

Uw kind en alcohol en roken

Klas 3

Alcohol, roken en opvoeding

Uw kind in de 3^e klas



Waarom?

3e klas belangrijk!

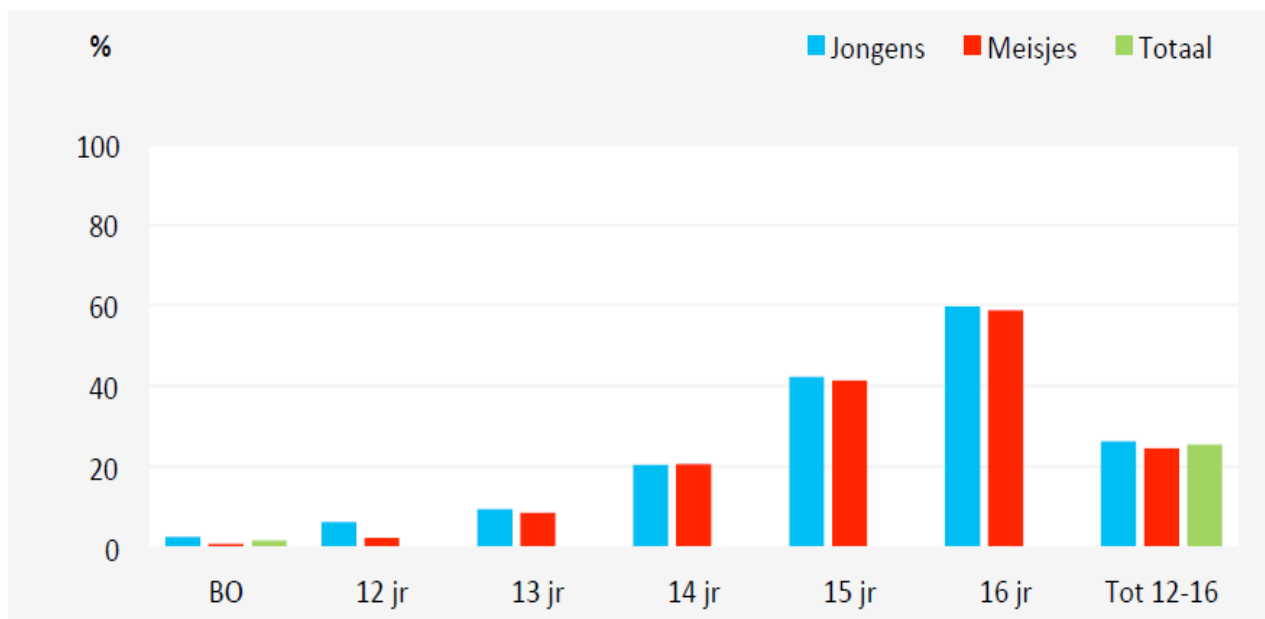
- Uw kind is een jaar ouder en alcohol en tabak zijn steeds meer aanwezig.
 - 41,8% van de 15-jarigen heeft de afgelopen maand alcohol gedronken.
 - 35,1% van de 15-jarigen heeft ooit gerookt.
 - En u bent nu misschien wel minder streng ...
 - ... maar alcohol en roken blijven schadelijk voor uw kind, dus is het belangrijk dat hij/zij niet drinkt of rookt.
-

Jongeren en alcohol



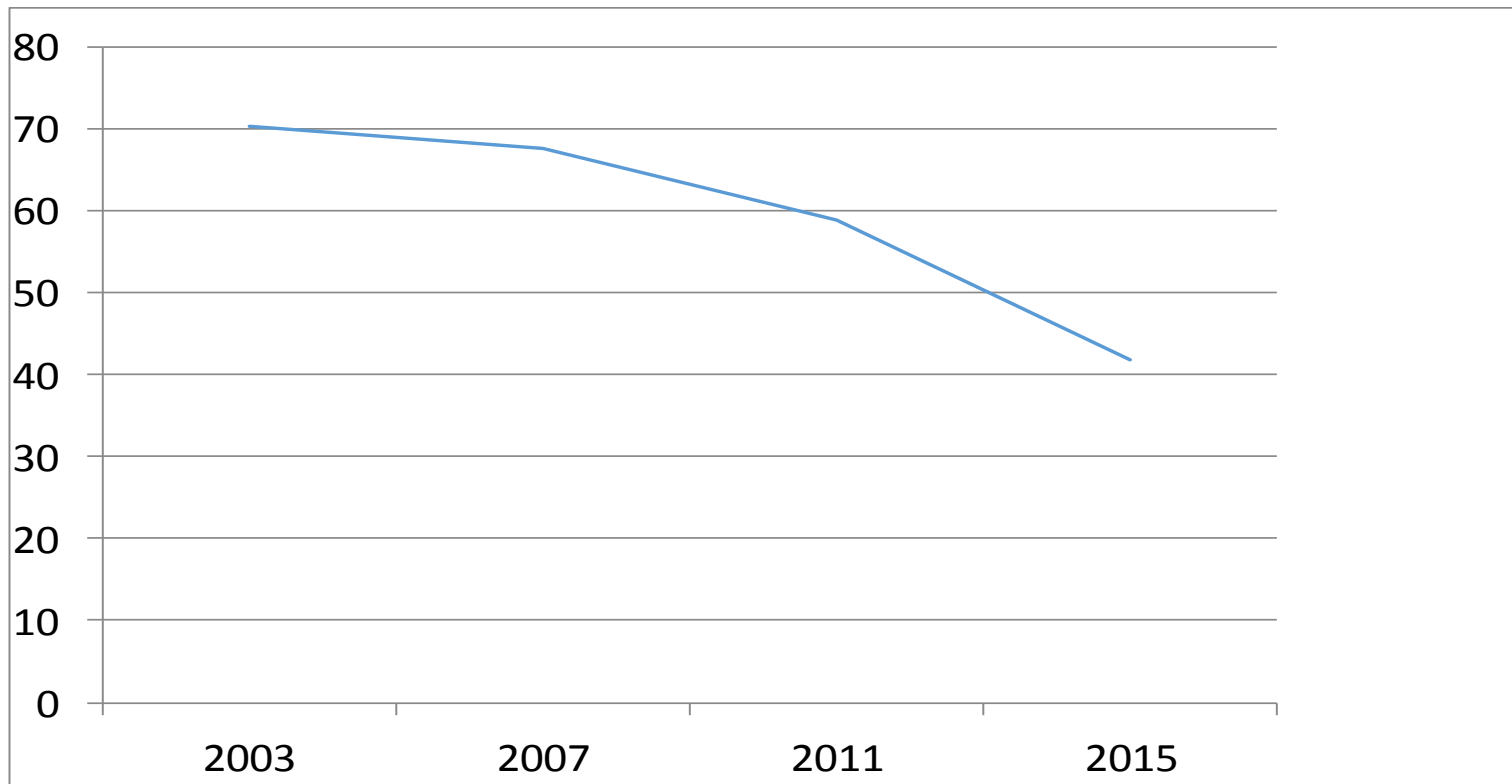
Maandelijks drinken

Figuur 4.2: Maandprevalentie van alcoholgebruik, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar leeftijd en geslacht (%)

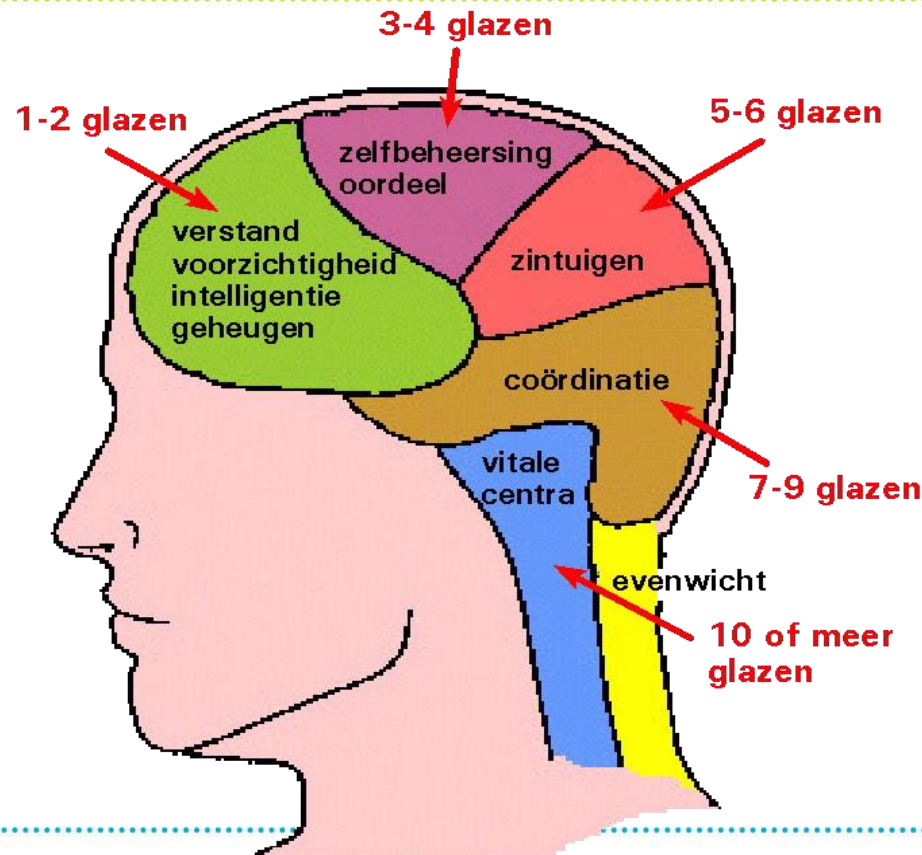


Bron: Jeugd en Riskant gedrag 2015

Trend maandelijks drinken (15 jaar)



Wat weten we over de risico's?



Gevolgen van op jonge leeftijd drinken

Jongeren die jong al wekelijks drinken hebben een grotere kans op:

- latere alcoholverslaving
- kans op veranderingen in de hersenen
- agressie, onveilig vrijen
- slechte schoolprestaties en uitval



Conclusies

- Jongste leeftijdsgroepen drinken minder;
 - Mogelijk resultaat van vele opvoedcampagnes en ouderinterventies;
 - Alcoholgebruik bij 16 jaar en ouder blijft te hoog.
 - Als ouders streng blijven en alcohol verbieden, beginnen jongeren later met drinken en drinken jongeren minder als ze eenmaal zijn begonnen met drinken.
-

Wat werkt?

- Stel regels en geef duidelijk uw mening
- Bespreek het op tijd
- Geef zelf het goed voorbeeld

NIX18

NIET ROKEN - NIET DRINKEN

Maar ...

"Mijn zoon is nog geen 18, maar hij drinkt al. Wat kan ik doen?"

- Probeer alsnog af te spreken dat hij niet drinkt. Of probeer in ieder geval het alcoholgebruik te beperken. Kijk voor tips op www.alcoholinfo.nl.



Roken



Roken

Risico's roken:

- Hart- en longziekten
- Verslaving
- Gezondheidsproblemen op latere leeftijd

**Rokers
sterven
jonger**

- Daarom belangrijk om beginnen met roken zo lang mogelijk uit te stellen

Meeroken

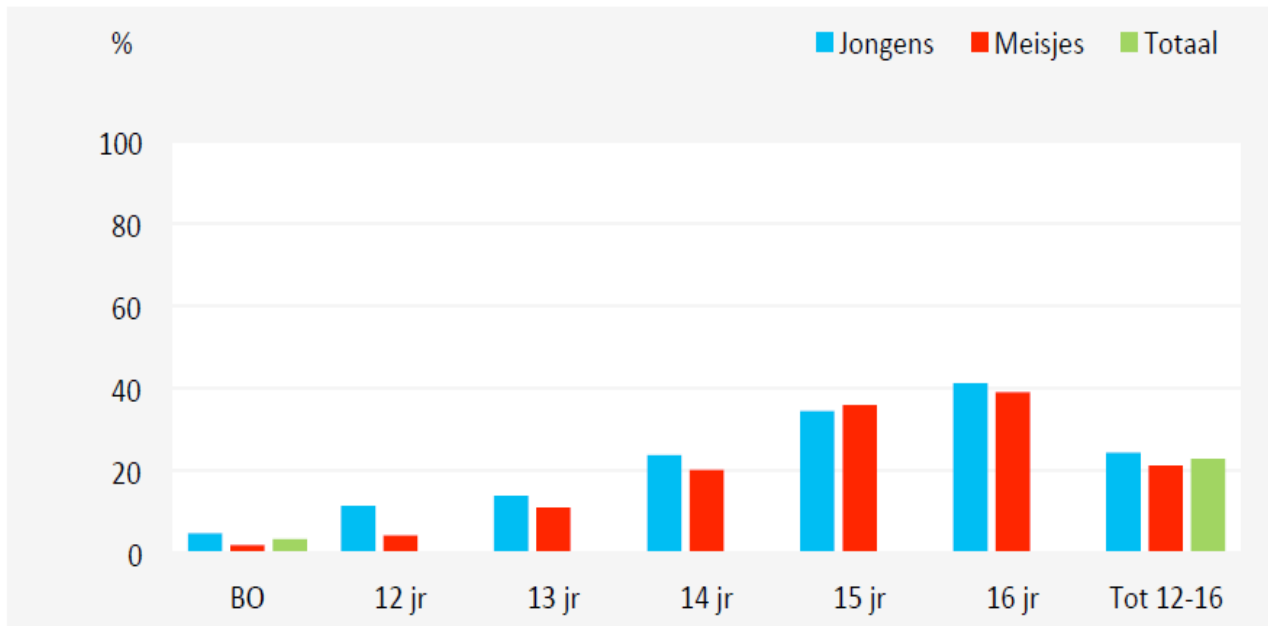
- Meeroken: ongewild inademen van tabaksrook
 - Risico's:
 - irritatie aan ogen, neus, keel
 - misselijkheid
 - hoofdpijn
-

Beginnen met roken

- De helft van de scholieren begint voor 16 jaar met roken.
 - Vanaf 16 jaar komen er weinig nieuwe rokers bij.
 - Voor leerlingen die op 16-jarige leeftijd nog niet zijn begonnen met roken, is de kans klein dat ze dit op 17-jarige leeftijd alsnog gaan doen.
-

Roken

Figuur 3.1: Lifetime-prevalentie van roken, basisonderwijs naar geslacht en voortgezet onderwijs naar leeftijd en geslacht (%)



Bron: Jeugd en Riskant gedrag 2015

Roken

- Praten met uw kind over roken niet altijd makkelijk, wel heel belangrijk
- Leg uit dat u niet wilt dat uw kind rookt
- Regels stellen in huis
- Wel of geen niet-rokenafspraken??
- Geef zelf het goede voorbeeld



Maar mijn kind rookt al..

- Blijf met uw kind in gesprek
- Helpen met stoppen?:

www.smokealert.nl

Of download de app op www.stopstone.nl

Ook in de derde klas:

- NIX18: Geen alcohol of sigaretten tot tenminste 18 jaar;
- Stel duidelijke regels en maak afspraken met uw kind;
- Maak afspraken met andere ouders.



Tips en adviezen

youz

Kijk voor meer informatie over afspraken maken en regels stellen op:

www.hoepakjijdataan.nl



The screenshot shows the homepage of the website **hoe pak jij dat aan.nl**. The header features the website's logo and a main navigation bar. Below the header, there is a large image of a young girl sitting at a desk, looking into a mirror. To the right of this image, there are several callout boxes with different content:

- Film kijken**: A video player showing a scene from a movie.
- Test**: A section titled "Welke manier van opvoeden past bij jou?" with a small image of a person.
- De schiettent**: A section titled "Hoe praat jij met je kind over roken, drinken en blowen?" with a small image of a person.
- Tips**: A section titled "Op vakantie! Praat met je kind over roken, drinken en blowen."

Below these callouts, there is a section titled "Maham... ik ga heus niet drinken of zo!" with a small image of a woman and text about a 41-year-old mother of two children.

At the bottom of the page, there are three colored buttons: "UWKIND ENROKEN .NL" (blue), "UWKIND ENALCOHOL .NL" (green), and "UWKIND ENBLOWEN .NL" (orange). To the right of these buttons is a section titled "Cursus praten met uw kind" with text about a course for parents to learn how to talk to their children about smoking, drinking, and blowing.

The footer of the page includes the logos for Trimbos instituut and STIVORO, along with the website's name and a disclaimer.

Tips en adviezen

Of doe de online opvoedcursus op
www.pratenmetuwkind.nl



Denk na joh!



Meer weten over denknajoh? Kijk op internet, Facebook of download de screeningsapp.

De gezonde school en genotmiddelen



Meer info op:

- www.hoepakjijdataan.nl
- www.pratenmetuwkind.nl
- www.uwkindenalcohol.nl
- www.uwkindenroken.nl
- www.rookvrijopgroeien.nl
- www.puberenco.nl



Deze presentatie is onderdeel van
het preventieprogramma *De gezonde school en genotmiddelen*, zie www.dgsg.nl.

Bedankt voor uw aandacht!

Youz

Baan 176, 3011 CG in Rotterdam

088-230 30 30

preventie@youz.nl
