|  |
| --- |
| **Deelopdracht 7****Daar is de roze olifant** |
| **Opdrachtomschrijving** **C:\Users\Gebruiker\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\9V15KYFN\MC900287596[1].wmf** | In de vorige deeltaken hebben jullie ontdekt dat bier een alcoholische drank is. Maar in welke mate kan deze alcoholische drank een invloed hebben op je lichaam? Wanneer drink jij bier? Op een fuif of dagelijks? Zowel volwassenen als jongeren drinken over het algemeen te vaak alcoholische dranken. Het is niet gemakkelijk mensen duidelijk te maken dat alcoholmisbruik nadelige gevolgen kan hebben. Op welke manier kan jij anderen hiervoor alert maken?  |
| **Competenties en competentiedoelen** | Competentie 1: Binnen een welomschreven opdracht sociaal- wetenschappelijke en natuurwetenschappelijke onderwerpen onderzoeken. Competentiedoelen:*Informatie zoeken:** De leerling zoekt informatie uit een aanbod van meerdere bronnen.
 |
| **Hoe gaan we te werk?** **C:\Users\Gebruiker\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\9V15KYFN\MC900055355[1].wmf** | **Opdracht 1: Kijk eens te diep in het glas*** De leerkracht kiest drie vrijwilligers die een parcours door de klas afleggen. Daarna zetten deze leerlingen de promillebril op en leggen hetzelfde parcours weer af. Deze leerlingen vertellen de klas wat ze ervaarden.

**Opdracht 2: De weg van alcohol**Voor deze opdracht krijg je ***30 minuten.*** * De leerkracht zal het filmpje ‘De weg van alcohol- wat doet alcohol in je lichaam’ *(http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20061222\_alcohol02)* projecteren.
* Beantwoord onderstaande vragen op een afzonderlijk cursusblaadje en maak hiervoor gebruik van het boek ‘Over eten en koken’ van McGee en het dossier ‘alcohol’ (www.vad.be)
1. Schematiseer de weg die alcohol aflegt in je lichaam.
2. Op welke organen heeft alcohol een invloed?
3. Ter hoogte van welke organen komt alcohol in het bloed terecht?
4. Waarom komt er vooral veel alcohol in je hersenen terecht?
5. Welk orgaan speelt de belangrijkste rol in de afbraak van alcohol?
6. Waarom stijgt het alcoholgehalte in het bloed langzamer bij mannen dan bij vrouwen?
7. Hoeveel calorieën levert alcohol?
8. Leg de link met deelopdracht 1 – opdracht 2 ‘alcohol levert lege energie’.
9. Wanneer vertraagt/versnelt de alcoholopname in het bloed?
10. Wat is een kater? Leg grondig uit.

**Opdracht 3: ‘EHBA’- Eerste hulp bij alcohol** (50 min.)* Splits je groep op in 2 à 3 personen en doorblader de informatiebrochures die je krijgt van de leerkracht.
	+ *‘Alcohol kan de gezondheid ernstig schaden’ - onafhankelijke ziekenfondsen*
	+ *‘Alcohol zonder BOE! of BAH’ - VAD*
* Maak nu zelf een informatiefolder ter preventie van overmatig alcoholgebruik die voldoet aan volgende criteria:
	1. Een originele titel of slogan op de voorpagina van je informatiefolder
	2. Maximale grootte één A4 blad
	3. Volgende items moeten zeker in opgenomen worden in de informatiefolder:
		+ - Waarom en aan wie wordt het afgeraden om alcohol te gebruiken?
			- De invloed (gevolgen) van alcohol op het lichaam.
			- Binge drinking
			- De wet – verkeer omtrent alcoholgebruik
			- De risico’s van alcohol
 |
| **Bronnen** | * informatiebrochures ‘Alcohol kan de gezondheid ernstig schaden’ en ‘Alcohol zonder BOE! of BAH’
* dossier ‘alcohol’ (www.vad.be)
* boek ‘Over eten en koken’ van McGee
* filmpje Beeldbank Schooltv ‘De weg van alcohol- wat doet alcohol in je lichaam’ *(*[*http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20061222\_alcohol02*](http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20061222_alcohol02)*)*
 |
| **Aantal deelnemers per groep** | **Opdracht 1**: klassikaal **Opdracht 2:** bij intro bepaalde groepen**Opdracht 3:** je groepje wordt in twee gesplitst |
| **Materiaal** | * promillebril
* papier
* schrijfgerei
* 1 computer met internetaansluiting, beamer
* stiften, kleurpotloden
* wit tekenpapier van formaat A4
* schaar
* lat
 |
| **C:\Users\Gebruiker\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\NOCQGKAM\MC900071259[1].wmfResultaat en eindcriteria**  | **Opdracht 1: Kijk eens te diep in het glas*** Een klassikaal besluit omtrent de promillebril.

**Opdracht 2: De weg van alcohol*** Grondig geformuleerde antwoorden op de 10 vragen.

**Opdracht 3: ‘EHBA’- Eerste hulp bij alcohol** * Een creatief ontworpen informatiefolder die voldoet aan de vooropgestelde criteria.
 |
| **Evaluatie**  | Zie bijlage 2 |

1. Schematiseer de weg die alcohol aflegt in je lichaam.

*Mond => Slokdarm => Maag => Dunne darm => Bloed => alle lichaamscellen*

1. Op welke organen heeft alcohol vooral een invloed?

 *Alcohol heeft invloed op je lever, nieren en je hersenen.*

1. Ter hoogte van welke organen komt alcohol in het bloed terecht?

*De maag absorbeert reeds een deel van de alcohol , de grootste hoeveelheid alcohol komt via de dunne darm in het bloed terecht.*

1. Waarom komt er vooral veel alcohol in je hersenen terecht?

*Die hersenen merken meteen dat je gedronken hebt. Er gaan veel bloedvaten naar je hersenen en daarom komt daar veel alcohol in terecht.*

1. Welk orgaan speelt de belangrijkste rol in de afbraak van alcohol?

*De lever ( maag beperkte bijdrage in de afbraak)*

1. Waarom stijgt het alcoholgehalte in het bloed langzamer bij mannen dan bij vrouwen?

*Lichaamslengte, gewicht en de hoeveelheid lichaamsvet spelen een belangrijke rol. Vrouwen*

*zijn gemiddeld kleiner en lichter dan mannen en hebben tevens meer vetweefsel*

*wat in tegenstelling tot spieren weinig vocht bevat waardoor ze minder lichaamsvocht*

*hebben. Hoe minder lichaamsvocht, hoe hoger de aanwezige concentratie alcohol. Ook*

*de mate waarin de maag en de lever alcohol kunnen afbreken zijn erg bepalend. Oudere*

*mensen en vrouwen blijken alcohol bijvoorbeeld minder goed te metaboliseren dan*

*mannen waardoor meer alcohol in hun bloed terechtkomt. Het deeltje alcohol die reeds afgebroken wordt ter hoogte van de maag bedraagt bij mannen ongeveer 30%, maar bij vrouwen slechts 10%. Bij mannen stijgt het alcoholgehalte in het bloed bij het drinken dus langzamer dan bij vrouwen, waardoor mannen meer kunnen drinken voordat ze de gevolgen ervan merken.*

1. Hoeveel calorieën levert alcohol?

*Alcohol levert ongeveer 7 calorieën per gram.*

1. Leg de link met deelopdracht 1 – opdracht 2 ‘alcohol levert lege energie’.

*Alcohol bevat “lege” calorieën, het brengt geen waardevolle voedingsstoffen en dient alleen als energiebron. Mensen hebben geen alcohol nodig en er kan nooit gesproken worden van een tekort.*

1. Wanneer vertraagt/versnelt de alcoholopname in het bloed?

*De alcoholopname in het bloed vertraagt als gedurende de alcoholconsumptie iets eet (vooral vet of olie), de tijd die de maaginhoud dus nodig heeft om in de dunne darm te geraken zal dus vertragen. De maagenzymen krijgen tijd, vertragen de stijging van het alcoholgehalte in het bloed, en verlagen de piek tot ongeveer de helft van wat op een lege maag bereikt wordt.*

1. Wat is een kater? Leg grondig uit.

*Een kater verwijst naar de misselijkheid en hoofdpijn waarmee we de volgende ochtend wakker worden als we te veel alcohol hebben genuttigd.*

*Een kater is eigenlijk een ontwenningssymptoom. De avond ervoor was het lichaam gewend aan een grote hoeveelheid alcohol en verwante narcotische stoffen, maar die stoffen zijn de volgende ochtend verdwenen of aan het verdwijnen. Een kater kan een algehele depressie van het zenuwstelsel bijvoorbeeld compenseren met een hypergevoeligheid voor licht en geluid. Niet veel symptomen van een kater zijn rechtstreeks te bestrijden. De droge mond en de hoofdpijn kunnen samenhangen met de dehydratie die alcohol veroorzaakt, en iets drinken kan een verlichtende werking hebben. Alcohol kan ook hoofdpijn*

*veroorzaken door de bloedvaten in de schedel te verwijden; de cafeïne in koffie en thee doet het omgekeerde, en kan helpen.*

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: .............................................................Klas: ............................................................. | **bier1.jpg**Groepsleden: ........................................................Datum:........................................................  |

|  |
| --- |
| **Deelopdracht 7****Zelfreflectie** |
|  |  |  |  |
| *heel goed* | *goed* | *minder goed* | *niet goed*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Evaluatiecriteria |  |  |  |  | Bijsturing |
| Heb ik alle stappen van de opdrachtenbrief gevolgd? |  |  |  |  |  |
| Heb ik een besluit omtrent de promillebril gevormd? |  |  |  |  |  |
| Heb ik op alle vragen (10) een grondig antwoord geformuleerd? |  |  |  |  |  |
| Heb ik een creatieve folder ontworpen?  |  |  |  |  |  |
| Voldoet mijn folder aan de vooropgestelde criteria? |  |  |  |  |  |

Noteer wat je van je deze deelopdracht vond.

* Vond je de opdracht interessant? Waarom?
* Wat heb je bijgeleerd?
* Heb je bedenkingen bij deze opdracht? Welke?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

*Paraaf leerkracht*