

SMOKEFREE CHALLENGE

Klassikale
niet-rokenwedstrijd
voor leerjaar 1 en 2
van het
voortgezet onderwijs

KLAS DOET MEE AAN DE SMOKEFREE CHALLENGE!

IK BEN
SMOKE
FREE

VANAF NOVEMBER 202 TOT MEI 202

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 2 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 3 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 4 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 5 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 6 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 7 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 8 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 9 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 10 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 11 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 12 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 13 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 14 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 15 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 16 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 17 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 18 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 19 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 20 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 21 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 22 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 23 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 24 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 25 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 26 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 27 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 28 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> |
| 29 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | 30 NAAM: HANDTEKENING: DATUM: <input type="text"/> <input type="text"/> 202 <input type="text"/> | | |

IK BEN SMOKEFREE

LESSUGGESTIES SMOKEFREE-CHECK 1



DOELEN

- Leerlingen weten wat de Smokefree Challenge inhoudt.
- Leerlingen weten waarom ze als klas aan de Smokefree Challenge meedoen.
- Leerlingen weten dat er door leeftijdsgenoten maar heel weinig gerookt wordt en dat het niet normaal is om te roken, te vaperen of snus te gebruiken.
- De leerlingen ondertekenen de handtekeningenposter.



BENODIGDHEDEN

- 1 laptop of computer en beamer met toegang tot internet of digibord.
- Deze leskaart.
- De handtekeningenposter.
- Een Kahoot!-account, indien deze werkvorm gebruikt wordt.
- A2 of A1 papieren, indien er voor een woordweb als werkvorm gekozen wordt.
- De ouderbrief.

TIJD

Half uur tot een lesuur.

LESSUGGESTIES

I. INLEIDING EN ONDERTEKENEN HANDTEKENINGENPOSTER (± 10 MIN.)

Vertel de klas dat jullie vanaf vandaag meedoen met een wedstrijd: de Smokefree Challenge. Door een half jaar niet te (beginnen met) roken, vaperen of het gebruiken van snus, maakt de klas kans op leuke prijzen.

Vraag aan de klas hoeveel leerlingen er roken en niet roken. U kunt erop wijzen dat onder roken ook vaperen (het gebruik van een e-sigaret) of het gebruik van snus wordt verstaan. Wanneer leerlingen dit liever niet hardop in de klas willen zeggen, kunt u ook vragen het antwoord op een briefje bij u in te leveren. Leg uit dat van november tot mei het aantal rokers (of vapers of snusgebruikers) niet mag groeien en dat dit op drie momenten wordt gecheckt (de zgn. Smokefree-checks). Laat de leerlingen hun naam en hun handtekening zetten op de handtekeningenposter die u van ons ontvangen heeft. Ook leerlingen die al begonnen zijn met roken roken, vaperen of het gebruiken van snus, mogen de poster ondertekenen: het is een challenge voor de hele klas waarbij het erom gaat dat het aantal rokers in ieder geval niet toeneemt. Hang de poster op in de klas of op een andere leuke plek in de school, zodat iedereen regelmatig aan de Smokefree Challenge herinnerd wordt.

Ook kunt u een foto maken van het kick-off moment en deze op Instagram posten, waarbij u [@smokefreechallenge](#) tagt. Denk hierbij wel aan de privacy van de leerlingen.

Vertel de leerlingen dat er, als onderdeel van de Smokefree Challenge, een creatieve opdracht gemaakt moet worden. Deze wordt uitgedeeld in maart. Uit alle klassen in Nederland die de creatieve opdracht insturen, worden een paar winnaars gekozen. De hoofdprijs is een dagje uit met de hele klas.

LESSUGGESTIES

SMOKEFREE-CHECK 1

II. OPDRACHT JONGEREN EN ROKEN (± 20 MIN.)

Stel de klas een paar vragen om het onderwerp jongeren en roken verder te bespreken. De nadruk ligt op het feit dat de meeste jongeren niet roken, vaperen of snus gebruiken en dat het dus heel gewoon is om dit niet te doen. Het is belangrijk om dit te benadrukken, omdat jongeren het gevoel kunnen hebben dat 'iedereen' rookt of vaped, of dat het heel normaal is om dat te doen. Deze quiz staat ook in Kahoot!. U kunt deze vinden als u in het zoekveld 'Smokefree Challenge' invult. De keuze om Kahoot! te gebruiken is geheel aan u. U kunt de quizvragen ook aan de leerlingen verstrekken en de antwoorden (online) laten inleveren bij u.

1. Hoeveel procent van de 13-jarigen heeft wel eens gerookt?

- Ongeveer 9%
- Ongeveer 23%
- Ongeveer 52%

ANTWOORD: 9%. Ongeveer één op de tien leerlingen van 13 jaar heeft ooit in zijn leven gerookt. Het overgrote gedeelte heeft dus nog nooit gerookt. Hoe zit dat in deze klas?

2. Hoeveel procent van de 13-jarigen rookt dagelijks?

- Minder dan 1%
- Bijna 10%
- Bijna 20%

ANTWOORD: Minder dan 1% (0,8%), dit is gelukkig heel weinig. Het is dus heel normaal om niet te roken.

3. Vinden de meeste leerlingen het normaal als een leerling van 13 jaar rookt?

- Ja, de meeste leerlingen vinden dit prima.
- Nee, de meeste leerlingen vinden dit niet normaal.

ANTWOORD: De meeste leerlingen vinden dit niet normaal. Driekwart van de brugklasleerlingen in Nederland zegt zelfs dat ze zich zouden schamen als ze betrappt zouden worden met een sigaret. De meeste leerlingen vinden ook dat er strenger opgetreden zou moeten worden tegen roken.

4. Hoeveel procent van de 12- tot 14-jarigen heeft het afgelopen jaar wel eens gevaped?

- Ongeveer 3%
- Ongeveer 10%
- Ongeveer 25%

ANTWOORD: Ongeveer 10%. Bijna net zoveel jongeren roken als vaperen. Gelukkig vaperen ook nog heel veel jongeren niet.

Mag iedereen een e-sigaret kopen? Zijn de regels voor roken en vaperen gelijk? Nicotine in vaped? In een e-sigaret zit nicotine, ja of nee? Beide onjuist. Licht aan het soort vloeistof dat je gebruikt.

5. Kan je door het roken van één sigaret verslaafd raken?

- Nee, dat kan niet.
- Ja, door nicotine kun je al heel snel verslaafd raken.

ANTWOORD: Ja. Het is voor iedereen anders, maar door de zeer verslavende stof nicotine kun je al heel snel verslaafd raken.

SNEAK
PREMIERE

AF-EN-TOE-ROKER

10 JAAR LANG



een week **zeilkamp**

Verzamel ook deze items voor de niet-roker!



smartphone



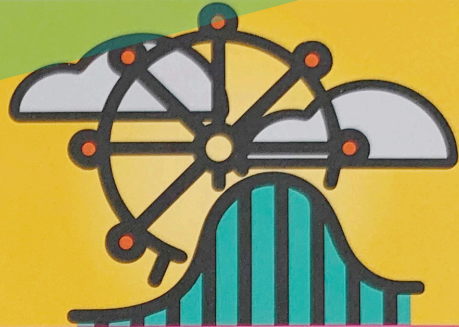
laptop



fiets

IEDERE-DAG-ROKER

1 JAAR LANG



met je familie naar
een **pretpark**

Verzamel ook deze items voor de niet-roker!



festival



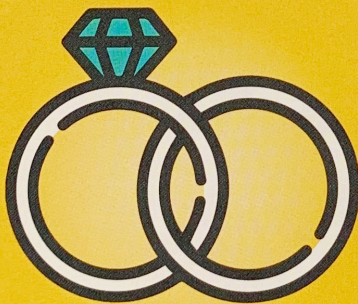
oordopjes



seizoenskaart

PAKJE-PER-DAG-ROKER

10 JAAR LANG



een chique
trouweest

Verzamel ook deze items voor de niet-roker!



droomhuis



auto



speedboot

VAPER

5 JAAR LANG



een **tas** van een
bekende designer

Verzamel ook deze items voor de niet-roker!



safari



bioscoop



huisdier