



# SMOKEFREE- UPPGIFTSBANA

ANVISNINGAR  
TILL LÄRAREN



*SmokeFree*

Smokefree-uppgiftsbanan är i första hand planerad för årskurs 5-6, men uppgifterna lämpar sig även för högstadiееelever. Uppgiftsbanan kan genomföras i sin helhet under en 2 x 45 minuters lektion. Enskilda uppgifter går det även utmärkt att använda under andra lektioner i olika läroämnen.

## FÖRBEREDELSE:

Läs igenom anvisningarna till läraren före lektionen. Anvisningarna fungerar som ett hjälpmedel för genomgångsdiskussionen. Ställ pulpeterna i fem grupper. Dela i förväg ut uppgiftspappren till varje station med textsidan neråt. Det finns två likadana exemplar av uppgiftspappren för varje station. Affischen Historien om tobaken är en del av station nr 4.

## LEKTIONENS UPPBYGGNAD:

Dela in klassen i fem grupper. Dela ut en svarsblankett per grupp. Stationerna går runt på det sättet att de som är på 1:a stationen går till 2:a stationen o.s.v. Eleverna har 10 minuter på sig per station. När eleverna har gått runt till varje station, går man igenom gruppernas svar en station i taget. Det blir cirka 30 minuter kvar för genomgångsdiskussionen. Det är rekommenderat att gå igenom uppgifterna på det sättet att de elever som för tillfället är vid 1:a stationen berättar sina svar på 1:a stationens frågor, de elever som är vid 2:a stationen berättar sina svar på 2:a stationens frågor o.s.v. Om det behövs så kan de andra grupperna komplettera svaren. Det är bra att hålla genomgångsdiskussionen så lik ett samtal som möjligt och ge utrymme för elevernas frågor. På de flesta frågorna finns inget rätt eller fel svar!

# 1

## RÖKNING FÖRR OCH NU

**Syfte: Att få bort stereotypin om att ”största delen av högstadieeleverna röker” och att få eleverna att fundera på varför rökningen har minskat. Syftet är också att få eleverna att märka att rökning bland ungdomar med den här takten kommer att sluta.**

Till stöd för genomgång av uppgiften:

- 1) Rätt svar: 64 % och 21 %
- 2) Rätt svar: 30 % och 11 %

Rökning bland ungdomar har minskat i jämn takt. Detta har påverkats av höjda åldersgränser, reklamförbud, begränsning av användningen d.v.s. rökningförbud, höjda priser för tobaksprodukter och förbudet att ha tobaksprodukter framme, samt hälsofostran och -upplysning. Det har även skett en förändring i ungdomarnas attityder: rökning är inte längre coolt på samma sätt som förr och allmänt taget har unga bra kunskap om nackdelarna med rökning.

Att testa tobak är ändå en del av många ungas liv, speciellt i högstadieåldern. Eleverna kan ha en felaktig uppfattning om att ”nästan alla röker på högstadiet”, även om detta inte är sant. År 2015 rökte 9 procent av eleverna i årskurs 8-9 dagligen (enkäten Hälsa i skolan 2015, THL).

# 2

## TOBAK OCH MILJÖN

**Syfte: Att få eleverna att fundera på tobakens miljöpåverkan både i den egna livsmiljön och på en global nivå.**

**Till stöd för genomgång av uppgiften:**

Rökning skadar människorna och miljön både i vår närhet och på en världsomfattande nivå.

- 1 På grund av tobak måste man fälla mycket skog, eftersom det behövs ved för att torka tobaken.
- 2 När man fäller regnskog försvinner samtidigt djurens hem.
- 3 Fällning av regnskog bidrar också till klimatförändringen.
- 4 Bara i Finland lämnar rökarna årligen uppskattningsvis 5 miljarder fimpar efter sig. Enligt olika uppskattningar kan det ta rentav 12–20 år för en cigarettfimp att förmultna. Fimpar som kastats på marken transporteras ner i vattendrag av vind och regn och giftiga ämnen från fimparna löses upp i vattendragens ekosystem. Även djur kan skadas av att äta fimpar.
- 5 Både tobaksindustrin och medicinska laboratorier använder försöksdjur när de undersöker tobaksrökens risker.
- 6 För tobaksodling behövs gödslingsmedel och insektsgift, som skadar miljön och vattendragen. Gifterna används ofta också på ett sätt som är skadligt för odlarens hälsa.

# 3

## AXEL OCH MILLA

**Syfte: Att leta efter lösningar till sådana rökingsrelaterade situationer som eleverna kan råka ut för. Att få eleverna att fundera på orsaker till och följder av att testa tobak. Att diskutera känslor som rör rökning.**

### **Till stöd för genomgång av uppgiften:**

I samband med Axels berättelse är det meningen att man diskuterar orsaker till och följder av att testa tobak: Vilka positiva och negativa följder kan testande av tobak leda till? Varför tänker man att man genom att prova tobak får mer respekt i andras ögon eller lättare kommer in i gänget? Varför tror man att rökning skyddar mot mobbning? Det är bra att framhäva att riktig vänskap inte mäts i om du provar tobak eller inte.

De vanligaste orsakerna bakom testandet av tobak är viljan att testa något nytt och förbjudet och press från kompisar; viljan att visa andra och vara en i gänget. När man börjar högstadiet är det många saker som oroar: Kommer jag att få nya kompisar? Kommer jag att bli mobbad? Hurdan ska jag vara för att bli accepterad? Under den här uppgiften är det bra att tala en stund med eleverna om vilka slags känslor som övergången till högstadiet för med sig.

Med hjälp av Millas berättelse kan man i sin tur diskutera vilka möjligheter det finns att ingripa i närstående personers rökning. Eftersom tobakens hälsopåverknings är ganska välkända bland ungdomar, kan till exempel föräldrarnas rökning väcka stor oro och rädsla.

# 4

## HISTORIEN OM TOBAKEN

**Syfte: Att utveckla elevernas kritiska tankeförmåga. Att få eleverna att fundera på tobakens ursprung. Att fundera på olika sätt att tacka nej till tobak och snus.**

### **Till stöd för genomgång av uppgiften:**

Serien uppmuntrar till att fundera på rökning ur sådana perspektiv som man sällan kommer att tänka på. Är nikotin från början verkligen tobaksväxtens eget insektsgift? Får någon ekonomisk vinst på en produkt som man vet skadar människors hälsa? Reklam för tobak förbjöds i Finland år 1978, men smyg reklam för tobak syns ständigt i både tv-serier och filmer. Det är även känt att tobaksbolag har sponsrat filmer.

I serien berättas det om det beroendeframkallande ämnet i tobak, nikotin. Förutom nikotinberoendet gör det sociala och psykiska beroendet att det är svårare att sluta röka. Socialt beroende är kopplat till rökningssituationerna: det är svårt att stanna utanför gruppen om alla andra går och röker. Psykiskt beroende betyder för sin del att man söker tröst, stöd och lindring från tobak i stressiga situationer. Tobak upplevs lindra ångest, eftersom nikotin skapar känslor av välbehag i hjärnan. I verkligheten gör tobak att man mår bättre bara en kort stund och lindringen består bara av att man tillgodoser nikotinbehovet.

Det kan alltså vara svårt att sluta röka, om det har blivit ett sätt att umgås med kompisar och om man har vant sig vid att söka lindring för stressiga situationer med hjälp av tobaken.

# 5

## SANT ELLER FALSKT?

**Syfte:** Att öka elevernas kunskap om vilka hälsopåverkningar snus och elcigaretter har. Att få eleverna att förstå att nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne och i sig skadligt för hälsan.

- 1 Över 90 procent av de vuxna som röker har börjat som minderåriga.

**Sant.** Nästan alla de vuxna som röker nuförtiden har börjat när de var minderåriga och största delen av dem skulle vilja sluta röka.

- 2 Snus är en tobaksprodukt som används i munnen under överläppen.

**Sant.** Snusets giftiga ämnen sugs in i blodcirkulationen genom slemhinnorna i munnen.

- 3 Både snus och elcigaretter tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter.

**Falskt.** Snus tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter. Elcigaretten innehåller dock inte tobak. Den är en elektrisk apparat som liknar en cigarett och där tobaken har ersatts av vätska. Genom att värma upp vätskan kan man suga ut ånga ur apparaten. Det finns olika sorters vätskor och de kan innehålla nikotin och andra skadliga ämnen.

- 4 Snus orsakar nikotinberoende snabbare än cigaretter.

**Sant.** Snus innehåller upp till 20 gånger mer nikotin än cigaretter. Snuset kan man även ha i munnen under en lång tid. Om man regelbundet byter ut snuset till nytt, hålls nikotinnivån i blodet hög hela tiden.



- 5 Det är var och ens ensak om man röker eller inte. Rökning påverkar inte andra människor.  
**Falskt.** Att ständigt utsättas för tobaksrök d.v.s. passiv rökning är lika skadligt för hälsan som själva rökningen. Familjemedlemmars rökning kan oro både barn och vuxna. Rökning påverkar även samhället på många sätt. Samhället, d.v.s. alla vi, får till exempel betala för de sjukdomar som orsakas av rökning.
- 6 Elcigaretter kan vara beroendeframkallande.  
**Sant.** Det kan användas nikotinhaltiga vätskor i elcigaretter. Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne. Även psykiskt och socialt beroende kan kopplas till elcigaretter, precis som till tobak.
- 7 Snus får säljas i Finland.  
**Falskt.** Det är olagligt att sälja snus i Finland. Man får inte heller bjuda på snus eller förmedla det till kompisar. I Sverige och Ryssland är det tillåtet att sälja snus. En myndig person kan ta in en liten mängd snus till Finland, men bara för eget bruk.
- 8 Snus passar för dem som idrottar, eftersom det inte försämrar konditionen.  
**Falskt.** Nikotinet i snuset försämrar blodcirkulationen i musklerna, vilket gör att musklerna inte får tillräckligt med syre och näringsämnen. Muskelstyrkan försvagas, återhämtningen blir långsammare och risken för idrottskador ökar. Nikotin anstränger även hjärtat, eftersom det höjer blodtrycket och pulsen.
- 9 Användning av elcigaretter kan vara skadligt för hälsan.  
**Sant.** Det har hittats skadliga ämnen i de vätskor som används i elcigaretter. Det finns dock ännu inte tillräckligt med forskningsrön om elcigaretterns alla hälsopåverkningar.
10. Det finns över 2 500 kemikalier i snus.  
**Sant.** Det finns över 2 500 kemikalier i snus, varav åtminstone 28 är cancerframkallande ämnen.