

SELDER
OP SCHOOL

SMOKEFREE CHALLENGE





Smokefree Challenge is een klassikale niet-rokenwedstrijd van 6 maanden waarbij leerlingen beloven een half jaar niet te (beginnen met) roken.

Waarom?

De meeste rokers beginnen tussen de 12 en 16 jaar. Hoe jonger zij starten, hoe groter de kans is dat zij blijven roken. Het doel van de *Challenge* is het stellen en zo lang mogelijk vasthouden van de niet-roken norm.

Voor wie?

De *Smokefree Challenge* is bedoeld voor leerlingen uit de 1^e en 2^e klas van alle schooltypen in het voortgezet onderwijs. De *Challenge* is juist voor leerlingen die (nog) niet roken.

Hoe ziet de Smokefree Challenge eruit?

De *Smokefree Challenge* duurt van 1 november tot 1 mei. In deze periode worden de klassen uitgedaagd om niet te roken. In november, januari en maart vinden zogenaamde "Smokefree-checks" plaats waarbij wordt geïnventariseerd of leerlingen niet of wel roken. De docent geeft dit door in een digitale monitor. Het eventuele aantal rokers aan het einde van de wedstrijd mag niet meer zijn dan het aantal bij aanvang. Daarnaast kan de docent gebruik maken van een aantal lessuggesties. Hierin zijn onder andere quizjes en filmpjes opgenomen.

Als laatste onderdeel dienen de klassen een creatieve opdracht te maken. Uit alle klassen waarvan de Smokefree-checks zijn ingevuld en de creatieve opdracht is ontvangen worden een aantal landelijke winnaars gekozen. De hoofdprijs van de *Smokefree Challenge* is een dagje uit naar keuze met de hele klas. Ook worden er twee klassen beloond met een gezonde activiteit zoals kanoën of klimmen.

Meedoen aan de Smokefree Challenge?

Mocht u geïnteresseerd zijn in deelname aan de *Smokefree Challenge*, neem dan via onderstaand e-mailadres contact op met uw contactpersoon van de GGD of de regionale instelling voor verslavingszorg. Zij houden gedurende de *Challenge* contact met de school.

Aanmelden kan vanaf het begin van het schooljaar tot 1 oktober. Docenten krijgen na aanmelding toegang tot de digitale monitor. Deelname aan de *Smokefree Challenge* is kosteloos.

E-mailadres:

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op onze website www.smokefreechallenge.nl

of stuur een e-mail naar helderopschool@trimbos.nl

U kunt de *Challenge* ook volgen op Instagram via @Smokefreechallenge.

SMOKEFREE CHALLENGE





Colofon

Tekst en uitgave

© 2019, Trimbos-instituut, Utrecht

Susanne Weingart

Daphne Visser

Marianne Maat

Wilke Heijnen

Helder op School (voorheen: De gezonde school en genotmiddelen)

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.