



**Persoonlijke Vorming
voor de Basisclus**

**2 thema 8
Veilig thuis en op Aruba**





Persoonlijke Vorming voor de Basiscyclus

2 thema 8 Veilig thuis en op Aruba Leerboek

Auteurs

Carola Peeters (projectleider)
Mena Dirksz
Mirella Wijngaarden

Illustraties

Rein Schoondorp

Eindredactie

Afdeling Curriculumontwikkeling,
Directie Onderwijs

Eerste druk, 2007

Met dank aan:

Sandra Beumers, Nel de Cuba, Roke Hoen, Jane Hooft, Stascha Hornix, Marianne van der Kamp, Reina Riley, Frank Veenis, de personen die meegewerkt hebben aan de foto-sessies.

Serie-overzicht

Leerboek 1a: Mijn eigen ik

Werkboek 1a: Mijn eigen ik

Leerboek 1b: De ander en ik

Werkboek 1b: De ander en ik

Docentenhandleiding 1 en 2, leerjaar 1

Leerboek 2: Ik thuis, op Aruba en in de wereld

Werkboek 2: Ik thuis, op Aruba en in de wereld

Docentenhandleiding 1 en 2, leerjaar 2

Uitgegeven door afdeling Curriculum ontwikkeling, Directie Onderwijs Aruba



Opdrachtgever

Projectgroep SHA



Distributie

Penta Educational Aruba



VIP is tot stand gekomen in samenwerking met het Centrum Leermiddelenstudie Utrecht (CLU), Universiteit Utrecht.

ISBN: 99904-89-95-5

Copyright © 333-773, Land Aruba, 2007

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

VIP

is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode. VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”

Inhoud

| | | |
|-----------------------|--|-----------|
| Thema 8 | Hoe ben ik veilig op Aruba? | 5 |
| Hoofdstuk 25 | Dit is mijn thuis | 6 |
| Paragraaf 25.1 | <i>Is het daar wel veilig?</i> | 9 |
| Paragraaf 25.2 | <i>Goed beschermd?</i> | 13 |
| Paragraaf 25.3 | <i>Veilig handelen: wat je zelf kan doen om de samenleving veilig te maken</i> | 16 |
| Hoofdstuk 26 | Bescherming bieden.... ook jij kunt het | 18 |
| Paragraaf 26.1 | <i>Een ongeluk zit in een klein hoekje.</i> | 21 |
| Paragraaf 26.2 | <i>De vijf van de EHBO</i> | 24 |
| Paragraaf 26.3 | <i>Verwondingen.... hoe pak je het aan?</i> | 27 |
| Hoofdstuk 27 | Pesten | 38 |
| Paragraaf 27.1 | <i>Plagen en pesten... veilig?</i> | 41 |
| Paragraaf 27.2 | <i>Waarom pesten?</i> | 46 |
| Paragraaf 27.3 | <i>Het doorbreken van pesten</i> | 52 |
| Begrippenlijst | | 58 |

Thema 8

— VEILIG THUIS EN OP ARUBA —

Dit thema gaat over veiligheid.

Waar je ook bent, in je huis, op straat, op school, op het strand of in het verkeer, overal om ons heen is er gevaar.

Door je bewust te zijn van onveilige situaties kun je nare gevolgen voorkomen.

De verschillende beschermingsmechanismen zoals je zintuigen, wetten en regels, waarden en normen en je sociale omgeving helpen je het gevaar op tijd te herkennen.

Als je weet dat je veilig bent, voel je je ook veilig.

In dit thema leren we je, hoe je kunt zorgen voor je eigen veiligheid en die van anderen.

Ieder van ons is verantwoordelijk voor de veiligheid op Aruba.



Kijk, dat is onveilig.

Daar heb ik
nooit op gelet.

Asina hopi
peliger?
Kiermen.
We moeten
beter opletten.



an

ezelf

lig

Dankzij regels..... toch veilig.



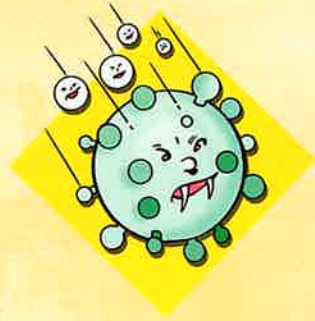
Paragraaf 25.1

Is het daar wel veilig?

In de startopdracht heb je een aantal foto's van dagelijkse situaties bekeken.



Overal waar je komt en bij alles wat je doet, kun je gevaar lopen. Bijvoorbeeld in het verkeer, op school, tijdens het sporten, als je uitgaat, als je iets eet.



Dat klinkt misschien een beetje griezelig. Moet je je dan zorgen maken? Kun je beter niet naar buiten gaan? In de praktijk valt dat natuurlijk mee. Maar het is wel goed om je te realiseren, dat je in onveilige situaties terecht kunt komen.

Opdracht 25.1a:

Hoe veilig is het op weg naar school?



Op de volgende gebieden kun je gevaarlijke situaties tegenkomen.



- Op het gebied van gezondheid: denk aan virussen, bacteriën, hygiëne, stoffen die je inneemt.
Bijvoorbeeld: Je eet bedorven vlees en wordt flink ziek.



- In je contacten met mensen: agressie en geweld, vandalisme, criminaliteit, oorlog, conflict.
Bijvoorbeeld: Twee groepen jongeren vechten met elkaar en gebruiken wapens om elkaar te verwonden.



- Op het gebied van de media: telefoon, computer, internet....
Bijvoorbeeld: Een virus op je computer, dat al je bestanden vernietigt. Iemand die jou pest via internet of je cell.



- In de natuur: natuurgeweld, gevaarlijke planten en dieren.
Bijvoorbeeld: Dengue, bringamosa, orkaan, tsunami, boa.



- In het verkeer.
Bijvoorbeeld: Alcohol in verkeer, door rood rijden, hard rijden met quadracers.



- Bij je vrijetijdsbesteding: sport, hobby's, uitgaan.
Bijvoorbeeld: Bodyboarden aan de noordkust.

Zoals je ziet, zijn er allerlei soorten gevaar. Onveilige situaties zijn natuurlijk niet allemaal even ernstig, er is niet altijd sprake van levensgevaar. Soms gaat het om een klein risico.

Sommige gevaren kun je goed herkennen. Denk maar aan natuurgeweld of onveilige verkeerssituaties. Andere gevaren zie je niet zo snel, bijvoorbeeld gevaarlijke bacteriën of de risico's van chatten op het internet.

Opdracht 25.1b:

De gevarenkrant

Door je bewust te zijn van onveilige situaties, kun je nare gevolgen voorkomen. Maar om de onveiligheid van een situatie te kunnen zien, moet je ook zicht hebben op de gevolgen van het gevaar.

Opdracht 25.1c:

Wat zijn de gevolgen?

Zo kan een onveilige situatie lichamelijke, psychische en/of sociale gevolgen hebben. Kijk maar eens naar het volgende voorbeeld.



Elsa loopt in het donker over straat. Ze ziet in de verte een groepje mensen staan, die haar aankijken.

Elsa voelt zich niet op haar gemak. (Psychisch gevolg) Toch loopt ze door. Op het moment dat ze vlakbij het groepje is, gaan ze voor haar staan. Elsa kan er niet langs.





Ze willen haar portemonnee en haar cellulair.
Ze rukken de tas van haar af.



Vervolgens geven ze Elsa een
flinke duw en rennen weg.



Elsa valt met haar hoofd tegen
de stoeprand. Ze heeft een flinke
wond. (Lichamelijk gevolg)



Twee mannen komen Elsa helpen.
Elsa is bang van ze. Ze vertrouwt
ze niet. (Sociaal gevolg)

Paragraaf 25.2

Goed beschermd?

In de vorige paragraaf heb je geleerd om onveilige situaties te herkennen. Het is niet bedoeld om je bang te maken, maar om je alert te maken. Want als je gevaren herkent, kun je ze vermijden of voorkomen.

Gelukkig heb je als mens een aantal beschermingsmechanismen, die ervoor zorgen, dat je gevaar op tijd kunt herkennen.

1. Je zintuigen
2. Normen en waarden
3. Wetten en regels
4. Sociale omgeving

1. Zintuigen

Met je zintuigen kun je gevaar zien, horen, ruiken, voelen en proeven. De zintuigen werken nauw samen en geven ons een indruk van de wereld buiten ons. Dat wil zeggen wat eetbaar en wat drinkbaar is, wie betrouwbaar en wie onbetrouwbaar is en wat veilig en wat gevaarlijk voor ons is.



1. Zintuigen

2. Normen en waarden

Maar er is meer om je te beschermen tegen gevaar. Je hoeft niet alleen af te gaan op je eigen signalen. Er zijn ook normen en waarden uit je samenleving, die je beschermen.



2. Normen en waarden

Normen zijn regels die vastgesteld zijn om mensen te beschermen, om ze veilig en respectvol samen te laten leven.

Waarden geven aan wat belangrijk is voor de mensen uit een samenleving, zoals trouw en eerlijkheid. Om te beoordelen of een situatie veilig is, maak je gebruik van de normen en waarden: deze geven je richting.

3. Wetten en regels

Op basis van de normen en waarden zijn wetten opgesteld, die bepalen wat er in de samenleving wel en niet is toegestaan. Deze wetten, ook wel regels genoemd, beschermen jou tegen gevaar en onrecht,

maar zorgen er ook voor dat jij je zelf verantwoordelijk gedraagt tegenover anderen.

Voorbeelden van algemene wetten/regels: je mag geen wapens bezitten, zonder vergunning mag je geen huis bouwen, je mag onder 18 jaar geen nachtclub bezoeken.

Voorbeelden van wetten/regels in het verkeer zijn het verplicht dragen van een veiligheidsriem, je houden aan de maximum snelheid en stoppen voor rood licht.

Opdracht 25.2a:

Aruba beschermt mij.



3. Wetten en regels

4. Je sociale omgeving

Ook word je beschermd door de mensen om je heen, bijvoorbeeld je ouders of vrienden. Zij wijzen je op de gevaren; zij maken je bewust van de risico's.

Er zijn dus heel veel beschermingsmechanismen, waardoor jij min of meer veilig bent.

Jij kan zelf checken of jij en je omgeving nog veilig zijn: door je zintuigen te gebruiken en vooral ook je verstand.

Ik ga even zwemmen. Letten jullie op mijn spullen?



Opdracht 25.2b:

Van onveilig naar veilig

Opdracht 25.2c:

Gevaar-bescherming-actie?



4. Sociale omgeving

Paragraaf 25.3

Veilig handelen: wat je zelf kan doen om de samenleving veilig te maken.

In de vorige paragraaf heb je gezien, hoe je jezelf kunt beschermen tegen onveilige situaties. Omdat je deel van de samenleving bent, heb je een verantwoordelijkheid naar de samenleving toe. Het gevoel dat je erbij hoort en een deel van de samenleving bent, heet **gemeenschapsgevoel**. Jijzelf hebt een verantwoordelijkheid voor de veiligheid van anderen.



Veiligheid... voor kinderen.

Opdracht 25.3a:

The power of one

Hoe draag jij bij aan de veiligheid van jouw school, jouw buurt of van Aruba? Voordat je een bijdrage kunt leveren, moet je eerst de kenmerken van een veilige situatie kennen en de onveilige situatie herkennen. Vervolgens ga je nadenken over een oplossing. Je stelt een plan op en geeft daarin aan wat je zelf kunt doen en wat je aan een ander moet overlaten. Vervolgens voer je je plan uit. Heel belangrijk is om achteraf te checken of je plan geleid heeft tot een betere veiligheid.

Hier staan de stappen uit het veiligheidsplan.

VEILIGHEIDSPLAN:

STAP 1: HERKEN ONVEILIGE SITUATIES.

STAP 2: BEDENK EEN PLAN.

STAP 3: VOER HET PLAN UIT.

STAP 4: CHECK OF HET PLAN GEWERKT HEEFT.

Opdracht 25.3b:

Veiligheidsplan voor jouw school



In de bario van Joyce, heeft de politie een oproep gedaan om te helpen. Dat is een mooi voorbeeld van samenwerking tussen de mensen in de buurt en de politie. Wanneer je samen zorgt voor een betere buurt, werk je mee aan het gemeenschapsgevoel.

Opdracht 25.3c:

Seroe Patrishi

Opdracht 25.4:

Wat heb ik geleerd?



Mucha ta hunga! Core poco poco!



Veiligheid voor jezelf en anderen

Opdracht 25.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Huiswerkopdracht: Interview

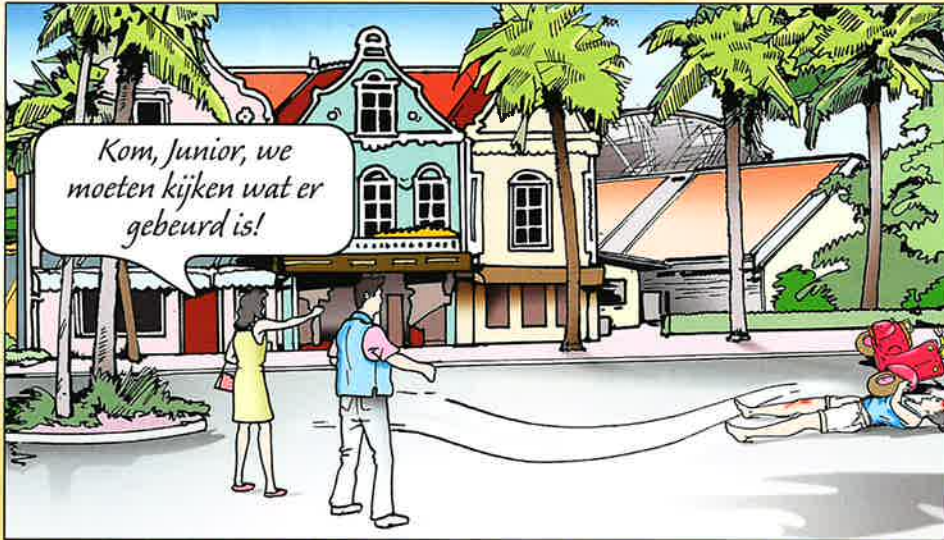
Achter in het boek: Extra opdracht:

Goed voorbeeld doet goed volgen.



— BESCHERMING BIEDEN.... OOK JIJ KUNT HET. —

Jennifer en Junior lopen over straat. Plotseling horen ze gierende remmen en daarna niks meer.



Er ligt een meisje naast haar scooter. Ze heeft bloed aan haar hoofd en een schaafwond aan haar been. De scooter is een beetje beschadigd en de verwondingen lijken niet ernstig.



Junior staat er een beetje verloren bij. Hij weet niet wat hij moet doen.



Terwijl ze wachten op de ambulance, stelt Jennifer het meisje gerust.



Jennifer legt het jasje van Junior onder haar hoofd en zorgt dat haar gezicht in de schaduw ligt.

Startopdracht:

Een ongeluk, wat doe jij?

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd, wat je zelf kan doen om de samenleving veiliger te maken en te houden. Maar ondanks dat komen er toch nog onveilige situaties voor, bijvoorbeeld ongelukken thuis, op school of op straat. Ongelukken zijn niet altijd te voorkomen. Wat je moet doen op het moment dat er een ongeluk gebeurt, wordt in dit hoofdstuk besproken.

In dit hoofdstuk leer je:

- ☛ Wat voor letsel je bij ongelukken kan oplopen.
- ☛ Wat EHBO is.
- ☛ Wat de vijf stappen van EHBO inhouden en waarom deze belangrijk zijn.
- ☛ Een slachtoffer bescherming te bieden door een aantal eenvoudige EHBO-handelingen uit te voeren.



Paragraaf 26.1

Een ongeluk zit in een klein hoekje.

Jennifer en Junior staan nog even na te praten, als de ambulance met het gewonde meisje erin wegrijdt. De hoofdwond was toch iets ernstiger dan Jennifer had gedacht en het was goed dat ze de ambulance had gebeld. Junior baalt van zijn eigen reactie en vraagt aan Jennifer hoe het toch kan dat zij zo cool reageert en precies weet wat ze moet doen.

Jennifer vertelt dat ze in de zesde klas van de basisschool een EHBO-cursus voor kinderen heeft gehad. Daar heeft ze geleerd, hoe ze kan handelen als er een ongeval gebeurt. Het geeft haar een goed gevoel dat ze iets voor het slachtoffer kan doen.



Letselschade

Wat is een **ongeluk** eigenlijk? Een ongeluk is hetzelfde als een **ongeval**. Het is een gebeurtenis, waarbij er meestal sprake is van schade. Dat kan **letselschade** zijn (schade aan het lichaam) of **materiële** schade (schade aan spullen).

Een ongeluk gebeurt vaak door onoplettendheid of onveilig gedrag van jezelf of een ander. Een frontale botsing, een vuurpijl die ontploft in je hand, een brandwond. Ook kan een ongeluk gebeuren door stomme pech. Je trapt per ongeluk in een cactus, je wordt gestoken door een wesp of je glijdt uit over een gladde vloer en breekt je been. Er gebeuren ook ongelukken door natuurgeweld, zoals een orkaan, aardbeving of een vloedgolf.



Materiële schade

Opdracht 26.1a:

Waar gebeuren de meeste ongelukken?

Opdracht 26.1b:

Ongelukken in en rondom het huis



Ongelukken in en rondom het huis

Niet alle ongelukken zijn even ernstig. Het is nogal een verschil of je een kleine verwonding oploopt door een cactusdoorn, of dat je zwaar gewond raakt bij een verkeersongeluk. Veel ongevallen gebeuren in en rondom het huis en tijdens het sporten. Maar ook het verkeer is een grote veroorzaker van ongevallen. Elke dag vinden er op ons eiland verkeersongelukken plaats. Soms is dit alleen maar een lichte botsing, een andere keer is dit een ongeval met dodelijke afloop.



Auto a dal den palo na Savaneta

Candela a start den motor di Ambulans

Vier gewonden bij verkeersongeval

ORANJESTAD — Vier inzittenden van twee auto's raakten zondagochtend gewond toen hun auto's bij Cura Cabai frontaal met elkaar in botsing kwamen.

Te hoge snelheid was volgens de politie de oorzaak van het ongeval. Zondagochtend om vijf uur vond het verkeersongeval plaats ter hoogte van JR Tire Center. Twee van de vier inzittenden zaten beklemd in de auto's. Zij moesten met hulp van de brandweer uit hun benarde positie worden bevrijd. De andere twee waren wel uit de auto. Het viertal werd met twee ambulances naar het ziekenhuis gebracht.

ACCIDENTE TRAGICO NA SAN NICOLAS

Studiante a trapa batata cayente

Chofer a pasa laga full un bario sin coriente

Hungador ta core dal den muraya di Ballpark

Paragraaf 26.2

De Vijf van de EHBO

Veel ongelukken kun je voorkomen. Dat weet je al. Goed uitkijken, je verantwoordelijk gedragen en rekening houden met anderen, zorgen voor een veilige omgeving. Toch krijgt iedereen wel eens te maken met kleine of grote ongelukken. Gaat het om lichte verwondingen, dan kun je zelf hulp bieden. Bij zeer ernstige verwondingen is het belangrijk, dat je onmiddellijk deskundige hulp haalt. Ondertussen kun jij wel zorgen voor de veiligheid van degene die gewond is geraakt: het slachtoffer.

Jennifer en Junior zagen een ongeluk gebeuren. Alle twee reageerden anders. Jennifer kwam meteen in actie, maar Junior leek wel verlamd van schrik: hij bleef staan en kon niets doen. Het is niet vreemd wat Junior overkwam: veel mensen die getuige zijn van een ongeluk schrikken eerst heel erg en hebben daarna een kort moment van verlamming. Pas daarna kunnen ze weer helder nadenken en tot actie overgaan.



Junior.... verlamt van schrik

Als er een ongeluk gebeurt, is het niet altijd meteen duidelijk hoe ernstig het is. Het slachtoffer heeft hulp nodig. Kom in actie. Blijf niet staan kijken, maar probeer de situatie snel te beoordelen. Deskundige hulp is niet altijd aanwezig. Belangrijk is dat jij weet wat je moet doen, totdat de dokter of ambulance arriveert. Door snel en veilig handelen kunnen de gevolgen van een ongeluk uiteindelijk minder ernstig zijn. De eerste hulp die jij kunt geven bij een ongeluk noemen we "Eerste Hulp Bij Ongelukken": EHBO. Hoe bied je hulp? Er zijn vijf stappen die je moet volgen: de Vijf van de EHBO.



EHBO-er aan het werk

De Vijf van de EHBO!!!

- 1. Let op gevaar.**
- 2. Wat is er gebeurd?**
- 3. Stel gerust.**
- 4. Bel onmiddelijk 911.**
- 5. Kom niet aan het slachtoffer!**

1. *Let op gevaar.*

- Denk eerst om jezelf.
Als jou iets overkomt, kan je helemaal niets meer doen. Bovendien geldt ook, liever één slachtoffer dan twee.
- Denk vervolgens aan de omstanders.
Zorg voor hun veiligheid.
Alweer geldt: liever één slachtoffer dan twee.
- Ga nu naar het slachtoffer. Zorg dat het slachtoffer veilig is.
Als je het probleem niet zelf kunt oplossen, haal er dan een volwassene of een deskundige bij en ga dan weg.
Blijf niet staan kijken, je kunt toch niets meer doen.

2. *Wat is er gebeurd?*

Probeer zoveel mogelijk te weten te komen wat er precies gebeurd is.

Wat zie je? Zien de verwondingen er ernstig uit? Is het slachtoffer bij bewustzijn?

Wat hoor je? Hoor je gekreun, gegil, een zware ademhaling of hoor je helemaal niets?

Wat ruik je? Ruik je alcohol, ruik je benzine of ruik je een brandlucht?

3. *Stel gerust.*

Is het slachtoffer bij bewustzijn, vraag hem of haar dan naar dingen, die niet met de verwonding of het ongeluk te maken hebben, zoals:

- ☉ Hoe heet je?
- ☉ Waar woon je?
- ☉ Weet je waar je bent?
- ☉ Waar was je op weg naartoe?

Laat het slachtoffer praten en vertel ook iets over jezelf. Op deze manier leid je het slachtoffer een beetje af van zijn pijn of verwondingen.

4. *Bel onmiddelijk 911.*

Informatie die 911 van je wil weten is:

- ☉ Waar is het ongeluk gebeurd?
- ☉ Hoe ernstig is het?
- ☉ Hoeveel slachtoffers zijn er?

5. *Kom niet aan het slachtoffer!*

Verplaats het slachtoffer alleen als het echt niet anders kan. Blijf zoveel mogelijk van het slachtoffer af, want jij bent geen dokter of verpleegkundige.

Als het slachtoffer op een gevaarlijke plaats ligt, zoals bijvoorbeeld in de buurt van een brandende auto of in een gevaarlijke bocht, dan moet je het slachtoffer voorzichtig verplaatsen. Doe dit liever niet alleen. Ga nooit zomaar trekken aan iemands armen, benen of hoofd!



De Vijf van de EHBO staan in een cirkel. Dat betekent dat je moet blijven letten op de punten die in de cirkel staan. Je moet blijven letten op gevaar, het slachtoffer blijven controleren, blijven geruststellen, enzovoort, totdat de professionele hulp arriveert.

Opdracht 26.2a:

EHBO-kaart



Opdracht 26.2b:

Maar wat doe ik dan?



*Is er al hulp voor het slachtoffer?
Kun je zelf niets meer doen? Ga dan weg.
Blijf niet toekijken. Bo ta stroba.*

Paragraaf 26.3

Verwondingen.... hoe pak je het aan?

Je hebt in de vorige paragraaf de vijf stappen van de EHBO geleerd. In deze paragraaf ga je oefenen met een paar EHBO-technieken. Deze leer je te gebruiken bij niet al te ernstige verwondingen of ongelukken.

Hieronder zie je een overzicht van letsels en de hulp die je kunt bieden. Het gaat om EHBO-handelingen die het letsel verhelpen of minder pijnlijk maken. Het is niet de bedoeling dat je dit overzicht uit je hoofd gaat leren. Lees het door en gebruik de informatie bij het maken van de opdrachten.

Letsel

Bloedneus

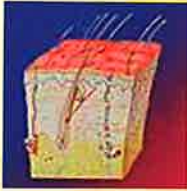
Het ontstaat door: *Hard je neus te snuiten, peuteren in je neus of een tik tegen de neus.*

Wat is het? *Het openspringen van een bloedvaatje in het dunne slijmvlies van de neus.*



Wat moet je doen? *Ga met je hoofd iets voorover zitten (schrijfhouding) Druk de neus met 2 vingers 10 minuten dicht, vlak onder het neusbeen. Daarna niet snuiten. Als het bloeden niet stopt, ga dan naar de dokter.*

Wat is het?



Eerstegraads verbranding: De bovenste laag van de huid (de opperhuid) is nog niet beschadigd. De huid is rood, droog, pijnlijk en soms wat gezwollen.

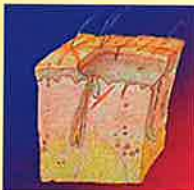
Een typisch voorbeeld van een eerstegraads verbranding is een zonverbranding.



Tweedegraads verbranding: De huid is beschadigd. De hitte heeft langer kunnen doordringen in het huidweefsel en heeft de lederhuid beschadigd. Er is sprake van een wond. De wond is roodachtig/wit, nat en zeer pijnlijk.



Derdegraads verbranding: De huid is verwoest tot aan het onderhuids vetweefsel. De wond is wit/zwart, droog en leerachtig en nauwelijks pijnlijk, omdat de zenuwen onder de huid beschadigd zijn.



Het ontstaat door: Invloed van hitte op de huid gedurende een bepaalde tijd en boven een bepaalde kritische temperatuur (meer dan 40° C).

De diepte van de brandwond hangt af van:

- ⊗ de temperatuur
- ⊗ hoe lang de hitte inwerkt op de huid
- ⊗ de oorzaak van de verbranding:
 - natte hitte (bijvoorbeeld hete olie, kokend water of stoom)
 - droge hitte (bijvoorbeeld een hete oven, vuur of de zon)

Afhankelijk van de diepte van de brandwond spreken we van:

- ⊗ Eerstegraads verbranding
- ⊗ Tweedegraads verbranding
- ⊗ Derdegraads verbranding

Wat moet je doen?



Je moet een brandwond zo snel mogelijk koelen onder een lauwe, niet te koude, zachte waterstraal, tenminste tien minuten lang, tot de pijn gezakt is.

Eerstegraads brandwond:

afkoelen en verder niets meer doen.

Tweedegraads brandwond:

afkoelen en als de blaas groter is dan een muntje van 25 cent, ga dan naar de dokter.

Derdegraads brandwond:

afkoelen en zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.

Smeer nooit zalf op een brandwond zonder doktersadvies.

Wat is het?

Je verliest voor korte tijd je bewustzijn, maar je kunt wel nog slikken en ademen.

Het ontstaat door:

Een verminderde bloed- en zuurstoftoevoer naar de hersenen. Dit kan gebeuren bij gebrek aan frisse lucht of emoties, zoals pijn, angst, schrik of het zien van bloed.

**Wat moet je doen?**

Iemand die is flauwgevallen kun je het beste voorzichtig weer laten zitten, met het hoofd naar beneden. Zorg voor wat frisse lucht en maak eventueel wat knoopjes van de kleding los.

Letsel

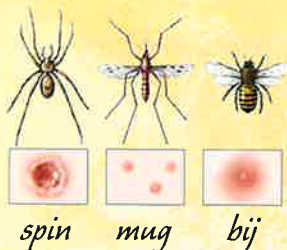
Insecten- of scorpioenenbeet

Wat is het?

Het gif van een insect of scorpioen zorgt voor een rode plek, jeuk of pijn en zwelling.

Het ontstaat door:

Een steek van een scorpioen of een insect, bijvoorbeeld een mug, vlo, maribomba, of een mier. Bij het steken wordt een giftige stof in de huid gespoten.



spin

mug

bij

Wat moet je doen?

Trek de angel van het insect uit de huid.

Leg een natte doek op de plaats van de beet. Ga met het slachtoffer naar de dokter als de plaats van de beet te veel zwelt of als het slachtoffer allergisch is.

Als een insect of scorpioen in de mond, neus, oor of hals heeft gestoken, ga dan onmiddellijk naar de dokter.

Letsel

Kneuzingen

Wat is het?

Het beschadigde lichaamsdeel doet pijn en zwelt op. Bewegen van het lichaamsdeel doet pijn. Een blauwe plek, een buil, een vinger die knel zit tussen een deur, zijn voorbeelden van kneuzingen.



Het ontstaat door:

Je flink te stoten, knel zitten of vallen.

Wat moet je doen?

Koelen met koud water. Een koud washandje of ijsblokjes in een doek of washandje gewikkeld op de gekneusde plek leggen. Zo wordt de zwelling tegengegaan.

Wat is het?

*Een oppervlakkige wond waarbij de huid ontveld wordt.
De wond prikt erg.*

Het ontstaat door:

*Meestal ontstaat een schaafwond bij vallen of ergens langs schuren
bijvoorbeeld op ellebogen, knieën, handen of kin.*



Wat moet je doen?

*Laat het slachtoffer zitten. Maak de wond en de omgeving van de
wond schoon met lauw water. Verwijder vuil of steentjes die in de
wond zitten. Dep de wond en de huid er omheen droog.
Een kleine schaafwond geneest beter, als het niet afgedekt wordt.*

Een grotere schaafwond behandel je als volgt:

*Na het schoon- en droogmaken van de wond, ontsmet je de wond
met een steriel gaasje, gedoopt in een huidontsmettingsmiddel,
bijvoorbeeld betadine of jodium.*

*Dek de schaafwond af met een nieuw steriel gaasje of een
wondpleister. Zorg iedere dag voor een schoon verband.*

Wat is het?

Een diepe wond waar veel bloed uitkomt.

Het ontstaat door:

Een scherp voorwerp snijdt in de huid en daardoor wordt een bloedvat gescheurd of doorgesneden.

**Wat moet je doen?**

Een snijwond kun je het beste met schoon (kraan)water uitspoelen en even laten doorbloeden. Zo reinigt de wond zichzelf. Daarna de wond ontsmetten met betadine en afdekken met een steriel gaasje of wondpleister. Bij grotere snijwonden druk je de wondspleet zonder veel kracht dicht tot de bloeding stopt.

Bij grote, diepe of rafelige wonden kun je het beste naar de EHBO gaan, want het is aan te raden om deze wonden binnen zes uur te laten hechten.

Wat is het?

Een doorn, een stekel of een dun stukje hout zit in de huid en doet pijn.

**Wat moet je doen?**

Wanneer een stuk van de splinter uit de huid steekt, kun je hem verwijderen met een splinterpincet.

Trek de splinter er in dezelfde richting uit als hij erin is gegaan.

Als de splinter zich helemaal onder de huid bevindt, kun je hem met een speld of naald eruit halen. De speld of naald eerst ontsmetten. (met alcohol schoon maken of hem in het blauwe gedeelte van een vlam houden).

Als de splinter eruit is, kun je het wondje een beetje aanduwen, zodat er wat bloed uitkomt.

Indien nodig kun je de wond afdekken met een wondpleister.

In dit overzicht heb je veelvoorkomende letsels gezien. Je hebt ook gelezen, dat je bepaalde verwondingen moet behandelen met bijvoorbeeld jodium, steriele gaasjes of pleisters. Hieronder zie je hoe deze hulpmiddelen er precies uitzien.

Steriel gaas:

Steriel gemaakt gaas. Het komt **steriel** (zonder bacteriën) uit de verpakking. De zijde die op de wond komt, raak je niet aan om te zorgen dat er geen extra bacteriën bij de wond komen.



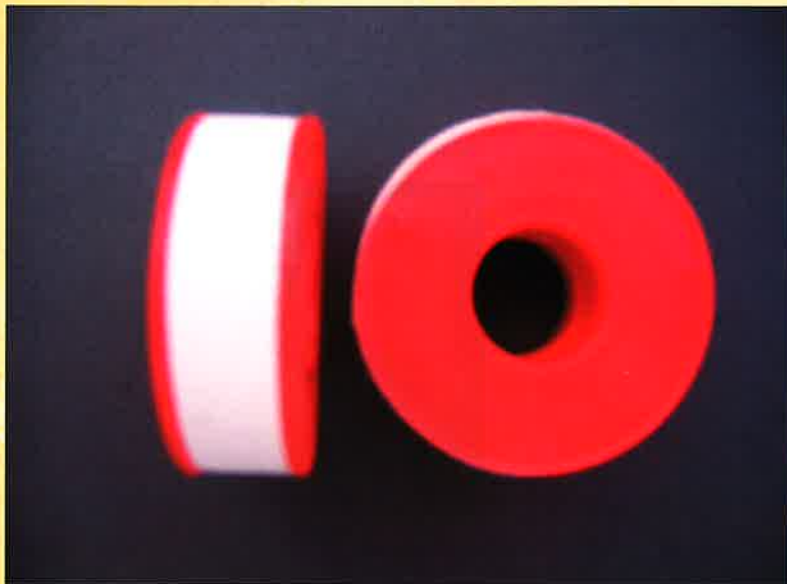
Huidontsmettingsmiddel:

Je gebruikt dit middel om de omgeving van de wond en soms de wond zelf zoveel mogelijk vrij te maken van bacteriën. Jodium (Sterilon) of Betadine zijn huidontsmettings-middelen die vaak gebruikt worden.



Kleefpleister:

Dit is het plakband van de EHBO-er. Het wordt gebruikt om het steriele gaasje vast te zetten.



Verbandschaar:

Een schaar met een speciale gebogen en stompe punt. Daarmee knip je verbanden door, zonder in de huid te steken.



Wondpleister:

Een stukje kleefpleister met in het midden een gaasje dat er al aan vastzit.



Splinterpincet:



Het is verstandig om de bovenstaande hulpmiddelen altijd in huis te hebben. Zo ben je goed voorbereid, als er een ongeluk gebeurt in en om het huis.

Opdracht 26.3a:

Wat heb je nodig?

Opdracht 26.3b:

Een ongelukje....wat doe je?

Opdracht 26.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 26.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Huiswerkopdracht:

Achter in het boek:

Twee extra opdrachten

Voorkomen is beter dan genezen!



Jennifer en Joyce staan op school onder de kwihiboom. In de verte zien ze dat een groepje leerlingen richting Glenda loopt.





Zij kan daar niet tegen. Het is vier tegen een. Dat is geen plagen meer.



Startopdracht:

Plagen of pesten?

In het vorige hoofdstuk heb je geleerd, wat je moet doen, als jij of een ander een verwonding oploopt. Ook heb je geleerd wat je moet doen, als iemand een ongeluk krijgt, zoals eerste hulp bieden of deskundige hulp bieden. Maar ook op emotioneel gebied kun je gevaar lopen. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren als je gepest wordt. Je gevoel van veiligheid wordt dan aangetast. Je zit niet meer lekker in je vel. Wat pesten is en hoe je met pesten moet omgaan, zal in dit hoofdstuk aan bod komen.

In dit hoofdstuk leer je:

- ⊗ Wat het verschil tussen plagen en pesten is.
- ⊗ Welke verschillende rollen bij pesten onderscheiden kunnen worden.
- ⊗ Wat je zelf kunt doen als je gepest wordt of als je onveilig voelt.



Pesten mag niet
Stop dit èr!

Paragraaf 27.1

Plagen en pesten.... veilig?

In hoofdstuk 25 hebben we het gehad over het belang van je veilig voelen. Ook op school moet je je veilig kunnen voelen, zodat je er graag naartoe gaat. Je voelt je beschermd en je voelt je daar thuis. Je maakt allerlei vrienden en jullie gaan goed met elkaar om. Iedereen respecteert en accepteert elkaar.

Maar het gaat er niet altijd zo veilig aan toe op school. Soms hebben leerlingen geen respect voor elkaar en accepteren ze elkaar niet zo goed. Denk maar eens aan Glenda. De leerlingen die haar pesten, accepteren Glenda niet zoals zij is. Jennifer reageert heel fel op wat zij daar op het schoolplein ziet gebeuren. Ze kan er niet tegen, dat die jongelui Glenda op zo'n gemene manier en zonder respect behandelen. Patrick noemt het plagen, maar voor Jennifer is dat pesten.

Wat is nu precies het verschil tussen plagen en pesten?

PLAGEN

Plagen gebeurt af en toe. In de startopdracht heb je voorbeelden van plagen genoemd. Bij plagen is het niet de bedoeling om elkaar bewust pijn te doen. Het is maar een spelletje. Het hoeft niet altijd leuk te zijn, maar het is nooit echt gemeen. De ene keer haal jij een grap met iemand uit en de andere keer halen zij een grap uit met jou. Kijk maar eens naar het voorbeeld van Manuel en Igor. Manuel noemt zijn vriend Igor Pastechi omdat hij soms wel drie à vier pastechi's tegelijk opeet. Igor plaagt terug en noemt Manuel Andrewtje naar Andrew Jones, omdat hij vaak mislaat bij baseball. Bij plagen zijn beide partijen even sterk. Het kan gebeuren dat het niet prettig gevonden wordt, er kan zelfs ruzie van komen, maar na verloop van tijd is het over.



PESTEN

Pesten daarentegen is het uitoefenen van psychisch en/of fysiek geweld. Met **psychisch geweld** bedoelen we uitschelden, gemene dingen zeggen en roddelen.

Ook isoleren (iemand niet mee laten doen), negeren (doen alsof de ander niet bestaat) en niet naast de persoon willen zitten, vallen hieronder. Een andere naam voor psychisch geweld is **emotioneel geweld**.

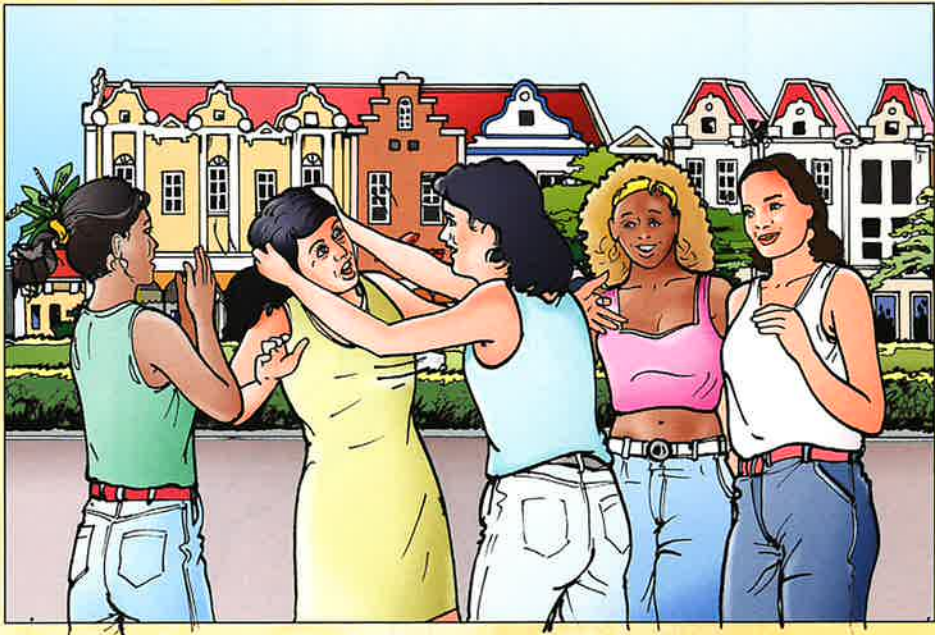
Soms wordt bij pesten **fysiek geweld** gebruikt. Met fysiek geweld bedoelen we lichamelijk geweld, zoals slaan, het gooien van spullen naar iemand, het laten struikelen, et cetera.

Pesten gebeurt **systematisch**, bijvoorbeeld elke dag. Systematisch betekent, dat het steeds weer gebeurt en vaak over een langere periode. Pesten is een persoon bewust pijn willen doen, lichamelijk en/of emotioneel. De persoon die gepest wordt, kan en durft zich niet te verdedigen. Vroeger kwam pesten vooral voor op het schoolplein.

Plagen



Emotioneel geweld



Fysiek geweld

Tegenwoordig is er een nieuwe vorm van pesten: **het digitaal pesten**. Dit is pesten via het internet of via de cellulair. Digitaal pesten via de e-mail komt extra hard aan. De zender kan een valse naam gebruiken. Je weet niet wie de pester is. Het is een vorm van psychisch geweld die beangstigend is. Je weet niet met wie je te maken hebt en tegen wie je je kunt verdedigen. Je voelt je zelfs in je eigen huis niet meer veilig.

Lees het volgende verhaal van Yamilla maar eens.

Bij iedere MAS of SMS bericht werd Yamilla banger. "Mongol" stond er op haar scherm of "Mañan bo ta muri". Van wie die berichten kwamen, wist Yamilla niet. Vaak tien keer per dag kreeg ze deze berichten. Ze lag nachten wakker en durfde nauwelijks de deur uit te gaan. Van een leuke, spontane meid, veranderde Yamilla in een stil en teruggetrokken kind.

Opdracht 27.1a:

Pesten: psychisch en fysiek geweld



Digitaal pesten

ROLLEN

Bij het pesten zijn er verschillende personen die een rol spelen:

- ☛ De dader of pester. Dit is de persoon die met het pesten begint.
- ☛ Het slachtoffer. Dit is de persoon die gepest wordt.
- ☛ De meelopers. Dit zijn de personen die de dader helpen pesten.
- ☛ De toekijkers. Dit zijn de personen die zien wat er gebeurt, maar niets doen.
- ☛ De ingrijper/helper. Dit is de persoon die helpt om het pesten te stoppen.

De dader of de pester:

Kinderen die pesten zijn vaak de sterksten uit een groep. Ze lijken populair, maar zijn het eigenlijk niet. Zij willen laten zien hoe sterk ze zijn en dat ze veel durven. Ze gedragen zich agressief en reageren eerder met fysiek geweld dan andere kinderen. Ze zoeken een slachtoffer uit dat makkelijk te pakken is. Zonder steun van de groep durven de pesters niet veel te doen.

Het slachtoffer:

Is degene die fysiek en of emotioneel gepest wordt. Het slachtoffer wordt geduwd, opgesloten, klem gezet, et cetera.

De meelopers:

Ze doen mee met de groep, omdat ze bang zijn dat ze zelf gepest gaan worden.

De meelopers nemen zelf niet het initiatief om te gaan pesten. Ze doen niets om het pesten te laten stoppen.

De toekijkers:

Ze pesten niet mee, maar nemen het ook niet op voor het slachtoffer. Ze voelen zich machteloos, omdat ze niet weten wat ze aan het pesten moeten doen.

De ingrijpers:

Ze kunnen er niet tegen als iemand gepest wordt en grijpen in. Jennifer is een voorbeeld van een ingrijper. Ze durft het op te nemen tegen de pester. Ze is niet bang om afgewezen te worden door de groep. Ingrijpers hebben meestal een hoog zelfbeeld en kunnen zich goed inleven in de gevoelens van een ander.

Opdracht 27.1b:

Digitaal pesten

Opdracht 27.1c:

De pest aan pesten



PESTEN? No way!

Paragraaf 27.2

Waarom pesten?

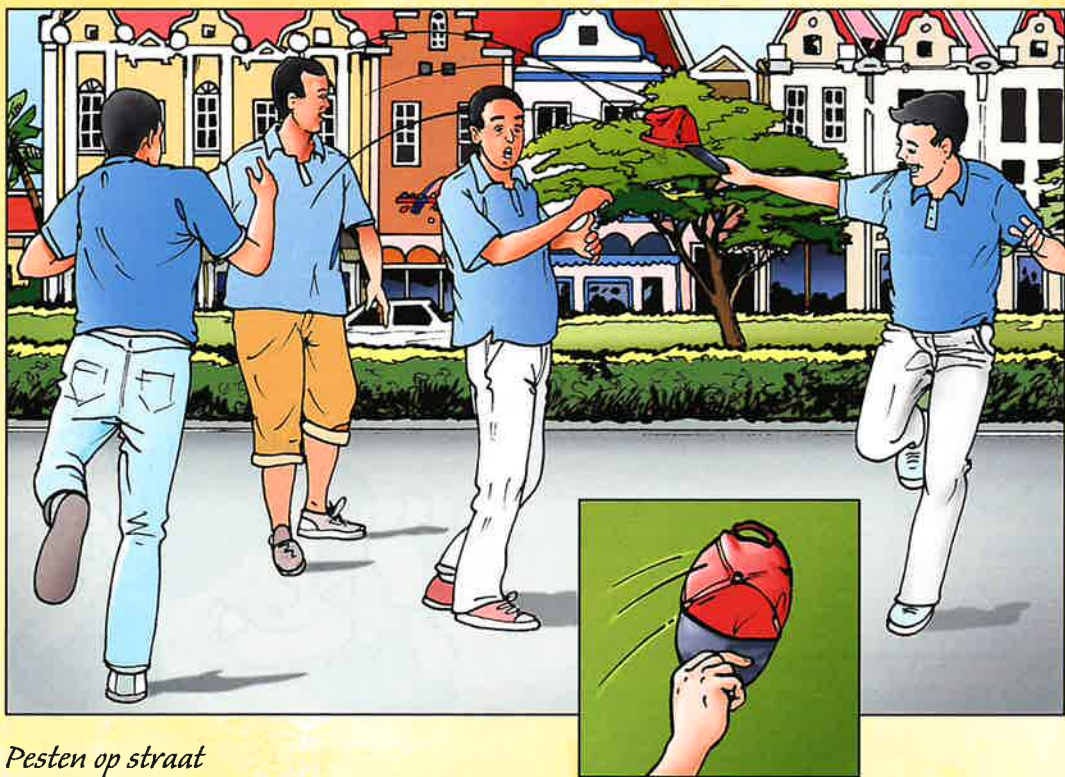
Pesten gebeurt vooral op school. Maar pesten kan ook op straat, thuis of bij iemand anders thuis gebeuren. Bij kinderen, jongeren en ook volwassenen komt pesten voor. Maar waarom eigenlijk? Welke redenen heeft iemand om te pesten? Hoe komt het dat iemand gepest wordt? Welke redenen heeft iemand om mee te lopen of toe te kijken? Daar zullen we het in deze paragraaf over gaan hebben.

DE PESTSITUATIE.

Pesten gebeurt soms zonder dat anderen het merken, bijvoorbeeld na schooltijd. Het kan ook tijdens de les of in de pauzes gebeuren, soms zelfs als de leraren in de buurt zijn.



Pesten thuis



Pesten op straat



Pesten op school

Opdracht 27.2a:

Pesters en meelopers

Waarom zijn er pesters?

Karaktereigenschappen van de pester:

- ☀ Ze hebben voldoening en plezier bij het pijn doen van anderen.
- ☀ Ze kunnen zich niet verplaatsen in het gevoel van anderen.
- ☀ Ze voelen zich vaak alleen en ongelukkig.
- ☀ Ze spelen graag de baas.

Waarom zijn er slachtoffers?

Iedereen die afwijkt van de groep kan het slachtoffer worden van pesten. Zo kun je afwijken qua gedrag, hoe je je kleedt, je mening, et cetera. Vaak zien we dat slachtoffers bepaalde karaktereigenschappen hebben die ervoor zorgen dat ze gemakkelijk gepest worden. Laten merken dat het pesten pijn doet, dat het je raakt, is een reden temeer om (nog meer) gepest te worden.

Karaktereigenschappen van het slachtoffer:

- ☀ Ze hebben vaak een laag zelfbeeld.
- ☀ Ze komen onzeker over.
- ☀ Ze huilen vlug als ze gepakt worden.
- ☀ Ze kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen.
- ☀ Ze hebben niet veel vrienden.
- ☀ Ze trekken zich vaak terug.
- ☀ Ze zijn angstig of achterdochtig.

"Die pestkop, ik zal wel iets hebben waar ie jaloers op is"



Waarom ben je een meeloper?

Meelopers zijn vaak zelf bang om het slachtoffer te worden. Ze vinden stoer gedrag wel interessant. Als ze meedoen met het pesten, denken ze ook populair te worden in de groep. Vaak doen de meelopers ook mee om bij de groep te horen (peer-pressure). Ze zijn bang, dat ze anders hun vriend of vriendin kwijt raken. De meelopers doen wel mee, maar voelen zich niet schuldig, omdat zij vinden dat zij zelf niet pesten.

Waarom ben je een toekijker?

Als je niet meedoet met het pesten, maar er wel naar staat te kijken, voelt de pester zich sterker. De pester denkt dat het leuk is en gaat gewoon door. De toekijkers pesten zelf niet. Het kan zijn dat ze niet weten wat ze aan het pesten moeten doen en daarom machteloos toekijken. Juist omdat zij niet ingrijpen, zijn toekijkers eigenlijk meelopers.



Meeloper

Joyce bekijkt vanonder de kwihiboom, wat er met Glenda gebeurt.

Waarom bemoeit Jennifer zich ermee? Het is Glenda's probleem, moet ze niet zo suf doen.



Straks beginnen ze Jennifer te pesten en mij ook, omdat wij vriendinnen zijn.



Het is mijn probleem niet, Glenda moet het zelf oplossen.



Joyce blijft onder de kwihi zitten en wacht op Jennifer.

Opdracht 27.2b:

De rol van Joyce

Pesten heeft grote en nare gevolgen. Zeker voor het slachtoffer. Kinderen die gepest worden, voelen zich niet veilig op school. Ze zijn boos, bang, verdrietig, onzeker en voelen zich afgewezen. Het slachtoffer krijgt een nog negatiever zelfbeeld en heeft geen

Toekijker

respect meer voor zichzelf. Dit uit zich soms in het volgende gedrag:

- Ze durven niet meer naar school te gaan.
- Vaak worden ze drop-outs.
- Ze komen eerder in aanraking met drugs en alcohol en geweld.
- Sommige kinderen denken aan zelfmoord.

Liever een blauw oog

Ruben Ras is een gewone jongen. Oké, hij draagt geen oorbel, sporten is niets voor hem, maar lezen doet hij juist graag. En hij heeft een eigen smaak in kleding. Zijn moeder zegt hem wel eens om zijn strakke shirt te ruilen voor iets anders, iets wat lijkt op wat die “anderen” aantrekken. En met die anderen bedoelt ze de pesters en die grote groep, die niks doet als het pesten weer begint.

Ruben: “Dat is het ergste van alles: de leerlingen die hun mond houden. Daardoor sta ik er alleen voor. Als er eentje zou zijn, die het voor mij zou opnemen, dan hoor ik tenminste bij iemand. Die eenzaamheid is vreselijk.”

De pesterijen gaan altijd over één ding: de groep denkt dat hij homo is. Ze pesten hem de hele tijd hierover. Soms komt Ruben huilend thuis. “En dat is niet zomaar; dan is er van alles gebeurd in de klas”, zegt hij. “Ik heb altijd geweten dat ik geen homo ben.” “Ben ik dan zo anders?”, vraagt Ruben zich af. “Sloegen ze mij maar een keer een blauw oog in plaats van het uitschelden”, denk ik wel eens. “Want verbaal maken ze mij kapot van binnen. Het ergste gebeurde vorig jaar. Er verscheen op het internet foto’s van mij met de meest vreselijke teksten.”
Een klap, niet alleen voor Ruben, maar ook voor zijn moeder.

Bron: Pestweb

Het verhaal van Tempest Smith



Tempest Smith was een 12-jarige leerling op een school in Amerika. Ze werd gepest omdat ze verlegen was, altijd zwarte kleding droeg en vanwege haar interesse in hekserij. "Iedereen is tegen me", schrijft Tempest in haar dagboek. Op een maandag heeft Tempest zichzelf opgehangen. Ze kon niet meer tegen het gepest. Veel van haar klasgenoten voelen zich schuldig aan haar dood. Omdat ze haar zo gepest hebben. Op de dag van haar begrafenis schrijven ze: "Sorry dat ik gemene dingen tegen je gezegd heb. Ik meende het niet. Door jou te pesten hoefde ik mijn eigen tekortkomingen niet te zien." En 'Dit allemaal had niet hoeven gebeuren. Als wij je verdriet hadden begrepen, dan zou je nog leven.'

Na de zelfmoord vorig jaar van een jonge postbode die met overgewicht kampte, ging er bij het bedrijf De Post een belletje rinkelen. Het slachtoffer bleek, na grondig onderzoek, maandenlang gepest omwille van zijn uiterlijk en zijn daaruit voortvloeiende, slome manier van werken. Ook zijn leidinggevenden hadden aan het treiteren deelgenomen.



De gevolgen van pesten blijven je je hele leven lang achtervolgen. Zelfs als je volwassen bent, heb je er nog problemen mee.

Opdracht 27.2c:
Gevoel bij pesten

Paragraaf 27.3

Het doorbreken van pesten

Pesten is niet leuk, omdat je je onveilig voelt. Maar wat kun je eraan doen? In deze paragraaf geven we je tips. We geven tips voor het slachtoffer, de meeloper en de toekijker. Zij alleen kunnen de pester stoppen. Door in te grijpen.

Tips voor het slachtoffer

Misschien ben je geen slachtoffer van pesten en ook nooit geweest. Dat hoeft niet te betekenen dat je nooit gepest zal worden, het kan iedereen ooit overkomen. Het is belangrijk om te weten wat je moet doen, als je gepest wordt. Het volgende stappenplan helpt je daarbij. Zorg dat je dit stappenplan als bagage meedraagt. Zo kun je het pesten doorbreken.

K

Keda lew, = **K**
Loop weg van de pester. Reageer er niet op.



I

Informa un hende, = **I**
Vertel het aan iemand, iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld Telefon pa Hubentud.



B

Buska un lugar safe, = **B**
Zoek een veilige plek.



R

Rondona bo mes cu hende, = **R**
Zorg dat er mensen in jouw buurt zijn: blijf niet alleen.



E

Establece confianza. = **E**
Toon zelfvertrouwen.
Laat nooit zien dat de pester je raakt.



Opdracht 27.3a:

Doe-wijzer tegen pesten

Tips voor de meeloper

Misschien denk je wel als meeloper, dat je geen rol speelt bij het pesten. Maar jij speelt eigenlijk de belangrijkste rol. Want als jij meeloopt, krijgt de pester meer macht. Jij geeft hem de power om te pesten. Jij alleen kunt het pesten doorbreken door in te grijpen op een manier die bij je past. Hoe? Door het pestgedrag af te keuren en het op te nemen voor het slachtoffer. Want jij als meeloper, bent net zo schuldig als de pester. Zonder meelopers bestaan er namelijk geen pesters.

Dit stappenplan kan de meeloper gebruiken om de pester te laten stoppen.

1. Nee zeggen
2. Weggaan
3. Iets anders voorstellen

Tips voor de toekijker

Ook de toekijker is net zo schuldig als de meeloper. Door toe te kijken zonder iets te doen, ondersteun je de pester. Je bent er verantwoordelijk voor dat het slachtoffer zich onveilig voelt.

Wat kun je doen als toekijker om het pesten te doorbreken?

Onderneem actie, zoek hulp, waarschuw mensen. Grijp in. Blijf geen toekijker maar wordt ingrijper, net als Jennifer. Dit is geen klikken, maar iemand in veiligheid brengen. Geef aan dat je het gedrag afkeurt. Als er gevaar dreigt voor het slachtoffer, tred dan op.

Iedereen moet zich veilig kunnen voelen. Jouw omgeving zorgt dat jij je veilig voelt. Jij draagt zorg voor het veilige gevoel van een ander. Dus als er iemand op school gepest wordt, heb jij een belangrijke rol. Je **kan en moet** er wat aan doen. Het is ook jouw verantwoordelijkheid!

Opdracht 27.3b:

Kijk niet toe, maar doe iets!

Opdracht 27.3c:

Gedichten over pesten



Opdracht 27.4:

Wat heb ik geleerd?

Opdracht 27.5:

Zo gebruik ik wat ik heb geleerd.

Huiswerkopdracht:

Achter in het boek:

Twee extra opdrachten

PEST ~~X~~ OPPEN
ST



bes **P** reken

optr **E** den

waar **S** chuwen

S **T** oppen

doorbr **E** ken

i **N** grijpen

geru **S** tstellen

s **T** eunen

do **O** rzetten

P raten

hel **P** en

afk **E** uren

ha **N** delen

— Veilig thuis en op Aruba —

Nog even alles op een rijtje:

- ✦ **Gevaarlijke situaties kom je overal tegen, wat je ook doet.**
- ✦ **De gebieden waar je gevaar kunt lopen zijn onder andere in je contacten met mensen, op het gebied van gezondheid, in het verkeer en in de natuur.**
- ✦ **Om het gevaar op tijd te herkennen zijn er verschillende beschermingsmechanismen.**
- ✦ **Als lid van de samenleving ben je verantwoordelijk voor de veiligheid van anderen.**
- ✦ **Ongelukken zijn niet altijd te voorkomen.**
- ✦ **Met de 5 stappen van de EHBO weet je wat je moet doen.**
- ✦ **Door snel en veilig te handelen kan je een mensenleven redden.**
- ✦ **Bij pesten wordt je gevoel van veiligheid aangetast.**
- ✦ **Pesten is het uitoefenen van psychisch en of fysiek geweld.**
- ✦ **Pesten doorbreek je door in actie te komen. Kijk niet toe.**
- ✦ **Jij bent ook verantwoordelijk voor het veilige gevoel van een ander.**

Begrippenlijst

HFDST 25 t/m 27

| | |
|---------------------------|----------------|
| Digitaal pesten | blz. 42 |
| Emotioneel geweld | blz. 42 |
| Fysiek geweld | blz. 42 |
| Gemeenschapsgevoel | blz. 17 |
| Letselschade | blz. 21 |
| Materiële (schade) | blz. 21 |
| Ongeluk | blz. 21 |
| Ongeval | blz. 21 |
| Pesten | blz. 42 |
| Plagen | blz. 41 |
| Psychisch geweld | blz. 41 |
| Steriel | blz. 35 |

VIP is de methode voor het nieuwe vak Persoonlijke Vorming.

VIP staat voor Vorming van Identiteit en Persoonlijkheid.

Het is een boek speciaal voor jou. Het helpt je om de juiste bagage bij je te hebben, want het jong zijn is niet altijd makkelijk.

Al die uitdagingen en moeilijke keuzen!

VIP leert je om bewuste keuzen te maken en voor jezelf op te komen.

Zeggen hoe je je voelt en je mening durven uiten.

Ook leer je hoe je gezond kunt leven. Hoe je goed voor jezelf en anderen kunt zorgen. Je krijgt 'tools' (handvaten) aangereikt die je helpen in je omgang met anderen. Je eigen en andermans waarden en normen spelen een grote rol in de methode.

VIP moedigt je aan tot een gezonde leefstijl en een positieve persoonlijkheid.

“De wereld staat voor je open, zorg dat je de juiste bagage bij je draagt.”



ISBN: 99904-89-95-5