

?

?

?

?

?

?

?

?

Vapen en roken

Wat is géén effect van nicotine (stofje in sigaretten en vapes)?

- A. Je kan een verlaagde bloeddruk krijgen.
- B. Je kan depressie en angststoornissen ontwikkelen.
- C. Je kan misselijk en draaierig worden en zelfs epileptische aanvallen krijgen.

A. Je kan naast depressieklachten of misselijkheid juist een verhoogde bloeddruk krijgen.

Vapen en roken

Waar of niet waar: de vape is een opstapje naar de sigaret.

Waar. Bijna 70% van de jongeren die maandelijks vapt, rookt ook maandelijks sigaretten. Vaak zijn deze jongeren begonnen met een vape.

Vapen en roken

Waar of niet waar: vapes die in Nederland worden verkocht bevatten geen schadelijke stoffen.

Niet waar. In veel vapes die worden gebruikt in Nederland zit meer nicotine dan wettelijk toegestaan en vaak worden hierin kankerwerkende stoffen en giftige metalen aangetroffen.

Vapen en roken

Waar of niet waar: vaperen of roken kan leiden tot schade aan de longen, zelfs bij mensen die alleen in de buurt staan.

Waar. Dit heet passief roken. Je ademt als bijstander ook de rook in, inclusief de schadelijke stoffen.

Alcohol

Hoeveel procent van de 12- tot en met 16-jarige jongeren drinkt regelmatig alcohol?

- A. 15%
- B. 25%
- C. 35%

B. Een kwart van de jongeren drinkt wel eens alcohol terwijl ze dat volgens de wet nog niet mogen.

Alcohol

Van wie krijgen jongeren van 12 tot en met 16 jaar die alcohol drinken dit meestal aangereikt?

- A. Van hun ouders
- B. Van vrienden
- C. Van een broer of zus

B. 1 op de 3 alcoholdrinkende jongeren krijgt dit meestal van hun vrienden. Ouders volgen daarna met 1 op de 4 jongeren.

Alcohol

Waar of niet waar: je bent verplicht om naar bureau Halt te gaan als je bent betrapt op drinken in het openbaar of het kopen van alcohol als minderjarige.

Niet waar. Je kan er ook voor kiezen niet het Halt-traject te doen. Dan komt het strafbare feit wel op je strafblad te staan.

Alcohol

Welk orgaan in je lichaam wordt het meest aangetast door te veel alcohol drinken?

- A. Lever
- B. Nieren
- C. Hart

A. Je lever breekt alcohol in je lichaam af, maar bij overmatig drinken raakt je lever beschadigd en lukt alcohol afbreken niet meer.

?

?

?

?

?

?

?

?

Slaap

Waar of niet waar: te weinig slaap veroorzaakt verminderde school- en leerprestaties.

Waar. Je kan je minder goed concentreren en je probleemoplossend vermogen neemt af.

Slaap

Waar of niet waar: jongeren hebben vaker slaapproblemen dan andere leeftijdsgroepen, omdat ze pas heel laat het slaaphormoon melatonine aanmaken.

Waar. Jongeren hebben 8-10 uur slaap nodig, maar met vroege schooltijden en het laat moe worden komt niet iedere jongere daaraan.

Slaap

Waar of niet waar: het blauwe licht van digitale schermen verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine.

Waar. Je komt moeilijker in slaap als je 's avonds achter een televisie, laptop of telefoon hebt gezeten.

Slaap

Hoeveel procent van de jongeren haalt de minimale grens van 8 uur slaap per nacht niet?

- A. 30%
- B. 50%
- C. 60%

C. Dat is meer dan de helft! Een deel van deze jongeren geeft aan dat ze hierdoor minder goed functioneren in hun dagelijks leven.

Bewegen

Hoeveel procent van de jongeren sport minstens twee keer per week?

- A. 50%
- B. 70%
- C. 80%

C. Veel jongeren zitten op een sport waardoor ze minimaal 2 keer in de week trainen

Bewegen

Hoeveel minuten moet een jongere per dag minimaal bewegen voor een goede gezondheid?

- A. 15 minuten
- B. 30 minuten
- C. 60 minuten

C. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) geeft jongeren het advies minimaal één uur per dag te bewegen.

Bewegen

Waar of niet waar: de E-bike en fatbike hebben een negatieve invloed op de beweegtijd van jongeren.

Waar. Het aantal minuten dat jongeren op de fiets zitten is sterk gedaald.

Bewegen

Waar of niet waar: regelmatig sporten of andere lichaamsbeweging helpt stress te verminderen.

Waar. Veel bewegen helpt stress te verminderen doordat het endorfine in je lichaam vrijgeeft. Dat stofje verbetert je humeur.

?

?

?

?

?

?

?

?

Eten & drinken

Waar of niet waar: Het overslaan van het ontbijt kan ervoor zorgen dat je de rest van de dag gaat overeten.

Waar. Ontbijt is één van de belangrijkste maaltijden van de dag. Als je dan niet eet krijg je niet genoeg voedingsstoffen binnen, en dan ga je compenseren.

Eten & drinken

Waar of niet waar: je kunt alle voedingsstoffen die je nodig hebt krijgen door alleen fruit en groente te eten.

Niet waar. Er zitten veel voedingsstoffen in, maar missen vaak eiwitten, vet en calcium. Dat haal je bijvoorbeeld uit brood en zuivel.

Eten & drinken

Welke drank bevat de minste calorieën en is de beste keuze om gehydrateerd te blijven?

- A. 1 blikje energydrink
- B. 1 flesje fruitwater
- C. 1 blikje cola

B. In fruitwater zitten de minste calorieën. Maar let op: normaal water is altijd de beste optie.

Eten & drinken

Waar of niet waar: vitamines en mineralen die je binnenkrijgt via pilletjes worden beter opgenomen dan wanneer je de vitamines uit je eten haalt.

Niet waar. Het is beter om je vitamines uit je eten te halen, omdat ze dan beter worden opgenomen door je lichaam. Slik alleen bij als je dat advies hebt gekregen van je dokter.

Schermgebruik

Wat is een gezonde gewoonte bij het gebruik van digitale apparaten?

- A. Regelmatig pauzes nemen
- B. Het scherm op maximale helderheid zetten
- C. Het apparaat dicht bij je gezicht houden

A. Even wat bewegen én ergens anders naar kijken dan een scherm helpt klachten te voorkomen.

Schermgebruik

Waar of niet waar: langdurig schermgebruik kan bijdragen aan rug- en nekklachten.

Waar. Schermgebruik leidt vaak tot veel zitten in slechte houdingen, wat kan leiden tot lichaamssklachten.

Schermgebruik

Waar of niet waar: gamen verbetert je hand-oogcoördinatie.

Waar. Vooral games waarbij snelle reacties vereist zijn, helpen je snel en nauwkeurig te reageren.

Schermgebruik

Waar of niet waar: het is geen probleem om je telefoon altijd dicht bij je te hebben.

Niet waar. Om stralingsblootstelling te verminderen, is het verstandig je telefoon niet altijd dicht bij je te dragen. Leg je telefoon bijvoorbeeld in een andere kamer als je gaat slapen.