



WAT DOET ROKEN EN VAPEN MET MIJN LICHAAM? (BUSO)

— LESVOORBEREIDING

WAT DOET ROKEN EN VAPEN MET MIJN LICHAAM?

— LESVOORBEREIDING

L 15 MIN.
INLEIDENDE LES
+
20 À 60 MIN.
EXPERIMENTEREN

PRAKTISCH

Van roken krijg je kanker. Dat weet iedereen en daar houden jongeren zich nu nog niet mee bezig. Maar voor welke andere kwalen en ziektes zijn rokers meer vatbaar? Dat is de start van deze les. Daarnaast wordt kort ingegaan op de al gekende lichamelijke gevolgen van vaperen. Wat de gevolgen zijn van vaperen op lange termijn (meer dan een jaar) weten we nog niet. Daarvoor is meer onderzoek nodig.

Aan de hand van mogelijke experimenten ervaren leerlingen aan de lijve wat roken met hen doet. Zowel op korte termijn (conditie wordt slechter en je krijgt een rokersgezicht) als op lange termijn (longproblemen e.d.).

LESDOELSTELLINGEN

- De leerlingen weten dat roken leidt tot heel wat kwalen en ziektes: de lichamelijke gevolgen van roken op korte en lange termijn.
- De leerlingen weten dat vaperen niet gezond is.
- De leerlingen weten dat er schadelijke stoffen in sigaretten zitten.
- De leerlingen zien welk effect roken heeft op de longen (proef met rookrobot).
- De leerlingen zien de gevolgen van roken op de huid en de haren en zien dat ook aan de hand van een foto van zichzelf (proef met Smokerface app).
- De leerlingen ervaren proefondervindelijk wat het effect is van roken op hun conditie aan de hand van conditietesten met extra gewichten (proef met gewichten).

VOORBEREIDING

- Lees aandachtig het **algemene achtergronddocument** (zie bijlage) door. Dit document geeft je de nodige kennis en handvaten om aan de slag te gaan rond het thema roken en vaperen.
- Bekijk het lesverloop en integreer het in de bestaande lessen.
Belangrijk: selecteer de onderdelen uit de lesfiche die het beste aansluiten bij jouw leerlingen en maak gebruik van de verschillende differentiatiemogelijkheden. Dit lesmateriaal is ontworpen voor een brede lescontext in buitengewoon secundair onderwijs en is niet specifiek afgestemd op één type groep. Daarom zullen niet alle oefeningen, instructies of bijlagen geschikt zijn voor elke klas. Pas het materiaal aan om het optimaal te laten aansluiten bij de behoeften van jouw klasgroep.
- Verzamel het nodige materiaal.
- Bekijk voordien de **lijst met lichamelijke gevolgen van roken** (zie bijlage).

INTRODUCTIE

VERLOOP	WERKVORM	MATERIAAL
<ul style="list-style-type: none">• Vertel dat deze les bedoeld is om te leren over de lichamelijke gevolgen van roken en vaperen, en waarom het belangrijk is om gezonde keuzes te maken.• Laat de leerlingen enkele gevolgen van roken opsommen. Moedig antwoorden aan door vragen te stellen als:<ul style="list-style-type: none">• “Wat denk je dat er met je tanden, vingers, longen, huid, haar, conditie etc. gebeurt?”<p>TIP: wil je de leerlingen liever laten schrijven? Laat ze de gevolgen schrijven op papier of werk gezamenlijk op het klasbord.</p>• Vul nadien nog aan met extra gevolgen die ze niet hebben opgesomd. Dat kun je doen aan de hand van de lijst met lichamelijke gevolgen van roken (zie bijlage).<p>TIP: leeft het thema vaperen in de klas? Geef mee dat ook vaperen voor lichamelijke problemen zorgt: keelpijn, hoesten, een droge keel, hoofdpijn. Meer onderzoek naar de gevolgen op lange termijn (meer dan een jaar) is nodig.</p>• Laat nadien ruimte voor reflectie. Stel vragen als:<ul style="list-style-type: none">• “Wat wisten jullie nog niet?”• “Wat verbaast je?”• “Wat vindt jij het ergst?”	<ul style="list-style-type: none">• Klasgesprek (reflecteren)• Uitwisselen	<ul style="list-style-type: none">• Lijst met lichamelijke gevolgen van roken (zie bijlage)



15
MIN.



EXPERIMENT 1: DE SMOKERFACE

VERLOOP	WERKVORM	MATERIAAL
<ul style="list-style-type: none"> Laat jongeren elk apart of in kleine groepjes de app Smokerface downloaden (op smartphone of tablet). Volg de instructies op het scherm. Geef de leerlingen de opdracht om foto's van zichzelf te nemen als roker en niet-roker, op verschillende leeftijden. Als ze er even mee hebben geëxperimenteerd, geef je de leerlingen de opdracht om het oefenblad 'rokersgezicht' (zie bijlage) in te vullen. Overloop nadien samen met de leerlingen de juiste antwoorden aan de hand van de verbetersleutel 'rokersgezicht' (zie bijlage). <p>TIP: is deze invuloefening niks voor jouw klas? Overloop de vragen dan mondeling klassikaal.</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflecteer klassikaal. 	<ul style="list-style-type: none"> Foto's nemen met app Invuloefening Klasgesprek (reflecteren) 	<ul style="list-style-type: none"> App Smokerface – te downloaden via de Play Store of App Store Oefenblad 'rokersgezicht' (zie bijlage) Verbetersleutel 'rokersgezicht' (zie bijlage)



20
MIN.

EXPERIMENT 2: DE ROKERSCONDITIE

VERLOOP	WERKVORM	MATERIAAL
<ul style="list-style-type: none"> Toon bij de start de YouTube-video 'Clipphanger: waarom is roken slecht voor je?'. Vertel je leerlingen dat je nu de werking van een van de stoffen gaat tonen aan de hand van een experiment. <p>TIP: geef wat extra uitleg bij de video, zodat de leerlingen voornamelijk snappen dat er verschillende slechte stoffen in sigaretten zitten die een effect hebben op conditie, verslaving en de longen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Verzamel vooraf al het nodige sport- en spelmateriaal voor dit experiment. Verzamel de klasgroep en leg uit dat je een doorschuifspel zult doen waarbij één leerling ('de roker') het heel moeilijk krijgt omdat hij extra gewichten mee moet sleuren. Verdeel de klas in teams van min. twee personen. Onder de teams verdeel je twee extra gewichten om rond de armen of benen te binden. <p>TIP: geen gewichten beschikbaar? Ga creatief aan de slag met waterflessen, boeken of andere voorwerpen die de leerlingen moeten vasthouden als extra gewicht.</p> <ul style="list-style-type: none"> Laat één van de twee leerlingen de gewichten aandoen voor 	<ul style="list-style-type: none"> Fysieke proef Klasgesprek (reflecteren) 	<ul style="list-style-type: none"> YouTube-video 'Clipphanger: waarom is roken slecht voor je?' Sport- en spel-materiaal (naar keuze) Gewichten per twee leerlingen



40
MIN.

de start van de oefeningen. Leg vervolgens elk van de oefeningen uit.

- Elk groepje laat je een oefening uitvoeren in een bepaalde tijdsperiode (bijvoorbeeld vijf minuten). Wissel nadien, zodat alle leerlingen het verschil ervaren. Enkele voorbeeldoefeningen zijn:
 - een estafetteparcours afleggen
 - x aantal keer gewichtheffen
 - x aantal keer in de goal schoppen
 - x aantal squats doen
 - x aantal keer een basketbal in de ring gooien
 - 5 minuten heel uitbundig dansen op feestmuziek
 - x aantal keer met een springtouw springen
 - ... vul zelf aan met je favoriete oefening
- Bespreek nadien klassikaal de oefeningen. Je kunt volgende vragen gebruiken:

- **“Ondervond je hinder door de gewichten?”**
- **“Welke oefening vond je het lastigst?”**
- **“Merkte je een verschil met of zonder gewicht?”**
- **“Wat weet jij over de invloed van roken op je conditie?”**
- **“Zijn er in de klas rokers die al gevolgen ondervinden van roken? Of ken je mensen die een slechtere conditie hebben omdat ze roken?”**

Het is belangrijk om deze vraag niet veroordelend te stellen. De bedoeling is dat de leerlingen reflecteren.

TIP: nog tijd om een video te tonen? Op YouTube vind je een experiment terug dat toont wat roken precies met je longen doet. Zoek **'How Smoking 30 PACKS of Cigarettes Wrecks Your Lungs'** eens op. Het resultaat spreekt

Wat doet roken en vaper met mijn lichaam? - lesvoorbereiding (BUSO)

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven

www.gezondleven.be

www.bullshitfree.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw

Linda De Boeck

Gustave Schildknechtstraat 9

1020 Brussel

© 2024, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

www.gezondleven.be