



## TEST JE KENNIS OVER ROKEN!

Roken is heel ongezond. Dat weten we allemaal wel. Maar waarom is dat eigenlijk zo? En waarom roken er dan toch mensen? Kijk hier wat jij van roken weet. Zijn de uitspraken *Waar of Niet waar?!*

- Als je rookt, kun je sneller moe worden tijdens het sporten.  
a) Waar  
b) Niet waar
- Van roken word je rustig.  
a) Waar  
b) Niet waar
- In de rook van een sigaret zit nicotine, teer en koolmonoxide.  
a) Waar  
b) Niet waar
- Van roken kun je een lelijke huid krijgen.  
a) Waar  
b) Niet waar
- Je kunt alleen verslaafd raken aan roken als je al een langere tijd rookt.  
a) Waar  
b) Niet waar

- Een pakje sigaretten kost meer dan 4 euro.  
a) Waar  
b) Niet waar
- Fabrikanten voegen smaakjes toe om sigaretten lekkerder te maken.  
a) Waar  
b) Niet waar
- De meeste mensen in Nederland roken niet.  
a) Waar  
b) Niet waar
- Van roken krijg je blauwe tanden.  
a) Waar  
b) Niet waar
- In Nederlandse restaurants mag gerookt worden.  
a) Waar  
b) Niet waar



## KIJK HIER HOEVEEL VRAGEN JIJ GOED BEANTWOORD HEBT!

- Waar:** als je rookt, kan je conditie slechter worden.
- Niet waar:** als je rookt, heb je steeds vaker een sigaret nodig. Je wordt dus juist onrustig.
- Waar:** dit zijn de drie belangrijkste ongezonde stoffen in sigarettenrook.
- Waar:** als je rookt, kun je sneller rimpels krijgen.
- Niet waar:** je kunt al na een paar sigaretten verslaafd raken.
- Waar:** een pakje sigaretten is heel duur!
- Waar:** fabrikanten voegen smaakjes toe zodat meer mensen sigaretten gaan roken.
- Waar:** bijna driekwart van de bevolking rookt niet.
- Niet waar:** door de teer in sigarettenrook kun je gele tanden krijgen.
- Niet waar:** het is verboden om in restaurants te roken.

### UITSLAG

Heb jij 6 of meer vragen goed beantwoord? Top! Jij weet goed wat er met je lichaam gebeurt als je zou roken. Vouw de folder open voor nóg meer info over roken.

Heb jij 5 of minder vragen goed beantwoord? Kijk dan eens snel op de achterkant van deze folder. Waarschijnlijk ontdek je nog meer nieuwe dingen over roken.

### WEBSITE IK (R)OOK NIET

Neem ook eens een kijkje op de website [www.stivoro.nl/ikrookniet](http://www.stivoro.nl/ikrookniet). Thuis of op school. Je vindt hier veel informatie over roken. Weet je bijvoorbeeld wat Indianen vroeger met tabak deden? Ook kun je uitrekenen hoeveel roken per dag kost. Er is een quiz en er zijn proefjes over roken. Of tips voor een spreekbeurt.



**TIP:** Laat de website ook aan je juf of meester zien. Dan kunnen jullie de opdrachten met elkaar in de klas uitvoeren.



De website is bedoeld voor kinderen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs.

### MEEROKEN IS OOK ONGEZOND

Als je 'meerookt', steek je zelf geen sigaret op. Je ademt de rook van iemand anders in. Bijvoorbeeld als je buiten naast een rokende man of vrouw staat. Meeroken is ook ongezond. Je ademt de rook in waar slechte stoffen in zitten. Hier kun je ziek van worden.

### KAUWEN, SPUGEN EN SNUIVEN

Tabak werd vroeger niet gebruikt om te roken als sigaret. Tabak werd 'gepruimd'. Pruimen betekent kauwen op een stukje tabak alsof het kauwgom is. Daarna werd de tabak op de grond uitgespuugd. Sommige mensen snoeven tabak op met hun neus.

### WIST JE DAT...

...het woord 'nicotine' afgeleid is van de Franse naam Jean Nicot? Deze meneer ontdekte in 1560 een stof in de tabakspant en noemde die nicotine.

## WAAROM WEL OF NIET ROKEN?

Iedereen weet dat roken niet gezond is. Maar waarom roken er dan toch mensen? Soms denken mensen dat ze er rustig van worden. Of dat roken stoer is. Andere mensen denken dat zij niet ziek worden.

Weet jij wat er gebeurt als je zou roken? Om je een beetje te helpen, staan hier een aantal dingen op een rijtje:

- Je adem, haren en kleding stinken.
- Je kunt gele tanden en een lelijke huid krijgen.
- Je moet meer hoesten.
- Het kost je veel geld.
- Je staat vaak in je eentje in de kou te roken.
- Andere mensen hebben er last van.
- Je conditie kan slechter worden.
- Je kunt ziektes krijgen, zoals longkanker.

## WIST JE DAT...

...bijna driekwart van de mensen in Nederland NIET rookt? Van de kinderen van 10 tot 12 jaar rookt ongeveer 1% (dat is 1 kind uit een groep van 100 kinderen).



**TIP:** Wat zou je zeggen als iemand vraagt of je een sigaret wilt? Het is makkelijker om 'nee' te zeggen als je hier van tevoren over nagedacht hebt. Ga naar [www.stivoro.nl/ikrookniet](http://www.stivoro.nl/ikrookniet) om te oefenen met het weigeren van een sigaret.

## WAT ZIT ER IN EEN SIGARET?

Een sigaret is een opgerold papiertje met daarin tabak. Tabak wordt gemaakt van bladeren van de tabaksplant. Wanneer je een sigaret aansteekt, verbrandt de tabak. Er ontstaat rook. In deze rook zitten heel veel slechte stoffen. De drie belangrijkste slechte stoffen zijn koolmonoxide, nicotine en teer.



### Koolmonoxide

Koolmonoxide is een heel giftig gas. In uitlaatgassen van auto's zit koolmonoxide. Als je er heel veel van inademt, kun je stikken. Iemand die rookt, krijgt koolmonoxide binnen. Je conditie kan slechter worden. Rokers zijn dan sneller moe tijdens het sporten of traplopen. Ook kunnen rokers er een hartaanval door krijgen.

### Teer

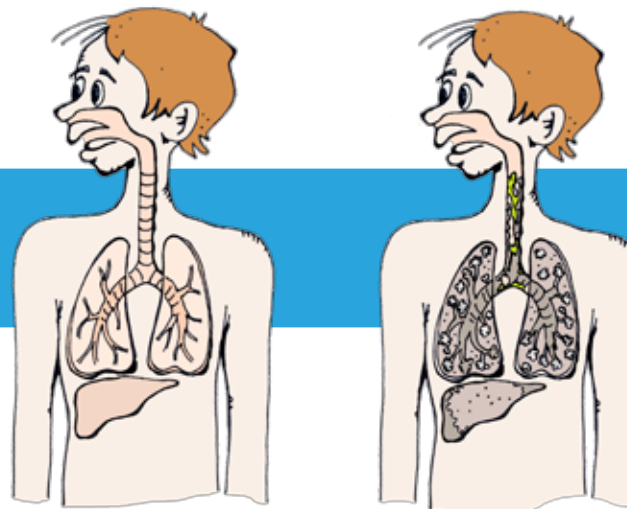
Iemand die een sigaret rookt, krijgt teer binnen. Teer is een zwarte, plakkerige stof. Het lijkt wel een beetje op schoenpoets. Door de teer kunnen je longen niet meer goed werken. Ze worden vies en zwart. Daarom moeten veel rokers hoesten: ze willen het vuil uit hun longen hoesten. Teer zorgt er ook voor dat je tanden en vingers geel worden als je rookt.

### Nicotine

In de tabak van een sigaret zit nicotine. Deze stof zorgt ervoor dat rokers verslaafd raken aan roken. Verslaafd zijn betekent dat je niet meer zonder iets kunt. Je bent een 'slaaf' van bijvoorbeeld de sigaret. Rokers willen steeds vaker en steeds meer roken. Als ze niet roken, voelen ze zich niet goed. Door een sigaret te roken, krijgt het lichaam weer nicotine binnen. Dan voelen rokers zich even rustig. Maar dat duurt niet lang. Het stoppen met roken wordt daardoor erg moeilijk voor rokers.

### WIST JE DAT...

... je al na een paar sigaretten verslaafd kunt raken?



## FABRIKANTEN VOEGEN STOFJES TOE AAN TABAK

In de fabriek worden de bladeren van de tabaksplant fijnge-sneden. Tabak is eigenlijk heel vies. Dat zou niemand willen roken. Daarom voegt de fabrikant smaakjes toe om de sigaret lekkerder te maken.



### WIST JE DAT..

...er in totaal maar liefst 599 stofjes aan de tabak toegevoegd worden?

Bijvoorbeeld suiker, honing, chocolade, munt en vanille. Als sigaretten lekkerder zijn, gaan er meer mensen roken. Er worden ook giftige stoffen in de tabak gedaan. Bijvoorbeeld ammoniak. Door deze stof krijgt een roker meer nicotine binnen. En nicotine zorgt ervoor dat je verslaafd raakt aan roken. Zo kunnen de fabrikanten meer sigaretten verkopen. En verdienen ze dus meer geld.

## WELKE REGELS ZIJN ER OVER ROKEN?

### Tabakswet

Vroeger mochten mensen overal roken. Nu weten we dat roken erg ongezond is. Daarom is er een speciale Tabakswet met regels over roken gekomen. Dit zijn een aantal regels uit deze wet:

- Het is verboden om reclame te maken voor sigaretten.
- Kinderen onder de 16 jaar mogen geen sigaretten kopen.
- Er moeten waarschuwingen op pakjes sigaretten en shag staan.
- Op veel plekken mag niet meer gerookt worden. Bijvoorbeeld in grote cafés en restaurants.

### Niet roken op school

Ook binnen in school mag niet gerookt worden. Jouw school mag wel zelf kiezen of mensen op het schoolplein mogen roken. Scholen kunnen ook een speciale 'rookplek' aanwijzen. Dan mag er alleen op die plek gerookt worden. Daar moeten de meesters, juffen en ouders zich wel aan houden natuurlijk!

### WAT VIND JIJ?

Wat vind je ervan dat op veel plekken, zoals in de school, niet meer gerookt mag worden? Vind je het fijn dat je niet meer in de stank hoeft te zitten? En zeg je er wat van als mensen roken op een plek waar dat niet mag?

## MOEILIJKE WOORDEN



### AMMONIAK

Een giftige stof die heel erg stinkt. Het wordt ook wel als schoonmaakmiddel gebruikt.

### CONDITIE

Je conditie zegt iets over hoe gezond en fit je bent. Als je conditie slecht is, ben je snel moe en snel ziek.

### HARTAANVAL

Plotselinge erge pijn in je hart(streek) die dodelijk kan zijn.

### KOOLMONOXIDE

Een zeer giftig gas waardoor je kunt stikken.

### LONGKANKER

Een ernstige ziekte aan je longen. Je kunt er dood aan gaan.

### NICOTINE

Een stof in tabak die giftig en verslavend is.

### SHAG

Spreek je uit als 'sjek'. Shag is losse tabak waar een roker zelf een sigaret van draait.

### TEER

Zwarte, kleverige en giftige stof die in sigarettenrook zit.

### VERSLAVING

Iets waar je niet meer zonder kunt. Je wilt het steeds vaker en je wilt er ook steeds meer van.

[WWW.STIVORO.NL/IKROOKNIET](http://WWW.STIVORO.NL/IKROOKNIET)