



**SMOKEFREE-
UPPGIFTSBANAN
LÄRARHANDBOK**



Smokefree-uppgiftsbanan är främst avsedd för undervisning i årskurs 5 och 6, men uppgifterna lämpar sig även för högsta-diet. Kursen kan arrangeras i sin helhet under en lektion på 2 x 45 minuter. Enskilda uppgifter kan utnyttjas i undervisningen av andra läroämnen.

FÖRBEREDELSE:

Läs igenom handboken före lektionen. Handboken fungerar som hjälpmedel för genomgång. Ordna borden i fem grupper. Placera färdigt ut kopior av uppgifterna på varje kontroll med textdelen nedåt. Två likadana uppgiftskopior har reserverats för varje kontroll. Affischen "Tobakens historia" är en del av kontroll nummer 4.

UPPGIFTSBANANS FÖRLOPP:

Dela gruppen i fem mindre grupper. Dela ut en svarsblankett per grupp. Uppgifterna roteras så att de som varit på kontroll nr 1 därefter förflyttar sig till kontroll nr 2 osv. Tidsbegrän-sningen för varje kontroll är 10 min. När deltagarna har avkla-rat alla kontroller, gå igenom gruppens svar en kontroll i taget.

Det finns ca 30 minuter tid för genomgångsdiskussionen. Det lönar sig att gå igenom uppgifterna så att den grupp som befinner sig på kontroll nr 1 berättar hur de svarat frågorna på kontroll 1, medan studerande på kontroll nr 2 berättar hur de svarat frågorna på kontroll 2 osv. Vid behov kan de övriga grupperna komplettera svaren. Det lönar sig att så långt som möjligt göra genomgången i samtalsform och ge plats för frågor. De flesta uppgifterna har inga rätta eller felaktiga svar!

1

RÖKNING FÖRR OCH NU

Mål: Att bryta ungdomars stereotypiska uppfattning om att "en stor del röker i högstadiet" och få dem att tänka på varför rökningen har minskat. Målet är också att få de studerande att inse att tobaksrökning kommer att ta slut i denna takt.

Stöd för uppgiftens genomgång:

a Rätta svar: 64 % och 17 %

b Rätta svar: 30 % och 7 %

Tobaksrökning har stadigt minskat bland unga. Detta har påverkats av bland annat förhöjda åldersgränser, reklamförbud, begränsning av användningen, dvs. rökförbud, tobaksprodukters prisökning och exponeringsförbud samt hälsofostran och hälsoupplýsning. Det har också skett en förändring i ungdomars attityder: rökning är inte längre på samma sätt "cool" som förr och rökningens skadeverkningar är i allmänhet välkända bland ungdomar.

Tobaksexperiment hör emellertid till många ungdomars liv, särskilt i högstadieåldern. Studerande kan ha en felaktig uppfattning om att "nästan alla röker i högstadiet", trots att detta inte stämmer. År 2017 rökte 6,9 % av studerande i årskurs 8-9. (Skolhälsoenkät 2017, THL).

2

TOBAKSVAROR OCH MILJÖN

Mål: Att få de studerande att begrunda tobaksprodukters miljöverknningar, såväl i sin egen livsmiljö som på global nivå.

Stöd för uppgiftens genomgång:

Användningen av tobaksprodukter skadar människor och miljön i vår näromgivning.

- 1 På grund av tobak och snus fälls mycket skog, därför tar tobaksodlingen upp en stor areal.
- 2 När man på samma gång faller regnskog försvinner djurens hem.
- 3 Skövlingen av regnskogar bidrar också till klimatförändringen.
- 4 I Finland lämnar rökare uppskattningsvis 4 miljarder fimpar efter sig årligen. Fimpar innehåller plast, som inte förmultnar. Snusskräp är också skadligt för miljön. Vind och regn transporterar fimpar och snuspåsar även till vattendrag, där deras giftiga ämnen upplöses i vattendragens ekosystem. Djur kan också ta skada av att äta fimpar och snuspåsar.
- 5 Tobaksindustrin och medicinska laboratorier använder försöksdjur för att forska i tobaksprodukters faror.
- 6 I odling av tobaksplantan används gödningsmedel och insektsgifter, som orsakar miljöskador och skador i vattenmiljön. Gifter används även ofta på ett sätt som skadar jordbrukarens hälsa.

3

AXEL OCH MILLA

Mål: Att söka lösningar på situationer kring tobak och snusning som de studerande kanske utsätts för. Att få de studerande att begrunda orsaker till och följder av snus- och tobaksexperiment. Att diskutera känslor kring snusning och rökning.

Stöd för uppgiftens genomgång:

I samband med Axels berättelse är avsikten att diskutera skäl till snusexperiment och följder av dessa: vilka positiva eller negativa saker kan snusexperiment leda till? Varför tänker folk att man genom att prova snus når en högre status i andras ögon eller kommer bättre in i gruppen? Varför tror man att snusanvändning skyddar mot mobbning? Det lönar sig att betona till de studerande att verkligt kamratskap inte mäts i om man provar på snus eller inte.

De vanligaste orsakerna bakom snus- och tobaksexperiment är önskan att prova något nytt och förbjudet, samt upplevt gruppträck från vänner; viljan att visa andra och höra till gruppen. Övergången till högstadiet oroar: kommer jag att få vänner? Mobbas jag? Hurdan måste jag vara för att accepteras? I samband med denna uppgift lönar det sig att diskutera en stund med de studerande om vilka känslor det väcker att börja i högstadiet.

Millas berättelse kan användas för att diskutera möjligheter att ingripa i en närstående människas rökning. Då tobakens hälsoskadliga effekter är rätt så välkända bland ungdomar kan till exempel en närståendes rökning väcka stor oro och rädsla.

4

TOBAKENS HISTORIA

Mål: Att utveckla de studerandes kritiska tänkande och få ungdomar att reflektera över tobaksprodukters ursprung, samt fundera på sätt att vägra använda dessa.

Stöd för uppgiftens genomgång:

Den tecknade serien uppmuntrar till att fundera på snus användning och rökning ur perspektiv som man sällan tänker på. Är nikotin verkligen tobaksplantans eget insektsgift? Får någon ekonomisk vinning av produkter man vet är skadliga för hälsan? Tobaksreklam förbjöds i Finland år 1978, men dold reklam för tobaksprodukter visas ständigt i medierna. Tobaksbolagen verkar också sträva efter att rikta sin marknadsföring till unga konsumenter.

Den tecknade serien berättar om tobaksplantans beroendeframkallande beståndsdel, nikotin. Utöver nikotinberoendet gör socialt och emotionellt beroende det svårt att sluta röka och snusa. Socialt beroende hänger ihop med situationer där produkterna används: det är svårt att stå utanför om alla andra i gänget snusar eller röker. Emotionellt beroende innebär å sin sida att man i tobaksprodukter söker tröst, stöd och lättnad i stressiga situationer. Tobak och snus upplevs underlätta ångest, då nikotin skapar en känsla av välbehag i hjärnan. I verkligheten lindrar produkten obehaget bara en stund och lättnaden beror endast på att man tillfredsställt nikotinbehovet.

Att sluta använda nikotinprodukter kan alltså vara svårt om det blivit ett sätt att umgås med kompisar och om man vant sig att underlätta stressiga situationer med hjälp av nikotinprodukter.

5

SANT ELLER FALSKT?

Mål: Att öka de studerandes kunskaper om hälsoverknin-
gar av snus och e-cigarett. Att få de studerande att förs-
tå att nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne
och i sig hälsovådligt.

- 1 Mer än 90 % av vuxna rökare har börjat röka som minder-
åriga.
Sant. Nästan alla numera rökande vuxna har börjat röka
som minderåriga och de flesta av dem skulle vilja sluta
röka.
- 2 Snus är en tobaksprodukt som används i munnen under
överläppen.
Sant. Snusets giftiga ämnen absorberas i blodomloppet
via munnens slemhinnor.
- 3 Både snus och e-cigarett tillverkas av samma tobaks-
planta som cigarett.
Falskt. Snus tillverkas av samma tobaksplanta som
cigarett. E-cigarett innehåller inte tobak. De är elek-
triska anordningar som påminner om cigarett, men där
tobaken ersatts av vätska. Genom att hetta upp vätskan
sugar man ut ånga ur e-cigaretten. Det finns olika slags
vätskor och de kan innehålla nikotin och andra skadliga
ämnen.
- 4 Snus orsakar nikotinberoende snabbare än tobak.
Sant. Snus innehåller upp till 20 gånger mer nikotin än
en cigarett. Snus hålls även i munnen under en längre
tid. Om man regelbundet byter ut sitt snus till nytt, hålls
blodets nikotinhalt konstant hög. →

- 5 Det är vars och ens ensak ifall man använder snus eller inte. Användningen av snus påverkar inte andra människor.

Falskt. En familjemedlems snusning kan oroa både barn och vuxna. Snusning påverkar även samhället på många sätt, till exempel måste hela samhället, vi alla, betala för hälsoproblem till följd av snusningen. Tobaksplantans odling och nedskräpning orsakar miljöskador som påverkar oss alla.

- 6 E-cigarett kan vara beroendeframkallande.

Sant. E-cigarett kan användas med nikotinhaltiga vätskor. Nikotin är ett kraftigt beroendeframkallande ämne. E-cigarett kan också vara förknippade med ett emotionellt och socialt beroende, såsom tobak.

- 7 Snus får säljas i Finland.

Falskt. Det är olagligt att sälja snus i Finland. Snus får inte heller erbjudas eller förmedlas till en vän. I Sverige är det tillåtet att sälja snus. Myndiga får hämta in små mängder snus i Finland, men endast för eget bruk.

- 8 Snus lämpar sig för idrottare för att det inte försämrar konditionen.

Falskt. Snus innehåller nikotin, som försämrar blodflödet i musklerna, varvid musklerna inte får tillräckligt med syre och näringsämnen. Muskelkraften försvagas, återhämtningen saktar ner och skaderisken ökar. Nikotin anstränger även hjärtat, då det höjer blodtrycket och pulsen.

- 9 Användning av e-cigarett kan vara dåligt för hälsan.

Sant. Vätskorna som används i e-cigarett har konstaterats innehålla skadliga ämnen. Det finns emellertid inte tillräckliga forskningsresultat om alla hälsoverknningar av e-cigarett.

- 10 Snus innehåller över 2 500 kemikalier.

Sant. Snus innehåller mer än 2 500 kemikalier, varav minst 28 är cancerframkallande.