ROKEN

Waar komt het roken vandaan?

De volken in Noord- en Zuid-Amerika kauwen en roken al duizenden jaren tabak. Toen de eerste Europeanen daar ongeveer 500 jaar geleden aankwamen, gaven de bewoners hun gedroogde tabaksbladeren cadeau. Tabak werd ook gesnoven en dat heette snuiftabak. Pas 100 jaar later ging men sigaretten roken.

Wanneer gaat iemand roken?

Jongeren denken vaak dat roken volwassen is, omdat je pas sigaretten mag kopen als je 16 jaar bent. Ze weten wel dat roken niet goed is, maar denken er nog niet bij na dat ze er jaren later ziek van kunnen worden.

Hoe kun je stoppen?

Je hebt daarvoor heel wat wilskracht nodig en hulp en steun van familie en vrienden. Een beetje stoppen of minderen helpt niet, want nicotine is erg verslavend. Helemaal stoppen is de enige manier. Gooi alle sigaretten, shag en aanstekers weg en ga sporten, hardlopen en gezond eten. Je zult merken dat je je beter voelt, lekkerder ruikt en meer geld overhoudt!

Wat vind jij?

Zou het een goed idee zijn om roken helemaal te verbieden? Sigarettenrook is namelijk schadelijk voor anderen. Als jij de sigarettenrook van iemand anders inademt, heet dat passief roken. Op school heb je daar vast wel voorlichting over gehad. Gelukkig mag er in openbare ruimtes in ieder geval niet worden gerookt. Dat scheelt al een heleboel.