



## STELLING



**Als iemand rookt of vapet,  
mag niemand zich daarmee bemoeien.”**





**STELLING**



## STELLING



**“Onze generatie rookt niet meer, roken is passé.”**





**STELLING**



## STELLING



**“Als roken echt zo ongezond zou zijn,  
zou de overheid het wel verbieden.”**





**STELLING**



## STELLING

—

**“Alleen meelopers starten met roken of vaperen.”**

—



**STELLING**





## STELLING

—

**“Het is gemakkelijk om te stoppen met roken.”**

—



**STELLING**



## STELLING



**“Je moet kunnen roken waar je wilt.  
De niet-rokers moeten maar naar buiten gaan.”**





**STELLING**



## STELLING



**“Iedere jongere zweert dat hij/zij nooit geld zal geven aan (e-)sigaretten, maar velen doen het dan toch.”**





**STELLING**



## STELLING



**“Mijn ouders zouden heel boos zijn als ze zouden ontdekken dat ik rook of vape.”**





**STELLING**





## STELLING

—

**“Vapen hoort niet thuis op school.”**

—



**STELLING**



## STELLING



**“Iemand die mij (als niet-roker) een sigaret aanbiedt,  
is geen vriend.”**





**STELLING**



## STELLING

---

**“Roken maakt vriendschappen kapot.”**

---



**STELLING**



## STELLING



**“Het is moeilijk om ‘nee’ zeggen tegen  
een trekje van een sigaret of vape.”**





**STELLING**





## STELLING



**“Ik zou het supererg vinden als een vriend(in)  
opeens zou beginnen te roken.”**





**STELLING**



## STELLING

---

**“Iedereen rookt ooit wel eens!”**

---



**STELLING**



## STELLING

—

**“Ik zou kunnen stoppen met vaperen wanneer ik wil.”**

—



**STELLING**



## STELLING



**Vapen is minder schadelijk dan roken.”**





**STELLING**





## STELLING

—

**“Roken of vaperen helpt tegen de stress.”**

—



**STELLING**



## STELLING



**“Vapes met een fruitsmaak zijn gezonder  
dan vapes met tabakssmaak.”**





**STELLING**



## ROLLENSPEL

---

**Je papa rookt na het eten een sigaretje.**

**Vroeger deed hij dat buiten, maar het is nu winter  
en het sneeuwt dus hij steekt zijn sigaret binnen op.**

**Je vindt dat echt vies.**

---

Speel de situatie na en toon hoe je best reageert.



**ROLLENSPEL**



## ROLLENSPEL



**Je beste vriend heeft de vape van zijn moeder meegenomen. Hij wil dat samen met jou eens proberen. Je wilt dat liever niet.**



Speel de situatie na en toon hoe je best reageert.



**ROLLENSPEL**





## ROLLENSPEL



**Je oudere neef staat buiten in een hoekje te roken.  
Als je passeert, vraagt hij of je dat ook eens wilt proberen.  
Je bent niet geïnteresseerd.**



Speel de situatie na en toon hoe je best reageert.



**ROLLENSPEL**



## ROLLENSPEL

---

**Tijdens de pauze op school komt een groep vrienden naar je toe en ze vragen of je mee wilt vaperen in de toiletten.**

**Ze zeggen dat “iedereen het doet” en proberen je over te halen. Je wilt dat liever niet.**

---

Speel de situatie na en toon hoe je best reageert.



**ROLLENSPEL**



## UITBEELDEN



**‘Sigaret weigeren’**



Raad het woord dat wordt uitgebeeld.



**UITBEELDEN**



## UITBEELDEN



**‘Kettingroker’**

**(iemand die de ene sigaret na de andere rookt)**



Raad het woord dat wordt uitgebeeld.



**UITBEELDEN**





## UITBEELDEN



**‘Passief roken of meeroken’**

**(het inademen van de rook van een sigaret van iemand anders)**



Raad het woord dat wordt uitgebeeld.



**UITBEELDEN**



## UITBEELDEN



**‘Nicotine verslaving’**

**(iemand die dringend behoefte heeft aan een vape of sigaret)**



Raad het woord dat wordt uitgebeeld.



**UITBEELDEN**



**MAAK**



**Verzin een leuke slogan die 'niet roken' promoot.**





MAAK



**MAAK**



**Maak een toffe foto die aantoon  
dat jullie tegen roken zijn.**





MAAK





**MAAK**



**Verzin 3 leuke activiteiten die vrienden kunnen  
doen in plaats van samen te vaperen.**





MAAK



**MAAK**



**Geef een goede tip voor iemand  
die wil stoppen met vpen.**





MAAK



**MAAK**



**Bedenk snel één nadeel van vaperen  
waarmee je iemand overtuigt om niet te vaperen.**





MAAK



**MAAK**



**Verzin een superheld die strijdt tegen roken en vaperen.  
Geef hem/haar een speciale kracht.**





MAAK





# PICTIONARY

---

**'Vape'**

---

Raad het woord dat wordt getekend.



**PICTIONARY**



# PICTIONARY

---

**‘Puistjes’**

---

Raad het woord dat wordt getekend.



**PICTIONARY**



# PICTIONARY



**‘Dampwolken’**

**(iemand die grote dampwolken uitblaast, zoals bij vaperen)**



Raad het woord dat wordt getekend.



**PICTIONARY**



# PICTIONARY

---

**‘Sigarettenpeuken op de grond’**

---

Raad het woord dat wordt getekend.



**PICTIONARY**





## QUIZ

---

**Wat is de oorzaak van de bruine aanslag  
op de vingers en tanden van een roker?**

A. koolstofmonoxide - B. nicotine - C. teer

---

### **OPLOSSING C**

Teer is een kleverige zwarte stof die ook voor de asfaltering van wegen en ongedierte-bestrijding wordt gebruikt. Teer blijft plakken op je tanden en aan je handen. Daardoor hebben rokers vaak gele tanden en bruine vingers.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welke stof in tabaksrook is verantwoordelijk voor de zogenoemde rokershoest?**

A. koolstofmonoxide - B. nicotine - C. teer

---

### **OPLOSSING C**

Je kunt de teer in de sigarettentabak niet zien, maar als je de rook inademt, blijven kleine zwarte deeltjes teer plakken in de longen. Als je rookt, ga je hoesten om die vieze stof weer uit je longen te krijgen.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welke stelling is juist?**

A. Door te sporten verdwijnen de negatieve effecten van roken.

-

B. Roken heeft geen enkele invloed op sportprestaties.

-

C. Roken en sport gaan niet goed samen.

Rokers zijn sneller buiten adem.

---

### **OPLOSSING C**

Koolstofmonoxide, teer en nicotine, de drie basisstoffen van sigaretten, zorgen dat er minder zuurstof in het bloed kan, waardoor je sneller uitgeput raakt. Roken en sporten gaan dus niet goed samen.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welk onderdeel van de tabak wordt ook wel de ‘verslavende stof’ van de sigaret genoemd?**

A. koolstofmonoxide - B. nicotine - C. teer

---

### **OPLOSSING B**

Nicotine is verslavend. Daardoor wil je steeds meer roken en kun je bijna niet stoppen. Je lichaam raakt gewend aan de hoeveelheid nicotine, waardoor je steeds meer nodig hebt. Daarom blijft het meestal niet bij eentje.



**QUIZ**





## QUIZ

---

**Hoeveel sigaretten mag je roken zonder je gezondheid in gevaar te brengen?**

- A. Geen enkele
  - B. 1 sigaret per week
  - C. Je mag elke dag roken, maar je moet op je 20ste stoppen.
- 

### **OPLOSSING A**

Elke sigaret schaadt, omdat elke sigaret die je rookt slechte stoffen achterlaat in je lichaam. Door de nicotine blijft eentje meestal ook niet eentje. Daarom begin je er beter nooit aan!



**QUIZ**



## QUIZ

---

### Wanneer ben je een passief roker?

A. Als je niet elke dag rookt, maar alleen in het weekend.

-

B. Als je geen sigaretten koopt,  
maar soms eentje leent bij een vriend.

-

C. Als er in je omgeving wordt gerookt.

---

#### OPLOSSING C

Een passief roker rookt mee zonder dat hij zelf rookt. Je ademt de rook in van een roker die in de buurt zit of je ademt de stofdeeltjes in die al aanwezig zijn in een niet-verluchte ruimte (bijv. auto, rokersruimte).



**QUIZ**



## QUIZ



**Mag je vaperen in de cinema?**

A. ja - B. nee



### **OPLOSSING B**

Binnen roken is ongezond. Daarom mag je in geen enkel openbaar gebouw roken (behalve als daarvoor een rookruimte voorzien is). Alle regels die gelden voor sigaretten gelden ook voor e-sigaretten. Je mag dus ook niet vaperen in de cinema!



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoeveel kost het per jaar ongeveer als je één pakje sigaretten per dag rookt?**

A. €1500 - B. €2500 - C. €3500

---

### **OPLOSSING C**

Een pakje sigaretten kost ongeveer 10 euro. Als je dat maal 365 dagen doet, dan kom je aan een bedrag van meer dan 3500 euro. Met dat geld kun je zeker 35 paar sneakers kopen!



**QUIZ**





## QUIZ

---

### Welke uitspraak is juist?

- A. Het is oké om te vaperen als je jong bent, want het is gemakkelijk om te stoppen.
  - B. Als je jong bent, is vaperen niet gevaarlijk.
  - C. Hoe vroeger je begint te vaperen, hoe groter de kans dat je later moeilijk kunt stoppen.
- 

### OPLOSSING C

Als je jong bent, zijn je hersenen nog volop in ontwikkeling. Tot je 25ste zijn je hersenen daarom gevoeliger voor de effecten van nicotine. Die stof maakt je verslaafd en maakt het je later extra lastig om te stoppen met vaperen.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Vul aan: wereldwijd valt er om de ...  
een dode als gevolg van roken:**

A. 10 seconden - B. 2 minuten - C. 5 minuten

---

### **OPLOSSING A**

In België overlijden elke dag 285 mensen, van wie 51 aan de gevolgen van roken. Wereldwijd sterven jaarlijks 3,5 miljoen mensen aan de gevolgen van tabak. Dat zijn maar liefst 10.000 sterfgevallen per dag. Dat komt overeen met ongeveer 1 sterfgeval per 10 seconden.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoeveel chemische stoffen zitten er in een sigaret?**

A. 3 - B. 50 - C. 4000

---

### **OPLOSSING C**

De bekendste stoffen zijn nicotine, teer en koolstofmonoxide. Maar er worden meer dan 4000 stoffen aan sigaretten toegevoegd. Ureum (uit urine) en zwavel (dat stinkt naar rotte eieren) zijn er maar enkele van!



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welke stelling is juist?**

A. Rokers krijgen vlugger rimpels dan niet-rokers.

-

B. Rokers slapen beter dan niet-rokers.

-

C. Rokers hebben minder last van verkoudheden  
dan niet-rokers.

---

### **OPLOSSING A**

Roken is slecht voor de huid. Daarom krijgen rokers later sneller rimpels. Zorgen voor later? Neen hoor! Jonge rokers hebben meer last van acne, zwarte puntjes en een minder elastische huid.



**QUIZ**





## QUIZ



**Welk soort kanker wordt het meest in verband  
gebracht met roken?**

A. longkanker - B. huidkanker - C. blaaskanker



### **OPLOSSING A**

Zo'n 90% van de longkankers is te wijten aan tabaksgebruik en longkanker is daardoor de kanker die het meest in verband wordt gebracht met roken. Als je rookt, heb je daarnaast meer kans op andere soorten kankers.



**QUIZ**



## QUIZ



**Vul aan: roken maakt ... maal meer dodelijke slachtoffers  
dan verkeersongevallen:**

A. 2 - B. 5 - C. 10



### **OPLOSSING C**

Voor het jaar 2000 werd berekend dat 15% van de sterfgevallen in Vlaanderen in verband kon worden gebracht met tabaksgebruik. Tijdens hetzelfde jaar was 1,5% van de sterfgevallen te wijten aan verkeersongevallen.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoelang duurt het gemiddeld na de eerste sigaret voor iemand regelmatig begint te roken?**

A. een half jaar - B. 2 tot 3 jaar - C. 5 tot 10 jaar

---

### **OPLOSSING B**

Wanneer een jongere zijn eerste sigaret rookt, duurt het ongeveer twee tot drie jaar voor hij regelmatig gaat roken. Halverwege komt het grote kantelpunt: een eerste pakje kopen! Vele jongeren zweren dat ze dat nooit zullen doen, maar door de verslaving moeten ze op hun belofte terugkomen.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoeveel jongeren die experimenteren met roken,  
worden nadien dagelijkse rokers?**

A. 10% - B. 30% - C. 50%

---

### **OPLOSSING C**

Sigaretten zijn heel verslavend en ze zijn gemakkelijk te verkrijgen. Daarom zal maar liefst de helft van alle jongeren die experimenteren met roken, binnen het jaar dagelijks roken. Beter even nadenken dus voor je 'gewoon één trekje' neemt!



**QUIZ**





## QUIZ

---

**Welke stelling is juist? Van roken krijg je sneller:**

A. zweetvoeten - B. tandvleesontstekingen - C. mooie haren

---

### **OPLOSSING B**

Een roker heeft drie maal meer kans op ontstekingen van het tandvlees dan een niet-roker. Je krijgt dan: terugtrekkend tandvlees, blootliggende tandwortels, een vieze smaak in de mond, een slecht ruikende adem en losstaande tanden. Mondje dicht dan maar bij de volgende selfie?



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Gewone sigaretten of vapes met nicotine zijn ...  
verslavend dan heroïne en cocaïne:**

A. minder - B. even - C. meer

---

### **OPLOSSING B**

De verslaving aan nicotine is vergelijkbaar met de verslaving aan de illegale drugs heroïne en cocaïne (minder verslavend dan heroïne, maar verslavender dan cocaïne). Je lichaam went meteen aan nicotine, waardoor je steeds meer moet gebruiken om hetzelfde gevoel te krijgen. Wanneer je geen nieuwe dosis krijgt, raak je geïrriteerd.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welke stelling is juist?**

- A. Meisjes roken meer dan jongens.
  - B. Jongens roken meer dan meisjes.
  - C. Meisjes roken evenveel als jongens.
- 

### **OPLOSSING C**

Vroeger rookten jongens meer dan meisjes.

Tegenwoordig is het verschil verwaarloosbaar.



**QUIZ**



## QUIZ



**Hoeveel procent van de jongeren van 17-18 jaar  
heeft nooit gerookt?**

A. 10% - B. 25% - C. 50%



### **OPLOSSING C**

Vaak wordt gezegd 'iedereen rookt wel eens'. Dat klopt helemaal niet.  
De helft van alle vijfde- en zesdejaars heeft helemaal nog nooit gerookt.



**QUIZ**





## QUIZ

---

**Sinds wanneer is de sigaret populair in België?**

A. 16de eeuw - B. 18de eeuw - C. 19de eeuw

---

**OPLOSSING C**

Rond 1850 (19e eeuw) vestigen de eerste sigarenfabrieken zich in Belgische steden. Kort daarna begint ook de sigaret aan haar opmars.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Is een vape gezonder dan een sigaret?**

A. ja - B. nee

---

### **OPLOSSING A**

Een e-sigaret is minder schadelijk dan een gewone sigaret omdat er minder schadelijke stoffen inzitten. Toch krijg je nog altijd giftige stoffen binnen, dus een e-sigaret is zeker NIET gezond. Ze bestaat ook nog niet zo lang dus niemand weet zeker wat de gevolgen op lange termijn zijn.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Welke uitspraak is correct?**

- A. Een waterpijp is gezond.
  - B. Een vape is gezond.
  - C. Een vape zonder nicotine is gezond.
  - D. Niets van wat hierboven staat, is correct.
- 

### **OPLOSSING D**

Het spijt ons. Alles wat je in je mond steekt en waar rook uit komt, is slecht. Je ademt altijd schadelijke stoffen in en dat is nu eenmaal niet gezond!



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Kun je verslaafd raken aan vapes zonder nicotine?**

A. ja - B. nee

---

### **OPLOSSING A**

Zonder fysiek verslaafd te zijn aan sigaretten, kun je het toch moeilijk hebben om niet te roken. Dat komt omdat roken ook een geestelijke verslaving is. Je raakt gewoon aan de handeling en je linkt de handeling aan bepaalde momenten en gevoelens (gezelligheid, stress, ...). Voor je het weet, grijp je naar de e-sigaret in die situaties.



**QUIZ**





## QUIZ

---

**Hoelang duurt het voor een filter van een sigaret  
vergaat op het strand?**

- A. ongeveer een maand - B. ongeveer 6 maand  
- C. ongeveer 2 jaar
- 

### **OPLOSSING C**

Na een dagje zee blijft heel wat afval achter op het strand. Zonder opkuis-acties blijft elke sigaret gemiddeld twee jaar liggen. Ter vergelijking: een appel heeft twee weken nodig om te vergaan.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoeveel pogingen zijn gemiddeld nodig  
om succesvol te stoppen met roken?**

A. 1 à 2 - B. 3 à 4 - C. 5 à 6

---

**OPLOSSING C**

Maar 20% van de rokers slaagt bij de eerste stoppoging. Gemiddeld zijn er 5 tot 6 pogingen nodig voor de roker succes heeft. Hervat moet je dan ook zien als een stap in het stoppen met roken, niet als een mislukking.



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Mag je in België reclame maken voor  
vapes in bushokjes?**

A. ja - B. nee

---

### **OPLOSSING B**

Vapes vallen onder dezelfde regels als gewone sigaretten. Reclame maken voor sigaretten mag alleen in kranten- en tabakswinkels. En dus zeker niet in bushokjes. Kom je toch reclame tegen op internet of ergens in de straat? Dan lappen de fabrikanten de regels aan hun laars en dan mag je dat melden!



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Som drie voordelen van stoppen met roken  
(op korte termijn) op.**

---

**VERSCHILLENDE ANTWOORDEN ZIJN JUIST.**

Voorbeelden: je voelt je fitter, je hoest niet meer, je zintuigen (smaak, reukzin) werken beter, je huid krijgt weer een gezondere kleur, je kunt meer geld sparen, je kleren ruiken frisser, ...



**QUIZ**





## QUIZ



**Som drie nadelen van roken (op korte termijn) op.**



**VERSCHILLENDE ANTWOORDEN ZIJN JUIST.**

Voorbeelden: je wordt sneller ziek (zwakkere immuniteit), je herstelt langzamer van ziekten, je hebt een slechtere conditie, je hebt koude handen en voeten, je haren en je kleren ruiken vies, roken is onaangenaam voor je omgeving, ...



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Hoe mogen tabaksfabrikanten reclame maken  
voor hun sigaretten?**

- A. Via advertenties op televisie
  - B. Via reclame in krantenwinkels
  - C. Tabaksfabrikanten mogen geen reclame maken
- 

### **OPLOSSING C**

In België is het verboden om reclame te maken voor (e-)sigaretten. Toch lapt de tabaksindustrie de regels aan haar laars door te lobbyen om sigaretten in beeld te brengen in films, games en tv-series of door met festivals contracten af te sluiten.



**QUIZ**



## QUIZ

---

### Welke stelling klopt?

- A. Roken leidt tot meer stress.
  - B. Roken helpt tegen de stress.
  - C. Er is geen verband tussen roken en stress.
- 

#### OPLOSSING A

Rokers hebben nood aan de nicotine. Als dat niet in hun lichaam aanwezig is, bezorgt hen dat stress. Roken kan die stress wegnemen, maar veroorzaakt het dus ook. Een niet-roker heeft een chiller leven met minder stress!



**QUIZ**



## QUIZ

---

**Jongeren beginnen vaak met vpen vanwege groepsdruk.**

- A. Dat klopt.
  - B. Dat klopt niet.
- 

### **OPLOSSING B**

Dat klopt. Uit onderzoek blijkt dat jongeren vaak beginnen met vpen omdat hun vrienden dat ook doen.



**QUIZ**