

INLEIDING

Welkom bij de werkstukwijzer van alcoholinfo.nl!

Deze werkstukwijzer helpt je bij het maken van een presentatie of werkstuk over alcohol. Je vindt hier ideeën voor onderwerpen, informatie, filmpjes, handige tips voor de uitvoering en voorbeelden.

- 1 **Onderwerpen**
- 2 **Hoe maak ik een werkstuk?**
- 3 **Hoe maak ik een presentatie?**
- 4 **Actieve werkvormen**
- 5 **Beeldmateriaal (plaatjes, filmpjes, folders)**

(1) ONDERWERPEN

Voordat je echt aan de slag gaat is het natuurlijk belangrijk dat je een onderwerp kiest! Je weet al dat je werkstuk of presentatie over alcohol, maar waar wil je het precies over hebben?

Een paar ideeën:

Alcohol

- 1 [Wat is alcohol?](#)
- 2 [Wat doet alcohol?](#)
- 3 [Verslaafd aan alcohol](#)

(2) HOE MAAK IK EEN WERKSTUK?

Als je een werkstuk maakt, dan moet je op een heleboel dingen letten. Bijvoorbeeld dat je een goede hoofdstukindeling maakt, dat je een kaft en een titelblad maakt, dat je paginanummers invoegt en dat je geen spel- en typefouten maakt.

Voor meer tips voor het maken van een werkstuk kun je [hier](#) kijken. Hier staat een voorbeeld van een werkstuk over energie. Dat is natuurlijk een heel ander onderwerp, maar toch kunnen de tips heel handig zijn!

(3) HOE MAAK IK EEN PRESENTATIE?

Een presentatie geven kan hartstikke spannend zijn! Het is daarom belangrijk om je goed voor te bereiden. Hoe lang mag je presentatie zijn? Wat wil je precies vertellen? Hoe zorg je ervoor dat je klasgenoten blijven luisteren?

- Je maakt een presentatie leuker door je klasgenoten bij je presentatie te betrekken. Bijvoorbeeld door naar hun mening te vragen, samen te discussiëren of door aan de hand van een quiz te testen hoeveel zij van het onderwerp weten. Op deze site vind je per onderwerp een paar voorbeelden om je klasgenoten bij je presentatie te betrekken.
- Als je een beamer kunt gebruiken, is het leuk om tijdens je presentatie een filmpje te laten zien. Per onderwerp vind je een aantal filmtips. Je kunt natuurlijk zelf ook op zoek gaan naar interessante filmpjes die over jouw onderwerp gaan. Bijvoorbeeld via de [beeldbank](#) van het schooltv.
- Het kan fijn zijn om je presentatie van tevoren te oefenen, bijvoorbeeld met je ouders!

Voor meer tips voor het maken van een spreekbeurt kun je [hier](#) kijken.

ALCOHOL

(1.1) WAT IS ALCOHOL?

Als je een presentatie of werkstuk wilt maken over 'wat is alcohol?', kun je de volgende vragen stellen en beantwoorden:

- 1 **Wat is alcohol?**
- 2 **Hoe/ waarvan wordt alcohol gemaakt?**
- 3 **De geschiedenis van alcohol**
- 4 **Is alcohol een harddrug?**
- 5 **Waar zit alcohol in?**
- 6 **Wat zijn standaardglazen?**

De antwoorden op deze vragen kun je vinden op deze website en op www.alcoholinfo.nl. Om je op weg te helpen, geven we je hieronder alvast een paar voorbeelden!

Wat is alcohol?

Pure alcohol is een heldere en kleurloze vloeistof. Het heeft geen smaak. Pure alcohol is heel erg giftig. Wijn, bier en sterke drank bestaan voor een deel uit alcohol. Het andere deel bestaat uit water en stoffen die smaak aan de drank geven.

Waarvan is alcohol gemaakt?

Om alcohol te maken heb je voedingsmiddelen met suiker erin nodig. Die voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld fruit, granen en aardappelen. Als je heel lang op een stukje brood of aardappel kauwt, merk je dat er suiker in zit. Aan de voedingsmiddelen wordt gist toegevoegd. Gist is een micro-organisme. Micro-organismen zijn levende cellen, zoals bacteriën. Ze zorgen ervoor dat de suiker verandert in alcohol.

Op www.alcoholinfo.nl vind je heel veel informatie over alcohol. Je vindt bijvoorbeeld nog meer informatie over hoe bier, wijn en sterke drank wordt gemaakt.

Geschiedenis van alcohol

Als je een werkstuk of presentatie over alcohol maakt, zou je ook iets over de geschiedenis van alcohol kunnen vertellen. Wist je bijvoorbeeld dat er in de Middeleeuwen heel veel bier werd gedronken? Dit kwam doordat de kwaliteit van het drinkwater erg slecht was en er nog geen andere dranken zoals koffie en thee waren.

Meer geschiedenisweetjes vind je [hier](#).

Is alcohol een harddrug? Wist je eigenlijk dat alcohol een drug is? Bij grote hoeveelheden kun je alcohol zelfs een harddrug noemen. Alcohol heeft invloed op de psyche (geest) van de gebruiker; het is ook een verslavend middel net als de andere harddrugs (het kan zowel lichamelijk als geestelijke afhankelijkheid veroorzaken).

Waar zit alcohol in?

Je kunt vast wel wat drankjes noemen waar alcohol in zit. Wil je weten hoeveel alcohol er precies in deze drankjes zit? Op [alcoholinfo](#) kun je van verschillende dranken opzoeken hoeveel alcohol er precies in zit.

Wat zijn standaardglazen?

Wist je dat je, als je bier uit een bierglas en wijn uit een wijnglas drinkt, je precies evenveel alcohol binnenkrijgt? Elke soort alcoholhoudende drank heeft zijn eigen standaardglas. Elk standaardglas bevat evenveel alcohol. Dus wanneer je elk drankje uit het daarvoor bestemde glas drinkt, weet je *hoeveel* alcohol je binnen krijgt. In dit [filmpje](#) wordt dit nog een keer uitgelegd.

TIP: Laat de filmpjes zien in je klas.

Presentatie? Zet je klasgenoten aan de slag!

Test hoeveel je klasgenoten weten over alcohol. Geef iedereen een rood en een groen kaartje en zeg dat ze moeten gaan staan. Als jij een vraag stelt, steken ze het rode kaartje op als ze denken dat het antwoord 'nee' of 'niet waar' is en groen als ze denken dat het antwoord 'ja' of 'waar' is. Als ze het fout hebben, moeten ze gaan zitten. Degene die het langst blijft staan, wint!

- 1 Als je bier uit een bierglas drinkt, krijg je evenveel alcohol binnen, als wanneer je wijn uit een wijnglas drinkt (waar)
- 2 In een limonadeglas wijn zit evenveel alcohol als in een limonadeglas jenever (niet waar).
- 3 Bier wordt gemaakt van graan, wijn van druiven en wodka van aardappelen (waar).
- 4 In bier zit gemiddeld 10% alcohol (niet waar: in bier zit 5% alcohol).
- 5 In wijn zit gemiddeld 12% alcohol (waar).
- 6 In bier zit meer alcohol dan in een Breezer (wel waar: in bier zit gemiddeld 5% alcohol en in een Breezer zit 4% alcohol).
- 7 Alcohol is giftig (waar: pure alcohol is giftig).
- 8 In de Middeleeuwen werd meer bier dan water gedronken (waar: het drinkwater was van zulke slechte kwaliteit, dat mensen in plaats van water bier dronken).
- 9 Het duurt gemiddeld 30 minuten voordat je lever een glas bier heeft afgebroken (niet waar: het duurt 1 tot 1,5 uur)
- 10 Als je jong bent kun je beter geen alcohol drinken, omdat je lichaam nog in de groei is en alcohol daarom extra schadelijk is (waar).

(1.2) WAT GEBEURT ER ALS JE ALCOHOL DRINKT?

Kachel, tipsy, lam, laveloos, zat, teut.. Hoe je het ook noemt, iedereen weet dat je dronken wordt als je teveel alcohol drinkt. Maar wat gebeurt er eigenlijk precies als je alcohol drinkt? Als je je presentatie of werkstuk wilt houden dit onderwerp, zou je de volgende vragen kunnen stellen:

- 1 **Wat is de werking van alcohol?**
- 2 **De opname van alcohol in je lichaam**
- 3 **Wat zijn de effecten van alcohol?**
- 4 **Wat gebeurt er als je teveel alcohol drinkt?**
- 5 **Is alcohol ongezond?**
- 6 **Kun je aan alcohol doodgaan?**
- 7 **Alcohol als je in de groei bent**

Wat is de werking van alcohol?

Alcohol heeft een verdovende werking. Het verdooft de hersenen. Dit heeft allerlei effecten op je stemming en gedrag. Hoe verdovend alcohol is, hangt onder andere af van de hoeveelheid alcohol die je drinkt. Het effect van alcohol is ook per persoon verschillend. Het heeft ermee te maken wat je gewicht is, of je gewend bent om alcohol te drinken en of je een jongen of een meisje bent. Meer informatie over de werking van alcohol vind je op www.alcoholinfo.nl

De opname van alcohol in je lichaam

Welke weg legt alcohol eigenlijk af in je lichaam? Een filmpje hierover is [hier](#) te vinden.

Wat zijn de effecten van alcohol?

Alcohol heeft verschillende effecten op je lichaam:

- Je polsslag en ademhaling gaan sneller.
- Je bloedvaten onder de huid worden wijder. Dit geeft tijdelijk een warm gevoel.
- Je krijgt zin in eten.
- Je kunt minder goed zien, proeven en ruiken.
- Je pijngevoel vermindert.
- Je kunt niet meer goed onthouden wat er gezegd wordt. Soms kun je je de volgende dag niet meer herinneren wat je hebt gedaan (dit noem je een black-out).
- Het beoordelen van situaties wordt lastig.
- Je reactiesnelheid wordt minder.
- De coördinatie van je spieren wordt aangetast.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe meer effect de alcohol heeft. *Wat zijn de effecten per glas? Wanneer ben je aangeschoten? Wanneer dronken?* Een antwoord op deze vragen vind je op alcoholinfo.nl. Bedenk wel dat de effecten niet voor iedereen hetzelfde zijn. Jongeren kunnen bijvoorbeeld bij veel minder glazen al een veel sterker effect krijgen!

Wat gebeurt er als je teveel alcohol gebruikt?

Er zijn jongeren die graag veel uitgaan. Vaak wordt er tijdens het uitgaan veel alcohol gedronken. De laatste jaren is bingedrinken onder jongeren erg toegenomen. Weet jij wat bingedrinken is? Je kunt het antwoord [hier](#) vinden.

Veel drinken brengt risico's met zich mee. Hoe meer je drinkt, hoe meer je hersenen verdoofd raken. Je gaat anders reageren. Je ziet niet meer scherp. Praten gaat niet meer goed. Je maakt je nergens druk om. Je doet dingen die je niet zou doen als je nuchter was. Bingedrinken is extra schadelijk voor je gezondheid. Vooral op jonge leeftijd! Dat komt omdat je hersenen dan nog in de groei zijn.

Als je teveel drinkt, kun je aangeschoten worden, dronken worden en een black-out krijgen. En de volgende dag kun je wakker worden met een kater! Je hebt misschien ook wel eens gehoord van comazuipen en alcoholvergiftigingen. In je werkstuk of presentatie zou je deze begrippen kunnen

bespreken. Informatie daarvoor vind je [hier](#). Deze [filmpjes](#) laten zien wat er kan gebeuren als je teveel alcohol drinkt.

TIP: Laat een van de filmpjes zien in je klas.

Is alcohol ongezond?

Hoe minder alcohol, hoe beter! Toch kan het voor gezonde volwassenen geen kwaad om af en toe alcohol te drinken: mannen mogen 2 glazen en vrouwen 1 glas per dag zonder dat het schadelijk is. Als ze meer drinken, kunnen ze problemen krijgen met hun gezondheid. Wil je weten welke klachten dat kunnen zijn? Kijk op www.alcoholinfo.nl!

Wist je trouwens dat je van drank ook dik kunt worden? En dat sommige drankjes erg slecht voor je tanden zijn? In dit [filmpje](#) wordt uitgelegd waarom.

TIP: laat het filmpje zien in je klas.

Kun je aan alcohol doodgaan?

Pure alcohol is heel erg giftig. Dus als je pure alcohol drinkt, kun je daar dood aan gaan. Als je heel veel alcohol in één keer drinkt, kun je in coma raken. Je hebt dan een alcoholvergiftiging. Daaraan kun je doodgaan: je ademhaling stopt of je krijgt een hartstilstand.

Alcohol als je nog in de groei bent

Het drinken van alcohol brengt extra risico's met zich mee als je nog in de groei bent. Na je geboorte zijn je hersenen nog niet af. Ze ontwikkelen zich nog tot je 24^{ste} jaar. Als je voor je 18^{de} al alcohol drinkt, groeien je hersenen minder. Hierdoor kun je minder goed leren, kun je concentratieproblemen krijgen en kun je gevoeliger worden voor een verslaving aan alcohol als je wat ouder bent. In de wet staat daarom dat er aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol verkocht mag worden. In je werkstuk of presentatie zou je meer aandacht kunnen besteden aan alcohol en de wet.

TIP: Laat het filmpje in je klas zien.

Wil je meer weten over het alcoholgebruik van jongeren? Bijvoorbeeld hoeveel alcohol er door jongeren gedronken wordt? Je kunt het vinden op alcoholinfo.nl.

Tip: Zet je klasgenoten aan het werk!

De weg van alcohol door je lichaam

- Laat je klasgenoten zien welke weg alcohol aflegt in je lichaam.
- Maak 8 kaarten (A4'tjes) met daarop één van de volgende woorden:
 - mond
 - slokdarm
 - maag
 - darmen
 - bloed
 - lever
 - bloed
 - hersenen
- Vraag tijdens je presentatie 8 klasgenoten naar voren te komen. Laat ze allemaal één kaart vasthouden.
- Vraag vervolgens aan de rest van de klas om de 8 klasgenoten in de goede volgorde te zetten, dus welke weg legt alcohol af in je lichaam?

Jongeren en alcohol

In de wet staat dat aan jongeren onder de 18 jaar geen alcohol verkocht mag worden. Voor 1 januari 2014 konden kinderen van 16 nog wel drank kopen met minder dan 15% alcohol. Wat vind jij daarvan? Het is leuk om in je werkstuk jouw mening te beschrijven. Geef je een presentatie? Dan kun je met je klas discussiëren over bijvoorbeeld:

- Wat denken je klasgenoten over het drinken van alcohol onder de 18 jaar?
- Hebben je klasgenoten wel eens alcohol gedronken? Of denken ze dat ze in de toekomst alcohol gaan drinken? Waarom wel of niet?
- Denken je klasgenoten dat jongeren minder gaan drinken doordat ze onder de 18 nog geen alcohol mogen kopen? Waarom wel of niet?

(1.3) VERSLAAFD AAN ALCOHOL

Soms drinken mensen alcohol om problemen te vergeten. Problemen kunnen onprettige gevoelens geven. Het lijkt alsof alcohol helpt die gevoelens kwijt te raken. Maar dat is niet zo. Het stelt de problemen alleen maar uit. Als je regelmatig alcohol drinkt, moet je steeds meer drinken om hetzelfde effect te krijgen. Op deze manier komt er een probleem bij: je kunt verslaafd raken aan alcohol.

Als je je werkstuk of presentatie wil houden over alcoholverslaving, dan zou je bijvoorbeeld de volgende onderwerpen kunnen bespreken:

- 1 **Wat is verslaving?**
- 2 **Waarom raken mensen verslaafd?**
- 3 **Wat doet een alcoholverslaving in het dagelijks leven met je?**
- 4 **Wie zijn er vaker verslaafd aan alcohol?**
- 5 **Hoe kom je van een verslaving af?**

Wat is verslaving?

Als je lange tijd teveel alcohol drinkt, raakt je lichaam gewend aan het drinken en loop je het risico dat je het gevoel hebt niet meer zonder te kunnen. Dat noem je afhankelijkheid of verslaving. Als je verslaafd bent aan alcohol, zal je lichaam protesteren als je stopt met het drinken van alcohol. Je kunt dan ontweningsverschijnselen krijgen, zoals: misselijkheid, slecht slapen, zweten en een angstig en gespannen gevoel.

Naast verslaafd zijn aan alcohol, kun je ook verslaafd zijn aan bijvoorbeeld roken, drugs, medicijnen, gamen, eten of internetten.

Waarom raken mensen verslaafd?

Het ontstaan van een verslaving is een ingewikkeld proces. De oorzaken van een verslaving kunnen erg verschillend zijn. Er kunnen bijvoorbeeld persoonlijke oorzaken zijn, zoals het karakter, gevoeligheid voor spanning en persoonlijkheidsstoornissen. Ook de omgeving kan een oorzaak zijn. Als er in je omgeving gemakkelijk met alcohol wordt omgegaan en alcohol gemakkelijk te krijgen is, dan zou het kunnen dat je eerder alcohol gaat drinken. Dat kan dan leiden tot alcoholmisbruik en misschien zelfs een verslaving! En wist je dat verslaving ook erfelijk kan zijn?

Wat doet een alcoholverslaving in het dagelijks leven met je?

Als je verslaafd bent aan alcohol, heeft dat grote invloed op je leven. Het kan bijvoorbeeld leiden

tot geldproblemen, problemen op het werk of op school en conflicten met familie en vrienden. **Kun jij nog meer dingen bedenken?**

Wie zijn er verslaafd aan alcohol?

TIP: Vraag aan je klasgenoten wat zij denken, welk type persoon raakt volgens hen verslaafd?

Het juiste antwoord op deze vraag is dat het niet mogelijk is een bepaald type persoon aan te wijzen dat verslaafd is. In behandelcentra van de verslavingszorg zie je heel verschillende mensen: mannen, vrouwen, oudere mensen en jonge mensen.

Hoe kom je van een verslaving af?

Als je wilt stoppen met alcohol drinken, dan kun je dat op verschillende manieren doen. Je kunt bijvoorbeeld hulp zoeken via websites, je kunt naar de verslavingszorg en je kunt hulp zoeken bij lotgenoten. Op www.alcoholinfo.nl vind je informatie over hoe je kunt minderen of stoppen.

Wat denk jij? Is het makkelijker om van een alcoholverslaving af te komen, dan van een rook- of drugsverslaving? Je vindt het antwoord op deze vraag op alcoholinfo.nl.

Actieve werkvorm

- Welke factoren hebben invloed op het krijgen van alcoholproblemen? Test je klasgenoten! Geef iedereen een rood en een groen kaartje en zeg dat ze moeten gaan staan. Als jij een vraag stelt, steken ze het rode kaartje op als ze denken dat het antwoord 'nee' is en groen als ze denken dat het antwoord 'ja' is. Als ze het fout hebben, moeten ze gaan zitten. Degene die het langst blijft staan, wint!
 1. Erfelijkheid. (*Ja, kinderen van verslaafde ouders hebben iets meer kans ook alcoholproblemen te krijgen dan kinderen van niet verslaafde ouders.*)
 2. Je lichaamsbouw. (*Nee, dit heeft geen invloed op het wel/ niet krijgen van alcoholproblemen.*)
 3. Karaktereigenschappen. (*Ja, karaktereigenschappen zoals impulsiviteit en sensatiezucht kunnen invloed hebben op het krijgen van alcoholproblemen.*)
 4. Hoe ga je om met problemen. (*Ja, alcohol drinken om te ontsnappen aan problemen kan een vast patroon worden en dus leiden tot een alcoholprobleem.*)
 5. Leeftijd. (*Nee, je al op alle leeftijden verslaafd raken aan alcohol.*)
 6. Voorbeelden uit de omgeving. (*Ja, als in de omgeving vaak alcohol gedronken wordt en alcohol makkelijk verkrijgbaar is, is de kans om alcoholproblemen groter.*)

Alcohol, test 1

- 1 Als je bier uit een bierglas drinkt, krijg je evenveel alcohol binnen, als wanneer je wijn uit een wijnglas drinkt (waar)
- 2 In een limonadeglas wijn zit evenveel alcohol als in een limonadeglas jenever (niet waar).
- 3 Bier wordt gemaakt van graan, wijn van druiven en wodka van aardappelen (waar).
- 4 In bier zit gemiddeld 10% alcohol (niet waar: in bier zit 5% alcohol).
- 5 In wijn zit gemiddeld 12% alcohol (waar).
- 6 In bier zit meer alcohol dan in een breezer (waar: in bier zit gemiddeld 5% alcohol, in een Breezer zit gemiddeld 4 alcohol).
- 7 Alcohol is giftig (waar: pure alcohol is giftig).
- 8 In de Middeleeuwen werd meer bier dan water gedronken (waar: het drinkwater was van zo slechte kwaliteit, dat mensen in plaats van water bier dronken).
- 9 Het duurt gemiddeld 30 minuten voordat je lever een glas bier heeft afgebroken (niet waar: het duurt 1 tot 1,5 uur)

- 10 Als je jong bent kun je beter geen alcohol drinken, omdat je lichaam nog in de groei is en alcohol daarom extra schadelijk is (waar).

Alcohol, test 2

- 1 Er zijn meer meisjes dan jongens die alcohol drinken (niet waar).
- 2 Als je al op jonge leeftijd went aan het drinken van alcohol, is de kans op een alcoholverslaving later kleiner (niet waar).
- 3 Veel drinken is niet gevaarlijk (niet waar).
- 4 Volgens onderzoek drinkt één vierde van de leerlingen in het voortgezet onderwijs maandelijks wel eens vijf glazen of meer bij één gelegenheid (niet waar).
- 5 De hersenen van iemand die veel drinkt, blijven goed werken (niet waar).
- 6 Als jongeren uitgaan, drinken ze meer dan jongeren vroeger deden (waar).

DISCUSSIE! Over veel onderwerpen wordt heel verschillend gedacht. Ga met je klasgenoten in gesprek. Wat vind jij van het onderwerp? Wat vinden je klasgenoten? Kunnen jullie het eens worden?

Alcohol

- Wie heeft er wel eens alcohol gedronken?
- Waarom drink je wel/ geen alcohol?
- Wat vinden jullie ervan dat er op schoolfeesten geen alcohol geschonken mag worden?
- Wat vinden jullie van mensen die onder invloed deelnemen aan het verkeer?
- Hebben jullie thuis afspraken gemaakt over alcohol?

Aan jongeren onder de 18 mag geen alcohol worden verkocht. Wat vinden jullie daarvan? Is de leeftijdsgrens goed gekozen, of zouden jullie dat anders doen?

De weg van alcohol door je lichaam

- Laat je klasgenoten zien welke weg alcohol aflegt in je lichaam.
- Maak 8 kaarten (A4'tjes) met daarop één van de volgende woorden:
 - mond
 - slokdarm
 - maag
 - darmen
 - bloed
 - lever
 - bloed
 - hersenen
- Vraag tijdens je presentatie 8 klasgenoten naar voren te komen. Laat ze allemaal één kaart vasthouden.

Vraag vervolgens aan de rest van de klas om de 8 klasgenoten in de goede volgorde te zetten, dus welke weg legt alcohol af in je lichaam?