

### INLEIDING

Welkom bij de werkstukwijzer van Rokeninfo!

Deze werkstukwijzer helpt je bij het maken van een presentatie of werkstuk over roken. Je vindt hier ideeën voor onderwerpen, informatie, filmpjes, handige tips voor de uitvoering en voorbeelden. In hoofdstuk 3 wordt meer informatie gegeven over waar je leuke en interessante filmpjes kunt vinden. Ook staan hier een aantal leuke ideeën hoe je je klasgenoten bij je presentatie kunt betrekken en wat leuke oefeningen die je met hen kunt doen.

- 1 **Onderwerpen**
- 2 **Hoe maak ik een werkstuk?**
- 3 **Hoe maak ik een presentatie?**

### (1) ONDERWERPEN

Voordat je echt aan de slag gaat is het natuurlijk belangrijk dat je een onderwerp kiest! Je weet al dat je werkstuk of presentatie over roken gaat, maar waar wil je het precies over hebben?

Een paar ideeën:

#### Roken

1. Wat doet roken met je?  
<http://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/risico>
2. Wat gebeurt er als je rookt?  
<http://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/werking>
3. Waarom raken mensen verslaafd aan roken?  
<http://www.rokeninfo.nl/publiek/werking-risicos/verslaving>

### (2) HOE MAAK IK EEN WERKSTUK?

Als je een werkstuk maakt moet je op een heleboel dingen letten. Bijvoorbeeld dat je een goede hoofdstukindeling maakt, dat je een kaft en een titelblad maakt, dat je paginanummers invoegt en dat je geen spel- en typefouten maakt.

Voor meer tips voor het maken van een werkstuk kun je [hier](#) kijken. Hier staat een voorbeeld van een werkstuk over energie. Dat is natuurlijk een heel ander onderwerp, maar toch kunnen de tips handig zijn!

### (3) HOE MAAK IK EEN PRESENTATIE?

Een presentatie geven kan hartstikke spannend zijn! Het is daarom belangrijk om je goed voor te bereiden. Hoe lang mag je presentatie zijn? Wat wil je precies vertellen? Hoe zorg je ervoor dat je klasgenoten blijven luisteren?

- Je maakt een presentatie leuker door je klasgenoten bij je presentatie te betrekken. Bijvoorbeeld door naar hun mening te vragen, samen te discussiëren of door aan de hand van een quiz te testen hoeveel zij van het onderwerp weten. Op deze site vind je per onderwerp een paar voorbeelden om je klasgenoten bij je presentatie te betrekken.
- Als je een beamer kunt gebruiken, is het leuk om tijdens je presentatie een filmpje te laten zien. Per onderwerp vind je een aantal filmtips. Je kunt natuurlijk zelf ook op zoek gaan naar interessante filmpjes die over jouw onderwerp gaan. Bijvoorbeeld via de [beeldbank](#) van het schooltv.
- Het kan fijn zijn om je presentatie van tevoren te oefenen, bijvoorbeeld met je ouders!

Voor meer tips voor het maken van een spreekbeurt kun je [hier](#) kijken.

## ROKEN

### (1.1) ROKEN

Als je een presentatie of werkstuk wilt maken over Roken, kun je bijvoorbeeld de volgende vragen stellen en beantwoorden:

- 1 **Wat zit er in de tabak?**
- 2 **Waarom is roken zo verslavend?**
- 3 **Wie waren de eerste rokers?**
- 4 **Waarom beginnen mensen met roken?**
- 5 **Wat is er slecht aan meerroken?**
- 6 **Hoe stop je met roken?**

De antwoorden op deze vragen kun je vinden in deze werkstukwijzer en op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl). Om je op weg te helpen, geven we je hieronder alvast een paar voorbeelden!

#### Wat zit er in de tabak?

Tabak wordt gemaakt van de bladeren van de tabaksplant. Tabakbladeren bevatten de stof nicotine ( de stof die je verslaafd maakt aan het roken) Verder bevat de tabak nog een aantal andere stoffen:

- Stoffen om de sigaretten lekkerder te maken ( zoals suiker,honing,zoethout,chocolade en mint)
- Het stofje 'theobromine' een stofje dat er voorzorgt dat je niet steeds hoeft te hoesten van de rook.
- Schadelijke stoffen die de verslavende werking van een sigaret versterken ( zoals ammoniak)

Meer informatie over [stoffen in een sigaret](#) van een sigaret vind je op onze site.

### Waarom is roken zo verslavend?

Dat komt door de stof nicotine. Deze stof lijkt een beetje op een stof die je lichaam zelf ook aanmaakt. Het stofje zorgt er via je zenuwstelsel voor dat je je lekker voelt. Wanneer je gaat roken, komt er nicotine in je lijf, en die neemt de rol van dat fijne stofje langzamerhand over. Een roker raakt daar dan verslaafd aan en dat zorgt ervoor dat een roker steeds vaker dat stofje binnen wilt krijgen. Na anderhalf uur is het stofje uitgewerkt, en wil je een nieuwe sigaret.

### Wie waren de eerste rokers?

Indianen zijn al heel lang bekend met de tabakspant. Toen ze het ontdekten gebruikten ze het voor meerdere dingen. Een aantal dingen waarvoor ze het roken van tabak gebruikten waren :

- Ze maakten vuur van droge tabaksbladeren om op te koken.
- Ze gebruikten de rook van het vuur om muskieten uit de buurt te houden
- Ze dachten dat ze er ziekten mee konden genezen.
- Ze gebruikten het voor hun vredespijpen, ze rookten ervan om vrede te sluiten met andere stammen na het bijleggen van oorlogen.

Columbus was de eerste Europeaan die de tabakspant mee nam naar Europa. De eerste Europeaan die rokend over straat liep was de Spanjaard Rodrigo de Jerez.. De mensen schrokken zo van de rook die uit zijn mond en neus kwam, dat ze dachten dat hij samenwerkte met de duivel, en hij werd gearresteerd. Hij moest hiervoor 10 jaar naar de gevangenis.

### Wat is er slecht aan meerroken?

Als iemand een sigaret rookt komt er 85% van de rook van die sigaret in de lucht terecht. Als jij die lucht dan inademt, dan rook je mee. Door mee te roken krijg je ook schadelijke stoffen binnen. De belangrijkste zijn koolmonoxide, nicotine en teer. Kijk [hier](#) op de site als je meer over meerroken wilt weten. Ieder jaar overlijden er ongeveer 200 mensen aan gevolgen van longkanker die ze hebben gekregen van het meerroken.

### Hoe stop je met roken?

Wanneer iemand stopt met roken, kan diegene in het begin last krijgen van ontweningsverschijnselen. Wat precies ontweningsverschijnselen zijn lees je [hier](#). Hoeveel last iemand hiervan heeft hangt af van hoeveel en hoelang iemand heeft gerookt. Tips die je kunt ondernemen, zijn afleiding zoeken, leuke dingen doen, er met iemand over praten. Mensen die ouder zijn dan 18 jaar, die kunnen als ze dat willen gebruik maken van nicotinevervangers (nicotinepleisters, nicotinekauwgom of tabletjes) of van andere medicijnen.

### Presentatie? Zet je klasgenoten aan de slag!

Test hoeveel je klasgenoten weten over roken. Geef iedereen een rood en een groen kaartje en zeg dat ze moeten gaan staan. Als jij een vraag stelt, steken ze het rode kaartje op als ze denken dat het antwoord 'nee' of 'niet waar' is en groen als ze denken dat het antwoord 'ja' of 'waar' is. Als ze het fout hebben, moeten ze gaan zitten. Degene die het langst blijft staan, wint!

- 1 Een paar sigaretjes per dag kunnen niet zo veel kwaad ( niet waar)
- 2 Tabak is bitter, daarom wordt tabak zoeter gemaakt met suiker en cacao (waar).
- 3 Het roken van een sigaret maakt je ontspannen ( waar)
- 4 Als je light sigaretten rookt loop je minder risico's ( niet waar)
- 5 Van nicotine krijg je koude handen en voeten ( waar)
- 6 De meeste jongeren gaan roken 'om er bij te horen' ( waar)
- 7 Teer is de meest gevaarlijke stof in een sigaret ( niet waar)

## (1.2) WAT GEBEURT ER ALS JE ROOKT?

### Wat doet roken met je lichaam?

Het begint allemaal bij het trekje dat iemand van een sigaret neemt. Vervolgens gebeurt er dit:

- Via de longen komt de nicotine in het bloed.
- Dan gaat de nicotine mee met het bloed naar de hersenen. Dit gaat heel erg snel, binnen 8 seconden!
- In de hersenen zorgt de nicotine voor een fijn en plezierig ontspannen gevoel
- Dit gevoel duurt maar kort en gaat samen met de nicotine gauw weer uit de hersenen
- Hoe vaker iemand het prettige gevoel ervaart, hoe sneller die persoon weer behoefte heeft aan nieuwe nicotine.
- Het hangt heel erg van de persoon af hoe vaak iemand een sigaret rookt, en hoe veel tijd er tussen zit.

Voor meer informatie kijk naar het filmpje via [deze link](#). Hier worden de lichamelijke effecten van roken uitgebreid uitgelegd.

### Welke ziektes kun je krijgen van roken?

Als iemand rookt, dan loopt diegene een meer risico op het krijgen van bepaalde ziektes. Roken brengt met name schade toe aan je luchtwegen. Je luchtwegen kunnen beschadigen ( vooral je longblaasjes) je kunt benauwd worden, en rokers moeten vaak veel hoesten. Verder verhoogt roken ook het risico op verschillende vormen van kanker. Namelijk:

- Longkanker,
- Blaas en- nierkanker
- Alvleesklierkanker.
- Maagkanker
- Mond, keel en strottenhoofdkanker.

Het hoeft niet zo te zijn dat iemand die rookt perse deze vorm van kanker krijgt, maar als je rookt loop je wel meer risico. Als je nog meer wilt lezen over roken en ziektes kun je dat [hier](#) doen.

### Waarom roken mensen?

Er zijn verschillende redenen waarom mensen roken. Vaak roken mensen al vele jaren, en zijn ze begonnen toen ze jong waren. De meeste mensen beginnen met roken tussen hun 14<sup>de</sup> en hun 16<sup>de</sup> levensjaar. Redenen voor roken verschillen per persoon. De ene begint met roken uit nieuwsgierigheid, de andere omdat hij of zij erbij wil horen. Ook beginnen sommige jongeren omdat er veel in hun omgeving wordt gerookt, en is de stap om ook te gaan roken niet zo moeilijk.

Hieronder een aantal uitspraken. Van een aantal jongeren die hun reden geven waarom ze roken;

- Kirsten ( rookt) *ik vond het stoer en grappig, maar nu kan ik niet meer stoppen!*
- Charlotte ( rookt af en toe) *Ik vind het gezellig, mijn meeste vrienden en vriendinnen roken ook.*
- Steven ( rookt) *Zeur niet, ik vind het gewoon lekker, het is een gewoonte. Ik rook vooral als ik niks te doen heb of ergens moet wachten.*

Bedenk voor jezelf wat je van deze redenen vindt, ook kan je ze aan leerlingen in je klas voorleggen en vragen wat zij van de redenen vinden. Je kan hier met de andere leerlingen over in discussie gaan.

### Waarom roken mensen niet?

Ook kan het leuk en nuttig zijn om ook aandacht te besteden aan redenen waarom mensen niet roken. Een aantal jongeren geeft de volgende redenen :

*Martin- Roken? Echt iets voor losers. Sorry hoor, laat mij maar gezond blijven en lekker fanatiek sporten. Dat doe ik veel liever."*

*Tom - Jakkas roken, ik moet er niet aan denken! Mijn ouders roken! Overal vieze asbakken en alles stinkt. Nou nee hoor, bedankt!"*

Ook deze redenen kun je aan de leerlingen noemen, kijk hoeveel het er hier mee eens zijn en wat ze hiervan vinden. Het is ook interessant om stil te staan bij deze redenen, misschien herken jij ze, of herkennen je medeleerlingen de redenen en kunnen jullie hier even over praten.

Als voorbereiding op je spreekbeurt kun je ook een klein onderzoekje doen. Namelijk iemand interviewen in je omgeving die rookt en iemand die niet rookt. Denk bijvoorbeeld aan je opa of oma, ouders of vrienden. Bedenk van tevoren goede vragen. Je kunt bijvoorbeeld vragen waarom iemand wel rookt en waarom niet. Na de twee interviews kun je ze vergelijken. Deze informatie kun je leuk gebruiken in de klas!

### Jongeren en roken

In de wet staat dat aan jongeren onder de 18 jaar geen sigaretten verkocht mogen worden. Wat vind jij daarvan? Het is leuk om in je werkstuk jouw mening te beschrijven. Geef je een presentatie? Dan kun je met je klas discussiëren over bijvoorbeeld:

- Wat denken je klasgenoten over roken onder de 18 jaar.
- Hebben je klasgenoten wel eens gerookt ? Of denken ze dat ze in de toekomst gaan roken? Waarom wel of niet?
- Het kabinet heeft in 2013 de leeftijdsgrens om sigaretten te mogen kopen opgehoogd naar 18 jaar. Denken je klasgenoten dat jongeren minder gaan roken als ze niet meer vanaf 16 jaar, maar vanaf 18 jaar sigaretten mogen kopen? Waarom wel of niet?

### (1.3) Verslaafd aan roken

Wanneer je eenmaal verslaafd bent is het heel erg moeilijk om te stoppen met roken. Sommige mensen lukt het in een keer, maar de meeste mensen niet. Soms hebben rokers hulpmiddelen nodig bij het stoppen. Je zou hier ook wat informatie over kunnen geven in je spreekbeurt.

#### Wat gebeurt er als je stopt met roken?

Ongeveer de helft van de rokers krijgt vervelende klachten als ze stoppen met roken. Hoeveel last is per persoon verschillend en hangt ook af van hoe lang en hoe veel je hebt gerookt. Als iemand nog maar net rookt, dan heeft die waarschijnlijk geen of weinig klachten. Dit zijn voorbeeld van ontwenningsverschijnselen:

- Blijven zin hebben in roken.
- Sneller geïrriteerd of boos raken.
- Moeite hebben met concentreren.
- Onrustige gevoelens.
- Slecht slapen.
- Last van hoofdpijn.
- Last van prikkelende vingers en tenen of koude rillingen.

## Smoesjes

Smoesjes gebruiken mensen vaak als ze iets eigenlijk (nog) niet willen. Deze gebruiken mensen voor zichzelf of voor hun omgeving. Een aantal bekende smoesjes om niet te stoppen met roken zijn :

- Ik heb nergens last van!
- Ik heb een oma van 75 jaar, nog steeds helemaal gezond, en rookt al haar hele leven.
- Mijn buurman krijg een hartinfarct terwijl hij nog nooit een sigaret had gerookt.
- Als ik stop, word ik dik..
- Ik heb zo vaak geprobeerd te stoppen.. ik kan het gewoon niet!
- Ik rook 'light' sigaretten, dus dat is niet zo schadelijk.

## Oefening!

Op de pakjes van sigaretten staan waarschuwendende teksten. Op sommige pakjes (vaak in het buitenland) staan zelfs plaatjes van longen van mensen die roken. Dit is om mensen af te schrikken en er voor te zorgen dat ze gaan na denken over hun rookgedrag en eventueel gaan stoppen. Een aantal voorbeelden zijn ;

- Rokers sterven jonger
- Roken veroorzaakt dodelijke longkanker
- Roken werkt zeer verslavend, begin er niet mee.
- Bescherm kinderen en laat hun de rook niet inademen.

De teksten op de pakjes schrikken veel mensen niet af, en veel mensen blijven roken. Wat vind jij daarvan? En je klasgenoten? Als je nog een oefening in je spreekbeurt wilt kan je de klas de opdracht geven om goede teksten te bedenken voor op de pakjes. Bijvoorbeeld speciaal voor jongeren. Geef de klas allemaal pen en papier en laat ze in 1 minuut een goed tekst opschrijven die zij denken dat veel beter helpt dan de bestaande teksten. Ook kan je als voorbereiding zelf een pakje sigaretten na knutselen en iets vergroten ( van karton en papier) En daar zelf een passende tekst op plakken die jij hebt bedacht, en waarvan jij denkt dat het beste helpt.

**DISCUSSIE!** Over veel onderwerpen wordt heel verschillend gedacht. Ga met je klasgenoten in gesprek. Wat vind jij van het onderwerp? Wat vinden je klasgenoten? Kunnen jullie het eens worden?

## Roken

- Wie heeft er wel eens gerookt?
- Vinden jullie roken stoer?
- Waarom rook je wel/ niet
- Hebben jullie thuis afspraken gemaakt over roken?
- Wat zou je ervan vinden als je beste vriend of vriendin ineens ging roken?

Aan jongeren onder de 16 mogen geen sigaretten worden verkocht. Wat vinden jullie daarvan? Is de leeftijdsgrens goed gekozen, of zouden jullie dat anders doen?