

Speciaal onderwijs

Clean

WWW.VOORKOM.NL

Think clean



STICHTING
voorkom!
VERSLAVINGSPREVENTIE

TELEFOON 030 - 637 31 44
WWW.VOORKOM.NL

LESBRIEF OVER ROKEN

Lesbrief over roken



INHOUD

	pagina
Inleiding	2
Gewoonten	2
Roken, wat doet het met je?	3
De werking	3
Nadelen van roken	4
Lichamelijke verslaving	5
Geestelijke verslaving	5
Praten over roken	6
Oorzaken en gevolgen	7
Beweringenlijst	8
Contract	9
Meer informatie	10
En nu verder...?	11

Colofon:

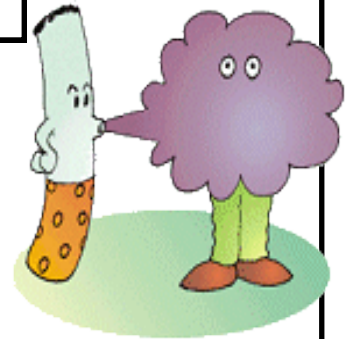
Deze lesbrief hoort bij het preventieproject roken dat wordt uitgevoerd door de Stichting Voorkom! op scholen voor **Speciaal Onderwijs**. Tevens worden in buurthuizen en kerken informatieavonden georganiseerd.

De lesbrief is ontwikkeld door Stichting Voorkom! te Houten

© 2008 Stichting Voorkom!
Preventieve voorlichting
over alcohol, drugs,
gokken, roken en internet
vanuit een christelijke
levensvisie.



KENNISMAKING MET **ROKEN**



Inleiding

Bij jou in de buurt ken je vast wel mensen die roken. Misschien wel heel dichtbij, bijvoorbeeld je vader of moeder. Het kan ook zijn, dat je zelf wel eens gerookt hebt. Of je hebt er over nagedacht om dat te gaan doen. Dat is een keuze die je zelf moet maken.

In je leven moet je heel veel keuzes maken: dit is er één van. Om een goede keuze te maken moet je wel wat dingen weten over roken. Hierdoor kun je je eigen mening vormen. Als Stichting Voorkom! willen wij jou helpen na te denken over het maken van jouw eigen keuzes.

Gewoonten

Ieder mens heeft bepaalde gewoonten. Een gewoonte is iets wat je vaak doet, zonder dat je er over na hoeft te denken. Vaak gaat een gewoonte vanzelf, je hebt het al gedaan voordat je er erg in hebt. Voorbeelden zijn: op je nagels bijten of naar muziek luisteren. Gewoonten kunnen ook heel vervelend zijn, bijvoorbeeld iemand die zijn rommel steeds achter zich laat slingeren. Vaak is het heel moeilijk om gewoonten te veranderen.

Welke gewoonten heb jij?

↑ ↑

Gewoonten

↓ ↓



Roken, wat doet het met je?

In Nederland roken ongeveer 4 miljoen mensen. Heel veel mensen die roken, doen dat bijna automatisch. Er zijn mensen die altijd na het eten een sigaretje nemen.

Als je rookt, dan rook je tabak dat in sigaretten, sigaren of een pijp zit. Tabak komt van een plant die groeit in warme landen. De bladeren worden gedroogd en versneden. Dit is de tabak.

Een vloeitje er omheen en je hebt een sigaret.



Wat gebeurt er als je een sigaret aansteekt?

De tabak verbrandt. In de rook die er af komt, zitten ongeveer 3000 giftige stoffen. De 4 belangrijkste zijn: nicotine, teer, koolmonoxide en ammoniak.



De werking:

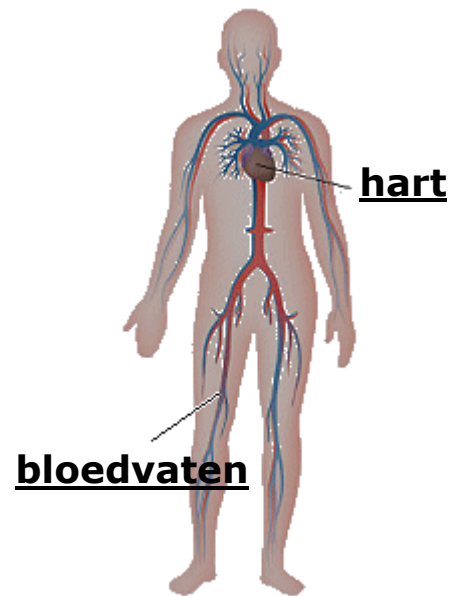
Nicotine is een sterke stof die ervoor zorgt, dat het hart sneller gaat kloppen. Als je hart sneller klopt, moet hij dus harder werken en slijt hij ook sneller. Nicotine is ook de stof, waar je lichamelijk verslaafd aan kan raken. Ook zullen sommige mensen zich meer ontspannen voelen, als ze gerookt hebben.

Teer is een stof die in hele kleine druppeltjes in je longen terecht komt, als je rookt. De teer zorgt ervoor dat de trilhaartjes in de longen niet meer kunnen bewegen, omdat ze door de teer aan elkaar vastgeplakt gaan zitten. Teer geeft ook een grotere kans op longkanker.

Trilhaartjes

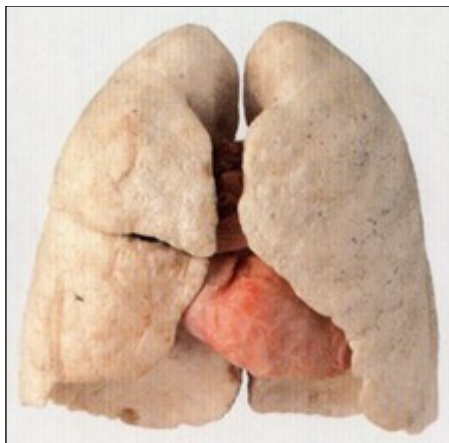


Koolmonoxide is een stof die ervoor zorgt, dat er minder zuurstof in je bloed komt. Je lichaam heeft zuurstof nodig om te kunnen leven. Het bloed vervoert de zuurstof naar je armen, benen en alle andere plaatsen in het lichaam. Door de koolmonoxide komt er minder zuurstof in de hersenen en in je spieren. Hierdoor word je sneller moe. Ook gaan je bloedvaten sneller dicht zitten. Dit is heel gevaarlijk; denk er maar eens aan dat je hart geen bloed meer zou krijgen. Je kunt dan een hartaanval krijgen waar je dood aan kan gaan.



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

Longen van een niet-roker



Longen van een roker



Wat zijn de nadelen van roken?

- 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



Lichamelijke verslaving.

Als je verslaafd bent aan het roken, dan kun je niet meer zonder. Je hebt elke dag sigaretten nodig. Dat komt omdat je lichaam gewend is aan de nicotine, die in tabak zit. Je lichaam heeft die stof dan nodig. Dan ben je lichamenlijk verslaafd.



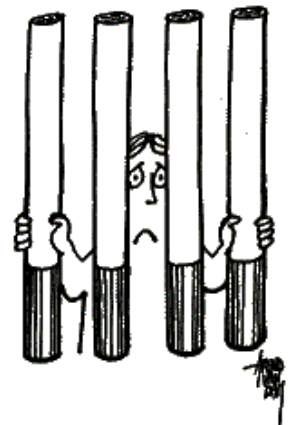
Geestelijke verslaving.

Je kunt aan roken ook geestelijk verslaafd raken. Mensen die roken hebben daarin ook gewoonten. Zo roken veel mensen na de warme maaltijd. Als je gestopt bent met het roken, kan het gebeuren dat je de eerste tijd na de warme maaltijd toch weer zin hebt om te gaan roken. Je lichaam heeft het niet meer nodig, maar in gedachten verlang je er wel naar.

Wil je roken?




of moet je?



Wat zou voor jou een reden kunnen zijn om te gaan roken?

1. *Iedereen doet het.*
2.
3.
4.

Wat zou voor jou een reden zijn om niet te gaan roken?

1. *Je wilt goed kunnen sporten.*
2.
3.
4.



Elk jaar sterven er 20.000 mensen in Nederland aan roken.



55 mensen per dag



Opdracht

Stel de vragen die hier onder staan aan iemand bij jou uit de buurt die rookt. Bijvoorbeeld je vader, moeder, opa of de buurvrouw.

1. Hoe oud was u, toen u begon met roken?

.....
.....

2. Waarom bent u begonnen met roken?

.....
.....

3. Hoeveel sigaretten rookt u nu per dag?

.....
.....

4. Vindt u zichzelf verslaafd?

.....
.....

5. Hebt u wel eens geprobeerd te stoppen?

.....
.....

6. Hoe ging dat?

.....
.....

Ik heb de vragen aan gesteld.





????????????????

LES 2

Waarom gaan jongeren roken?	Wat zijn de gevolgen van roken?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

OPDRACHT

Denk na over de volgende vragen:

A. Wat kan jij doen om verslaving aan roken te voorkomen?

1.
2.
3.

B. Noem 3 redenen om niet te gaan roken.

1.
2.
3.



Roken

Wat vind jij?
Wat vind jij?

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



Contract

Ik besluit:

- om vanaf vandaag, minimaal één jaar lang, **niet te gaan roken.**
- om vanaf vandaag te **stoppen met roken** en dat minimaal één jaar lang vol te houden.
- om vanaf vandaag, minimaal één jaar lang, niet weer te gaan roken. Ik ben op (datum) **gestopt** met roken.

Mijn belangrijkste redenen om niet (weer) te gaan roken zijn:

1.
2.
3.

Be Cool & Clean

Naam school:

Klas:

Leeftijd:

Geslacht: Man Vrouw

Naam:

Adres:

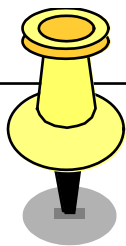
Postcode:

Plaats:

Datum:

Handtekening:





Info over

alcohol, drugs, gokken
en roken

www.voorkom.nl

Een watje?

maar ik rook niet...

◆ Voor vragen over roken kan je altijd terecht bij een huisarts.

Stoppen met roken'
informatielijn
☎ 0900-9390

Stivoro
Postbus 16070
2500 BB Den Haag
☎ 0900-5002025 (€ 0,10 p.m.)

Clean Air Nederland
Niet rokersorganisatie
Postbus 54093
3008 JB Rotterdam
☎ 010 - 210 02 11

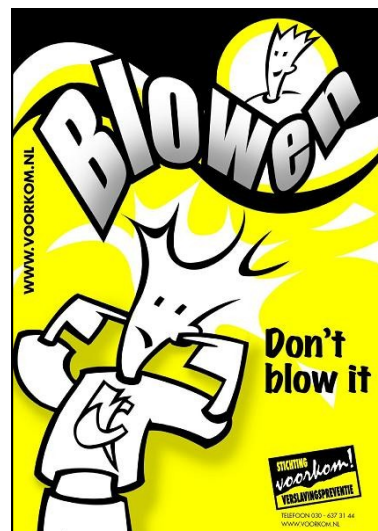
Nederlandse Kankerbestrijding
Koninging Wilhelminafonds
Sophialaan 8
1075 BR Amsterdam
☎ 0800-0226622 (hulp-informatie)

Wat er ook met je is... bel Chris!
Chr. Kinder- en jeugdhulp
Ook anoniem
☎ 078-6312300

'Stop Shop'
Stop met roken winkel
Amkemaheerd 231
9736 BS Groningen
☎ 050-3123022

Bronvermelding:

Diverse publicaties van
Stivoro



En nu verder...?

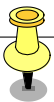


'Dat maak ik toch zeker zelf wel uit?'

Inderdaad ben jij het zelf die kiest of je gaat 'gebruiken' of juist niet. Door middel van deze preventielessen hebben wij jou willen helpen in het maken van verantwoorde keuzes. Jijzelf zult er nooit voor kiezen om verslaafd te raken. Wel is aan jou de vraag hoe je met verslavende middelen (nu of later) om zult gaan. Heel graag willen wij jou op de hoogte blijven houden over ons werk.

Als je wilt, sturen we je elke twee maanden ons informatieblad 'Preventief'. Aan de binnenzijde vind je elke keer een poster met een 'pakkende' slogan. Je kunt deze poster voor jezelf houden, maar misschien ook een plekje geven op school, het kerk- of verenigingsgebouw, bij de dokter of waar dan ook. Op die manier help je niet alleen jezelf, maar ook andere jongeren.

Door middel van onderstaande bon of via de e-mail, kun je jezelf aanmelden voor dit blad, dat wij je gratis willen toezenden. We horen graag van je...



Naam: _____
Adres: _____
Postcode: _____
Plaats: _____
E-mail: _____

Opsturen naar STICHTING VOORKOM! (*gratis*)

Antwoordnummer 2725, 3970 WJ HOUTEN, Telefoon: (030) 637 31 44, E-mail: stichting@voorkom.nl