



Promobox

Doel

- Jongeren spelen een leuk spel.
- Jongeren van 12 – 16 jaar maken op een ludieke manier kennis met “NokNok” en “Korte metten met sigaretten”.
- Jeugdwerkers krijgen zin om in hun jeugdorganisatie met jongeren aan de slag te gaan rond “NokNok” of “Korte metten met sigaretten”.

Wat is “NokNok”?

www.noknok.be is een leuke website waar jongeren van 12 tot 16 jaar met al hun vragen mogen aankloppen. Ze vinden er heel wat tips, info en leuke opdrachten die hen helpen om zich goed in hun vel te voelen.

Naast deze website is er een inspirerende gids boordevol activiteiten om met jongeren van 12 tot 16 aan de slag te gaan in de jeugdbeweging. Deze gids kunnen ze aanvragen bij het Logo of terugvinden op www.noknok.be.

Noknok is een methodiek voor jongeren ontwikkeld door Vigez in samenwerking met de Logo's.

Wat is “Korte metten met sigaretten”?

www.kortemettenmetsigaretten.be is een website waar jongeren online kunnen aankloppen met vragen over roken, hun eigen verhalen delen en tips vinden om van die sigaret af te geraken. Op de site staan ook tests, filmpjes en een stopplan om te stoppen met roken.

Hoe gebruik je de box?

Minimum twee jongeren (of twee groepen van jongeren) gooien met de reuzendobbelsteen. Op basis van de zijde die naar boven ligt, spelen de jongeren een van de volgende spellen:



“NokNok”: speel “Ben ik blij?”



“Korte metten met sigaretten”: speel “De langste adem”



Ik (k)en mezelf: speel “Spiegeltwister”



Mijn grenzen: speel “Het Doolhof”



Reken op anderen: speel “Zeilen voor het eerst”



Tijd voor mezelf: speel “Het klopt in mijn hoofd”

Voor elk spel is er een fiche, dus lees deze even door voor je erin vliegt. Na afloop van het spel krijgt iedereen een gadget.

Ik (k)en
mezelf!



Korte metten
met sigaretten

Spiegeltwister

Doel

- Kennismaken met de knaltip "Ik (k)en mezelf".
- Om ter langst op handen en voeten blijven steunen zonder omvallen.

Materiaal

- Twisterzeil
- Twisterdobbelsteen

Opdracht

- Twee personen of twee teams spelen "Twister" tegen elkaar.
- De persoon die het langste de opdrachten kan volgen zonder omvallen, wint deze opdracht.

Leg bij deze activiteit kort de link met de knaltip "Ik (k)en mezelf" van "NokNok", waarin je tips krijgt om jezelf graag te zien en zelfvertrouwen op te doen. Het is simpel: kijk in de spiegel en vind jezelf oké!



Het Doolhof

Doel

- De knaltip "Mijn grenzen" leren kennen.
- Het balletje met je voeten zo snel mogelijk het parcours laten afleggen tot je terug bij start bent.

Materiaal

- 1 balanceerbord
- De timer op je gsm

Opdracht

- Om de beurt gaan twee personen met hun voeten op de aangeduide plaats op het labyrint staan.
- Elk om beurt proberen ze zo snel mogelijk het balletje met hun voeten langs het parcours te leiden tot bij start.
- Wie het snelst het parcours aflegt, wint!
- Je kan het ook wat moeilijker maken door 2 kogels tegelijk in het parcours te leggen.

Leg bij dit spel kort de link met de knaltip "Mijn grenzen" van "NokNok", die je aanmoedigt om eens iets nieuws te proberen en jezelf uit te dagen. Deze knaltip brengt je ook assertiviteit bij en leert je neen te zeggen.



Reken op
anderen!



Korte metten
met sigaretten

Zeilen voor het eerst

Doel

- Kennismaken met de knaltip "Reken op anderen".
- In team een zeil omdraaien zonder de grond te raken.

Materiaal

- Groot zeil
- De timer op je gsm

Opdracht

- Leg het zeil open op de grond. Vraag de jongeren samen op het zeil te gaan staan.
- Geef de opdracht om samen het zeil om te draaien zonder de grond te raken.
- Bepaal vooraf hoeveel tijd de jongeren krijgen voor deze opdracht (vb. 10 min.).
- Lijkt de opdracht je wat te makkelijk voor de groep? Afhankelijk van de grootte van de groep of je inschatting van hun mogelijkheden kun je het zeil groter of kleiner vouwen. Hoe kleiner het zeil, hoe groter de uitdaging!

Leg bij deze activiteit de link met de knaltip "Reken op anderen" van "NokNok", want ook deze opdracht krijg je immers niet in je eentje geklaard. Belangrijk dus om hulp te vragen aan anderen en op anderen te durven rekenen.



Tijd voor
mezelf.



Korte metten
met sigaretten

Het klopt in mijn hoofd!

Doel

- De knaltip "Tijd voor jezelf" leren kennen.
- 20 "NokNok"-tegels zo goed mogelijk memoriseren ondanks alle ruis in de omgeving.

Materiaal

- 20 "NokNok"-tegels
- 1 blinddoek
- De timer op je gsm

Opdracht

- Eén persoon neemt samen met zijn "supporters" deel aan dit spel.
- De deelnemer neemt het op tegen de "supporters" die "ruis" spelen. Vanaf het moment dat het spel start, mogen zij de deelnemer met woorden en geluiden afleiden.
- Blinddoek de deelnemer.
- Leg de 20 "NokNok"-tegels klaar in 4 rijen van 5 tegels.

- Verwijder de blinddoek gedurende 30 seconden. Geef de deelnemer de opdracht om de tegels te memoriseren. Tijdens dit memoriseren mogen supporters de "tegenstander" verbaal uit concentratie proberen te brengen.
- Blinddoek de deelnemer opnieuw en verleg twee tegels.
- Verwijder de blinddoek opnieuw. Vraag de deelnemer welke tegels volgens hem werden verwisseld. Benoemt hij de juiste tegels, dan wint hij het spel. Anders winnen de supporters.

Leg bij dit spel kort de link met de knaltip "Tijd voor jezelf" van "NokNok", waarbij je leert om te gaan met stress en volop te genieten, gezond te zijn en jezelf te verwennen.



Korte metten
met sigaretten

Ben ik blij?

Doel

- Kennismaken met www.noknok.be.
- Zonder woorden verschillende emoties uitdrukken en raden.

Materiaal

- 2 hoedjes
- 30 fiches met diverse emoties

Opdracht

- Twee jongeren zetten een hoed op. Steek bij elke jongere een emotiefiche op de hoed.
- Vraag de jongere om zonder woorden de emotie uit te drukken die op de hoed van de andere staat geschreven.
- Elke jongere probeert de emotie te raden die er op zijn eigen hoed staat.

Leg bij deze activiteit kort de link met "NokNok", een website waar jongeren terecht kunnen met hun vragen en een heleboel tips vinden om zich goed te voelen en om te gaan met een dipje. Ideaal om te leren omgaan met allerlei emoties dus!

Gebaseerd op "Maat in de shit" van VAD



Vind ik leuk
zonder peuk



Korte metten
met sigaretten

De langste adem

Doel

- Kennismaken met “Korte metten met sigaretten” en de website: www.kortemettenmetsigaretten.
- Om ter snelst de ballon in het team rondblazen.

Materiaal

- Ballonnen

Opdracht

- Laat een groepje van minimum 4 personen een ballon de kring rondblazen. Hierbij mogen ze geen handen, voeten of andere lichaamsdelen gebruiken (en nee, ook geen andere voorwerpen). De ballon blijft al blazend in de lucht en moet de hele kring rondgaan. Ze krijgen hiervoor max. 5 pogingen.
- Je kan ook twee groepjes tegen elkaar laten spelen. Indien de ballon op de grond valt, moet het team opnieuw beginnen. Het team dat het eerst de ballon rond krijgt, wint.

Leg bij dit spel even de link met “Korte metten met sigaretten”, want wie niet rookt heeft een betere ademhaling. Daarnaast zijn er natuurlijk nog heel wat positieve gevolgen: je algemene gezondheid, je kunt je geld aan leuke dingen uitgeven, je adem ruikt fris, ...

Denk je eraan om te stoppen?
Kijk dan op www.kortemettenmetsigaretten.



