



# Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Algemeen kader.

## t.e.m. 2<sup>de</sup> graad LaO

t.e.m. 9 jaar

Niet zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond roken te werken. Wat kan je dan wel doen? **Versterken van sociale vaardigheden, zonder het thema roken expliciet aan bod te brengen.**

## 3<sup>de</sup> graad LaO

10 - 12 jaar

Enkel zinvol om met deze leerlingen in klasverband rond roken te werken, **bij een concrete aanleiding of als het speelt in de leefwereld van meerdere leerlingen.** Ook algemene en sociale vaardigheden versterken is hier belangrijk.

## 1<sup>ste</sup> graad SO

12 - 14 jaar

**Klassikale preventie is een must.** Bijvoorbeeld door in te spelen op de sociale norm, door algemene vaardigheden (zoals zelfcontrole) te versterken, ...

## 2<sup>de</sup> graad SO

14 - 16 jaar

**Klassikale preventie is een must.** Bijvoorbeeld disfunctionele gedachtepatronen blootleggen (vb. roken helpt me ontspannen), door positieve copingvaardigheden aan te leren, ...

**Heb ook aandacht voor rookstop in klassen met veel rokers.**

## 3<sup>de</sup> graad SO

16 - 18 jaar

**Klassikale preventie is een must.** Bijvoorbeeld door positieve copingvaardigheden aan te leren, door kritisch na te denken over sociale invloeden, door na te gaan hoe roken interfereert met persoonlijke doelstellingen (vb. sportief zijn, knap zijn, ...).

**Heb ook aandacht voor rookstop in klassen met veel rokers.**

Meer specifieke aanbevelingen en **DO's & DONT's** vind je in de [leerlijn 'verslavingspreventie'](#).



## Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
<b>Eigenschappen van sigaretten:</b> Wat is nicotine, teer en koolmonoxide? Wat doen die stoffen met je lichaam en je geest? <b>12 jaar en ouder:</b> Welke andere stoffen zitten er in rookwaar? Waarom worden die toegevoegd?	[ ✓ ]	✓	<b>GEKEND</b> kort herhalen kan, maar weinig nieuws	<b>GEKEND</b> kort herhalen kan, maar weinig nieuws
<b>Gevolgen van roken, vpen of shisha:</b> Hoeveel kost roken? Wat doet roken met je uiterlijk? Wat doet roken met je gezondheid op korte en lange termijn?	[ ✓ ]	✓	✓	✓
<b>Aantal (jonge) rokers:</b> Hoeveel jongeren roken? <b>10-14 jaar:</b> Hoeveel klasgenoten vinden roken vies en willen later nooit roken? <b>16-18 jaar:</b> Wat is het risico van het aantal rokende jongeren te overschatten? Heeft dit een invloed op je eigen rookgedrag?	[ ✓ ]	✓	<b>WERKT NIET<sup>1</sup></b>	✓
<b>Roken vroeger en nu:</b> Is roken vandaag nog "normaal"? Hoe keek men vroeger naar roken? Wat is er veranderd doorheen de jaren?	[ ✓ ]	✓	✓	✓

<sup>1</sup> Meer info: [zie leerlijn](#) verslavingspreventie in het onderwijs, do's & don'ts over roken, 2de graad SO.

## Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
<b>Motieven om (niet) te roken:</b> Waarom roken jongeren of andere mensen (niet)? Hoe kan je anderen overtuigen om niet te roken? <b>16-18 jaar:</b> Kan roken interfereren met doelen die leerlingen zichzelf stellen (bijvoorbeeld sporten, studeren...)?	[ ✓ ]	✓		✓
<b>Peuken:</b> Waar komen peuken terecht? Wat zit er in een peuk? Welke gevolgen heeft dit voor het milieu, de dieren en de planten?	[ ✓ ]	✓	✓	✓
<b>Thuisituatie:</b> Wordt er thuis gerookt en wat zijn de gevolgen van passief roken (o.a. astma)? Wat zouden je ouder(s) of opvoeder ervan vinden als je zou roken? Hoe kan je aan een ouder of voogd vragen om buitenshuis en uit het zicht te roken?	[ ✓ ]	✓		
<b>Regels over roken, vpen en shisha:</b> Wat mag wel en wat niet? Waarom zijn die regels er? Welke afspraken worden er thuis gemaakt? <b>16-18 jaar:</b> Hoe kadert dit binnen een breder overheidsbeleid (vb. accijnzen, preventie, rookstop, ...)?	[ ✓ ]	✓	WERKT NIET <sup>1</sup>	✓

<sup>1</sup> Meer info: [zie leerlijn](#) verslavingspreventie in het onderwijs, do's & don'ts over roken, 2de graad SO.

## Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?



Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
<b>Gezond leven:</b> Hoe doe je dat? Welke toffe en gezonde dingen kan je doen in je vrije tijd (i.p.v. te roken)?	[ ✓ ]	✓	✓	✓
<b>Rookverslaving:</b> Hoe raak je verslaafd aan roken, vaperen of shisha? Wat zijn de ontwenningverschijnselen?		✓	✓	✓
<b>De tabaksindustrie:</b> Wat zijn hun belangen? Hoe gaan ze te werk? Welke gemene truken gebruiken ze om jongeren te doen starten met roken, vaperen of shisha?		✓	✓	✓
<b>Roken en stress of coping:</b> Helpt roken, vaperen of shisha tegen de stress? Wat zijn betere manieren om met stress of moeilijke momenten om te gaan?			✓	✓
<b>De 5G's (gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag, gevolg) m.b.t. roken:</b> Wat is er <b>g</b> ebeurd of in welke situatie kwam je terecht? Wat waren helpende of niet-helpende <b>g</b> edachten? Welk <b>g</b> evoel had je daarbij? Welk <b>g</b> edrag stelde je? Wat is het <b>g</b> evolg van je reactie op de gebeurtenis?			✓	✓

## Wat kan je kwijt over **roken** op welke leeftijd?

Mogelijke lesinhouden	10-12 jaar	12-14 jaar	14-16 jaar	16-18 jaar
	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is enkel zinvol bij een concrete aanleiding [Vandaar de haakjes].	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.	Aanbeveling leerlijn: Klassikale preventie is een must. Maar heb ook aandacht voor rookstop.
<b>Eigen rookprofiel (en de toekomst):</b> Hoe zou jij jezelf omschrijven in termen van roken, vaperen of shisha (vb. roker, damper, niet-roker, gelegenhedsroker, ...)? Hoe ga je van experimenteren naar kettingroken? Hoe herken je of je verslaafd bent aan roken, vaperen of shisha? <b>16-18 jaar:</b> In welke richting zie je jezelf graag evolueren in de toekomst?			✓	✓
<b>Stoppen met roken:</b> Zou je kunnen stoppen met roken? Hoe pak je dat aan? Aan wie vraag je hulp? Welke methodes heb je? Wat zijn de voordelen?			✓	✓
<b>Sociale invloeden (vb. (sociale) media, industrie, ouders, vrienden, ...):</b> Wie of wat beïnvloedt of je start met roken, vaperen of shisha? Wie of wat beïnvloedt of je blijft roken, vaperen of shisha gebruiken?				✓
<b>Voorbeeldgedrag:</b> Hoe beïnvloed je anderen om te (niet) roken, vaperen of shisha te gebruiken? Is sigaretten of trekjes van een e-sigaret/waterpijp (uit)delen oké?				✓