



HANDLEIDING VOOR DE BEGELEIDER

Inhoudstafel

1. Leefsleutels	p. 3
2. Een nieuw spel: waarom?	p. 3
3. 3D - Denken! Durven! Doen!	p. 4
4. De thema's	p. 4
5. Doelgroep – groepsgrootte – duur - benodigdheden	p. 6
6. Inhoud van de speldoos	p. 6
7. Spelconcept	p. 7
8. Varianten	p. 9
9. Begeleidingstips	p. 10
10. Opdrachten	p. 11
10.1 Thema Multimedia	p. 11
10.2 Thema Welbevinden	p. 14
10.3 Thema Seksualiteit	p. 17
10.4 Thema Ruzie & Agressie	p. 20
10.5 Thema Middelengebruik	p. 23
10.6 Thema Gezondheid	p. 26
Bijlage 1	p. 29
Bijlage 2	p. 30
Bijlage 3	p. 31
Colofon	p. 32

1. Leefsleutels

Leefsleutels is een netoverschrijdende vzw werkzaam in heel België. Leefsleutels ontwikkelt vormingen en educatief materiaal voor scholen om zo het sociaal-emotioneel welbevinden van kinderen en jongeren te vergroten. Met deze missie voor ogen wordt aandacht besteed aan de ontwikkeling van sociaal emotionele vaardigheden, sociaal emotionele thema's, het groepsklimaat en de wijze van begeleiden van kinderen en jongeren.

Via actieve groepsactiviteiten creëert Leefsleutels oefensituaties waarbinnen kinderen en jongeren hun sociaal emotionele vaardigheden kunnen inoefenen en verder ontwikkelen. Leefsleutels wil kinderen en jongeren bewust leren omgaan met specifieke thema's zoals pesten, vriendschap, de dood, faalangst, samen spelen, gevoelens, agressie, verschillen, drugs, relaties en seksualiteit, enz. Aangezien kinderen en jongeren opgroeien in een context met anderen, wordt er veel belang gehecht aan veiligheid en vertrouwen binnen de groep. Om deze doelen te kunnen realiseren, organiseert Leefsleutels allerhande vormingen voor de begeleiders.

'Leefsleutels voor Jongeren' is reeds vanaf de beginjaren het basisprogramma voor de eerste graad van het secundair onderwijs. Vanuit de positieve ervaringen met dit programma en op basis van de overtuiging dat het ontwikkelen van sociale vaardigheden een werk van lange adem is, werd het aanbod van Leefsleutels uitgebreid naar het basisonderwijs (Toeka, Miembo,...) en de hogere graden van het secundair onderwijs (Leefsleutels in Actie). Daarnaast werd er een specifiek aanbod gecreëerd voor de B-stroom, het beroepsonderwijs, het Buitengewoon Secundair Onderwijs (Leefsleutels voor Jongeren plus en Leefsleutels in Actie plus) en het Deeltijds Beroepssecundair Onderwijs (*Comsova?*).

2. Een nieuw spel: waarom?

Ben je als Leefsleutelleerkracht op zoek naar nieuwe ideeën of werkvormen? Wil je aandacht besteden aan sociaal emotionele thema's, maar heb je weinig tijd en ruimte voor een langdurig project? Zoek je een zinvolle activiteit voor de invulling van een projectweek of een schoolreis? Dan is een spel misschien de ideale keuze.

De meeste jongeren houden van de basiselementen van een spel: geluk, competitie, plezier, uitdagen, enz. De meeste begeleiders zijn op zoek naar diepgang, leerkansen voor de groep, het oefenen van sociale vaardigheden, reflectie, enz. Deze twee verwachtingen kunnen gecombineerd worden in een spel.

Vanuit deze visie ontwikkelde Leefsleutels in 1999 het spel 'Omgaan met risico's plus'. Het spel deed jongeren nadenken en discussiëren over een aantal risico's (druggebruik, medicatie, verkeerde eetgewoonten, enz). Dit spel viel goed in de smaak bij de doelgroep uit het Buitengewoon Secundair Onderwijs, maar evenzeer in de andere richtingen. Dit spel was aan vernieuwing toe. Het concept en de vorm werden grondig onder de loep genomen en zo ontstond de basis van 3D, denken, durven, doen, een spel voor jongeren van 12 tot 18 jaar uit alle onderwijsrichtingen.

3. 3D - Denken! Durven! Doen!

3D is een interactief spel waarbij jongeren stil staan bij hun dagelijkse leefwereld. Samen met de groep of individueel kiest de begeleider uit één van de zes thema's waarrond het spel gespeeld kan worden: multimedia, welbevinden, seksualiteit, ruzie & agressie, middelengebruik en gezondheid. Zowel de positieve als de negatieve aspecten van deze onderwerpen komen in het spel aan bod.

Tijdens het spel wandelen verschillende teams door een fictieve stad. Gedurende deze tocht kunnen ze punten verdienen door te 'denken', te 'durven' of te 'doen'. De leerlingen verwoorden hun mening of wisselen van gedachten bij een 'korte vraag', een 'kringgesprek' of een 'teamopdracht' die te maken heeft met het gekozen thema.

Tussendoor komen speelse doe-opdrachten aan bod die het geheel luchtig en plezierig maken. De groep die het spel wint, krijgt het voorrecht om uit een aantal geselecteerde kaarten, een 'actie' voor de hele klas te kiezen. Deze kleine of grote actie – die te maken heeft met het thema van het spel – wordt uitgewerkt in de dagen of weken na het spelen van het spel en heeft tot doel het thema wat verder uit te diepen.

4. De thema's

De thema's komen niet op een belerende of informerende manier aan bod. Bij het thema drugs bijvoorbeeld wordt niet gezegd wat mag en wat niet en worden de verschillende soorten drugs niet besproken. Het spel gaat eerder op zoek naar het waarom van druggebruik en naar de mening van de jongeren.

De vragen en stellingen gaan over groepsdruk, assertiviteit, durven, verwachtingen, respect, raad vragen, gevoelens, experimenteren, zichzelf zijn, enz. Het spel daagt jongeren uit om over verschillende onderwerpen na te denken en er met elkaar over te spreken.

4.1 Multimedia

In één muisklik vinden jongeren alle informatie die ze nodig hebben. Chatten met vrienden van over de hele wereld is heel normaal geworden. De nieuwe multimedia creëren voor jongeren heel wat mogelijkheden, maar helaas zijn er ook enkele risico's aan verbonden.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Is het downloaden van muziek diefstal? Kan je verslaafd geraken aan gamen? Is cyberpesten een groot probleem? Kan je via het internet 'echte' vriendschappen sluiten? Wil jij altijd en overal bereikbaar zijn? Hebben mensen door de nieuwe media meer of minder sociaal contact dan vroeger? Is chatten met vreemden leuker dan met mensen die je kent?

4.2 Welbevinden

Terwijl sommige jongeren de puberteit ervaren als een heel leuke periode waarin ze zichzelf en de wereld rondom hen stilaan leren kennen, ervaren anderen dit als een moeilijke periode waarin ze worstelen met zichzelf en de anderen. Gelukkig zijn is blijkbaar niet altijd evident.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Hoe belangrijk is mooi zijn? Vinden de anderen mij leuk? Hoe belangrijk is vriendschap? Waar ben ik echt goed in? Moet je bepaalde kledij dragen om erbij te horen? Bij wie kan je terecht als je het even moeilijk hebt? Waarom zijn jongeren soms onzeker?

4.3 Seksualiteit

Gelukkig, verward, onzeker, blij, vrolijk, beschaamd en onwetend. Dit zijn maar enkele gevoelens die jongeren ervaren wanneer ze de eerste keer verliefd zijn of hun eerste (seksuele) relatie hebben. Soms overvalt de verliefdheid hen als een donderslag bij heldere hemel en soms gaat een droom in vervulling. Sommigen ervaren twijfel en hebben schrik om uit te komen voor hun geaardheid. Anderen voelen zich alleen omdat ze geen lief hebben.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Hoe moeilijk is nee zeggen tegen je lief? Speelt het uiterlijk een rol bij relaties en seksualiteit? Staan jongeren onder druk om seks te hebben? Durf jij de eerste stap zetten als je verliefd bent? Wat is het belangrijkste in een relatie? Hoe zou het zijn om op je 16^{de} vader of moeder te worden? Kunnen jongeren er zonder problemen voor uitkomen dat ze holebi zijn?

4.4 Ruzie & Agressie

Iedereen gaat anders om met conflicten, ruzies of meningsverschillen. Je eigen mening zeggen, iemand vertellen dat je niet akkoord gaat, negatieve feedback ontvangen of je excuses aanbieden, is niet altijd gemakkelijk. Sommige jongeren beschikken over de sociale vaardigheden om hier mee om te gaan, maar anderen zien vechten als de enige manier om zich te uiten.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Wat betekent ruzie voor jou? Vind jij dat jongeren wapens op zak mogen hebben? Waarom spijbelen jongeren? Als iemand je uitdaagt, zou je dan iets durven stelen? Waarom pesten jongeren? Is agressief gedrag soms noodzakelijk? Is graffiti spuiten vandalisme? Hebben jongeren regels nodig?

4.5 Middelengebruik

Jongeren worden tijdens hun puberteit geconfronteerd met sigaretten, alcohol en drugs. Sommige jongeren kunnen hier op een verantwoorde manier mee omgaan, maar voor anderen is dit iets moeilijker.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Heb jij alcohol nodig om je zelfzeker te voelen? Wat doe jij als je denkt dat een vriend(in) verslaafd is aan drugs? Leidt druggebruik tot crimineel gedrag? Leidt groepsdruk tot het gebruik van alcohol, sigaretten en drugs? Zou jij een slaappil nemen als je slecht slaapt?

4.6 Gezondheid

Uit onderzoek blijkt dat jongeren naarmate ze ouder worden steeds minder fruit eten, meer snoep en frisdrank consumeren en minder ontbijten. Nochtans is de puberteit een periode waarin een evenwichtige voeding en een goed voedingspatroon belangrijk zijn.

Tijdens deze periode voelen sommige jongeren zich onzeker en eten zij hun problemen weg. Anderen eten juist niets meer.

Enkele vragen die bij dit thema aan bod komen:

Is mager zijn belangrijk? Heeft gelukkig zijn een invloed op je gezondheid? Hoe vaak sport jij op een week? Eet jij om te leven of leef jij om te eten? Hoeveel uur slaap heb jij nodig om fit te zijn? Eet jij veel fastfood?

5. Doelgroep – groepsgrootte – duur – benodigdheden

Doelgroep

Het spel is bedoeld voor jongeren van 12 tot 18 jaar. De vragen en opdrachten zijn zodanig opgesteld dat ze jongeren van alle leeftijden uit alle onderwijsrichtingen kunnen aanspreken. Eenzelfde vraag zal door een 12-jarige immers anders beantwoord worden dan door een 16- of 18-jarige. Niettemin kan je als begeleider vooraf een selectie maken (meer info hierover lees je bij punt 7, het spelconcept). De thema's seksualiteit en middelengebruik zijn eerder gericht naar jongeren vanaf 14-15 jaar. De andere thema's zijn zeker bruikbaar vanaf 12 jaar.

Groepsgrootte

Het spel wordt gespeeld met minimum 6 spelers (3 teams van 2 leerlingen) en maximum 30 spelers (6 teams van 5 leerlingen).

Duur van het spel

Op twee lesuren kan je het spel op een rustige manier spelen.

Benodigdheden

- Een ruim lokaal
- Een schoolbord en krijt of enkele grote bladen papier en stiften
- Een pen en voldoende papier per team
- Een chronometer
- Kopieën van het werkblad 'Een zo lang mogelijke zin' (enkel bij thema's middelengebruik, seksualiteit en gezondheid)

6. Inhoud van de speldoos

- één spelbord
- een zakje met twee dobbelstenen en zes verschillende gekleurde pionnen
- een zakje met groen en geel gekleurde punten
- zes doosjes met per thema de kaarten DENKEN, DOEN en ACTIE
- één doosje met 38 kaarten DURVEN en 12 kaarten DOEL
- een handleiding

7. Spelconcept

Vorbereiding

Kies zelf of samen met de klasgroep het thema waarrond het spel gespeeld zal worden.

Lees vooraf alle kaarten DENKEN, DOEN en ACTIE van het gekozen thema en selecteer indien nodig. Sommige vragen, stellingen of opdrachten die in één klas bespreekbaar of doenbaar zijn, zijn dat niet in een andere klas. Kies enkel die acties die haalbaar zijn en waar jij je zelf goed bij voelt.

Inleiding

Vertel de leerlingen dat ze een spel gaan spelen rond de leuke en minder leuke kanten van het gekozen thema. Het zou kunnen dat niet iedereen zich op zijn gemak voelt wanneer er over persoonlijke zaken gesproken wordt. Bespreek daarom vooraf enkele regels. Dit is belangrijk om de veiligheid binnen de groep te verzekeren.

- Eigenheid: iedereen heeft zijn persoonlijke gedachten, meningen en ervaringen. Jouw gedachte, ervaring is niet dezelfde als die van een ander. Respecteer de mening van de andere, ook al ga je er niet mee akkoord.
- Privé: alles wat tijdens het spel gezegd wordt, blijft binnen de groep. De begeleider verbindt zich ertoe om niets verder te vertellen tegen collega's. De leerlingen vertellen niets aan andere leerlingen.
- Ik: ieder spreekt voor zichzelf en niet over iemand anders uit de groep (ook als die niet aanwezig is).
- Kies: wanneer iemand vindt dat een vraag te persoonlijk is, heeft die de keuze om niet te antwoorden. Dit heet het pasrecht. Dit wil niet zeggen dat je het lokaal kan verlaten.
- Actief: aan de jongeren wordt gevraagd om actief mee te werken. Actief wil zeggen: vragen stellen wanneer men iets niet weet, zijn/haar mening durven zeggen als men ergens niet mee akkoord gaat, maar ook duidelijk maken wanneer men een deel van het spel niet leuk of boeiend vindt.
- Lol: er mag gelachen worden (lachen is iets anders dan uitlachen). Iedereen luistert naar elkaar want iedereen heeft graag dat er ook naar hem of haar geluisterd wordt.

Beginopstelling

- Verdeel de klas in minimum drie en maximum zes teams. Elk team bestaat uit tenminste twee spelers.
- Leg het spelbord op een centrale plaats. De teams nemen plaats rond het bord.
- Elk team heeft pen en papier bij de hand
- Ieder team kiest een willekeurige locatie om te starten. Dit gebeurt voor het trekken van de DOEL-kaart (zie verder). Er mogen verschillende teams starten op éénzelfde locatie. De teams plaatsen hun pion op het grote vakje dat bij de locatie hoort.
- Schud de kaarten DENKEN goed door elkaar en leg ze op een stapeltje naast het spelbord.
- Schud de kaarten DOEN goed door elkaar en leg ze op een stapeltje naast het spelbord.
- Leg de kaarten DURVEN en ACTIE op een stapeltje naast het spelbord.
- Elk team trekt één DOEL-kaart. Als deze overeenkomt met de startlocatie van een team, wordt een nieuwe kaart getrokken.

Doel van het spel

De teams proberen als eerste op school aan te komen. Het winnende team kiest dan een actie voor de klas. Om de school te mogen betreden, moeten de teams langs de locatie die op de DOEL-kaart staat en moeten ze twee gele en twee groene punten in hun bezit hebben.

Verloop van het spel

Het team dat het hoogste aantal ogen gooit, mag beginnen. Vervolgens wordt er in wijzerzin verder gespeeld.

Het team dat aan de beurt is, gooit met de dobbelstenen en verplaatst zich in een richting naar keuze. Deze richting wordt bepaald door de DOEL-kaart of het einddoel, m.n. de school. Er mogen nooit twee pionnen op hetzelfde vakje staan. Een pion kan een andere kruisen of voorbijsteken door erover te springen. Door de keuze voor verschillende wegen, kan een team bewust kiezen om wel of niet op een bepaald vakje uit te komen. Dit kan belangrijk zijn met het oog op het verzamelen van de gele en de groene punten.

- Een team komt op een groen vakje.
Het team ontvangt onmiddellijk een groen punt. Eén leerling van het team neemt een groene kaart DENKEN en leest ze voor.
Op deze kaart staat een 'korte vraag', een 'teamopdracht' of een 'kringgesprek'.
 - Korte vraag: de leerling die de kaart trok, beantwoordt de vraag onmiddellijk. Er is geen overleg met het team.
 - Teamopdracht: alle teams voeren de opdracht uit. Dit neemt maximum vijf minuten in beslag. Alle teams stellen hun resultaat voor.
 - Kringgesprek: gedurende tien minuten wordt een kringgesprek gehouden in de grote groep.

- Een team komt op een geel vakje.
Het team ontvangt onmiddellijk een geel punt. Eén leerling van het team neemt een gele kaart DOEN en leest ze voor. Het woord dat op het kaartje staat, komt overeen met een doe-opdracht die beschreven staat in de handleiding (blz. 11 tot blz. 29). Er kunnen heel gemakkelijk van deze beschrijvingen fiches gemaakt worden zodat u tijdens het spelen van het spel de handleiding niet hoeft te gebruiken. Kies zelf wat je het gemakkelijkste vindt om mee te werken.

De opdrachten worden uitgevoerd door het team dat aan de beurt is, door enkele leerlingen of door de hele groep. Bij sommige doe-opdrachten kan een geel punt verdiend worden. Dit staat steeds vermeld in de handleiding. Dit betekent dat het team dat aan de beurt is een extra geel punt kan verdienen (naast het gele punt dat het onmiddellijk kreeg).

- Een team komt op een rood vakje.
Eén leerling van het team neemt een rode kaart DURVEN en leest ze voor. Het is mogelijk dat het team een extra punt krijgt, enkele stappen vooruit mag gaan of misschien nog eens mag gooien,... Maar het is ook mogelijk dat men een punt moet afgeven of een beurt moet overslaan. Aan de teams dus of ze het risico durven nemen door op een rood vakje te gaan staan.

- Een team komt op een licht grijs vakje of op een willekeurige locatie.
De beurt van dit team is voorbij.
- Het team bereikt de locatie die op de DOEL-kaart staat.
Het team hoeft hiervoor niet het gepaste aantal ogen te gooien. Dit wil zeggen dat een team dat twee vakjes van zijn doel-locatie verwijderd is, op de locatie halt houdt bij een worp van twee of meer ogen. Als het team op de DOEL-locatie staat, toont het zijn kaart aan de groep en benoemt het een aantal leuke kanten en een aantal mogelijke risico's verbonden aan die plaats.
Bv. In het jeugdhuis kan je veel plezier maken met je vrienden. De risico's verbonden aan het jeugdhuis: alcoholmisbruik, groepsdruk, drugs,...
- Een team heeft zijn doel bereikt en heeft twee gele en twee groene punten.
Vanaf dat moment heeft dit team een 'vrije doorgang'. Wanneer het op een geel of een groen vakje komt, hoeft men geen kaart meer te nemen. De rode DURVEN-kaarten blijven nog wel gelden. Het team probeert zo snel mogelijk de school te bereiken.
Verliest het team door een DURVEN-kaart toch nog een punt, dan kan het team terug punten winnen door op een geel of groen vakje te komen en de opdracht of vraag te beantwoorden. Het komt er dus op aan om op het einde van het spel geen risico's meer te nemen.
- Een team komt op de school aan.
Het team hoeft hiervoor niet het gepaste aantal ogen te gooien. Het team dat als eerste op de school toekomt, wint het spel. Dit team trekt drie ACTIE-kaarten uit de stapel. Uit deze kaarten kiest het team één actie die door de klas uitgevoerd zal worden in de dagen of weken die volgen.

8. Varianten

- Bij onvoldoende tijd om het spel volledig te spelen, kan je enkel de DENKEN-kaarten gebruiken. Een team dat op een geel vakje komt, krijgt een geel punt, maar er wordt geen doe-opdracht uitgevoerd.
- Als je meer tijd hebt dan twee uren, kan je de teams drie tot vier gele en groene punten laten verzamelen.
- Het spel kan ook zonder de actiekaarten gespeeld worden. Het team dat dan als eerste toekomt in de school met de kleuren en is langs geweest op zijn locatie, wint het spel.
- Bij zwakke groepen kan het spel vereenvoudigd worden door het spel zonder de DOEL-kaarten te spelen. De teams proberen dan zo snel mogelijk twee groene en twee gele punten te verzamelen. Het team dat als eerste toekomt op de school, wint het spel en mag een actie kiezen voor de klas.
- Sterke groepen kunnen zelf regels extra spelregels maken. Het is leuk voor de leerlingen als ze die zelf mogen verzinnen.
Bijvoorbeeld: wanneer een team negen gooit, mag het 5 stappen verzetten met de eigen pion en 4 met de pion van een ander team zodat dit team verder verwijderd raakt van de locatie vermeld op de DOEL-kaart. De teams houden dan ook hun locatie voor elkaar geheim.

9. Begeleidingstips

- Begin het spel niet zomaar te spelen. Het is belangrijk dat je op voorhand de vragen, stellingen en opdrachten goed leest zodat je weet wat tijdens het spel aan bod zal komen.
- Neem die vragen en opdrachten waarvan jij denkt dat ze het interessantste zijn voor jouw groep.
- Begeleid grote groepen eventueel met twee personen.
- Schrijf eventueel de spelregels op het bord of op een groot blad zodat de leerlingen tijdens het spel de spelregels kunnen nalezen.
- Speel zelf niet mee, want het is nodig dat het spel begeleid wordt. Bij de kringgesprekken ben je de gespreksleider.
- De doe-opdrachten zijn bedoeld als luchtige tussendoortjes. Verlies dit aspect niet uit het oog.
- Vraag aan de leerlingen om serieus over de thema's na te denken.
- Wanneer er op een vraag of stelling veel reactie komt, ga er dan na het spel verder op in. Besteed aan elke vraag of stelling zeker niet meer dan tien minuten.
- Creëer een veilig klimaat wat het vertrouwen van de jongeren verhoogt. Dit bevordert het leerproces.
- Wees open van geest en zonder vooroordelen naar alle jongeren.
- Het juiste antwoord of de waarheid bestaat niet. Respecteer ieders mening.
- Bewaak de positieve communicatie in de groep. Dit stimuleert een positieve groepsgeest wat remmingen of angsten kan wegwerken.

10. Opdrachten

10.1 Opdrachten thema Multimedia

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

1. **SMS- en MSN-taal:** elk team probeert voor de volgende woorden leuke Nederlandse of Engelse alternatieven te vinden in SMS- en MSN-taal. De resultaten worden aan elkaar voorgesteld. Het gaat hier niet over juist of fout.

- even wachten	ffw8&	- tot ziens	CU
- acht uur bij jou	8BJ	- alstublieft	Plz
- alles ok met jou	RUOK	- te goed voor jou	2g4u
- hou contact	KIT	- alleen maar voor de lol	J4F
- hou dit voor jezelf	KTP	- vieren	4&
- wacht eens even	w817	- nacht	n8
- ik hou van je	ILY	- succes	suc6
- ik zie je later wel	Cul8er	- vandaag	2day
- geen idee	G1ID	- in levende lijve tegenover	F2F
- Jezus	JE6	elkaar	
- lachen	L8&	- geweldig	GR8
- niemand	NO1	- praten, kletsen	KL@SEN
- ikzelf	X11	- ik ook	M2
- excuses	XQ6	- tekst	TXT

2. **SMS- en MSN-taal:** de teams schrijven in SMS- of MSN-taal de volgende boodschap.
Boodschap: Alles goed met jou? Spreken we vanavond af bij jou of bij mij thuis af? Om acht uur? Kan je me terugbellen? Tot straks! Groetjes
3. **Tekenen:** een leerling van het team dat aan de beurt is, kiest uit het onderstaande lijstje een woord en tracht dit op het bord te tekenen. Het team dat als eerste weet wat er getekend is, krijgt een geel punt.
Mogelijkheden:
 - Laptop
 - Gsm-mast
 - Printer
 - Computerverslaafde
4. **Televisieprogramma's:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht binnen de drie minuten zoveel mogelijk tv-programma's uit te beelden. Het team dat de meeste programma's kan raden, krijgt een geel punt.
5. **In evenwicht:** elk team vaardigt een speler af. Deze leerlingen proberen zo lang mogelijk op één been te blijven staan terwijl ze met hun hand doen alsof ze aan het bellen zijn. Degene die wint, verdient een geel punt.

6. **Samen tekenen:** in stilte tekenen alle leerlingen samen een computer op het bord. Elke leerling zorgt voor een deel van de tekening. Alle onderdelen van een computer moeten aanwezig zijn: muis, toetsenbord, scherm en de computer zelf. Controleer of iedereen iets getekend heeft. Indien de groep te groot is, kan je in twee groepen werken.

Nabespreking:

- Is de opdracht goed verlopen?
- Wat zouden jullie anders doen bij een tweede poging?
- Nam iemand in stilte de leiding?

7. **Interview:** één vrijwilliger gaat even naar buiten. In de groep wordt iemand aangesteld als interviewer. Deze zal de vrijwilliger interviewen over een eenvoudig onderwerp (bijvoorbeeld de hobby). De interviewer begint vragen te stellen op drie meter afstand. Bij elke vraag, gaat hij een beetje dichterbij de vrijwilliger staan. De andere leerlingen letten op de reactie van de geïnterviewde leerling.

Nabespreking:

- Hoe voelde het als de interviewer steeds dichterbij kwam?
- Vond je het raar dat de interviewer veraf stond?
- Hoe was het voor de interviewer?
- Wat hebben de andere leerlingen opgemerkt?

8. **Zoeken:** alle leerlingen gaan even naar buiten. Verstop vervolgens een gsm of een ipod op een zichtbare plaats. Terug binnen zoeken de leerlingen in stilte de gsm. Wie de gsm gezien heeft, reageert niet, blijft nog even rondlopen en gaat dan zitten. Het zoeken blijft doorgaan tot de laatste leerling de gsm heeft gevonden.

9. **Zinnetje doorzeggen:** iedereen gaat in een kring staan. Fluister een zin in het oor van een leerling. Deze leerling zegt dit door tegen de leerling rechts van hem, enz. De laatste leerling zegt de zin luidop. Indien de groep te groot is, kan je ze opsplitsen.

Voorbeeldzin: Plotseling stond Annabel al wenend voor de deur van Mirabel met een katje in haar hand, een zak in haar andere hand en haar boekentas op haar rug.

10. **Voordelen/nadelen:** vraag de leerlingen met een computer op de eigen kamer om aan de ene kant van de ruimte te gaan staan. De leerlingen zonder computer op de eigen kamer gaan aan de andere kant staan. De groep zonder computer mag beginnen. Zij noemen een voordeel van een computer op de eigen kamer en zetten een stap naar voor. De andere groep geeft een nadeel en zet ook een stap naar het midden. Wanneer een groep het midden heeft bereikt, is het spel gedaan.

11. **Raden maar:** teken op het bord verschillende vakjes. Elk vakje staat voor een letter. De teams mogen om de beurt een letter raden. Indien een team een letter juist heeft, mag men nog een letter raden. Per beurt mag een team één keer raden naar de oplossing. Het team dat juist raadt, krijgt een geel punt.

Mogelijkheden:

- een playstation
- een personal computer
- een home cinema

12. **Zo snel mogelijk:** de teams vormen met een gsm zo snel mogelijk de volgende zin voluit: Mama, ik kom vanavond een uur later thuis, want ik ga nog met Katrien iets drinken. Tot straks, xx. Er mag geen gebruik gemaakt worden van SMS- of MSN-taal. Het team dat dit het snelste kan, krijgt een geel punt.
13. **Wat zeg je:** lees één of meerdere zinnen die hieronder staan slechts één keer voor. De teams proberen om het eerst juist te antwoorden. Een juist antwoord levert een geel punt op. Let er goed op dat niemand iets opschrijft.
Zinnen:
- Ik lees een reeks cijfers en stel dan een vraag. 13, 65, 47, 2, 578. Wat was het derde cijfer?
 - Ik lees een reeks woorden en stel dan een vraag. Over, bank, stoel, toen, dan, naast, in. Welk woord stond voor het woord toen?
 - Ik lees een reeks kleuren en stel dan een vraag. Rood, oranje, geel, blauw, lila, groen. Welke kleur volgt op geel?
 - Om bij de Nieuwstraat te komen, gaat u hier rechts. Loop dan steeds rechtdoor, neem de vierde afslag rechts en dan de tweede links. Welke richting moest u in het begin nemen?
14. **Uitbeelden:** het team dat aan de beurt is, beeld een bekend computerspel uit. De andere teams proberen dit te raden.
15. **Uitleggen:** een leerling van het team dat aan de beurt is, spreekt één minuut over een i-pod zonder de woorden 'muziek', 'downloaden' en 'oortje' te gebruiken. Als deze leerling hierin slaagt, krijgt het team een geel punt.
16. **Gedicht:** elk team maakt een gedicht van zes regels en begint met de regel: Een leven zonder televisie... De teams hebben hier vier minuten voor. Elk team leest het gedicht daarna voor aan de anderen.
17. **Tv-zenders:** elk team noteert gedurende één minuut zoveel mogelijk tv-zenders. Het team dat de meeste zenders kent, krijgt een geel punt.
18. **Multimedia:** ieder team schrijft voor elke letter van het woord multimedia een woord dat met dit thema te maken heeft. De teams tonen het resultaat aan elkaar.
19. **Een rij vormen:** de hele groep vormt, zonder een woord te zeggen, een rij volgens het laatste cijfer van hun gsm-nummer of telefoonnummer thuis. Degene met het laagste cijfer staat aan het bord.
20. **Liplezen:** De leerlingen gaan per twee staan. Eén leerling probeert zijn/ haar favoriete tv-programma duidelijk te maken door in stilte te articuleren. De andere moet liplezen. Daarna wisselen de rollen.

10.2 Opdrachten thema Welbevinden

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

1. **Uitbeelden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht op drie minuten tijd zoveel mogelijk gevoelens uit te beelden.

Mogelijkheden:

- | | |
|--------------|----------------|
| - schaamte | - walging |
| - verliefd | - blij |
| - woede | - verwondering |
| - verdrietig | - vrees |

2. **Ik bewonder:** iedereen zit in een kring. Start met de zin: ik bewonder mijn grootmoeder. De leerling rechts van jou gaat verder en zegt: ik bewonder mijn grootmoeder en mijn leider van de scouts. Zo gaat men de kring rond.

3. **Uitblinker:** iedereen zit in een kring. De leerlingen staan om de beurt recht en zeggen iets waar ze goed in zijn. Bij een volgende ronde zeggen ze iets waar ze niet goed in zijn. Indien een leerling niet meteen een antwoord weet, mogen de andere leerlingen helpen.

Nabespreking:

- Wat is het moeilijkste, iets vinden waar je goed in bent of iets waar je niet goed in bent?

4. **Gevoelsthermometer:** vraag aan de leerlingen hoe ze zich op dit moment voelen. Als de leerlingen zich heel goed voelen, gaan ze rechtstaan en heel energiek bewegen. Als ze zich slecht voelen, zakken ze helemaal onderuit op hun stoel. Als ze zich niet goed of niet slecht voelen, blijven ze gewoon zitten. Je kan ook vragen hoe ze zich op andere momenten voelden, bijvoorbeeld tijdens het weekend, tijdens de grote vakantie, op het einde van vorig schooljaar, ...

5. **Help een medemens:** iedereen loopt met een boek op zijn hoofd van het bord naar de andere kant van de klas. Als er een boek valt, bevriest de leerling in kwestie. Iemand anders kan deze leerling helpen ontdooien, door met het eigen boek op het hoofd, het boek op te rapen en aan de leerling terug te geven. De opdracht is geslaagd als iedereen aan de overkant staat. Indien de opdracht niet van de eerste keer lukt, kan je de groep een tweede kans geven.

6. **Wisselen:** één leerling van het team dat aan de beurt is, gaat even naar buiten. Ondertussen verwisselen enkele leerlingen een paar kledingstukken. Als de leerling terug binnen is, tracht hij te raden welke kledingstukken verwisseld zijn.

12. **Vier op een rij:** teken op het bord een raster van zeven op zes hoog. Het team dat aan de beurt is, speelt tegen het team dat links van hen zit. Het ene team tekent rode hartjes, het andere team groene. Het team dat als eerste vier hartjes op een rij heeft, krijgt een geel punt.
13. **De 2-minutentest:** elk team vaardigt iemand af. Deze personen gaan met hun gezicht naar het bord staan. Wanneer ze denken dat er twee minuten voorbij zijn, schrijven ze hun naam op het bord. Kijk op de klok om te kijken wie er het dichtste bij was. Deze leerling wint een geel punt.
- Nabespreking:*
- Liet iemand zich beïnvloeden door de anderen?
 - Was er sprake van groepsdruk?
14. **Hallo:** iedereen stapt door elkaar. De leerlingen groeten elkaar verbaal op zoveel mogelijk manieren. Op jouw teken groeten ze elkaar zowel met woorden als met gebaren.
15. **Tekensnelheid:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht binnen de drie minuten zoveel mogelijk vrijetijdsbestedingen van het volgende lijstje te tekenen. De andere teams trachten te raden wat de leerling tekent.
- lezen
 - tv-kijken
 - skaten
 - schaken
 - voetballen
 - dansen
 - gitaar spelen
16. **Zoeken:** alle leerlingen gaan even naar buiten. Verstop vervolgens een suikerklontje, een appel, een koek, ... op een zichtbare plaats. Terug binnen zoeken de leerlingen in stilte het suikerklontje. Wie het suikerklontje gezien heeft, reageert niet, blijft nog even rondlopen en gaat dan pas zitten. Het zoeken blijft doorgaan tot de laatste persoon het suikerklontje heeft gevonden.
17. **Compliment:** alle leerlingen lopen door elkaar. Op jouw teken gaat iedereen per twee staan. Per twee geven de leerlingen elkaar drie complimenten.
18. **Gevoelens:** elk team schrijft gedurende één minuut zoveel mogelijk gevoelens op. Het team dat de meeste gevoelens heeft, krijgt een geel punt.
19. **Neuriën:** elk team zoekt een liedje om te neuriën. De andere teams proberen dit te raden.
20. **Happy:** elk team vaardigt iemand af. Deze leerlingen proberen zo lang mogelijk het woord happy aan te houden. De leerling die dit het langste kan, verdient een geel punt.

10.3 Opdrachten thema Seksualiteit

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

1. **Uitbeelden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, probeert binnen de drie minuten zoveel mogelijk woorden of begrippen uit te beelden.

Mogelijke woorden:

- stapelverliefd
- jaloezie
- blauwe ogen
- borsthaar
- borstvergroting
- vlinders in de buik

2. **Tekenen:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tekent een 'strip van de pil' op het bord. Het team dat dit als eerste raadt, krijgt een geel punt.

3. **Snel zoeken:** zeg vijf verschillende letters. Alle teams zoeken zo snel mogelijk voor elke letter een woord binnen het thema seksualiteit dat met deze letter begint. Het team dat het snelste vijf woorden opschrijft, krijgt een geel punt.

Vb: de begeleider zegt de c, een team schrijft het woord condoom op.

4. **Rollenspel:** iemand van het team dat de kaart trok en een vrijwilliger uit een ander team spelen een rollenspel. Eén leerling is kapper, de andere is klant. Ze krijgen elk een zin die ze zeker moeten gebruiken. Na een drietal minuten, vraag je aan de anderen wat volgens hen de opgelegde zinnen waren.

Kapper: Draai uw hoofd eens in mijn richting.

Klant: Die Koen Wauters, dat is toch echt een knappe man.

5. **Een zo lang mogelijke zin:** geef ieder team een kopie van bijlage 1. De teams trachten met deze woorden een zo lang mogelijke zin te maken. Elk woord mag maar één keer gebruikt worden. Het team met de langste zin, krijgt een geel punt.

Oplossing: Vele jongeren vinden het moeilijk om met hun ouders over seks te spreken, maar gelukkig gaat dit beter met de vrienden.

6. **Oogcontact:** iedereen wandelt door elkaar. Wanneer je klapt, gaan de leerlingen per twee staan. Wanneer je een tweede keer klapt, wandelen ze terug door elkaar, maar ze proberen het oogcontact met hun partner niet te verliezen. Op de volgende klap gaat iedereen terug zitten.

Nabespreking:

- Hoe voelt om iemand in de ogen te kijken?
- Hoe voelt het om in de ogen gekeken te worden?
- Vonden jullie dit een leuke oefening, waarom wel, waarom niet?
- Heb je het al eens meegemaakt dat iemand je voortdurend in de ogen keek?

7. **Standbeelden maken:** de leerlingen kiezen elk een partner. Eén is beeldhouwer, de andere is de klei. De beeldhouwer probeert een mooi standbeeld te maken. Hij mag het materiaal niet aanraken. Hij werkt met zijn handen op een paar cm van de klei. De andere speler moet dus aanvoelen wat de beeldhouwer wil.

Nabespreking

- Was dit een moeilijke opdracht?
- Hoe voelde het als de beeldhouwer dichtbij kwam met zijn handen?
- Voelde je altijd wat de beeldhouwer wenste?

8. **Aanvaardbaar of niet:** iedereen gaat rechtstaan. Het bord staat voor aanvaardbaar, de muur er tegenover staat voor onaanvaardbaar. Nadat je een stelling hebt voorgelezen, nemen de leerlingen een positie in de ruimte in.

Mogelijke stellingen:

- Flirten met anderen terwijl je een relatie hebt.
- Van mening verschillen over de relatie
- Naar bed gaan met iemand zonder verliefd te zijn.
- Niet meer omgaan met een vriend(in) omdat je lief deze persoon niet leuk vindt.
- Liegen tegen je lief omdat je denkt dat de waarheid hem/haar zal kwetsen

Nodig telkens enkele leerlingen uit om hun positie te verduidelijken. Het is niet de bedoeling om in discussie te gaan.

9. **Wie of wat is het:** hou een woord in gedachten (bv. condoomautomaat). De teams stellen om de beurt een JA/NEE- vraag. Het team dat als eerste het woord raadt, krijgt een geel punt.

10. **Persoonlijke ruimte:** de leerlingen gaan in twee rijen tegenover elkaar staan op een 2-tal meter van elkaar. Elke leerling uit de ene rij stapt naar de leerling van de andere rij tot die stop zegt. Daarna wisselen de rollen.

Variant: vraag de leerlingen om non-verbaal duidelijk te maken dat de andere leerling moet stoppen.

Nabespreking:

- Is iedereen even ver mogen stappen? Geef een verklaring
- Zou het een verschil maken indien je moeder voor je zou staan?
- Wat was er moeilijk aan deze opdracht?

11. **Raden maar:** teken op het bord verschillende vakjes. Elk vakje staat voor een letter. De teams mogen om de beurt een letter raden. Indien een team een letter juist heeft, mag dit nog een letter raden. Per beurt mag een team één keer raden naar de oplossing. Het team dat juist raadt, krijgt een geel punt.

Mogelijkheden:

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| - voorbehoedsmiddel | - een oogje hebben op iemand |
| - vlinders in de buik | - uit het oog, uit het hart |
| - eroticabeurs | - in vuur en vlam staan |
| - liefde maakt blind | - de prins op het witte paard |

12. **Relatiespel:** de leerling die de kaart trok, gaat in het midden staan. De andere leerlingen gaan in een kring rond deze leerling staan. Een tweede leerling (bv. de volgende leerling in het alfabet) gaat naar het midden, legt zijn/haar hand op de schouder van de eerste leerling en zegt wat voor band ze hebben. Dan komt er een derde leerling, een vierde, enz. Steeds meer leerlingen sluiten zich aan totdat alle leerlingen in het midden staan.

Voorbeeld:

- Leerling 1 in het midden zegt: Ik ben Katrien
- Leerling 2 zegt dan: Ik ben Joachim en woon in hetzelfde dorp als Katrien
- Leerling 3 zegt: Ik ben Kristl en heb vanmorgen met Katrien op de bus gezeten.
- Leerling 4 zegt: Ik ben Franky en zit samen met Katrien in de scouts.

Nabespreking:

- Is de opdracht gelukt?
- Hebben jullie lang moeten nadenken over de banden die jullie hebben?
- Wat vonden jullie van deze opdracht?

13. **Kus:** elk team zoekt zoveel mogelijk andere woorden voor het woord kus.

Mogelijkheden: zoen, bees, smak, smakkerd, vlinderkus, wang-snee-wang, bommazoen, toot, mokkel, pakkerd, klapzoen, mokkel, pieper, tongzoen, enz.

14. **Groepsmime:** iedereen gaat in een kring staan en sluit de ogen. Op jouw teken doet iedereen de ogen open en toont met zijn houding en gelaat een bepaald gevoel.

Gevoelens: verliefd, boos, beschaamd, heel blij, verdrietig en jaloers.

15. **Eén minuut spreken:** een leerling van het team dat aan de beurt is, spreekt één minuut over een condoom zonder de woorden 'voorbehoedsmiddel', 'seks', 'vrijen' of 'penis' te gebruiken. Slaagt deze leerling erin, dan krijgt zijn team een geel punt.

16. **Contactadvertenties:** alle teams schrijven een leuke, korte contactadvertentie van 3 zinnen. Wanneer iedereen klaar is, worden de advertenties aan elkaar voorgesteld.

17. **Openingszinnen:** elk team verzint drie goede openingszinnen en stelt deze daarna voor in de grote groep.

18. **Kring van woorden:** elk team maakt een zo lang mogelijke kring van woorden rond het thema relaties en seksualiteit. De laatste letter van het eerste woord is de beginletter van het volgende woord. Elk team begint met het woord condoom. Het team met de langste kring, krijgt een geel punt.

19. **Lachen:** iedereen gaat in een kring staan. De begeleider lacht op een bepaalde manier en de groep doet dit na.

Voorbeelden:

- haaahaaaahaaaa (langzame lage lach)
- hohohohohohoho (gewone stoomtreinlach)
- hihihihihihihihihhi (snelle kabouterlach)
- eu eue eu eueu (tandenloze lach)
- heuheuheueheuheu (scandinavische lach)
- woehahawoahaha (lachapen lach)
- prststspstspst (ingehouden lach)
- ggigigigigigi (giechellach)
- hahahahahwoeohahahaha (schaterlach)

Kunnen de leerlingen nog andere manieren van lachen bedenken?

20. **Oelalaa:** ieder team vaardigt iemand af. Deze leerlingen trachten zo lang mogelijk het woord oelalaa aan te houden. De leerling die dit het langste kan, krijgt een geel punt.

10.4 Opdrachten thema Ruzie en Agressie

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

- Agressie tekenen:** per team tekenen de leerlingen op een blad wat ze voelen wanneer ze aan agressie denken. Eén leerling begint te tekenen. Op jouw teken, tekent de volgende leerling verder. Naargelang het aantal leerlingen in een team kan je de leerlingen één of meerdere keren aan de beurt laten. De teams tonen hun tekening daarna aan elkaar.
- Woorden gebruiken:** iemand van het team dat deze kaart trok, kiest een leerling van een ander team naar keuze. Deze leerlingen voeren gedurende twee minuten een gesprek en proberen elk een bepaald woord uit te spreken zonder dat de toeschouwers dit doorhebben. Nadien overleggen de teams kort en schrijven ze de twee woorden op een blad papier. Een team dat de beide woorden juist heeft, krijgt een punt.
Woorden: kerstlichtjes, paaseieren, surfplank, een overtreding
- Rollenspel:** iemand van het team dat deze kaart trok en een vrijwilliger uit een ander team spelen een rollenspel. Eén leerling is leerkracht, de andere is een leerling. Ze krijgen elk een zin die ze zeker moeten gebruiken. Na een drietal minuten, vraag je aan de toeschouwers wat volgens hen de opgelegde zinnen waren.
Leerkracht: Kan je oefening 15 tegen morgen tien keer overschrijven aub?
Leerling: Ik ben gisteren gaan zwemmen.
- Uitbeelden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht binnen de drie minuten zoveel mogelijk personages uit te beelden.
Mogelijkheden:

- Zorro	- Tarzan
- James Bond	- Spiderman
- Superman	- The Daltons
- Vier op een rij:** teken op het bord een raster van zeven op zes hoog. Iemand van het team dat aan de beurt is, speelt tegen iemand van het team dat links van hen zit. Wie het eerste vier op een rij heeft, krijgt een geel punt.
- Tekensnelheid:** een leerling van het team dat aan de beurt is, probeert binnen de drie minuten zoveel mogelijk sporten van het volgende lijstje te tekenen. De andere teams trachten te raden wat de leerling tekent.

- basketbal	- darts
- badminton	- schaken
- paardrijden	- waterski
- snowboarden	- tafeltennis

7. **Lucht:** elke leerling kiest een partner. Per twee lopen ze rond in de ruimte. Eén leerling probeert de aandacht van de andere leerling te trekken door iets te vertellen over het voorbije weekend. De andere leerling moet dit volkomen negeren. Wissel daarna van rol.

Nabespreking:

- Hoe voelde het om genegeerd te worden?
- Was het gemakkelijk om niet te luisteren naar wat de andere wou zeggen?

8. **Vreemde boodschappen:** de leerlingen lopen door elkaar en zeggen op een verbaal agressieve manier vriendelijke boodschappen. Vervolgens geven ze op een vriendelijke manier agressieve boodschappen door.

Bijvoorbeeld: Ik vind je leuk, ik haat je, ik vind je stom, je bent fantastisch,...

Nabespreking:

- Was dit gemakkelijk?
- Wat maakte het moeilijk?

9. **Raden maar:** teken op het bord verschillende vakjes. Elk vakje staat voor een letter. De teams mogen om de beurt een letter raden. Indien een team een letter juist heeft, mag dit nog een letter raden. Per beurt mag een team één keer raden naar de hele zin. Het team dat juist raadt, krijgt een geel punt.

Mogelijkheden:

- Eerlijk duurt het langst
- Water en vuur
- Olie op het vuur gooien
- Kattenkwaad uithalen
- Oog om oog, tand om tand

10. **Schijngevecht:** de leerlingen houden per twee in slowmotion een schijngevecht. Ze mogen elkaar niet raken. Eén leerling geeft bijvoorbeeld een stomp met de voet ter hoogte van de buik, de andere vangt dit op en doet een schijnbeweging met de elleboog.

11. **Ogen kijken:** iemand van het team dat deze kaart trok, daagt een leerling van een ander team uit. Deze leerlingen gaan tegenover elkaar zitten en kijken elkaar zo lang mogelijk in de ogen. De eerste die lacht, is verloren. Wie wint, krijgt een geel punt.

12. **Boksen:** alle leerlingen staan per twee tegenover elkaar. Leerling A houdt zijn handen ter hoogte van zijn borstkas met de handpalmen weg van de borstkas. Leerling B mag op die handen boksen, maar enkel volgens de aanwijzingen van A. Maakt leerling B een fout, dan stopt het spel. De rollen draaien om.

Opmerking: Je kan met de leerlingen een stopwoord afspreken. Dit kunnen ze gebruiken als iemand te hard bokst.

13. **Op de handen slaan:** iedereen kiest een partner. De duo's gaan met uitgestrekte armen tegenover elkaar staan zodat de vingertoppen elkaar raken. Om de beurt probeert één leerling op de handen van de andere te slaan. Deze mag de handen wegtrekken. Het komt er dus op aan snel te reageren.

14. **Boeken heffen:** een leerling van het team dat aan de beurt is en de leerling die het eerst komt in het alfabet spelen tegen elkaar. Ze houden om de beurt met uitgestrekte arm een boekentas in de hand. Dit wordt getimed. De leerling die dit het langste volhoudt, verdient een geel punt.
15. **Agressie:** elk team schrijft voor elke letter van het woord agressie een woord dat te maken heeft met dit thema. De teams tonen het resultaat aan elkaar.
16. **Zonder woorden:** het team dat aan de beurt is, laat aan het team dat rechts van hen zit, zien dat ze heel erg kwaad zijn. Dit gebeurt zonder woorden of geluid.
17. **Kring van woorden:** elk team maakt een zo lang mogelijke kring van woorden rond het thema ruzie en agressie. Het eerste woord is 'ruzie'. De laatste letter van het eerste woord is de volgende letter voor het volgende woord.
18. **Pesten:** een leerling van het team dat aan de beurt is, spreekt één minuut over pesten zonder de woorden 'pester', 'niet', 'school' en 'speelplaats' te gebruiken. Slaagt deze leerling in de opdracht, dan krijgt dit team een geel punt.
19. **Agressie:** elk team vaardigt iemand af. Deze leerlingen proberen zo lang mogelijk het woord agressie aan te houden. De leerling die dit het langste kan, verdient een geel punt.
20. **Armworstelen:** de jongste leerling van het team dat aan de beurt is, moet armworstelen tegen de leerling die het eerst in het schooljaar verjaart. De winnaar krijgt een geel punt.

10.5 Opdrachten thema Middelengebruik

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

- 1. Uitbeelden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht binnen de drie minuten zoveel mogelijk begrippen uit te beelden.
Mogelijkheden:
 - een pakje sigaretten
 - een bak bier
 - iemand die stoned is
 - een slaappil
 - waar rook is, is vuur
 - een glas wijn
- 2. Rollenspel:** twee leerlingen spelen een rollenspel. Eén leerling is barman, de andere is klant. Ze krijgen elk een zin die ze zeker moeten gebruiken. Na een drietal minuten, vraag je aan de anderen wat volgens hen de opgelegde zinnen waren.
Barman: Ik ga nog een beetje wc-papier in de toiletten leggen.
Klant: Coca Cola vind ik nu eens echt niet lekker.
- 3. Tekenen:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tekent één van de onderstaande woorden. Het team dat dit als eerste raadt, krijgt een geel punt.
 - rokerslongen
 - bruistablet
 - energydrink
- 4. Zeg eens euh:** een leerling van het team dat aan de beurt is, daagt iemand van een ander team uit. Deze leerlingen trachten elk gedurende één minuut over jongeren en drugs te spreken. De eerste begint met de volgende zin: gisteren in de discotheek bood men mij pillen aan. De tijd wordt getimed tot hij/zij euh zegt. Dan is het aan de andere. De leerling die het langst heeft kunnen praten zonder euh te zeggen, wint een geel punt.
- 5. Een zo lang mogelijke zin:** geef elk team een kopie van bijlage 2. De teams trachten met deze woorden een zo lang mogelijke zin te maken. Elk woord mag maar één keer gebruikt worden. Het team met de langste zin, krijgt een geel punt.
Oplossing: Jongeren die nee durven zeggen tegen hun vrienden wanneer deze hen een sigaret aanbieden, verdienen een kus van de leerkracht.
- 6. Zoeken:** alle leerlingen verlaten even het lokaal. Verstop vervolgens een aansteker, een doosje lucifers of een ander klein voorwerp op een zichtbare plaats. Terug binnen zoeken de leerlingen in stilte de aansteker. Wie de aansteker gezien heeft, reageert niet, blijft nog even rondlopen en gaat dan zitten. Het zoeken blijft doorgaan tot de laatste leerling de aansteker heeft gevonden.
- 7. Wie of wat is het:** hou een woord in gedachten (bv. cannabis). De teams stellen om de beurt een JA/NEE-vraag. Het team dat als eerste het woord raadt, krijgt een geel punt.

8. **Samen tekenen:** elke leerling kiest een partner. Samen tekenen ze met één stift een fles wijn en een aansteker. Daarna worden de tekeningen aan de anderen getoond.

Nabespreking:

- Was het gemakkelijk om samen te tekenen?
- Wat was er moeilijk aan?
- Nam iemand de leiding?

9. **Assen draaien:** elk team vaardigt iemand af. Deze leerlingen draaien tien keer rond hun as en lopen dan zo snel mogelijk naar de andere kant van de ruimte. Degene die als eerste aan de overkant toekomt, krijgt een geel punt.

10. **Vragen stellen:** elke leerling kiest een partner. Om de beurt vragen de leerlingen elkaar om een bepaald genotsmiddel te gebruiken. De leerlingen antwoorden telkens met het woord 'nee'. Dit doen ze de ene keer op een overtuigende manier, de andere keer op een onzekere manier. Ziet de vraagsteller het verschil?

Alternatief voor een zwakkere groep: iedereen gaat in een kring staan en de begeleider in het midden. Deze stelt een vraag en de leerlingen antwoorden gezamenlijk 'nee'.

11. **Door de knieën:** elk team vaardigt iemand af. De leerlingen gaan in zithouding met hun rug tegen de muur staan. Degene die het langst kan blijven zitten, verdient een geel punt.

12. **De 2-minutentest:** elk team vaardigt iemand af. Deze personen gaan met hun gezicht naar het bord staan. Wanneer ze denken dat er twee minuten voorbij zijn, schrijven ze hun naam op het bord. Kijk op de klok om te kijken wie er het dichtste bij was. Die leerling krijgt een geel punt.

Nabespreking:

- Heeft iemand zich laten beïnvloeden door de anderen?
- Was er sprake van groepsdruk?

13. **Wie of wat ben ik:** lees de volgende zinnen één voor één voor. Het team dat als eerste het juiste woord raadt, krijgt een geel punt.

- ik ben een drank
- je kan mij overal kopen
- jongens en meisjes gebruiken mij
- ik kan geen kwaad
- soms valt het helemaal niet op wat ik ben
- ik smaak hetzelfde als bier
- ook als je met de auto moet rijden, mag je me drinken
- ik ben best gezellig
- ik voorkom ongelukken

Oplossing: Alcoholvrij bier.

14. **Raden maar:** teken op het bord verschillende vakjes. Elk vakje staat voor een letter of een cijfer. De teams raden om de beurt een letter of een cijfer. Indien een team een letter/cijfer juist heeft, mag men nog een letter/cijfer raden. Per beurt mag een team één keer raden naar de oplossing. Het team dat juist raadt, krijgt een geel punt.

Mogelijkheid: De druglijn 078 15 10 20

15. **Ogen kijken:** iemand van het team dat deze kaart trok, daagt een leerling van een ander team uit. Deze leerlingen gaan tegenover elkaar zitten en kijken elkaar zo lang mogelijk in de ogen. De eerste die lacht, is verloren. Wie wint, krijgt een geel punt.
16. **Eén minuut spreken:** een leerling van het team dat aan de beurt is, spreekt één minuut over roken zonder de woorden 'sigaretten', 'verslaving' en 'ongezond' te gebruiken. Slaagt deze leerling in de opdracht, dan krijgt het team een geel punt.
17. **Gedicht:** elk team krijgt vier minuten om een gedicht van zes regels te maken dat begint met de woorden: Met een sigaret in de hand... Daarna lezen de teams het gedicht voor.
18. **Geneesmiddelen:** elk team noteert gedurende één minuut zoveel mogelijk namen van geneesmiddelen. Het team dat de meeste namen kent, wint een geel punt.
19. **Biermerken:** elk team schrijft gedurende één minuut zoveel mogelijk biermerken op. Het team dat de meeste biermerken kent, verdient een geel punt.
20. **Armworstelen:** de oudste leerling van het team dat aan de beurt is, moet armworstelen tegen de leerling die het eerst in het schooljaar verjaart. De winnaar krijgt een geel punt.

10.6 Opdrachten thema Gezondheid

Het cijfer vermeld op de kaarten, komt overeen met het cijfer dat voor elke opdracht vermeld staat.

1. **Uitbeelden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, tracht binnen de drie minuten zoveel mogelijk sporten uit te beelden.

Mogelijkheden:

- Snowboarden
- Schaatsen
- Tafeltennis
- Voetbal
- Handbal
- Schaken
- Paardrijden
- Darts
- Boksen

2. **Zonder woorden:** een leerling van het team dat aan de beurt is, verlaat even de ruimte. De rest van de klas spreekt af wat ze de leerling willen laten doen. Bv.: op de stoel gaan zitten die naast de kast staat. Terug binnen tracht de leerling de opdracht te ontdekken. Het team maakt 'goedkeurende geluidjes' als de leerling de goede richting uitgaat en kijkt boos of sip als hij dingen doet die niet in voorzien waren. Indien de leerling erin slaagt om de opdracht binnen de vier minuten uit te voeren, krijgt het team een geel punt.
3. **Zitkring:** alle leerlingen gaan zo dicht mogelijk achter elkaar in een gesloten kring staan. Ze vormen als het ware een treintje. Vervolgens gaan ze allemaal tegelijk op de schoot van de leerling achter zich zitten. Als dit lukt proberen ze vooruit te stappen.
4. **Rollenspel:** iemand van het team dat de kaart trok en een vrijwilliger spelen een rollenspel. Eén leerling is fitnessinstructeur, de andere een blonde babe. Ze krijgen elk een zin die ze zeker moeten gebruiken. Na een drietal minuten, vraag je aan de toeschouwers wat volgens hen de opgelegde zinnen waren.
Fitnessinstructeur: ik vind zweetende lichamen zo sexy!
Blonde babe: mijn kontje wordt nog strakker dan het uwe!
5. **Uitdagen:** iemand van het team dat deze kaart trok, kiest een leerling van een ander team naar keuze. Deze leerlingen voeren gedurende twee minuten een gesprek. Ze proberen elk een bepaald woord uit te spreken zonder dat de toeschouwers dit doorhebben. Nadien overleggen de teams kort en schrijven ze de twee woorden op een blad papier. Een team dat de beide woorden juist heeft, krijgt een punt.
Woorden: zwembad, appelsien, Frankrijk, ezel, fiets
6. **Een zo lang mogelijke zin:** geef elk team een kopie van bijlage 3. De teams trachten met deze woorden een zo lang mogelijke zin te maken. Elk woord mag maar één keer gebruikt worden. Het team met de langste zin, krijgt een geel punt.
Oplossing: indien er op school meer uren sport zouden komen, zouden jongeren misschien ook meer sporten buiten de school

7. **Ik eet gezond:** iedereen zit in een kring. Bij een grote groep kan je twee kringen maken. Start met de zin: ik eet gezond en eet dus een appel. De leerling rechts van jou gaat verder en zegt: ik eet gezond en eet dus een appel en tomaten. Zo gaat men de kring rond.
8. **Hartslag:** elk team vaardigt een teamlid af. Deze leerlingen lopen samen drie keer de ruimte rond, springen tien keer met de benen open en toe, doen vijf konijnensprongen en springen dan nog eens tien keer. Daarna telt iedereen zijn hartslag gedurende 15 sec. Vermenigvuldig dit dan met vier.
9. **Raden maar:** teken op het bord verschillende vakjes. Elk vakje staat voor een letter. De teams mogen om de beurt een letter raden. Indien een team een letter juist heeft, mag men nog een letter raden. Per beurt mag een team één keer raden naar de oplossing. Het team dat juist raadt, krijgt een geel punt.
Begrip: diëten met Weight Watchers
10. **Tekensnelheid:** iemand van het team dat aan de beurt is, probeert binnen de drie minuten zoveel mogelijk dingen van het volgende lijstje te tekenen. De andere teams trachten te raden wat de leerling tekent.
- fruitschaal
 - koortsthermometer
 - zonnemelk
 - glas water
 - basketbalveld
 - ontbijtgranen
 - broodje gezond
 - weegschaal
11. **Wie of wat ben ik:** lees de volgende zinnen één voor één voor. Het team dat als eerste het juiste woord weet, krijgt een geel punt.
- Sommigen vinden mij een moeilijke gast aan tafel
 - Ik ga bewust met eten om
 - Ik eet sommige dingen niet
 - Ik moet opletten dat ik voldoende eiwitten eet
 - Ik hou van dieren
 - Ik eet anders, maar volg geen dieet
 - Ik eet geen vlees
- Oplossing:* vegetariër
12. **Suikerklontje:** alle leerlingen gaan even naar buiten. Verstop vervolgens een suikerklontje, een appel, een koek, ... op een zichtbare plaats. Terug binnen zoeken de leerlingen in stilte het suikerklontje. Wie het suikerklontje heeft gezien, reageert niet, blijft nog even rondlopen en gaat dan zitten. Het zoeken blijft doorgaan tot de laatste leerling het suikerklontje heeft gevonden.
13. **Snel zoeken:** zeg vijf verschillende letters. Alle teams zoeken zo snel mogelijk voor elke letter een woord binnen het thema gezondheid dat met deze letter begint. Het team dat het snelste vijf woorden opschrijft, krijgt een geel punt.
Vb: de leerkracht zegt de letter a, een team schrijft het woord aardbei op

14. **Vier op een rij:** teken op het bord een raster van zeven op zes hoog. Het team dat aan de beurt is, speelt tegen het team dat links van hen zit. Het ene team tekent appels, het andere team peren. Het team dat als eerste vier appels of peren op een rij heeft, krijgt een geel punt.
15. **Door de knieën:** elk team vaardigt iemand af. Deze leerlingen gaan in zithouding met hun rug tegen de muur staan. Degene die het langst kan blijven zitten, verdient een geel punt.
16. **Herken de stem:** een leerling van het team dat aan de beurt is, wordt geblinddoekt. Vijf andere leerlingen vervormen hun stem en zeggen: hallo ...(naam van de leerling), hoe gaat het met je? De leerling probeert te raden welke leerlingen dit zijn.
17. **Fruitsoorten:** elk team schrijft gedurende één minuut zoveel mogelijk fruitsoorten op. Het team met de meeste fruitsoorten, krijgt een geel punt.
18. **Slogan:** elk team verzint een slogan waarmee je mensen kan aanzetten tot gezond eten. Ze krijgen hier drie minuten voor.
19. **Cola:** elk team vaardigt iemand af. Deze leerlingen proberen zo lang mogelijk het woord Cola aan te houden. De leerling die dit het langste kan, verdient een geel punt.
20. **Limbo dansen:** elk team vaardigt een limbodanser af. De leerling die het laagst onder de armen of een stok kan doorlopen, wint een geel punt.

Bijlage 1.

Maak gedurende één minuut een zo lang mogelijke zin met de hieronder staande woorden. Gebruik elk woord maar één keer.

maar vinden jongeren
ouders met gelukkig
seks vrienden het hun
de spreken vele moeilijk
dit om over gaat
beter dit met

Bijlage 2.

Maak in één minuut een zo lang mogelijke zin met de hieronder staande woorden. Gebruik elk woord maar één keer.

die nee tegen
leerkracht verdienen
aanbieden vrienden
jongeren kus hen
durven hun wanneer
een sigaret zeggen
deze een van de

Bijlage 3.

Maak gedurende één minuut een zo lang mogelijke zin met de hieronder staande woorden. Gebruik elk woord maar één keer.

school sport jongeren
indien meer buiten
school zouden ook uren
sporten er komen
misschien meer de
zouden op

Colofon

Redactie en coördinatie:

Kristl Habils en Leen Van den Brande

Met dank aan het Leefsleutelteam:

Alex, Anne-Michèle, Franky, Geertje, Hilaire, Jacques, Joke, Karin, Kristl, Leen, Nadège, Nathalie en Veerle.

Met dank aan:

Jeroen Thomas

De leerkrachten die het spel met hun leerlingen uitprobeerden:

Tom Brusselmans (Sint-Jan-Berchmansinstituut Puurs), Kristien Van den Block & Sandra Illegems (OLVI Middenschool Boom), Sylvie Roobrouck & Marian Descamps (Sint-Niklaasinstituut Zwevegem), Els Van Camp (Gemeentelijk Instituut voor Technisch Onderwijs Gent), Sara De Vriese & Liane Lenaerts (BuSO Sint-Gregorius Gentbrugge)

Lay-out spelbord:

Rob Marcelis

Niets uit deze uitgave mag, op welke wijze dan ook, worden overgenomen zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van de uitgever.



© Leefsleutels vzw - Leopoldstraat 95 - 2800 Mechelen
tel 015/45 94 20 - mail: leefclefs@skynet.be - www.leefsleutels.be

De ontwikkeling van dit materiaal werd deels gefinancierd met fondsen van Lions District 112A, onder initiatief en begeleiding van Past Gouverneur Mevrouw Martine De la haye.

Met de steun van :

