraren en ondernemers – zal het leuk vinden je te helpen met je evenementen en groepsactiviteiten.
- Leg je activiteiten vast door foto's en video's te maken. Zo kun je anderen laten zien wat je gedaan hebt en kun je hun steun krijgen bij meer activiteiten.

ORGANISEER INFORMATIEKRAAMPJES

170 Organiseer een informatiekraampje met De Feiten over Drugs waar mensen je vragen kunnen stellen en de feiten over drugs kunnen krijgen. Kies een winkelcentrum, markt, school – een plek waar mensen komen. Verkrijg, indien nodig, een vergunning om er te staan en zet het op met een duidelijk zichtbaar De Feiten over Drugs spandoek en deel boekjes of flyers uit. Speel de Ze zeiden/Ze logen spotjes op een scherm.

Jonge vrijwilligers die bij deze kraampjes staan kunnen vragen beantwoorden door hun kennis te gebruiken van de drugsboekjes. Ze kunnen ook ex-drugsverslaafden uitnodigen om bij het kraampje hun verhalen te vertellen. De verhalen uit de eerste hand over hoe drugs een leven kunnen vernietigen hebben veel emotionele impact.

DEEL MATERIALEN UIT

Een belangrijk onderdeel van het bekend maken van de feiten over drugs is het uitdelen van *De Feiten over Drugs* boekjes. Deel flyers uit in grote menigten of huis-aan-huis, nodig mensen uit om een kraampje te bekijken of een evenement over drugbewustheid bij te wonen. Vrijwilligers bezoeken gewoonlijk winkels in de buurt om hun steun en medewerking te krijgen bij het doorgeven van de boodschap door het plaatsen van posters in de etalage van winkels of door het plaatsen van boekjes op de toonbank zodat klanten die kunnen meenemen. De meeste winkels willen graag op deze manier meehelpen. Boekjes kunnen besteld worden bij drugfreeworld.org.

ORGANISEER EEN BELOFTE VOOR EEN WERELD ZONDER DRUGS EVENEMENT

Miljoenen mensen van alle rangen en standen hebben al een Belofte ondertekend, waarin ze beloven een leven zonder drugs te leiden en dat te promoten. Zet een grote (zo groot mogelijke) belofteposter neer bij een De Feiten over Drugs informatiekraampje, zodat mensen die kunnen ondertekenen. Dit is een hele populaire activiteit. Presenteer deze belofte vervolgens met honderden of duizenden handtekeningen aan lokale overheden als onderdeel van een media evenement om het algemene bewustzijn over



drugs te verhogen of om steun van de overheid te krijgen voor drugsvoorlichting, evenementen of concerten. Je kunt ook een groep schoolkinderen langs beroemde sportmensen, entertainers, politici of ambtenaren laten gaan met een speciale “Drugsvrije Belofte”, om ze die te laten ondertekenen. Leg deze gebeurtenissen vast met een foto- of videocamera en vraag de lokale media om je activiteiten te publiceren.

Onderstaand vind je verschillende ideeën over hoe je de belofte kunt gebruiken om de drugsvrij boodschap uit te dragen:

Laat sportmensen de belofte tekenen: professionele sporters vinden het altijd goed om drugspreventie activiteiten te ondersteunen. Een eenvoudige actie zou zijn om ze in het openbaar een Drugsvrije Belofte te laten ondertekenen – in aanwezigheid van media, leerlingen, beambten of hun teamgenoten. Als je zo'n evenement op wilt zetten, neem dan contact op met een sportman of iemand van de organisatie van een team om een bijeenkomst te organiseren en de campagne te presenteren aan een speler of beambte. Bereid het evenement voor door een groep jongeren te selecteren die de ondertekening van de belofte presenteren. De gelegenheid zou vastgelegd moeten worden met foto- en videocamera's voor promotionele doeleinden of om te verzenden naar lokale media die het kunnen publiceren ten behoeve van een groter bewustzijn van drugs in de maatschappij.

Laat burgemeesters en politici de belofte ondertekenen: Burgemeesters, politici en andere ambtenaren ontmoeten meestal graag een aantal jongeren die met een goed initiatief komen – een presentatie van het programma De Feiten over Drugs is zo'n initiatief. Lokale bestuursorganen en gemeenteambtenaren helpen vaak graag bij het opzetten van zulke bijeenkomsten.

De twee versies van de belofte (een voor jongeren en een voor volwassenen) maken deel uit van deze Handleiding om gekopieerd te worden en kunnen gedownload en geprint worden van drugfreeworld.org/educators.

BELOFTE

BELOFTE VOOR EEN WERELD ZONDER DRUGS VOOR JONGEREN

Ik beloof het goede voorbeeld te geven door:

- een leven zonder drugs te leiden.
- aan mijn vrienden te laten zien dat een leven zonder drugs leuker is.
- meer te weten te komen over hoe drugs mensen echt schaden.
- aan mensen de feiten over de schadelijke gevolgen van drugs te vertellen.
- mijn vrienden en familie te helpen een leven zonder drugs te leiden.
- samen te werken met anderen om te helpen de feiten over drugs te verspreiden zodat we samen een drugsvrije omgeving kunnen maken _____.

(naam van school of groep)



DE
FEITEN
OVER **DRUGS**



BELOFTE

BELOFTE VOOR EEN WERELD ZONDER DRUGS VOOR VOLWASSENEN

Wij, de ondergetekenden, drukken hierbij onze betrokkenheid
uit met het groeiende drugsprobleem onder de jongeren van
_____ [stad of gebied]

en beloven onze steun te geven aan het programma De Feiten over Drugs en
zijn bereid om ons in het openbaar uit te spreken wanneer dat ook maar nodig
is, om jongeren aan te moedigen om achter de feiten te komen die ze nodig
hebben, zodat ze hun eigen beslissing kunnen maken om drugsvrij te blijven.

Verder vragen we de gekozen leiders en anderen op invloedrijke
posities om zich bij ons te voegen ter ondersteuning van effectief
drugsonderwijs dat jongeren wapent met de feiten over drugs.



DE
FEITEN
OVER **DRUGS**





VERKLARENDE WOORDENLIJST

abcès: een verzameling pus in een lichaamsweefsel, vaak gepaard gaand met een zwelling en een ontsteking; meestal ontstaan door bacteriën.

179

abstract: los van de werkelijkheid, specifieke voorwerpen of werkelijke voorbeelden, zoals bij *een abstract idee*.

ademhalingsstoornis: *ademhaling* vindt plaats om zuurstof in het lichaam te brengen. *Stoornis* betekent in dit geval een stop of afname van de prestaties van iets. Daarom zorgen ademhalingsstoornissen er voor dat er te weinig zuurstof in het lichaam komt.

afhankelijkheid: het *afhankelijk* zijn.

afhankelijk: het hebben van fysieke of geestelijke “noodzaak” om een drug of ander middel regelmatig te gebruiken, ondanks het feit dat de kans groot is dat het ernstige schade aanricht.

agressie: vechten, of gedrag dat een gevecht uitlokt.

agressiviteit: beschrijft iemand die zich gedraagt op een manier waar waarschijnlijk een gevecht door begint.

AIDS: (afkorting voor *Acquired Immune Deficiency Syndrome*) een ziekte die het natuurlijke afweersysteem van het lichaam tegen andere ziekten kapot maakt.

amfetamine: elke groep van krachtige stimulerende middelen, vaak “speed” genoemd, die invloed hebben op het centrale zenuwstelsel (de hersenen en het ruggenmerg), die de hartslag en bloeddruk doen toenemen terwijl ze vermoeidheid verminderen. Uitputting en depressie volgen als het effect van de amfetamine minder wordt. Bij herhaaldelijk gebruik kunnen zich ernstige mentale problemen ontwikkelen.

amyl nitriet: een fletse gele vloeistof die gebruikt wordt om bloedbanen wijder te maken, waardoor er meer bloed door kan stromen; soms wordt het gebruikt als inhaleermiddel.



anesthesie middelen: middelen die dokters gebruiken om iemand te verdoven zodat hij geen pijn voelt tijdens een operatie, of in het hele lichaam, waardoor de persoon buiten bewustzijn is, of plaatselijk verdoofd wordt, en dan is de persoon wakker.

anorexia: een eetstoornis die zich uit door een extreme angst voor overgewicht, wat leidt tot extreme diëten en dan leidt tot een slechte gezondheid en soms de dood.

antidepressivum: elk medicijn dat depressie zou moeten behandelen of voorkomen wordt antidepressivum genoemd. Deze medicijnen behandelen slechts tijdelijk de symptomen zonder de oorzaak aan te pakken.

Appalachen: een bergketen in het oosten van Noord-Amerika, dat zich uitstrekt van zuidelijk Quebec tot noord Alabama.

auditief: gerelateerd aan horen.

beroerte: een plotselinge blokkering of scheurtje van een bloedvat in de hersenen, resulterend in, bijvoorbeeld, het verlies van bewustzijn, gedeeltelijke verlamming of het verlies van spraak.

beschadigde of geblokkeerde aderen: een veel voorkomend gevolg van het herhaaldelijk injecteren van sommige soorten drugs in de aderen.

beschadigde of geblokkeerde aderen: een veel voorkomend gevolg van het herhaaldelijk injecteren van sommige soorten drugs in de aderen. Aderen kunnen tijdelijk geblokkeerd raken wanneer de binnenkant van de aderen opzwellt als gevolg van herhaaldelijk injecteren en hierdoor kunnen de aderen permanent geblokkeerd worden.

beven: ongecontroleerd trillen van het lichaam of de armen en benen.

bezorgdheid: verontrustheid, nervositeit of angst.

biochemisch: de interactie van levensvormen en chemische stoffen. *Bio* betekent leven; van levende dingen. Van het Griekse *bios*, leven of manier van leven, en *chemisch*, van doen hebbend met chemicaliën. *Chemicaliën* zijn stoffen, simpel of complex, die de bouwstenen zijn van materie.

black-out: een tijdelijk verlies van bewustzijn, zicht of geheugen.

bloedingen: ernstig, hevig bloeden van het lichaam.

bloedvat: elk van de kanalen (groot en klein) die bloed door het lichaam transporteren.

braspartij: ongeremd drinken van alcohol, eten of geld uitgeven.

bronchitis: een ontsteking (irritatie, zwelling, pijnlijke toestand) van de *bronchiën*, de twee luchtwegvertakkingen die lucht naar de longen brengen.



- butaan:** een gas dat verkregen wordt uit petroleum en dat gebruikt wordt als brandstof.
- cafeïne:** een stimulerend middel in koffie, thee en kolanoten; wordt gebruikt om dranken te maken. Het wordt veel gebruikt in medicijnen en pijnstillers.
- cannabis:** dit is een omschrijving van alle soorten middelen die van de hennepplant komen, waaronder Joints (gemaakt van gedroogde bloemen, zaden en bladeren) en hasj (gemaakt van het hars). Het op een niet-medische manier gebruiken is in veel landen verboden.
- cardiaal:** heeft te maken met of beïnvloedt het hart.
- cardiovasculair:** te maken hebbend met zowel het hart als de bloedvaten.
- centraal zenuwstelsel:** het deel van het zenuwstelsel dat bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg.
- cocktail:** een drankje of oplossing gemaakt van verschillende drugs.
- coma:** een lange periode van bewusteloosheid waar iemand niet uitgehaald kan worden.
- concentratie:** het richten van aandacht op een bepaald onderwerp of ding.
- convulsie:** heftige stuiptrekkingen van het lichaam of de ledematen veroorzaakt door niet te controleren samentrekkingen van de spieren, die het gevolg kunnen zijn van hersenafwijkingen en andere aandoeningen.
- cultuur:** de overtuigingen en activiteiten die leden van een bepaalde groep gemeen hebben. Cultuur omvat ideeën die mensen hebben ontwikkeld over kunst, religie, familie en de overheid, hun ideeën over wat er belangrijk is of van waarde is, hoe mensen zich zouden moeten gedragen en wat mensen leuk vinden om te doen voor de grap of als vermaak.
- dance feest:** een groot feest of clubavond waar populaire muziek wordt gespeeld en wat soms een hele nacht duurt. Dance feesten trekken grote mensenmassa's aan naar clubs of andere trefpunten voor uitzinnig dansen op muziek. Veel mensen die dit soort feesten bijwonen, nemen een drug die in het algemeen bekend staat als XTC.
- delirium tremens (dronkemanswaanzin):** een psychotische toestand die kenmerkend is voor de ontwenningverschijnselen bij chronische alcoholisten, waaronder bevingen, hallucinaties, angsten en disoriëntatie.
- delirium:** een toestand die gekenmerkt wordt door extreme rusteloosheid, verwarring en soms hallucinaties, veroorzaakt door koorts, vergiftiging of hersenletsel.
- depressie:** een groep symptomen, waaronder voortdurende gevoelens van hopeloosheid, slechte concentratie, weinig energie en het onvermogen om te slapen.
- derivaat:** een chemische substantie die gevormd wordt uit een soortgelijke substantie.



designer drug: een drug waarvan de chemische samenstelling is veranderd, om de eigenschappen te versterken of om een wettelijk verbod te omzeilen.

diabetes: een chronische ziekte die wordt gekenmerkt door een overvloed van suiker in het bloed, hevige dorst, honger en urineren en zwakte. Als diabetes niet wordt behandeld kan het leiden tot coma en de dood.

dieet: een geregelde manier van eten, oefening of manier van leven, bedoeld voor het behoud of herstel van de gezondheid of het bereiken van een bepaald resultaat.

dissociatie: het verbreken van de omgang met, de verbinding verbreken met, ergens niets meer mee te maken hebben.

dodelijk: zeker de dood veroorzakend, of zo bedoeld.

dreigend: wat bijna gaat gebeuren.

Drug Enforcement Administration (DEA): een agentschap van de Amerikaanse overheid, opgericht in 1973. Haar voornaamste taak is om de toevoer van drugs naar de VS en de productie van drugs in de VS te verminderen.

drugcultuur: gaat niet alleen over de levensstijl van mensen die drugs gebruiken en de kledingmode en het gedrag dat normaal is onder de gebruikers van de verschillende soorten drugs, maar gaat ook over de mate waarin drugs alle aspecten van de samenleving hebben geïnfecteerd en dat ze onze cultuur fundamenteel hebben beïnvloed.

drugsmisbruik: gebruik van illegale drugs of verkeerd gebruik van medicijnen op recept.

drug: elk middel anders dan voeding dat, wanneer het in het lichaam komt, de manier waarop het lichaam functioneert verandert of de manier waarop de persoon denkt of voelt.

eerste hulp: het deel van een ziekenhuis voor patiënten die direct en urgente aandacht nodig hebben,

emotioneel uitputten: iemand zijn kracht en vitaliteit wegnemen.

epilepsie: een medische aandoening die gekenmerkt wordt door het af en toe plotselinge verlies of verzwakken van het bewustzijn, vaak vergezeld gaand van convulsies (hevig trillen van het lichaam of ledematen).

euforie: een gevoel van grote vreugde, opwindend en zich goed voelen..

fataal: veroorzaakt of in staat de dood te veroorzaken.

flashbacks: het ervaren van de effecten van een hallucinogene drug zoals LSD, lang nadat men met de drug gestopt is.



Food and Drug Administration (FDA): (Voedsel- en Geneesmiddelenbureau) zie US Food and Drug Administration.

gateway drug: een drug die door het gebruik ervan kan leiden tot het gebruik van middelen die meer verslavend zijn.

gemoedsveranderend: invloed hebbend op het verstand en de manier waarop iemand denkt of voelt.

genetische afwijkingen: toestanden van het lichaam veroorzaakt door onregelmatigheden in de genen (die delen van de cel die de manier waarop de cellen groeien bepalen, wat ze doen en hoe).

gereguleerde middelen: alle gedragsveranderende of verslavende middelen, zoals heroïne of cocaïne, waarvan het bezit en gebruik ervan wettelijk aan regels gebonden is.

183

gevolg op korte termijn: een gevolg dat actief is vanaf het begin tot slechts een korte tijd erna.

gevolg op lange termijn: een gevolg dat een langere periode aanhoudt.

Gezondheidsinspectie: een organisatie van de overheid. De Gezondheidsinspectie doet onderzoek naar de oorsprong en het voorkomen van ziekten en ontwikkelt methoden voor controle en preventie.

geïrriteerdheid: een staat waarin iemand nerveus en verontrust is en waarbij het lijkt of hij de controle over zichzelf gaat verliezen.

gloeien: rode huid als het gevolg van bloedvaten die zich openen.

grootheidswaan: erg overdreven inschatting van iemands eigenwaarde, belangrijkheid, kracht en aantrekkelijkheid.

hallucinatie: de waarneming van iemand of iets dat er niet echt is, wat vaak voorkomt als een of andere drug gebruikt wordt.

hallucinogeen: een middel, vooral een drug als LSD, dat hallucinatie veroorzaakt. Een *hallucinatie* is de waarneming van iemand of iets dat er niet echt is, wat vaak voorkomt als een of andere drug gebruikt wordt.

hars: een substantie die gevormd wordt uit het sap van sommige planten en bomen. Het wordt gebruikt in lak, verf, kleefmiddelen, inkt en medicijnen.

hartaanval: een plotselinge, ernstige, pijnlijke en soms fatale onderbreking van het normaal functioneren van het hart, voornamelijk als gevolg van een blokkering in de ader die het hart van bloed voorziet.



hartklep: een *klep* is een klein stukje weefsel in het hart of in een bloedvat, dat de stroom van het bloed controleert en het in één richting laat stromen.

hart- of nierfalen: een aftakeling of afname van de prestatie van het hart of de nieren of het een keer niet werken of het volledig niet werken.

hart- of nierfalen: een aftakeling of afname van de prestatie van het hart of de nieren of het een keer niet werken of het volledig niet werken.

hepatitis: een leverontsteking die veroorzaakt wordt door een virus of gifstof, resulterend in koorts, een gele huid, ernstige pijn in de buik en een zwak gevoel, voornamelijk veroorzaakt door seksueel contact of via de injectie van een naald.

high: het hebben van een tijdelijk onwaar gevoel van geluk, met afgenomen lichamelijke en mentale controle, als gevolg van alcohol of drugsgebruik.

hitteberoerte: een toestand die wordt veroorzaakt door een te lange blootstelling aan hoge temperaturen, wat koorts veroorzaakt, hoofdpijnen, droge huid, lichamelijke uitputting en soms een lichamelijke ineenstorting en coma.

HIV: de virus die AIDS veroorzaakt, een ziekte die het natuurlijke afweersysteem van het lichaam tegen andere ziekten kapot maakt.

hoge bloeddruk: bloeddruk is de mate van kracht waarmee het bloed door het lichaam stroomt. Wanneer iemand hoge bloeddruk heeft, wil dat zeggen dat het hart harder moet pompen om het bloed door de vaten te pompen. Als die toestand aanhoudt, dan is het waarschijnlijk dat het hart en de bloedvaten worden beschadigd.

honden ontwormingsmiddel: een chemische substantie die gebruikt wordt om wormen en parasieten kwijt te raken die in de darmen en andere delen van een hond leven.

humanitair: toegewijd aan de verbetering van de levensomstandigheden van anderen.

hunkeren: sterk verlangen naar iets.

hyperactiviteit: een conditie van extreme activiteit en rusteloosheid en het zich geen moment kunnen concentreren.

hyper-opgewondenheid (of gewoon “hyper”): *hyper-* betekent in grote mate, ongewoon hoog. Daarom betekent *hyper-opgewondenheid* ongewoon hoge opgewondenheid (nervus en geneigd om snel opgewonden te raken).

hyperstimulatie: *hyper-* betekent in grote mate, ongewoon hoog. Daarom betekent *hyperstimulatie* ongewoon hoog gestimuleerd (het veroorzaken van activiteit in bijvoorbeeld een zenuw of een orgaan).



illegale drug: een drug waarvan het wettelijk verboden is om die te gebruiken, bezitten, kopen of verkopen.

immuunsysteem: het immuunsysteem bestaat uit alle organen en processen in het lichaam die iemand beschermen tegen ziekte en infectie.

impotentie: chronisch onvermogen om een erectie te krijgen, nodig voor het uitvoeren van een seksuele daad.

Inhaleermiddel: elke stof in de vorm van gas of damp, die geïn haleerd kan worden en soms gebruikt wordt voor de stimulerende gevolgen ervan. Bijna alle inhaleermiddelen creëren een effect dat lijkt op dat van pijnstillers, die de lichaamsfuncties vertragen. De gebruiker ervaart eerst een high en ongeremdheid, daarna sufheid, een licht gevoel in het hoofd en ergernis.

inhaleren: het in de longen inademen van een gas, vloeistof of vaste stof via de neus of mond

innemen: de handeling van iets in het lichaam brengen zoals bij doorslikken.

inschatting: de bekwaamheid om meningen te vormen en verstandige beslissingen te nemen.

kalmerende middelen: hier wordt vaak naar verwezen als middelen die invloed hebben op het centraal zenuwstelsel; ze vertragen het proces in de hersenen. Hieronder vallen slaapmiddelen en pijnstillers.

kalmeringsmiddel: een medicijn of drug waar je kalm van wordt of waar je van gaat slapen.

kater: een groep symptomen, waaronder hoofdpijn, misselijkheid, dorst en zich ziek voelen als gevolg van het drinken van te veel alcohol.

kortademig: ademen met een piepend geluid en met veel moeite.

korte termijn waarde: *korte termijn* betekent vanaf een bepaald punt in tijd tot niet ver erna; *waarde* is het belang of nut van iets of iemand.

koude rillingen: plotseling gevoel of ervaring van kou.

krachtig: heeft een sterk effect op het lichaam of het verstand wanneer je het gebruikt, eet of drinkt.

labiel: onvoorspelbaar en niet stabiel.

lachgas: een kleurloos, zoet ruikend gas dat gebruikt wordt bij verdovingen.



lichaamschemie: alles of alle onderdelen waar het lichaam uit bestaat, evenals alle reacties van het lichaam.

LSD "trip": het ondergaan van de effecten van een hallucinogene drug, in dit geval LSD.

luchtwegen: de kanalen waarlangs de lucht haar weg aflegt tijdens het ademen, van de mond, neus en keel tot de longen.

massamedia: communicatiemediën die een grote hoeveelheid mensen bereiken, met name televisie, radio, en kranten.

menstruatie: het afscheiden van bloed en andere stoffen uit de baarmoeder, door een vrouw die niet zwanger is, ongeveer een keer per maand.

186

methamfetamine: een zeer verslavend stimulerend middel voor het centrale zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg); een illegaal, door de mens gefabriceerde synthetische drug, die in zich in dezelfde klasse bevindt als cocaïne en andere krachtige straatdrugs.

minder worden: zwakker worden, verflauwen, afnemen of verdwijnen.

misbruik: het illegaal, incorrect of schadelijk gebruiken van iets of iemand.

miskraam: een spontane afbreking van de zwangerschap door het loskomen van de ongeboren baby van de baarmoeder op een dusdanig vroeg tijdstip dat het kind niet kan overleven.

moederkoren: de schimmel *moederkoren* infecteert de bloemen van rogge en andere granen en produceert vergif dat mensen en dieren kan schaden die het besmette graan eten.

morfine: een drug die gemaakt wordt van de opium papaver en die verslavend kan zijn na langer gebruik. Het wordt gebruikt voor de verlichting van hevige pijnen.

motoriek: handigheid en gemak van coördinatie bij het uitvoeren van bewegingen van het lichaam.

narcoticum: een middel dat invloed heeft op het centraal zenuwstelsel, dat duizeligheid, euforie, geheugenverlies en slechte coördinatie en bewusteloosheid kan veroorzaken. Vele narcotica worden gemaakt van de opium papaver.

neerknuppelen: slaan met een knuppel, of net alsof dat gedaan wordt.

neusholte: de ruimte voorin de schedel waardoor iemand via de neus ademt.

videoclips (spotjes): boodschappen die gratis op de radio of tv uitgezonden worden (in tegenstelling tot advertenties om iemand iets te laten kopen), die programma's, activiteiten of diensten van regeringen of non-profit organisaties promoten, die voor het algemeen nut zijn.



onbehaaglijkheid: een algemeen gevoel van ziekte of zwakte.

onderdrukken: iets zwakker maken, minder actief.

ondervoeding: een te kort aan gezonde voeding in het dieet, of een overmatig eten van ongezond voedsel, met als gevolg fysieke schade.

ongebonden: als een activiteit ongebonden is, kan iemand het doen op de manier die hij wil, zonder beperkt te zijn door enige regels

onherroepelijk: onmogelijk om te keren of ongedaan te maken.

ontwenning (afkicken): de onaangename fysieke en emotionele reacties die je voelt wanneer je van een drug afkomt, van mild ongemak tot intense pijn en aanvallen. Het vermijden van deze pijn is een reden waarom verslaafden niet van de drugs afkomen, zelfs als ze willen stoppen.

Opium oorlogen: twee handelsoorlogen (1839-1842, 1856-1860) tussen Groot-Brittannië en China die begonnen als een conflict over de opiumhandel.

opium papaver: een soort bloem met grijsachtige groene bladeren, die gekweekt wordt voor opium.

opium: een bruinig, gumachtig extract van de opium bloem.

oplosmiddel: een substantie die andere substanties oplost, waardoor een oplossing ontstaat.

paniekaanval: een plotseling overweldigend gevoel van angst of hevig zorgen maken, dat iemand ervan weerhoudt om te kunnen functioneren, vaak opgewekt door iets dat nu of in het verleden iemand bang heeft gemaakt.

paranoïa: het verdenken, niet vertrouwen en bang zijn voor andere mensen.

paranoïde: achterdochtig, wantrouwend of bang zijn voor andere mensen.

potentie: de kracht van zoiets als een drug of een alcoholische drank.

prenataal: iets wat gebeurt tijdens de zwangerschap, vóór de geboorte.

propaan: een kleurloos gas dat gebruikt wordt om te koken en te verhitten.

psychologische oorlogvoering: het gebruik van propaganda (negatieve reclame), bedreigingen en andere psychologische technieken, om te misleiden, intimideren, demoraliseren of op een andere manier het denken of het gedrag van een tegenstander te beïnvloeden.

psychoot: een persoon die lijdt aan *psychose*.



psychosen: meervoud van *psychose*.

psychose: is een toestand van het hebben van *waanideeën* (onwaarheden denken over zichzelf of de situatie waar iemand in zit), *hallucinaties* (dingen waarvan iemand denkt dat hij ze kan zien of horen maar die er niet echt zijn), *onsamenhangendheid* (praten op een manier die niet begrepen kan worden) en vervormde waarneming van de realiteit.

psychotisch gedrag: gedrag dat de toestand van *psychose* laat zien. Psychose is een toestand van het hebben van *waanideeën* (onwaarheden denken over zichzelf of de situatie waar iemand in zit), *hallucinaties* (dingen waarvan iemand denkt dat hij ze kunt zien of horen maar die er niet echt zijn), *onsamenhangendheid* (praten op een manier die niet begrepen kan worden) en vervormde waarneming van de realiteit.

188

puist: een klein rond verdikt stukje ontstoken huid, gevuld met pus.

rebelleren: weigeren in te stemmen met de algemene normen en gebruiken van een samenleving.

reflexen: ogenblikkelijke reacties op iets, zonder erover na te hoeven denken.

rehabilitatie (of afkicken): de periode of het proces van ontwenning en herstel van iemand die verslaafd is.

risico: iets dat potentieel erg gevaarlijk is.

rush: het eerste gevoel van sensatie na het roken of injecteren van een drug, variërend in lengte afhankelijk van de drug.

scheutje: een kleine hoeveelheid van een drug of alcohol aan iets toegevoegd.

slaapgebrek: het niet hebben of verhinderd worden in het krijgen van voldoende slaap.

slapeloosheid: het onvermogen om in slaap te vallen of om lang genoeg te slapen om uitgerust te zijn, met name als dit een probleem is dat aanhoudt.

snuiven: inhaleren door de neusgaten.

spieratrofie: het langzaam krimpen van de spieren doordat het spierweefsel (de stof waar de spieren uit bestaan) door het lichaam verbrand wordt.

spiertonus: de stevigheid en sterkte van iemands spieren.

sputbus: een klein drukvat waar een middel in zit dat uit het drukvat spuit onder de druk van een gas.

sputten: het injecteren van een drug, vooral heroïne of cocaïne, in een grote ader.

sputten: het injecteren van een illegale drug.



stemmingsstorings: verstoringen in iemands emotionele leven. Symptomen zijn onder andere gevoelens van droefheid, hopeloosheid en waardeloosheid, klachten van fysieke pijn en veranderingen in trek, slaappatronen en energie.

stemmingsveranderend: hetzelfde als **gemoedsveranderend**.

stemmingswisselingen: plotselinge en extreme veranderingen in iemands emoties en gevoelens.

stimulerend middel: een middel dat direct het energie niveau en de alertheid doet toenemen, maar dat gepaard gaat met een toename van de bloeddruk, hartslag en de ademsnelheid.

symptoom: een indicatie van een ziekte of een andere slechte toestand van het lichaam, zoals pijn, duizeligheid of jeuk.

synthetische drug: een drug die kunstmatig gemaakt is van chemicaliën, speciaal een die gemaakt is om op een natuurproduct te lijken.

systematisch: tastzin: gerelateerd aan of gebruikt voor het gevoel van aanraken.

tastzin hallucinaties: *tastzin* betekent gerelateerd aan of gebruikt voor het gevoel van aanraken en een *hallucinatie* is het ervaren van iets wat je werkelijk waar lijkt te nemen, maar dat er niet echt is. Een *tastzin hallucinatie* vindt plaats wanneer iemand iets ervaart dat gerelateerd is aan iets dat met aanraken te maken heeft, maar dat er niet echt is.

THC: het voornaamste chemische bestanddeel in cannabis dat het effect van de drug bepaalt.

toegeven aan: het niet kunnen weerstaan van een sterke emotie, invloed of neiging.

toevoegingen: substanties die aan een andere wordt toegevoegd om het op een of andere manier te verbeteren, zoals bij het veranderen van de kleur van kleding of voedsel.

tolerantie: het natuurlijke of ontwikkelde vermogen om de effecten van het voortdurende of toegenomen gebruik van de drug te weerstaan. Als iemand een drug of ander middel een langere tijd gebruikt, ontstaat er *tolerantie* voor de gevolgen die de drug veroorzaakt, wat betekent dat de gebruikelijke effecten langzaam beginnen af te nemen.

tolueen: een kleurloze vloeistof die gebruikt wordt als oplosmiddel en brandstof.

ton: een eenheid die gelijkstaat aan 1000 kilogram of 100.000 euro.

toxine(s): een stof die zich in het lichaam ophoopt en schade veroorzaakt.

toxisch: schadelijk, destructief of dodelijk; giftig



trip: het ondergaan van de effecten van een hallucinogene drug zoals LSD.

tuberculose: een besmettelijke ziekte die de longen en andere organen aantast.

uitdroging: gevaarlijk weinig vocht in het lichaam als gevolg van niet genoeg drinken of veel vochtverlies door zweten, overgeven of diarree.

US Food and Drug Administration (FDA): (voedsel- en geneesmiddelenbureau) in de Verenigde Staten. Een agentschap van de Amerikaanse overheid dat er voor moet zorgen dat de voeding gezond en puur is, en gemaakt wordt onder hygiënische omstandigheden; dat medicijnen en de machines die door dokters gebruikt worden om medicijnen te maken veilig en effectief zijn voor het bedoelde gebruik; dat cosmetica veilig zijn en met juiste ingrediënten gemaakt worden en niet schadelijk zijn; en dat labels en verpakking van de producten correct, informatief en niet misleidend zijn.

verbod: idee of regel om iemand te stoppen iets te doen.

verdampen: het veranderen naar onzichtbare deeltjes in de lucht, door verhitting of verstuiving.

verdooving: een staat van kunstmatige kalmte, rust of slaperigheid, vooral als gevolg van een kalmerend of verdovend middel.

Verenigde Naties: een internationale organisatie van landen, opgezet om wereldvrede en internationale samenwerking te promoten. Ze werd opgericht nadat de Tweede Wereldoorlog in 1945 was afgelopen om de wereldvrede te behouden, goede banden tussen landen op te bouwen, voor samenwerking om wereldwijde problemen waar te nemen en het aanmoedigen van respect voor de mensenrechten. Eén van de organisaties die onder de VN vallen is de Wereldgezondheidsorganisatie, opgericht in 1948 om wereldwijde programma's over lichamelijke gezondheid te organiseren en te financieren.

verfverdunner: een vloeistof zoals terpentijn die aan verf wordt toegevoegd om het minder dik te maken.

vergift: een stof die ziekte, verwonding of de dood veroorzaakt wanneer het ingenomen wordt of in het lichaam aangemaakt wordt.

verslavend: *verslaving* veroorzakend, een toestand van fysieke en/of geestelijke afhankelijkheid van een drug in zulke mate dat stoppen een ernstig trauma veroorzaakt.

verslaving: een staat van fysieke of mentale afhankelijkheid van een drug, wat meestal een schadelijk effect heeft.

versnijden: het toevoegen van een substantie aan een andere, voornamelijk aan drugs of een alcoholische drank, om het minder sterk of goedkoper te maken..



verstikking: te weinig lucht binnenkrijgen om te ademen.

verwijd: vergroot, zoals de pupillen van de ogen.

verzwakking: niet in staat om normaal te functioneren; niet op de juiste manier werkend.

verzwakt: niet in staat om normaal te functioneren; niet op de juiste manier werkend.

vijandig: onvriendelijk.

virus: een kleine ziektekiem die het lichaam kan besmetten en de oorzaak is van verkoudheden en andere ziekten.

VN kantoor voor Drugs en Misdaad: het Kantoor van de Verenigde Naties voor Drugs en Misdaad helpt landen bij het bestrijden van drugs, misdaad en terrorisme.

191

voortplantingsschade: schade aan de organen in het lichaam die te maken hebben met het voortbrengen van kinderen.

waarneming: het proces van het gebruiken van de zintuigen voor het verkrijgen van informatie over de omgeving of situatie.

waterpijp: een pijp voor het roken van tabak of Joints, die een container met water gebruikt om de rook door te laten gaan om deze af te koelen.

zenuwcellen: cellen die deel uitmaken van het zenuwstelsel en boodschappen doorgeven van en naar de hersenen.

zenuwstelsel: alle zenuwen in het lichaam, samen met de hersenen en het ruggenmerg.

zenuwuiteinde: een van de miljoenen punten op het oppervlak en binnenin het lichaam die boodschappen naar de hersenen sturen, waardoor mensen bepaalde sensaties ervaren, zoals hitte, kou en pijn.



REACTIES VAN MENSEN DIE ER MEE GEWERKT HEBBEN

“Deze video’s worden in snel tempo gespeeld en de in beeld gebrachte scenario’s zijn realistisch – ze laten dingen zien die de jongeren echt aanspreken. Met onderwijs over drugs is de eerste barrière waar je doorheen moet, ervoor te zorgen dat de kinderen luisteren. Deze spotjes slaan in en houden je geboeid. Als je de leerlingen eenmaal geïnteresseerd hebt, zullen ze werkelijk gaan leren en dan hebben we echt een kans om ze van de drugs weg te houden.”

– R.G. Leraar

“In het afgelopen jaar, hielp ik op een middelbare school bij het implementeren van een onschuldig drugstestprogramma. Ik wilde zoveel mogelijk lesmaterialen te pakken krijgen zodat ik ouders, leraren en de staf kon informeren over wat er in de wereld van drugs en substantiegebruik aan de hand is.

“*De Feiten over Drugs* boekjes waren zeer praktisch en interessant. Ze verhelderden het bewustzijn van mezelf en vele ouders, die vaak geen idee hadden over wat er daarbuiten gebeurde. Informatie is een essentiële stap om dit aan te pakken.”

– J.E. Gezondheidsconsultant

”We gebruiken *De Feiten over Drugs* boekjes in een seminar voor jongeren zodat ze sterker in hun schoenen staan en om ze feiten te geven en filmpjes te laten zien over de gevaren van drugsgebruik. We delen ze ook graag uit als een soort van neem-mee-naar-huis boodschap en om een gesprek erover te beginnen. Veel kinderen laten de boekjes aan hun ouders zien. Zo ontstaat er een gesprek over en wanneer ouders met hun kinderen praten, vermindert dat het risico dat de kinderen drugs gaan gebruiken. Geïnformeerde kinderen zijn intelligente kinderen.”

– J.H. Verpleegster van de Gezondheidszorg



“We zijn u zeer dankbaar en zijn bijzonder blij met de boekjes. Ze zijn zeer succesvol en de leerlingen *lezen ze!!!!* Gebaseerd op aanbevelingen uit jullie activiteitenhandboek, hebben we grote spandoeken gebruikt om handtekeningen van plaatselijke autoriteiten te verzamelen (dit is te zien in lokale krantenartikelen). Ook werk ik met de leerlingen uit hoe ze de preventie van drugsgebruik en het bewustzijn erover kunnen bevorderen. We zijn heel blij met jullie materialen.”

– A.G. Vertrouwenspersoon Middelbare School

“We hebben De Feiten over Drugs materialen meerdere keren gebruikt op onze middelbare school: (1) onze leraar over gezondheid gebruikt het in zijn lesprogramma; (2) onze consulent over drugsgebruik gebruikt het voor zowel leerlingen als ouders; (3) we stellen ze beschikbaar voor ouders tijdens ouderavonden of andere evenementen. Onze leerlingen ontvangen het lesmateriaal graag. Ze zijn geïnteresseerd om ze te lezen en ik heb ook gezien dat ze het materiaal gebruiken bij anderen als ze bezorgd zijn wanneer die drugs gebruiken.”

– M.W. Vertrouwenspersoon Middelbare School

“De Feiten over Drugs materialen helpen de kloof te overbruggen die politieagenten soms hebben als ze met kinderen over drugs praten. De video's en boekjes zijn krachtig en worden op een manier gebracht die *hen* aanspreekt. Dat helpt enorm om hun interesse op te wekken en ze in staat te stellen om de informatie die ze over drugs nodig hebben voor zichzelf te onderzoeken, om zo veilige en intelligente keuzes te maken.”

– C.L. Politieagent

“Het drugseducatiepakket is *fantastisch!* Ik vind het goed dat iedere drug een eigen boekje heeft, en ze hebben een leuk formaat. Er is genoeg informatie maar niet zoveel dat je moet zoeken naar wat je wilt. Bedankt voor deze geweldige materialen.”

– M.S. Gediplomeerd verpleegster
& padvindersleidster



DE
FEITEN
OVER **DRUGS**

CONTACTINFORMATIE

Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

Binnen de VS:
001-888 NO TO DRUGS (001-888-668-6378)
001-818-952-5260

drugfreeworld.org
e-mail: info@drugfreeworld.org

Voor Nederland:
www.geendrugs-welleven.nl
E-mail: info@geendrugs-welleven.nl

