



smokefree
challenge



Doe jij
ook mee?





KEEP CALM DIT IS DE INHOUD

- 3. De sigaret
- 4. De longen
- 5. Vruchtbaarheid
- 6. Geld over vooranderen dingen
- 8. Interview
- 10. wist je datje...?
- 11. woordenzoeker

De Sigaret

De Geschiedenis

De sigaret is waarschijnlijk ontstaan in Zuid-Amerika. In Europa werd ze populair na de Krimoorlog (1854-1856). De soldaten brachten sigaretten uit Zuidoost-Europa en het Midden-Oosten mee naar West-Europa. Vanaf 1880 kwam de productie in Amerika tot een doorbraak nadat James Bonsack de eerste sigarettenmachine uitvond.

in een sigaret zit tabak daar in zit de stof nicotine, een middel dat zowel lichamelijk als geestelijk zeer verslavend werkt. Omdat je went aan nicotine gaat je steeds meer roken om hetzelfde effect te bereiken. Al heel snel bent je verslaafd aan roken en hebt je een nicotineverslaving.

Veel mensen denken dat roken vooral longkanker veroorzaakt. Het klopt dat roken véél meer kans geeft op longkanker. 86% van alle longkankergevallen komen door roken. Roken veroorzaakt ook andere kankersoorten, zoals alvleesklierkanker, borstkanker, baarmoederhalskanker en blaaskanker.

Andere soorten rookwaren:

- Sigaar
- Pijptabak
- Shag
- Bukshag
- Snuiftabak
- pruimtabak
- Snus

De longen

Zoals je misschien al wist is een sigaret niet goed voor je en heeft het veel schadelijke stoffen. Waaronder de stoffen: teer, nicotine, koolmonoxide, Benzine en Nitrosamine, maar dit is nog lang niet alles er zitten nog veel meer rare stoffen in sigaretten. Hieronder zie je een plaatje van wat er allemaal in zit.

Niet Roker

Roker



Roken is de belangrijkste veroorzaker van longziekten. Veel voorkomende longziekten zijn longkanker en COPD. Elk jaar gaan er door COPD meer dan 6.000 mensen dood en 10.000 mensen dood aan longkanker. In Nederland is dit de meest dodelijke vorm van kanker. Roken kan ook zorgen voor ademhalingsproblemen, zoals benauwdheid, piepende ademhaling, hoesten en astma-aanvallen. Ook kan door de teer de longen zich minder goed schoonhouden omdat het teer de trilhaartjes (dat zijn de schoonmakers van je longen) plakkerig maakt en zo krijg je dus klachten aan je longen. Er kan ook een chronische ontsteking ontstaan.

Geld over voor andere dingen

Leuke dingen die je met al dit geld kan doen

Licht:

Iedere week een terrasje pakken

Spotify + Netflix abonnement

Smartphone

Uitbreiden van je kledingkast

Gemiddeld:

Iedere week naar de kapper

Iedere maand weekendje weg voor 2 personen

Elektrische fiets



Zwaar:

Iedere week 4 maaltijden in een maaltijd box

thuisbezorgd

Bluetoothspeaker

Safari reis voor 2 personen

Heel zwaar:

Iedere week een volle tank benzine

Een nieuwe tablet

Wintersportvakantie voor het hele gezin

Tweedehandsauto

Roken geld besparen?	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Heel zwaar
Hoeveel sigaretten?	2 per dag	10 per dag	20 per dag	30 per dag
Hoeveel kost het per week	€5,71	€28,53	€57,05	€85,85
Hoeveel kost het per maand	€22,82	€114,10	€228,20	€342,30
Hoeveel kost het per jaar	€290,14	€1.450,70	€2.901,40	€4.352,10

Je bespaart heel veel geld, als je stopt, maar er zijn een heleboel dingen wat je in ieder geval oplevert:

Meer energie, tijd en zelfvertrouwen

Betere bloedsomloop en bloeddruk

Verbeterde ademhaling

Makkelijkere lichamelijke inspanning

U ruikt lekkerder

U ziet er beter uit

U wordt minder ziek

U slaapt beter

Vruchtbaarheid

BENZEEN

Benzeen is kanker verwekkend. Benzeen mag in Nederland niet meer worden gebruikt voor industriële doeleinden zoals het maken van inkt, rubber of verfabijtmiddelen. Benzeen speelt een rol bij het ontstaan van leukemie en veranderingen aan de chromosomen.

NITROSAMINEN

Nitrosaminen zijn kankerverwekkende stoffen die alleen in tabaksproducten voorkomen. Van Nitrosaminen is bekend dat ze verschillende vormen van longkanker kunnen veroorzaken.

FORMALDEHYDE

Formaldehyde wekt irritaties op bij ogen, keel, neus en longen. Bij langdurig gebruik kan kanker, bijvoorbeeld van de longen, keelholte, botten en huid ontstaan.

Formaldehyde wordt gebruikt in kunstmest, textielverven, desinfecterende middelen en bacterie werende middelen. Formaldehyde komt op natuurlijke wijze voor in het milieu, maar in een rokerige kamer liggen de concentraties al gauw zo'n 1000 keer hoger.

WATERSTOFCYANIDE

In kleine hoeveelheden veroorzaakt waterstofcyanide irritaties van het neusslijmvlies, hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. In grotere hoeveelheden kan gewichtsverlies en maag-darmproblemen optreden. Waterstofcyanide wordt gebruikt voor zuiveringsmiddelen, insecticiden, metaalverwerkende en foto industrie.

VRUCHTBAAR

Als je deze stoffen zo ziet dan kan je je wel beseffen dat het niet goed is voor een zwangere vrouw, voor al waterstofcyanide is schadelijk voor de vruchtbaarheid. De vruchtbaarheid bij de vrouw wordt na 15 sigaretten op een dag voor 4 weken lang gehalveerd en de vruchtbaarheid van mannen wordt na 15 sigaretten voor 6 weken lang gehalveerd

Interview Christiaan Van Der Kamp (burgemeester Bodegraven)

Heeft u weleens gehoord van de Smoke Free Challenge?

Nee, maar als het over het stoppen van roken gaat dan ben ik voor.

Rookt u of heeft u ooit gerookt?

Ik rook niet en heb nog nooit een sigaret opgestoken.

Heeft u wel eens de verleiding gehad om te roken (toen u op school zat bijvoorbeeld)?

Nee, ik vond het smerig, ik had bronchitis dus ik kon er niet tegen.

Wat vindt u van roken in het algemeen?

Iedereen moet doen en laten wat hij wil en het is ongezond en je kan kanker krijgen en kwetsbaarder worden.

Wat vindt u van roken bij kinderen in de buurt?

Schandalig, ik vind het niet kunnen, ik heb het zelf ervaren dus ik ben er heel erg op tegen.

Wist u dat 75% van de jongeren op het schoolplein de eerste sigaret opsteekt? Wat vindt u daarvan?

Door groepsdruk willen kinderen erbij horen, ik heb vroeger ook onder groepsdruk gestaan en ik vond het smerig en de anderen probeerden mij over te halen.

Vindt u dat leraren bij school in de buurt mogen roken?

Je geeft het verkeerd voorbeeld je moet het gewoon bij jezelf houden.

Op welke plekken vindt u dat roken misschien wel verboden moet worden?

Op de terrassen van restaurant, ik wil rustig kunnen eten en geen rook geur bij mij hebben.

Is het uw taak om op sommige plekken roken te verbieden bij bijvoorbeeld speeltuinen of schoolpleinen?

Dat mag ik niet maar wil het wel.

Vindt u dat roken helemaal verboden moet worden?

Dat vind ik niet, iedereen moet zijn eigen keuze hebben.

Vindt u dat roken duurder moet worden gemaakt?

Ik zou het fijn vinden.

Wat zou uw advies zijn aan ons?

Dat het niet stoer is om op het schoolplein te roken, en ga elkaar niet overhalen om het te doen.



Wist je dat...

...Bij roken nicotine binnen ongeveer 7 seconden de hersenen bereikt?

...Net als roken, meeroken zeer schadelijk voor de gezondheid is. (Meeroken is als je bij iemand in de buurt staat die aan het roken is en je de rook ook inademt)?

...Jaarlijks 5,6 miljoen mensen aan de gevolgen van roken sterven?

...Sigaretten het meest verkochte goederen ter wereld zijn?

...Amerikaanse bedrijven de markt voor 70 procent in handen hebben?

...Tabaksrook meer dan 4.000 chemicaliën bevat?

...Arbeiders en werkzoekenden meer roken?

...Wereldwijd bekeken mannen bijna vijf keer zoveel als vrouwen roken? Daarbij moet je wel weten dat in landen met hoge inkomens vrouwen en mannen ongeveer evenveel roken.

...Rokers die voor hun 35ste stoppen tien levensjaren winnen?

...Lightsigaretten niet gezonder zijn? Rokers nemen gemiddeld hardere trekken van lightsigaretten dan van gewone sigaretten. Daardoor nemen ze toch dezelfde hoeveelheden teer en nicotine op?

...Het immuunsysteem van rokers harder moet werken doordat het lichaam veel schadelijke stoffen binnenkrijgt? Het immuunsysteem van rokers werkt ook sneller?

...Serviërs de meeste sigaretten per jaar roken?

...De eerste antirookcampagne plaats vond in Nazi-Duitsland?

...Hitler aanvankelijk een zware roker was, maar dat later bleek dat hij een ware hekel aan sigaretten te hebben? Advertenties en posters moesten roken ontmoedigen en later was het zelfs verboden om op trams en in schuilkelders te roken?

Woordzoeker

Streep alle woorden door en dan blijft er 2 woord over met de overige letters. (staat niet in volgorde.)

S	S	G	M	O	A	G	S	R	G
P	I	E	A	K	A	N	U	E	A
I	G	L	E	H	N	I	N	K	H
J	A	D	N	E	S	V	S	N	S
P	R	U	I	M	T	A	B	A	K
T	E	S	T	K	E	L	R	K	U
A	T	G	O	A	K	S	O	G	B
B	T	U	C	B	E	R	K	N	F
A	E	R	I	A	R	E	E	O	R
K	N	D	N	T	E	V	N	L	E

AANSTEKER
BUKSHAG
DRUGS
GELD
LONGKANKER
NICOTINE
PIJPTABAK
PRUIMTABAK
ROKEN
SHAG
SIGARETTEN
SNUS
TABAK
VERSLAVING



Oplossing

--	--	--	--	--

--	--	--	--

