

**Kleuter | 2.5 – 6j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kleuters nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden**

- › In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- › Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

**1e graad LO | 6-8j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO- 1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**2e graad LO | 8-10j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO- 1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**3e graad LO | 10-12j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen alcohol te drinken

**Kennis**

- › Wetgeving: wie kan alcohol kopen en waar
- › De samenstelling van alcohol
- › De effecten van alcohol drinken op de lever en op de hersenen
- › De motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen alcohol te drinken

**Inzicht**

- › Risico's en gevolgen van alcoholgebruik: inzicht in de betekenis van verslaving

**Vaardigheden & attitudes**

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties
- › Iets voor zichzelf kunnen vragen in sociale situaties
- › Kritisch zijn t.o.v. reclame over alcoholische dranken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO- 1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**1e graad SO | 12-14j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen alcohol te drinken

**Kennis**

- › Wetgeving: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank
- › Het alcoholpercentage en de standaardeenheden van diverse alcoholische dranken
- › De effecten van alcohol drinken op de hersenen
- › Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten

**Inzicht**

- › Eigen motieven en motieven van anderen om geen alcohol te drinken
- › De mogelijke effecten van alcohol drinken op het (sociaal) gedrag van mensen: wegvallen van remmingen, trager reageren, stellen van grensoverschrijdend gedrag, ...
- › De sociale norm rond alcoholgebruik: plaats alcohol in onze samenleving, sociale normen van leeftijdsgenoten en ouders, invloed van media en reclame

**Vaardigheden & attitudes**

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties
- › Iets voor zichzelf kunnen vragen in sociale situaties
- › Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**2e graad SO | 14-16j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol.

**Kennis**

- › Wetgeving: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank, wet op beteugeling van de dronkenschap
- › Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten: hoe vaak en hoeveel ze drinken
- › De verschillende factoren die het effect van alcohol beïnvloeden: geslacht, gewicht, leeftijd, ...

**Inzicht**

- › De mogelijke effecten van alcohol drinken op het (sociaal) gedrag van mensen: wegvallen van remmingen, trager reageren, stellen van grensoverschrijdend gedrag
- › Doorprikken van mythes rond alcohol: hoe nuchter worden, impact van water drinken of eten, ...
- › De mogelijke risico's en gevolgen van alcoholgebruik op de hersenen
- › De plaats van alcohol tijdens het uitgaan: fuiven, festivals, dance-events, ...

**Vaardigheden & attitudes**

- › Kritische houding naar de sociale norm rond alcohol
- › Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. alcohol en alcoholgebruik in moeilijke (aanbod)situaties: meerijden met iemand die gedronken heeft, drinken en rijden (fiets, brommer, ...), ...

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**3e graad SO | 16-18j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om op een verantwoordelijke manier om te gaan met alcohol.

**Kennis**

- › Wetgeving: -16 geen alcohol, -18 geen sterkedrank, wet op beteugeling van de dronkenschap
- › Objectieve cijfers van alcoholgebruik door leeftijdsgenoten: hoe vaak en hoeveel ze drinken
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: JAC, Druglijn, ...

**Inzicht**

- › De plaats van alcohol in de sociale leefwereld van jongeren: in (partner) relaties
- › Risico's en gevolgen van overmatig en riskant alcoholgebruik bij jongvolwassenen: in verkeerssituaties, op relationeel vlak, op school- of werkprestaties, ...

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. alcohol(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. alcohol en alcoholgebruik in moeilijke (aanbod)situaties: drinken en rijden, meerijden met iemand die gedronken heeft, ...
- › Hulp vragen voor zichzelf of voor anderen bij problemen met overmatig of riskant alcoholgebruik

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Kleuter | 2.5 – 6j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kleuters nodig hebben om gezonde keuzes te leren maken

**Algemene sociale vaardigheden**

- › In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- › Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

**1e graad LO | 6-8j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te leren maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**2e graad LO | 8-10j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te leren maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**3e graad LO | 10-12 j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken

**Kennis**

- › De eigenschappen van de sigaret: herkomst tabak, samenstelling tabak(srook), verslavende stof nicotine, gevolgen van roken
- › Gezondheids- en financiële effecten van (eigen) rookgedrag op korte en lange termijn
- › Objectieve cijfers van aantal rokers bij leeftijdsgenoten

**Inzicht**

- › Eigen motieven en motieven van anderen om al dan niet te roken
- › Sociale invloeden op (eigen) rookgedrag: bestaande sociale normen (thuisomgeving & leeftijdsgenoten), beïnvloeding door (rookgedrag) thuisomgeving & leeftijdsgenoten, invloed van media/reclame

**Vaardigheden & attitudes**

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties rond roken/sigaret weigeren
- › Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**1e graad SO | 12-14j****Doelstelling**

**Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken**

**Kennis**

- › Regelgeving: rookverbod op school, verbod verkoop -16
- › De eigenschappen van de sigaret: herkomst tabak, samenstelling tabak(srook), verslavende stof nicotine, gevolgen van roken
- › Gezondheids- en financiële effecten van (eigen) rookgedrag op korte en lange termijn
- › Tabaksverslaving: geestelijk en lichamelijk, ontwenningverschijnselen
- › Objectieve cijfers van aantal rokers bij leeftijdsgenoten

**Inzicht**

- › Eigen motieven en motieven van anderen om al dan niet te roken
- › Verslavend karakter van roken
- › Sociale invloeden op (eigen) rookgedrag: verhouding rokers-niet-rokers, bestaande sociale normen (mening van thuisomgeving & leeftijdsgenoten), beïnvloeding door (rookgedrag in) thuisomgeving & leeftijdsgenoten, invloed van media/reclame

**Vaardigheden & attitudes**

- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties rond roken
- › Eigen standpunt m.b.t. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Zich bekwaam voelen om niet te roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet te roken

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**2e graad SO | 14-16j****Doelstelling**

**Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken**

**Kennis**

- › Roken en mezelf: roken en gewicht, roken en stress/ontspanning/concentratie, roken en zwangerschap
- › Stoppen met roken: wat en hoe aanpakken, voordelen, hulpaanbod bij rookstop
- › Passief roken: situaties, gevolgen voor niet-rokers, voordelen van een rookvrije omgeving.
- › Wetgeving: België, EU, internationaal
- › Roken in de samenleving: evolutie in kijk op tabak, roken bij ons en elders, gezondheidsverschillen
- › Economische aspecten: tabaksindustrie en strategieën van tabaksindustrie, smokkel, taksen

**Inzicht**

- › Individueel rookprofiel: rookgewoonten, van experimenteren naar 'vast'
- › Eigen motieven om te roken: stress, gewicht, ...
- › Eigen motieven en effectiviteit om te stoppen met roken
- › Sociale effecten van (eigen) rookgedrag: eigen voorbeeldgedrag, eigen invloed op situaties passief roken
- › Sociale norm rond roken in onze samenleving en eigen invloed op rookbeleid
- › Belangen van de tabaksindustrie

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties.
- › Op een positieve manier omgaan met verschillende stresssituaties
- › Stoppen met roken: info rond rookstop gebruiken en hulp vragen, een rookstopoging ondernemen, moeilijke (aanbod)situaties identificeren en erop anticiperen
- › Omgaan met verschillende situaties van passief roken
- › Kritische houding t.a.v. de aangeboden informatie, het eigen rookgedrag, sociale normen m.b.t. tabak
- › Assertief 'nee' kunnen zeggen in sociale (aanbod)situaties rond roken, assertief zijn in passief roken situaties
- › Zich bekwaam voelen om niet te roken/te stoppen met roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet (meer) te roken
- › Verantwoordelijk zijn voor de andere: de keuze van anderen om niet (meer) te roken steunen, positief voorbeeldgedrag stellen

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**3e graad SO | 16-18j****Doelstelling**

**Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en niet te roken**

**Kennis**

- › Stoppen met roken: wat en hoe aanpakken, voordelen, hulpaanbod bij rookstop
- › Passief roken: situaties, gevolgen voor niet-rokers, voordelen van een rookvrije omgeving
- › Wetgeving: België, EU, internationaal
- › Roken in de samenleving: evolutie in kijk op tabak, roken bij ons en elders, gezondheidsverschillen
- › Economische aspecten: tabaksindustrie en strategieën van tabaksindustrie, smokkel, taksen

**Inzicht**

- › Individueel rookprofiel: rookgewoonten, van experimenteren naar 'vast'
- › Eigen motieven om te roken: stress, gewicht, ...
- › Eigen motieven en effectiviteit om te stoppen met roken
- › Sociale effecten van (eigen) rookgedrag: eigen voorbeeldgedrag, eigen invloed op situaties passief roken
- › Sociale norm rond roken in onze samenleving en eigen invloed op rookbeleid
- › Belangen van de tabaksindustrie

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. roken kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties. Ook assertief reageren in passief roken situaties
- › Op een positieve manier omgaan met verschillende stresssituaties
- › Stoppen met roken: info rond rookstop gebruiken en hulp vragen, een rookstopoging ondernemen, moeilijke (aanbod)situaties identificeren en erop anticiperen
- › Omgaan met verschillende situaties van passief roken
- › Eigen invloed op het rookbeleid hebben
- › Zich bekwaam voelen om te stoppen met roken: bewuste, persoonlijke keuze om niet meer te roken
- › Verantwoordelijk zijn voor de andere: de keuze van anderen om niet (meer) te roken steunen, positief voorbeeldgedrag stellen
- › Kritische houding t.a.v. de aangeboden informatie, het eigen rookgedrag, sociale normen m.b.t. tabak

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Kleuter | 2.5-6j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kleuters nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden**

- › In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- › Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

**1e graad LO | 6-8j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**2e graad LO | 8-10j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**3e graad LO | 10-12j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die kinderen nodig hebben om op een verantwoordelijke manier te gamen

**Kennis**

- › Soorten games (online en offline, via apps)
- › De motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om te gamen

**Inzicht**

- › Doelstelling van games
- › De plaats van gamen in de eigen vrijetijdsbesteding

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. gamen kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Delen van ervaringen met gamen
- › Een weekschema opmaken met de tijd die aan gamen of een andere vrijetijdsbesteding kan besteed worden

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**1e graad SO | 12-14j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om op een verantwoordelijke manier te gamen

**Kennis**

- › De betekenis van de symbolen op games
- › De voor- en nadelen van gamen
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

**Inzicht**

- › De plaats van gamen in de eigen vrijetijdsbesteding en deze van leeftijdsgenoten
- › De factoren in de opbouw van games die aanzetten tot meer of langer spelen
- › De risico's van online games met meerdere spelers

**Vaardigheden & attitudes**

- › Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- › Moeilijke (sociale) situaties kunnen identificeren en erop anticiperen
- › Assertief reageren in sociale (online) situaties
- › Hulp vragen bij problemen met gamegedrag

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**2e graad SO | 14-16j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om op een verantwoordelijke manier te gamen

**Kennis**

- › Signalen van overmatig gamen
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

**Inzicht**

- › De mogelijke effecten van overmatig gamen op het sociaal gedrag van jongeren
- › De verschillende fasen van gamegedrag: experimenteel, recreatief, problematisch en verslaafd gamen

**Vaardigheden & attitudes**

- › Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- › Assertief reageren in sociale (online) situaties
- › Hulp vragen bij problemen met gamegedrag

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**3e graad SO | 16-18j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om op een verantwoordelijke manier te gamen

**Kennis**

- › Gamen en gender: verschil in gamegedrag van jongens en meisjes
- › Het laagdrempelig hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...

**Inzicht**

- › Risico's en gevolgen van overmatig gamen bij jongvolwassenen: op relationeel vlak, op school- of werkprestaties, ...
- › Factoren op het vlak van persoonlijkheid en omgeving die het (eigen) gamegedrag beïnvloeden

**Vaardigheden & attitudes**

- › Grenzen stellen aan de tijd die aan gamen wordt besteed tegenover andere hobby's, schoolwerk, vrienden, ...
- › Assertief reageren in sociale (online) situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf of voor anderen bij problemen door overmatig gamen

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Kleuter | 2.5-6j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kleuters nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden**

- › In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- › Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

**1e graad LO | 6-8j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**2e graad LO | 8-10j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**3e graad LO | 10-12 j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**1e graad SO | 12-14j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**2e graad SO | 14-16j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen cannabis te gebruiken

**Kennis**

- › Wetgeving over cannabis voor minderjarigen, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Effecten van cannabisgebruik: sterkere gevoelens, vervormde werkelijkheid, ...
- › Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen cannabis te gebruiken

**Inzicht**

- › Risico's en gevolgen van cannabisgebruik: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale gezondheid, ...
- › Verslavend (geestelijk) effect van cannabis: verlangen en afhankelijkheid
- › Houding van leeftijdsgenoten tegenover cannabisgebruik, sociale normen van ouders en leeftijdsgenoten

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. cannabis(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Hulp kunnen vragen voor zichzelf bij problemen met cannabisgebruik
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. cannabis en cannabisgebruik in moeilijke (aanbod)situaties

**3e graad SO | 16-18j****Doelstelling**

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen cannabis te gebruiken

**Kennis**

- › Wetgeving over cannabis voor minderjarigen en meerderjarigen, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Effecten van cannabisgebruik: sterkere gevoelens, vervormde werkelijkheid, ...
- › Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Verslavend (geestelijk) effect van cannabis

**Inzicht**

- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen cannabis te gebruiken
- › Risico's en gevolgen van cannabisgebruik: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale gezondheid, verkeer, ...
- › Verslavend (geestelijk) effect van cannabis: verlangen en afhankelijkheid
- › Houding van leeftijdsgenoten tegenover cannabisgebruik

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. cannabis(gebruik) kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. cannabis en cannabisgebruik in moeilijke (aanbod)situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf en voor anderen bij problemen met cannabisgebruik

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Zijn bekwaam om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)



**Kleuter | 2.5-6j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kleuters nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden**

- › In concrete situaties gedragingen herkennen die bevorderlijk of schadelijk zijn voor hun gezondheid
- › Voor zichzelf opkomen door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn

**1e graad LO | 6-8j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**2e graad LO | 8-10j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**3e graad LO | 10-12j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die kinderen nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**Algemene sociale vaardigheden (ET WO & SV)**

- › Ongezonde levensgewoonten in verband kunnen brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam (WO-1.17)
- › Kritisch zijn en hun eigen mening kunnen formuleren (SV-1.6)
- › In concrete situaties voldoende zelfvertrouwen tonen, gebaseerd op kennis van het eigen kunnen (WO-3.3)
- › Zich weerbaar opstellen naar leeftijdsgenoten en volwassenen toe door signalen te geven die voor anderen begrijpelijk en aanvaardbaar zijn (SV-1.7)

**1e graad SO | 12-14j****Doelstelling**

Versterken van de vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken

**2e graad SO | 14-16j****Doelstelling**

Indien leerlingen vragen hebben over of geconfronteerd worden met illegale drugs\*:

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen illegale drugs\* te gebruiken

**Kennis**

- › Wetgeving over illegale drugs\*, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Tips rond veilig en gezond uitgaan: goed eten, uitgerust vertrekken, water drinken, ...
- › Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen illegale drugs\* te gebruiken

**Inzicht**

- › Risico's en gevolgen van het gebruik van illegale drugs\*: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale en fysieke gezondheid, ...
- › Sociale norm van ouders, leeftijdsgenoten, ...

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. (gebruik van) illegale drugs\* kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf bij problemen met gebruik van illegale drugs\*
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. illegale drugs\* en het gebruik van illegale drugs\* in moeilijke (aanbod)situaties: tijdens het uitgaan, op events, ...

**3e graad SO | 16-18j****Doelstelling**

Indien leerlingen vragen hebben over of geconfronteerd worden met illegale drugs\*:

Versterken van de kennis en vaardigheden die jongeren nodig hebben om gezonde keuzes te maken en geen illegale drugs\* te gebruiken

**Kennis**

- › Wetgeving over illegale drugs\*, gevolgen bij overtreden van de wetgeving
- › Objectieve cijfers van gebruik door leeftijdsgenoten
- › Tips rond veilig en gezond uitgaan: goed eten, uitgerust vertrekken, water drinken, ...
- › Het laagdrempelige hulpverleningsaanbod: CLB, JAC, Druglijn, ...
- › Motieven van leeftijdsgenoten en eigen motieven om geen illegale drugs\* te gebruiken

**Inzicht**

- › Risico's en gevolgen van het gebruik van illegale drugs\*: op school- en werkprestaties, op sociaal en emotioneel functioneren, op de mentale en fysieke gezondheid, ...
- › Sociale norm van ouders, leeftijdsgenoten, ...

**Vaardigheden & attitudes**

- › Eigen standpunt t.o.v. (gebruik van) illegale drugs\* kunnen verwoorden, argumenteren en behouden in verschillende situaties
- › Hulp vragen voor zichzelf bij problemen met gebruik van illegale drugs\*
- › Veilige en gezonde keuzes maken m.b.t. illegale drugs\* en het gebruik van illegale drugs\* in moeilijke (aanbod)situaties: tijdens het uitgaan, op events, ...

\* Hiermee bedoelen we: andere illegale drugs dan cannabis

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)

**Algemene sociale vaardigheden (VOET)**

- › Zich weerbaar opstellen (C2-6)
- › De risico's en gevolgen inschatten bij het gebruik van genotsmiddelen en medicijnen en assertief reageren in aanbodsituaties (C1-8)
- › Bekwaam zijn om alternatieven af te wegen en een bewuste keuze te maken (STAM-12)
- › Belangrijke elementen van communicatief handelen in de praktijk brengen (STAM-1)