



Theorie en lastige woorden les 4 – blad 1

Doel: Om te lezen



De meeste jongeren willen graag bij een groep horen.

Erbij horen

Wie ben ik? Wat wil ik? Wat vinden anderen van me? In de puberteit zijn dat belangrijke vragen voor je. Je wilt geaccepteerd worden door leeftijdgenoten en sluit je aan bij een groep. De leden van jouw groep houden van dezelfde muziek als jij en dragen dezelfde kleding. Het is fijn om bij een groep te horen, want dat geeft steun en gezelligheid. Je staat er niet alleen voor. Maar in een groep

kunnen ook dingen gebeuren die niet goed voor je zijn. Roken bijvoorbeeld, of alcohol drinken. Het is moeilijk om nee te zeggen als iedereen in de groep rookt of drinkt. Je weet dat je het niet moet doen, maar je bent bang om uit de groep gegooid te worden. Dan heb je last van de **groepsdruk**. Daarmee leer je meestal vanzelf omgaan. Je krijgt zelfvertrouwen en kiest zelf wat je wel en niet wilt doen.

de groepsdruk

Je doet iets omdat de groep het wil en jij bij de groep wilt horen.

het zelfvertrouwen

Je vertrouwt erop dat je het kunt, dat het goed komt.

Roken

Nu weet je het waarschijnlijk zeker: ik ga nooit roken! Maar later op het voortgezet onderwijs kan die mening veranderen. Je wilt erbij horen of je wilt stoer zijn en je denkt niet meer aan de gevolgen, zoals longkanker, een rimpelige gele huid en een slechte conditie. Veel jongeren gaan roken als ze een jaar of vijftien zijn. Het eerste sigaretje is vies, maar je went er snel aan. Na een tijdje kun je niet meer zonder, tenminste, dat denk

je. Je hebt dan een **verslaving**. In sigaretten zit een verslavende stof die je een lekker gevoel geeft. Dat gevoel verdwijnt als de sigaret op is. Dus je steekt nog een sigaret op. En nog een. De verslavende stof heet **nicotine**. Veel rokers denken dat ze zomaar kunnen stoppen, maar dat is niet zo. Ze zijn niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk verslaafd. Roken is een gewoonte geworden. Daar kom je moeilijk vanaf.



Van roken krijg je vieze vlekken op je tanden en vingers.

de verslaving

Een gewoonte waarvan je het gevoel hebt dat je niet zonder kunt.

de nicotine

Een stof in tabak die verslavend werkt.

de gewoonte

Iets wat je gewend bent om altijd te doen. Bijvoorbeeld laat opstaan.

4 4

Theorie en lastige woorden les 4 – blad 2

Doel: Om te lezen



Alcohol veroorzaakt bij jongeren meer schade dan bij volwassenen.

Alcohol

'Joh, neem er een, voor de gezelligheid!' Als je met vrienden of vriendinnen uit bent, is het moeilijk om een biertje te weigeren. Iedereen drinkt het, dus waarom jij niet? Omdat het slecht is voor je lichaam! Vooral als je jong bent. Je hersenen zijn nog niet klaar met groeien. Elke keer dat je alcohol drinkt, wordt een deel van je hersenen afgebroken. Daardoor kunnen de hersenen zich niet helemaal ontwikkelen. Je

doet het minder goed op school dan zonder alcohol. Als je drinkt, kun je ook dingen gaan doen die je eigenlijk niet wilt. Bijvoorbeeld ruziemaken en jezelf belachelijk maken. Door alcohol voel je geen **remmingen** meer. Hoe meer je drinkt, hoe gevaarlijker het is. Je kunt vergiftigd raken. Aan **alcoholvergiftiging** kun je overlijden. Je kunt lichamelijk en geestelijk verslaafd raken. Dan is het moeilijk om te stoppen.

de remming

Hier: iets niet goed durven. Iets houdt je van binnen tegen.

de alcoholvergiftiging

Ernstig ziek worden of doodgaan door te veel alcohol drinken.

Het verhaal van...

Arleen

'Ik heb regelmatig ruzie met mijn ouders', vertelt Arleen. 'Ik wil zelf beslissingen nemen, maar mijn ouders vinden dat moeilijk. Waarom moet ik altijd voor donker thuis zijn? Ik ben al dertien jaar, ik kan heel goed voor mezelf zorgen. Altijd vragen ze maar of ik mijn huiswerk al af heb! Ik bepaal zelf wel wanneer ik dat maak. Mijn moeder wil maar met me praten over wat ik wel en niet mag. Ze behandelt me gewoon als

een klein kind! Ik moest beloven dat ik niet alleen van de sportclub naar huis fiets en ook dat ik niet zal roken of drinken. Ik heb een heel leuk vriendje, maar dat weten mijn ouders niet. Ik bel vaak met hem. Laatst vroeg mijn moeder met wie ik zo vaak sta te bellen! Straks gaat ze nog zeuren over de telefoonrekening. Op school geven we elkaar briefjes in geheimtaal, dat is echt zo cool!'



In de puberteit hebben kinderen vaak meer ruzie met hun ouders.