

Zelfbeschermingstest

Vul het antwoord in wat jij het beste vindt!

1. Stel je bent 16 jaar en verliefd. Je komt op een feestje en je vriend(in) biedt al jouw vrienden een sigaret aan en jou ook. Wat doe jij?

- A. Ik wil stoer overkomen en neem de sigaret aan.
- B. Ik zeg nee.
- C. Ik neem de sigaret niet aan en lieg dat ik een keelontsteking heb.
- D. Ik neem de sigaret aan maar rook niet over mijn longen.

2. Je rijdt met een tante mee in de auto en ze rookt een sigaret met alle ramen dicht. Wat doe jij?

- A. Ik vraag haar of ze de sigaret wil uitdoen.
- B. Ik zeg niets.
- C. Ik verzin als smoes dat ik het laatste stuk wel wandel naar huis.
- D. Ik begin te hoesten en hoop dat ze deze hint begrijpt.



3. Stel je bent 16 jaar en tijdens een feestje sta je met een groep vrienden en/of vriendinnen. Iemand probeert een vriend(in) van je over te halen om een sigaret te roken. Wat doe jij?

- A. Ik zeg niets want ik heb er niet mee te maken.
- B. Ik bemoei me ermee en zeg dat ze haar met rust moeten laten.
- C. Ik zeg dat ze de sigaret moet aannemen.
- D. Ik bemoei me er niet mee want ze kan wel voor zichzelf opkomen.

4. Wat vind jij van ouders die dagelijks in huis roken in bijzijn van kinderen?

- A. Dit moet kunnen.
- B. Zij geven het verkeerde voorbeeld.
- C. Dit moet kunnen als zij hun kinderen roken maar verbieden.
- D. Zij geven het verkeerde voorbeeld en beseffen waarschijnlijk niet dat omgevingsrook schadelijk is voor hun kinderen.

5. Denk je dat jij verslaafd kunt raken aan roken?

- A. Weet ik niet zeker.
- B. Nee want ik ben niet gevoelig voor verslavingen.
- C. Het blijft opletten geblazen want er zijn meerdere mogelijkheden waardoor ik verslaafd zou kunnen raken.
- D. Nee want ik ben niet van plan om te gaan roken



Ga verder op de volgende pagina of op de achterkant >>>

6. Stel je bent 18 jaar, het is oudejaarsavond en je broer, zus of nichtje biedt jou een sigaret aan. Wat doe jij?

- A. Ik zeg nee en geef aan dat het slecht is voor je gezondheid.
- B. Ik neem de sigaret aan want het is een speciale avond.
- C. Ik durf geen nee te zeggen en neem de sigaret aan.
- D. Ik durf geen nee te zeggen, neem de sigaret aan maar ben niet van plan om deze te gaan roken.



7. Stel je bent 16 jaar en je beste vriend(in) heeft een paar sigaretten gestolen van zijn moeder want hij of zij is nieuwsgierig naar roken. Wat doe jij?

- A. Ik waarschuw hem dat roken erg verslavend is, slecht voor je hersenen en je gezondheid in het algemeen.
- B. Ik ben ook nieuwsgierig en neem een van de gestolen sigaretten aan.
- C. Ik zeg niets en laat hem zijn gang gaan en rook zelf niet.
- D. Ik verzin een smoes dat ik allergisch ben voor roken want ik durf niet te zeggen dat ik niet wil roken.

8. Zou jij liever omgaan met vrienden die roken of die juist niet roken?

- A. Maakt mij niet uit
- B. Ik vind het belangrijk als mijn vrienden niet roken anders heb ik iedere keer als zij roken te maken met omgevingsrook.
- C. Ik vind het belangrijk dat mijn vrienden niet roken want dat betekent dat zij verstandige keuzes maken en overhalen niet van toepassing is.
- D. Ik weet niet wat ik ervan vind.

Je naam: