

SCHEIDER
OP SCHOOL

NU OOK VOOR
VAPEN EN SNUS

SMOKEFREE CHALLENGE

KLASSIKALE NIET-ROKENWEDSTRIJD
VOOR LEERJAAR 1 EN 2 VAN HET
VOORTGEZET ONDERWIJS





De *Smokefree Challenge* is een klassikale niet-rokenwedstrijd, waarin de leerlingen worden uitgedaagd om een half jaar lang niet te (beginnen met) roken of vaperen en geen snus te gebruiken. De meeste jongeren denken op deze leeftijd nog negatief over roken, dus dit is een goed moment om vast te stellen dat niet-roken de norm is. Het is van belang om beginnen met roken zo lang mogelijk uit te stellen, want hoe jonger je begint, hoe groter de kans is dat je blijft roken.

Voor wie?

De challenge richt zich op leerlingen in het 1^e en 2^e leerjaar van alle schooltypen binnen het voortgezet onderwijs: pro, vmbo, havo en vwo. Ook hun ouder(s) en verzorgers worden erbij betrokken. De challenge gaat niet alleen over het roken van sigaretten, maar ook over vaperen en het gebruik van snus.

Hoe ziet de *Smokefree Challenge* eruit?

De wedstrijd duurt een half jaar en start elk jaar op 1 november op scholen in het hele land. Op drie verschillende momenten vindt er een Smokefree-check plaats, waarbij wordt geïnventariseerd hoeveel leerlingen roken, vaperen of snus gebruiken. Dit aantal mag aan het einde van de wedstrijd niet groter zijn dan aan het begin.

De docent houdt de voortgang bij in een digitale monitor en kan gebruik maken van verschillende lesvormen, zoals filmpjes en quizen. Als laatste onderdeel maken de leerlingen een gezamenlijke creatieve opdracht (de Team Challenge) waarin ze de voordelen van niet-roken laten zien. Deelname aan de *Smokefree Challenge* wordt beloond met een aantal prijzen, waaronder een dagje uit met de hele klas voor de landelijke winnaar.

Ook voor ouders!

Op deze leeftijd hebben ouders nog veel invloed op hun kind. Het is dus belangrijk om hen erbij te betrekken. Zij worden geïnformeerd over de *Smokefree Challenge* met een speciale ouderbrief, zodat ze ook thuis het gesprek over roken, vaperen en snus kunnen aangaan en hun kind kunnen steunen tijdens de challenge.

SMOKEFREE CHALLENGE



Wetenschappelijke basis

De *Smokefree Challenge* heeft als doel om beginnen met roken te voorkomen of in elk geval zo lang mogelijk uit te stellen. We weten uit onderzoek dat de meeste mensen die roken, beginnen als ze tussen de 12 en 16 jaar oud zijn. We weten ook dat hoe jonger je begint, hoe groter de kans is dat je na een fase van experimenteren blijft roken. Leerlingen denken in het laatste jaar van de basisschool over het algemeen negatief over roken, drinken en drugsgebruik. Een goed moment dus om de niet-rokennorm extra te bevestigen en zo lang mogelijk vast te houden.

De invloed van de sociale omgeving wordt voor leerlingen vanaf de brugklasleeftijd steeds groter. Vandaar de keuze voor een klassikale aanpak. Want door samen na te denken en afspraken te maken én te gaan voor een gezamenlijke beloning, wordt het makkelijker om je ook aan die afspraken te houden.

Meedoen aan de *Smokefree Challenge*

Deelname aan de *Smokefree Challenge* is gratis. Meer weten? Neem contact op met je contactpersoon van de GGD of de regionale instelling voor verslavingszorg. Of meld je klas direct aan op www.smokefreechallenge.nl.

E-mailadres:

Andere vragen?

Neem contact op met helderopschool@trimbos.nl.

Tekst en uitgave

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

Helder op School

helderopschool@trimbos.nl

www.helderopschool.nl

Ontwerp en vormgeving

Canon Nederland N.V.