



Roken en longziekten vmbo-b12

Auteurs

Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke

Team

VO-content Biologie

Laatst gewijzigd

19 augustus 2023

Licentie

CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie

Webadres

<https://maken.wikiwijs.nl/62404/>



Dit lesmateriaal is gemaakt met Wikiwijs van Kennisnet. Wikiwijs is hét onderwijsplatform waar je leermiddelen zoekt, maakt en deelt.

Inhoudsopgave

Roken en longziekten	2
Intro	2
Wat kan ik straks?	2
Wat ga ik doen?	2
Aan de slag	4
Stap 1: Roken	4
Stap 2: Stoppen met roken	6
Stap 3: Longziekten	7
Stap 4: Astma	9
Afronding	12
Begrippenlijst	12
Eindopdracht: Jongeren en roken	12
Terugkijken	14
Over dit lesmateriaal	15

Roken en longziekten

Intro

Bekijk een stukje van de volgende video op SchoolTV.
De video gaat over verslaving en nicotine.
Ook stoppen met roken en de gevaren van roken komen aan de orde.

Waarom roken mensen?

Waarom kiezen mensen er zelf voor om giftige dampen in te ademen?

Bespreek het na het kijken met een klasgenoot.

Video: [Rooksignalen](#)



https://player.ntr.nl/index.php?id=TELEA_1054468

Deze opdracht gaat niet alleen over roken.

In deze opdracht worden ook aantal longziekten besproken, namelijk astma, COPD en hyperventilatie.

Wat kan ik straks?








Na deze opdracht kun je:

- aangeven waarom roken slecht voor je is.
- drie schadelijke stoffen in sigaretten opnoemen.
- de longziekten astma, COPD en hyperventilatie beschrijven.



Wat ga ik doen?

Aan de slag	
Stap	Activiteit

Stap 1		Je kijkt een video over de schadelijke effecten van het stoppen met roken. Je maakt ook een vraag over de verschillende schadelijke stoffen.
Stap 2		Je leest informatie over ontweningsverschijnselen en beantwoord hier een vraag over.
Stap 3		Je leest in de Kennisbank over verschillende longziekten en maakt hier vragen over.
Stap 4		Je maakt kennis met de longziekte Astma en bezoekt de site van Astmakids.
Afronding		
Onderdeel		Activiteit
Begrippenlijst		Hier vind je de Kennisbank en de begrippen van de opdracht roken en longziekten.
Eindopdracht		Je maakt met een klasgenoot een eindproduct om anderen te stimuleren te stoppen met roken.
Terugkijken		Terugkijken op de opdracht.

Tijd

Voor deze opdracht heb je twee à drie lesuren nodig.
 Als het eindproduct aan de hele klas gepresenteerd gaat worden, hoor je van de docent wanneer de presentatie plaats gaat vinden.
 Houd daar rekening mee bij het maken van een planning.



Aan de slag

Stap 1: Roken

Roken is schadelijk voor je gezondheid. Dat weet je vast al wel. Als je rookt adem je veel schadelijke stoffen in. Op allerlei manieren zorgen nicotine, teer en koolstofmonoxide ervoor dat je lichaam minder zuurstof kan vervoeren.

Bekijk de volgende video. Welke drie stoffen adem je in als je rookt?

Video: [Het effect van roken](#)



https://player.ntr.nl/index.php?id=WO_NTR_426584

Maak nu de oefening. De vragen gaan over het filmpje.

Oefening



Roken

<https://maken.wikiwijs.nl/p/questionnaire/standalone/4330955>

Algemene Informatie

Titel Roken
Aantal Vragen 4

MAIN_SECTION

1

Deze vraag gaat over roken. Kies het juiste antwoord.

Welke stof zorgt ervoor dat je verslaafd raakt aan roken?

☐ koolmonoxide

☐ teer

☐ nicotine

2

Deze vraag gaat over roken. Kies het juiste antwoord.

Welke giftige stof maken je longen zwart?

☐ koolmonoxide

☐ teer

☐ nicotine

3

Deze vraag gaat over roken. Kies het juiste antwoord.

Welke stof zorgt er voor dat je conditie zo achteruit gaat?

☐ koolmonoxide

☐ nicotine

☐ teer

4

Deze vraag gaat over roken. Kies het juiste antwoord.

Als je een sigaret rookt, merk je dat je hartslag omhoog gaat. Welke stof zorgt hiervoor?

☐ teer

☐ nicotine

☐ koolmonoxide

Stap 2: Stoppen met roken

Iemand die stopt met roken heeft in het begin vaak moeite om zich te concentreren en gaat zweten en trillen. Dit zijn **ontwenningssverschijnselen**.

Stoppen met roken

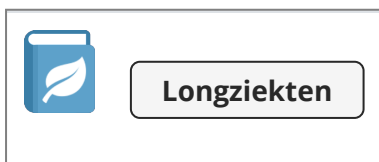
Ga naar de website: mens-en-gezondheid.infonu.nl.
Lees welke ontwenningssverschijnselen je kunt tegenkomen.
Schrijf de volgens jou twee meest vervelende ontwenningssverschijnselen op.

Lees ook hoe je ontwenningssverschijnselen kunt beperken.
Schrijf de volgens jou twee meest zinvolle tips op.



Stap 3: Longziekten

Bestudeer uit de Kennisbank biologie het onderdeel:



Beantwoord de volgende vragen.

Oefening



Longziekten

<https://maken.wikiwijs.nl/p/questionnaire/standalone/4342370>



Algemene Informatie

Titel Longziekten
Aantal Vragen 4

MAIN_SECTION

1

Beantwoord de volgende vraag over longziekten.

Waarom is astma een chronische ziekte?

2

Beantwoord de volgende vraag over longziekten.

Wat is de belangrijkste oorzaak van COPD?

3

Beantwoord de volgende vraag over longziekten.

Wat is beschadigd als er sprake is van longemfyseem?

4

Beantwoord de volgende vraag over longziekten.

Schrijf een aantal klachten bij hyperventilatie op.

Stap 4: Astma

Dat ademen belangrijk voor je is heb je al wel begrepen.
Dus heel vervelend als je soms moeite hebt met ademen.

Ga naar [Astmakids](#) en kijk een tijdje rond op de website.

Bekijk daarna deze twee video's van het Longfonds.

Lees voor je gaat kijken even de vragen onderaan deze pagina.
Na het kijken van de video's moet je de vragen beantwoorden.



<https://www.youtube.com/embed/BPGKzUQOm6Q>



<https://www.youtube.com/embed/65lamk6SCEM>

Geef nu antwoord op de volgende vragen.

Oefening



Astma
<https://maken.wikiwijs.nl/p/questionnaire/standalone/5387743>

Algemene Informatie

Titel Astma
Aantal Vragen 4

MAIN_SECTION

Astma

Wat gebeurt er in je longen met astma?

Astma

Wat doen longmedicijnen?

Astma

Hoeveel leerlingen met astma zitten er gemiddeld in een klas?

of kinderen per klas.

Astma

Welke beroepen kun je beter niet gaan uitoefenen als je astma hebt?

☐

kweker

☐

kapper

☐

bloemist

☐

bakker

☐

verpleegkundige

☐

(tand)arts

☐

dierenverzorger

☐

bouwvakker

☐

autospuiter

☐

schoonmaker

Afronding

Begrippenlijst



Longziekten

Astma Overgevoeligheid van de slijmvliescellen in de luchtwegen.
Symptomen Ziekteverschijnselen.
Chronische ziekte Een chronische ziekte gaat niet over.
Chronische bronchitis Een ontsteking van de vertakkingen van de bronchiën die niet overgaat.
Longemfyseem Bij longemfyseem is de wand van de longblaasjes blijvend beschadigd.
Hyperventilatie Bij hyperventilatie gaat de ademhaling te snel, waardoor de concentratie koolstofdioxide te laag wordt.
COPD COPD is een afkorting van de Engelse term 'Chronic Obstructive Pulmonary Disease'. Deze chronische longziekte is een verzamelnaam voor longaandoeningen zoals chronische bronchitis en longemfyseem.

Eindopdracht: Jongeren en roken

Op pakjes shag en sigaretten staat met koeienletters een tekst geschreven waaruit blijkt dat roken schadelijk is voor je gezondheid.

Deze teksten maken niet veel indruk.
Er zijn nog steeds veel mensen die roken. Ook jongeren.
Terwijl er genoeg redenen om te stoppen zijn.
Kijk maar eens naar de volgende video.
Welke redenen om te stoppen worden er genoemd?





<https://www.youtube.com/embed/HiXuojcEwzM>

Bedenk samen met een klasgenoot een manier om leeftijdsgenoten te laten stoppen met roken of nog beter: bedenk een manier om te voorkomen dat jongeren gaan roken.

Maak een filmpje, een poster, een toneelstuk of een

Jullie mogen zelf bedenken welke manier het beste past bij jullie leeftijdsgenoten.

Overleg met je docent of je de opdracht moet inleveren of moet presenteren.

Beoordeling

Jullie docent beoordeelt jullie eindproduct op het volgende:

- Het eindproduct stimuleert leeftijdsgenoten om te stoppen met roken.
- Het eindproduct bevat informatie die laat zien waarom roken ongezond is.
- Het eindproduct ziet er netjes en verzorgd uit.

Klaar?

Lever je eindproduct in bij je docent / Presenteer je eindproduct.



Gereedschapskist

Welkom bij de gereedschapskist. Hier vind je uitleg over alle werkvormen waarmee je je eindproducten maakt. Bij iedere werkvorm staat beschreven hoe je deze uitvoert, kun je inspiratiefilmpjes bekijken en vind je de beoordelingscriteria waaraan jouw product moet voldoen. Ook zie je welke digitale middelen je kunt gebruiken en aan welke vaardigheden je werkt tijdens het maken van je eindproduct. Veel succes!



Terugkijken

Intro

- Lees de intro van deze opdracht nog eens door.
Gaf de video een goed beeld over hoe schadelijk roken is?

Kan ik wat ik moet kunnen?

- Lees de leerdoelen van deze opdracht nog eens door.
Kun je wat je moet kunnen?

Hoe ging het?

- **Tijd**
Bij de activiteiten stond dat je ongeveer 2 à 3 uur met de opdracht bezig zou zijn.
Klopt dat?
- **Inhoud**
Was de inhoud van de opdracht nieuw voor je of wist je het meeste al?
Schrijf op wat nieuw voor je was.
- **Eindopdracht**
Wat vond je van de eindopdracht?
Vond je het fijn om de opdracht met z'n tweeën te doen?
Hoe verliep de samenwerking?
Is het gelukt om een eindproduct te bedenken dat klasgenoten stimuleert om te stoppen?
Waarom denken jullie dat jullie eindproduct een succes is?



Over dit lesmateriaal

Colofon

Auteurs	Pieter Bruring ; content VO- ; Froukje Kalma ; lobke
Team	VO-content Biologie
Laatst gewijzigd	19 augustus 2023 om 14:50
Licentie	De Internationale Creative Commons 4.0 licentie waarbij de gebruiker het werk mag kopiëren, verspreiden en doorgeven en afgeleide werken mag maken onder de voorwaarden: Naamsvermelding en Gelijk Delen, zie http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/ . Meer informatie over de CC Naamsvermelding-GelijkDelen 4.0 Internationale licentie licentie.

Aanvullende informatie over dit lesmateriaal

Van dit lesmateriaal is de volgende aanvullende informatie beschikbaar:

Leerniveaus	VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 1, VMBO basisberoepsgerichte leerweg, 2
Leerinhoud en doelen	Biologie, Instandhouding en ontwikkeling, Instandhouding
Eindgebruiker	leerling/student
Studiebelasting	3 uur en 0 minuten
Trefwoorden	arrangeerbaar, astma, biologie, copd, hyperventilatie, roken en longziekten, schadelijke stoffen, sigaretten, stercollectie, vmbo-b12