

STICHTING

voorkom!

VERSLAVINGSPREVENTIE

lesbrief roken

PEUKJE?

DAT MAAK IK
ZELF WEL UIT!



inhoud lesbrief roken



LES 1: KENNISMAKING MET ROKEN	3
MEER OF MINDER ROOK?	3
ROKEN EN JOUW GEZONDHEID	4
ROKEN EN VERSLAVING	5
LES 2: OORZAKEN EN GEVOLGEN	6
OPDRACHT	7
DE FEITEN OP EEN RIJ	8
BEWERINGEN OVER ROKEN	9
INFO	10
EN NU VERDER...?	11

COLOFON: LESBRIEF T.B.V. ROOKPREVENTIEPROJECT 'DAT MAAK IK ZELF WEL UIT!' VOOR VOORTGEZET ONDERWIJS. ONTWIKKELD DOOR STICHTING VOORKOM! TE HOUTEN.

© 2010 STICHTING VOORKOM! PREVENTIEVE VOORLICHTING OVER ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN, ROKEN EN INTERNET VANUIT EEN CHRISTELIJKE LEVENSVISIE.

les 1: kennismaking met roken



ALS STICHTING VOORKOM! PROBEREN WIJ VERSLAVINGEN TE VOORKOMEN. DIT IS HELEMAAL NIET ZO EENVOUDIG, WANT IEDER MENS HEEFT EEN EIGEN WIL GEKREGEN. VERSLAVING HEEFT NAMELIJK HEEL VEEL TE MAKEN MET HET MAKEN VAN KEUZES. WAAR HET ONS OM GAAT IS, DAT IEMAND DIE JONG IS OOK IN STAAT IS OM EIGEN KEUZES TE MAKEN.

HET IS PRIMA DAT JE OUDERS JE EEN GOED VOORBEELD GEVEN. HET IS OOK EEN PLUS-PUNT DAT DE SCHOOL AANDACHT AAN VERSLAVING WIL BESTEDEN. MET DE MENING EN DE STEUN VAN JE OUDERS, DE SCHOOL, JE VRIENDEN EN OOK DIT PROJECT ZUL JE JE EEN MENING KUNNEN VORMEN OVER ROKEN. WE HOPEN DAT JE OOK IN STAAT BENT VOOR JE MENING UIT TE KOMEN!

MEER OF MINDER ROOK?

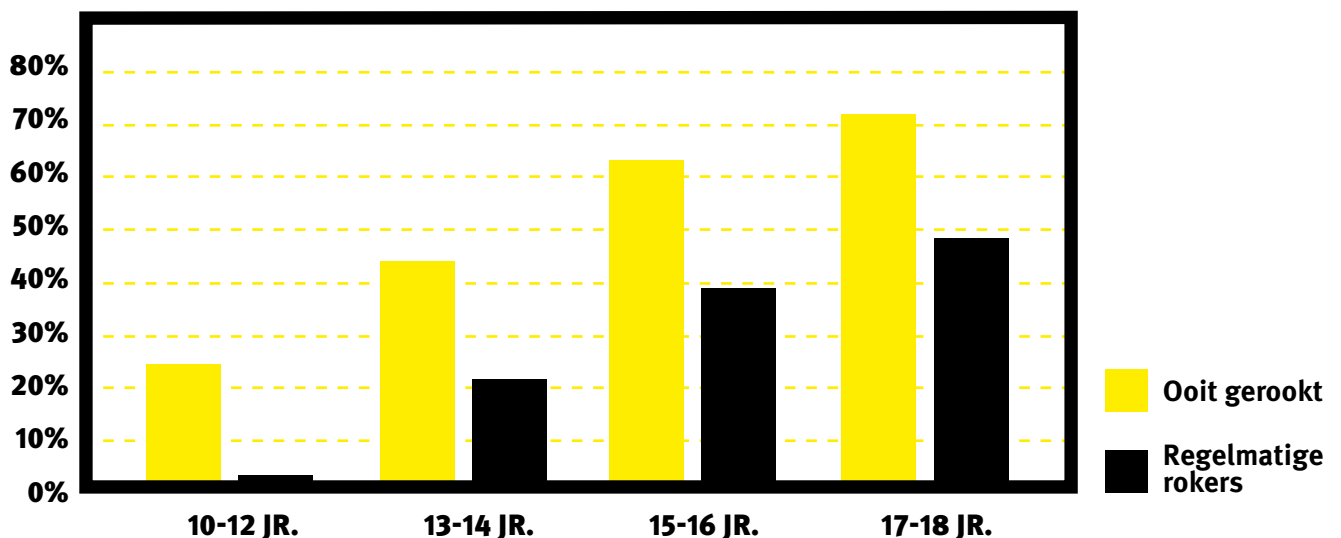
Ongeveer twintig jaar geleden waren er in Nederland 6,5 miljoen mensen die rookten. Nu zijn dat er ruim 3,5 miljoen. Waarom zijn er zoveel mensen mee gestopt? Omdat er veel nadelen zitten aan het roken van tabak.

Hoewel de meeste jongeren heel goed weten dat roken ongezond is, beginnen nog steeds veel jongeren er toch aan.

NADELEN

- Je gaat er van hoesten
- Je conditie gaat achteruit
- Je gaat er van stinken
- Het kost veel geld
- Het gaat ten koste van je gezondheid

HET ROOKGEDRAG VAN JONGEREN IN NEDERLAND



DE BELANGRIJKSTE SCHADELIJKE STOFFEN IN EEN SIGARET:

- Nicotine
- Teer
- Koolmonoxide
- Ammoniak

ROKEN EN JOUW GEZONDHEID

NICOTINE komt via de longen in het bloed. Nicotine veroorzaakt bloedvatvernauwing en daardoor stijgt de bloeddruk. Je hart gaat sneller kloppen en slijt dus sneller. De kans op **hart- en vaatziekten** is daardoor bij een roker veel groter dan bij een niet-roker.

TEER is een zwarte kleverige stof die aan de trilhaartjes in de longen blijft hangen. Als iemand lang en veel rookt, komen de trilhaartjes hoe langer hoe meer onder de teer te zitten. De longen raken verstopt en zuurstof wordt minder goed opgenomen in het bloed.

De trilhaartjes zorgen er ook voor dat vreemde stoffen geen kans krijgen om het lichaam binnen te dringen. Bij rokers kunnen deze stoffen wél in het lichaam doordringen, doordat de trilhaartjes niet meer goed werken. Hierdoor gaat de roker hoesten. Dit wordt wel een 'rokershoestje' genoemd. Bij het hoesten gaan de longblaasjes kapot. Een roker wordt daardoor vaker ziek, hij of zij krijgt bijvoorbeeld vaker en sneller **bronchitis**.

De vreemde stoffen kunnen ook lichaamscellen veranderen. Deze kunnen dan abnormaal gaan groeien. Het gevolg daarvan is **kanker**. Vooral de kans op keel- en longkanker is erg groot, veel groter dan bij een niet-roker.

KOOLMONOXIDE is een giftige stof die via de longen in het bloed terecht komt. Koolmonoxide zorgt ervoor dat je bloed minder zuurstof kan vervoeren. Je spieren krijgen minder zuurstof en raken sneller uitgeput. Daarom zul je topsporters bijna nooit zien roken.

Door koolmonoxide wordt de binnenkant van het bloedvat ruw. Stoffen in het bloed kunnen aan de wand vastkleven. Het bloedvat wordt daardoor nauwer en kan zelfs verstopt raken. Als het bloedvat verstopt raakt, krijgen organen geen zuurstof meer. De organen kunnen daardoor hun werk niet meer doen. Als dit bij het hart gebeurt, is een **hartaanval** het gevolg.

AMMONIAK is de stof die ervoor zorgt dat de slijmvliezen geïrriteerd kunnen raken. Op den duur kunnen ze zelfs gaan ontsteken. Daardoor kun je **moeilijker ademen** met alle gevolgen van dien. Deze stof verdubbelt de verslavende werking van tabak.



LONGEN VAN
EEN NIET-ROKER



LONGEN VAN
EEN ROKER



Bij iemand die gerookt heeft en die stopt met roken, herstelt het lichaam zich langzaam. Ongeveer 15 jaar na het stoppen met roken is de levensverwachting van de ex-roker even hoog als die van de niet-roker.

ROKEN EN VERSLAVING

NICOTINEVERSLAVING ontstaat, wanneer ons lichaam gewend is geraakt aan de nicotine.

Als je regelmatig rookt, vraagt je lichaam steeds weer om aanvulling van nicotine. Ruim een uur na het roken van de laatste sigaret is het nicotineniveau in je lichaam ongeveer gehalveerd. Na een poosje niet-roken voel je je daardoor minder behaaglijk en krijg je weer zin om te gaan roken. Als het niet-roken langer duurt, wordt het onbehaaglijke gevoel sterker. Je krijgt op dat moment te maken met ontweningsverschijnselen. Door te roken verdwijnt dit onbehaaglijke gevoel snel. Er wordt immers nieuwe nicotine aangevoerd. Na een trekje van je sigaret heeft de nicotine slechts 7 seconden nodig om een effect in je hersenen te bereiken, zodat je je weer beter voelt.

GEESTELIJKE VERSLAVING duurt in vergelijking met nicotineverslaving veel langer. Na een week is vrijwel alle nicotine uit je lichaam verdwenen. In de weken daarna went je lichaam aan de nieuwe situatie. Wat overblijft is de geestelijke afhankelijkheid van het roken. Sommige rokers missen het roken dan nog in veel situaties. Anderen slechts nog af en toe. Dat verschilt sterk van persoon tot persoon. Wat niet verschilt is het feit dat de behoefte om te roken afneemt, naarmate je langer niet rookt.

Roken is een sociaal gebeuren. Als je in een groep rookt, geeft het je het gevoel dat je erbij hoort. Ergens bij willen horen, wie wil dat nou niet? Roken kan een sterk bindmiddel in een groep zijn. De groep kan invloed op je uitoefenen om te gaan roken of om te blijven roken. Als je eenmaal in zo'n groep zit, is het heel moeilijk om je daaraan te onttrekken. Dan zou je buiten de groep kunnen vallen.

ONTWENNINGSVERSCHIJNSELEN kunnen ontstaan als je van de ene dag op de andere dag stopt met roken. Toch is gebleken dat dit de beste methode is om te stoppen.

Deze ontweningsverschijnselen zijn van voorbijgaande aard en daar moet je dan ook niet te zwaar aan tillen. Prikkelbaarheid is één van die verschijnselen en ook ben je wat meer gespannen. Zorg daarom dat je aan je rust komt. Dan raak je minder snel uit je hum. Overgewicht kan ook een gevolg zijn, want je spijsvertering gaat namelijk weer beter werken. En in plaats van een sigaret pak je iets sneller een tussendoortje.



opdracht

DENK NA OVER DE VOLGENDE VRAGEN:

A. Wat kun jij doen om verslaving te voorkomen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

B. Noem een paar redenen om niet te gaan roken.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



de feiten op een rij



ROKEN

- ▶ In Nederland zijn naar schatting 3, 5 miljoen rokers.
- ▶ Sigarettenrook bevat 4.000 giftige stoffen. Minstens 40 van deze stoffen kunnen kanker veroorzaken.
- ▶ De bekendste gevaarlijke stoffen zijn: nicotine, teer en koolmonoxide.
- ▶ Roken is vooral schadelijk voor je hart, longen en bloedvaten.
- ▶ Ieder jaar sterven ± 18.000 Nederlanders vanwege hun rookgedrag. Dat zijn 50 mensen per dag!
- ▶ Rokers vormen 90% van alle longkanker gevallen en 30% van alle sterfgevallen door kanker.
- ▶ Eén sigaret verhoogt de bloeddruk 10 tot 20 mm Hg en vernietigt ongeveer 25 mg vitamine C in het lichaam.
- ▶ Roken vermindert de zuurstoftoevoer naar de hersenen, waardoor geheugen, concentratievermogen en reactievermogen minder worden.
- ▶ Meer dan 85% van de chemicaliën in de sigaret blijft na inhaleren in het lichaam achter.
- ▶ Het verslavende middel nicotine verplaatst zich naar de hersenen binnen 7 seconden, nadat de roker een trekje heeft genomen.
- ▶ Nicotine komt behalve in tabak vrijwel alleen nog voor in onkruidverdelger.
- ▶ Roken tijdens zwangerschap vertraagt direct het groei-proces van het ongeboren kind en verhoogt het risico op een spontane abortus. Na de geboorte is de kans op wiegendood groter en ook de kans op luchtweginfecties, zoals astma.
- ▶ De totale schade van roken voor de samenleving is minstens 7 miljard euro per jaar.

PASSIEF ROKEN

- ▶ Door passief roken overlijden jaarlijks enkele honderden mensen door longkanker.
- ▶ Door passief roken overlijden jaarlijks duizenden mensen door hartaandoeningen.
- ▶ Er zijn jaarlijks 10 gevallen van wiegendood, veroorzaakt door roken.
- ▶ Passief roken veroorzaakt tienduizenden gevallen van luchtwegaandoeningen bij kinderen.
- ▶ Al na 30 minuten in een rokerige ruimte krijgt een niet-roker last van een verhoogd koolmonoxide gehalte in het bloed, een snellere hartslag en een hogere bloeddruk.
- ▶ De effecten van passief roken betekenen een verlaging van de maximale bescherming tegen: oog-, neus- en keelirritaties en beschadiging van kleine luchtkanaaltjes in de longen.
- ▶ 40 uur per week passief roken is gelijk aan 5 sigaretten per dag!!
- ▶ Baby's van ouders die thuis roken lijden vaker aan longaandoeningen.
- ▶ Zijstroomrook (rook die voornamelijk van het brandende eindpunt komt) bevat vijf keer zoveel giftige gassen en 46 keer zoveel ammoniak als de rook die geïnhaleerd wordt.
- ▶ Tijdelijke vergiftiging door zijstroomrook kan dus sneller plaatsvinden in een gesloten auto.

beweringen over roken



REAGEER EENS OP DE
VOLGENDE BEWERINGEN

	JA	NEE
1 Luchtvervuiling is net zo schadelijk voor je longen als roken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Roken zou ook in openbare gebouwen moeten mogen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Je moet kunnen roken waar en wanneer je dat zelf wilt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Roken doet mij niks, ik heb nog nergens last van.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Iemand die rookt, is dom en kortzichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Als je jarenlang gerookt hebt, is plotseling stoppen gevaarlijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Roken is een leeftijdsverschijnsel: het gaat vanzelf weer over.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Elk mens kan aan iets verslaafd raken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Iemand die wel wil stoppen, maar dat niet kan, vind ik een watje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Iemand die rookt, wordt daar mager van.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Als je rookt en verder gezond leeft, kun je best heel oud worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Mensen die roken, kunnen zich niet beheersen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Mijn ouders kunnen er niets van zeggen dat ik rook, ze roken zelf ook!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Vrouwen die zwanger zijn en toch roken, nemen een groot risico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Het is nog nooit bewezen dat je van roken dood kunt gaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Als je al jarenlang rookt, heeft stoppen toch geen zin meer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Napraten? Reageren? Zit je ergens mee? Ga naar onze chat.

Kijk op www.voorkom.nl/jongeren



NAPRATEN?

Napraten over de lessen? Of zit je ergens mee? Praat erover in onze chat! Onze medewerkers luisteren graag.



REAGEREN?

Laat je reactie over de lessen achter op onze Hyvespagina of op onze Facebookpagina. We horen graag van je!



HULP NODIG?

Heb jij of een bekende van je hulp nodig? Kijk dan op www.voorkom.nl/jongeren bij 'links'.



MEER INFORMATIE?

Wil je ons informatieblad Preventief ontvangen? Meld je aan via onze website.

WEBSITES?

Op onze website vind je nog meer informatie over alcohol, drugs, gokken, roken en internet. Of kijk op de volgende websites:

Alcohol: www.alcoholinfo.nl

www.watdrinkjij.nl

www.drankendrugs.nl

Drugs: www.drugsweb.nl

www.drankendrugs.nl

www.uitgaanendrugs.nl

Gokken: www.jellinek.nl

Roken: www.stivoro.nl

Internet: www.pestweb.nl

stichtingvoorkom.Hyves.nl