Procesverslag

1. Thema
2. Taakverdeling
3. Planning
4. Huisstijl
5. Info verzamelen
6. Procesverslag
7. Samenwerking
8. Verbeteringen
9. Conclusie

**1.Thema**

Thema is ‘wat zijn de effecten van alcohol op de ontwikkeling van hersenen?’ We hebben voor dit thema gekozen omdat we nu een leeftijd hebben waar wij ook in aanmerking komen met alcohol. En zijn nieuwsgierig wat het effect van alcohol op onze hersenen kan zijn. We willen er graag wat meer over willen weten.

**2.Takenverdeling**

|  |  |
| --- | --- |
| **Taak?** | **Wie?** |
|  |  |
| Artikelen | Carlo en Diede |
| Storyboard | Margot |
| Radiospotje | Diede  |
| Website | Carlo |
| Poster | Margot |
| Procesverslag/planning | Diede |
| Informatie | Diede |
| Achtergrond | Margot,Carlo en Diede |
| Decor  | Margot, Carlo en Diede |
| Planning | Diede |

**3.Planning:**

Maandag 4 januari:

* Ideeën verzinnen over de website/poster
* Taken verdelen
* Planning maken

Dinsdag 5 januari:

* Beginnen aan de website
* Beginnen aan de poster
* Beginnen aan procesverslag

Maandag 11 januari:

* Procesverslag af. (Meeste inhoud af, alleen wekelijks bijhouden)
* Beginnen aan voorbereidingen/ideeën filmpje.
* Verder met website
* Veder met de poster

Dinsdag 12 januari:

* Poster af
* Verder met voorbereidingen filmen

Maandag 18 januari: (Diede afwezig)

* Verder website
* Storyboard

Dinsdag 19 januari:

* Storyboard
* Achtergrond
* Filmen

Maandag 25 januari:

* Filmen
* Alles in de website zetten

Dinsdag 26 januari:

* Procesverslag/website afmaken
* Alles afronden verder
* Inleveren

 **4. Huisstijl**

De stijl van de website is zicht roze en normaal roze zijn de dingen wat op moeten vallen. Ik heb gekozen voor de kleur niet alleen omdat ik hem mooi vind maar het ziet er erg overzichtelijk uit en rust gevend. Een goede eerste indruk van de website geeft het. Vandaar de achtergrond/decor. Plaatjes hoort bij de stuk tekst die er bij zit. Die zitten daardoor in verschillende huisstijlen de 1 over de hersens zelf etc.

**5. informatie verzamelen**

De informatie heb ik op verschillende websites gevonden en daarna na gelezen en eventueel aangepast. Hier onder staat de tekst uit de website. (van ons zelf)

## ****is alcohol slecht voor de hersenen van jongeren?****

Overmatig alcoholgebruik is schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen van jongeren. Hersenen van jongeren ontwikkelen zich tot hun 24e en misschien zelfs tot hun 30e. Tijdens de puberteit neemt het aantal verbindingen tussen hersencellen toe. Ook het deel van de hersenen, dat verantwoordelijk is voor redeneren en plannen en zelfbeheersing, is in de puberteit nog volop in ontwikkeling. Een belangrijk hersengebied voor leren en geheugen is de hippocampus. Ook dit deel van de hersenen is tijdens de puberteit nog volop in ontwikkeling. Alcohol kan deze ontwikkelingen nadelig beïnvloeden.

Bij onderzoek naar de invloed van alcohol op de hersenen worden meestal jongeren met alcoholproblemen vergeleken met jongeren die geen alcoholproblemen hebben. Dit zegt dus nog niet direct iets over jongeren die zo nu en dan te veel drinken. Wel wijzen alle verschillende onderzoeken in de richting van schade

## ****HIPPOCAMPUS EN WITTE STOF****

Bij jongeren met alcoholproblemen blijkt dat de hippocampus kleiner is dan bij jongeren die niet drinken . Ook blijkt dat zij minder witte stof in de hersenbalk hebben. Dat wil zeggen dat de zenuwcellen minder uitlopers hebben. De kleinere hippocampus en minder witte stof kunnen een negatieve invloed hebben op denken en geheugen.

### ****HERSENACTIVITEIT****

Verder blijkt dat bij jongeren met alcoholproblemen de hersenactiviteit minder is. Hersenactiviteit kan gemeten worden door de concentratie zuurstof in het bloed vast te stellen. Jongeren met alcoholproblemen hebben bij bepaalde geheugentesten lagere zuurstofconcentraties in de hersenen dan jongeren die geen alcoholproblemen hebben. Ook blijkt dat jongeren met alcoholproblemen slecht scoren op geheugentests en op tests die leren en ruimtelijk inzicht meten.

Er is ook onderzoek gedaan bij ratten en muizen. Het bleek dat jonge ratten al bij weinig alcohol slechter presteerden op geheugentesten dan ratten die geen alcohol kregen. Bij oudere ratten werd dit effect alleen gevonden als ze veel alcohol kregen. Jonge ratten lijken dus gevoeliger voor alcohol dan oudere ratten .

### ****Herstelt de schade zich?****

Bij volwassenen heeft onderzoek uitgewezen dat er mogelijk weer verbetering kan optreden in gebieden die door excessief alcohol gebruik zijn beschadigd (al is sommige schade niet te herstellen) wanneer er lange tijd niet gedronken wordt. Of dit ook geldt voor de schade die in de puberteit in de hersenen kan ontstaan door alcoholgebruik is nog niet bekend. Mogelijk is deze schade toch meer permanent, juist omdat de hersenen nog in ontwikkeling zijn en deze ontwikkeling door alcohol geremd wordt.

Maar of de gevolgen van alcoholgebruik nu blijvend zijn of niet, ze zijn ernstig genoeg om jongeren in ieder geval tot hun achttiende jaar te weerhouden van het drinken.

**6. Procesverslag**

**elk - staat voor een nieuwe les**

-We begonnen de eerste dag met het verzinnen wat ons plan was en begonnen onze ideeën te vertellen. Als volgt begonnen we met de planning. Voor het overzicht. Dit was voor ons alle gemakelijk.

-Carlo begonnen aan het begin van de website. Margot is bezig geweest met de poster. En Diede is begonnen (verder) aan de planning, taakverdeling.

-Carlo ging verder met de website. Margot ging verder met de pooster. En diede is verder gegaan met de procesverslag. En ideeën/voorbereidingen voor het filmen. Wat hadden we nodig? Wie had het? Hoeveel? etc.

-Carlo ging informatie zoeken. Margot had de poster af en ging verder met storyboard. Diede is begonnen aan de 2 radiospotjes.

- Diede afwezig. Carlo en Margot zijn vervolgens verder gegaan met de website en storyboard. Diede haar taak is niet uitgevoerd die les. Maar later heeft ze het zelf op een ander moment haar taak gedaan.

- Omdat we iets achterliepen hadden we plannen gemaakt om vrijdag na half 3 samen in de mediatheek nog even verder te gaan. We hadden groepsapp maar vervolgens stond Diede er in haar eentje en belden Margot en Carlo. Maar tevergeefs namen ze alle 2 niet op en reageerden ze ook niet.

- Margot moest nog verder met de taken die ze eigenlijks al af had moeten hebben, Carlo zei dat hij het al af had. Margot is verder gegaan storyboard. En Carlo was klaar met de website zei hij. Carlo en Diede zijn vervolgens verder gegaan met de achtergronden. Margot heeft een achtergrond thuis gemaakt.

- De plannen waren om te beginnen met filmen. Maar er waren dingen nog niet klaar en daar moesten we nog afronden.

- Deze les zijn we pas begonnen met filmen. Moest eigenlijks de vorige les.

- We hadden nog een week extra van meneer en zijn toen verder gegaan met filmen.

- De laatste dag ging Carlo het filmpje bewerken. Diede is verder gegaan met het procesverslag af te ronden. En Margot zette haar dingen in de website.

**Samenwerking:**

Margot en Diede vonden de samenwerking soms erg laks. Carlo vond het wel grappig. Ook werden er dingen gelullt/ gelogen. Diede heeft Carlo meerdere keren gevraagd om te helpen met de informatie. Dat hoefde niet want hij had het al af. Maar vervolgens stond er geen eens informatie in. Ook afspraken werden niet nagekomen. Vrijdag zouden we bij elkaar komen maar helaas Diede stond er in haar eentje. Er werd dingen te lang over gedaan. Uitgesteld en ook weer laks.

**Verbeteringen:**

Ik (Diede) vind dat er veel meer verbeter punten zijn als ik kijk naar het vorige project. Zoals ook in de samenwerking werd gezet. Dingen werden gelogen en waren erg laks. Doordat mensen niet zijn eigen taken uitvoeren word er steeds niks gedaan en loop je steeds meer achter. En dan moet de andere het uiteindelijk doen. Want nu moest ik de informatie opzoeken. Dat vind ik niet erg, maar wel dat het op het laatste moment nog moet worden gedaan. En zelf moest ik ervoor zorgen dat ik one drive kon. Zodat ik er op voorbereid was dat ik er als nog bij kon. En mensen moeten dingen niet uitstellen.

**Conclusie:**

Ik (Diede weer) ben niet te vrede met alles. Over de samenwerking. Erg jammer. Want we hadden hier wel hoog op kunnen scoren. En het telt ook nog wel aardig mee in de cijfer lijst.