



Tre stycken Tobakslektioner

Bakgrund

Skolan och hemmet är två viktiga arenor i det tobaksförebyggande arbetet. Genom att öppna upp samtalsklimatet har skolor och föräldrar stora möjligheter att motverka tobaksdebuter. 9 av 10 som börjar röka gör det innan de har fyllt 18 år.

Enligt skolverket bör ANDT-undervisning knytas till risk- och skyddsfaktorer, innehålla inslag som syftar till beteendeförändring, undervisa om samhällets normer och med ett interaktivt pedagogiskt förhållningssätt som skapar delaktighet och engagemang hos elever.

Syfte och mål

Stärka eleven att inte börja använda tobak. Delge kunskapsfakta om tobak för att få ökad motståndskraft mot tobak.

Förberedelse

Förklara för eleverna att tobak är ett stort hälsoproblem i vårt samhälle och att lektionen vill stärka eleverna att förbli rökfria. En god hälsa betyder att vara frisk och att må bra. Fördelarna är många att inte använda tobak.

- Lektionsmaterialet består av instruktioner för pedagogen, samt materialet i powerpoint som kan visas för eleverna.
- I materialet finns direktlänkar till filmer, referenser, fördjupningslänkar och kunskapstest.
- Du behöver inte skriva ut något material till eleverna innan lektionerna.
- En del uppgifter ska klassen delas in i smågrupper.
- Det är en fördel om elevernas föräldrar har fått tagit del av skolan policy/ tobakshandlingsplan och foldern "Förebygg tobak - till dig som är förälder" innan materialet används exempel på ett föräldramöte eller via nyhetsmejl.
- På verktygsladanhbg.se finns fördjupningslänkar.

Stefan Åberg, ANDT-samordnare
042-10 76 09, stefan.aberg@helsingborg.se



HELSINGBORG



Tobak - Lektion 1

Åk: 4-6 Lektionstid: 45-60 min Innehåll: Fakta, film & diskussion

1. Tobaksfakta-film och diskussion (15-20 min)

1. Dela in eleverna två och två eller i smågrupper.
2. Visa filmen för eleverna (länk i power point).
3. Ställ de av nedanstående frågor som känns aktuella.
4. Alternativ, visa frågorna först och därefter visa filmen.
5. Låt grupperna prata ihop sig och skriva ner sina svar.
6. Låt några grupper delge sina svar för klassen.



Ordförklaring till några begrepp i filmen:

KOL - En sjukdom i luftrören som medför långdragen hosta med slem och ibland pip i bröstet.

Lungemfysen - En sjukdom i lungvävnaden, som medför försämrat syreupptag och trötthet

Cancer - Kan uppträda var som helst i kroppen

Kondition - Bättre vid högre syreupptagningsförmåga

Blodcirkulation - Hur mycket blodet transporteras ut i kroppens olika vävnader beror på hur mycket hjärtat orka pumpa och hur vidgade blodkärlen är. Nikotin drar ihop blodkärlen.

1. Det finns tusentals gifter i tobak. Nämn några.

Nikotin, bly, tjära och kolmonoxid. I Sverige dör 12.000 personer varje år av rökningen samt ytterligare 200 personer av passiv rökning. En cigarett släpper ut upp till 8.000 kemiska ämnen, varav mer än 60 är kända som cancerframkallande.

psykologermottobak.org

2. Vad händer i lungorna vid rökning?

Lungorna förstörs av rökning. Om man röker får lungorna svårare att ta upp syre från luften och de röda blodkropparna blir sämre på att transportera runt syret. Samtidigt får nikotinet hjärtat att slå snabbare.

drugsmart.com

3. Hur börjar ett nikotinberoende?

Nikotin påverkar yngre personer mest på grund av att hjärnan och kroppen ännu inte är färdigutvecklad. Mer än hälften av de som testat en cigarett blir sedan regelbundna rökare. Den första kontakten med tobak är oftast inte alls positiv. Efter en tids rökande upplever många att det känns onormalt och känner ofta en sjukdomskänsla.

nettdoktor.se



HELSINGBORG

4. Vad är nikotin?

Nikotin är ett gift som finns i tobaksplantan och har utvecklats som ett skydd mot skadeinsekter. Första gången man snusar eller röker blir man illamående. När man röker tobak når nikotinet hjärnan inom 10-20 sekunder. Snusare får i sig högre dos nikotin i blodet än de som röker.

tobaksfakta.se

5. Om tobak hade uppfunnits idag, hade det då varit lagligt?

Tobaken kom från Amerika till Europa på 1500-talet och då visste man inte hur farligt det var. Idag har det blivit en del av vår kultur och många har blivit beroende och nyfikna på att prova. Idag har vi mycket fakta om tobakens farligheter och därför hade det troligtvis varit förbjudet om det hade uppfunnits idag.

so-rummet.se

6. Vilka negativa effekter finns det med tobak/nikotin?

Sämre kondition och blodcirkulation, dålig hy, dyrt, ökar risken för sjukdomar (hjärt- och kärlproblem, kol, lungemfysem, cancer). Rökare dör i genomsnitt 10 år för tidigt och en person i världen dör var 4 sekund av sjukdomar.

umo.se

7. Är E-cigarett och snus beroendeframkallande?

De är beroendeframkallande och är giftiga. Enligt några forskare är E-cigaretters smakämne lika farliga som nikotin.

drugnews.nu

8. Påverkas man om man står bredvid någon som röker?

Den som röker en cigarett andas själv in högst en fjärdedel av röken och resten av röken kommer ut till omgivningen. Därför finns risk att personer i närheten av rökare får i sig en del av röken, det är det som kallas för passiv rökning.

tobaksfakta.se

2. Film "Måste man tacka JA?" och diskussion (15-20 min)

1. Behåll samma grupper som tidigare övning.
2. Visa filmen för eleverna (länk i power point).
3. Ställ frågorna nedan som är kopplade till filmen och låt grupperna diskutera en kort stund.
4. Låt några grupper delge sina svar för klassen.



1. Vad tror ni hon svarar?
2. Vad vinner man på att inte röka?

Visa nedanstående fakta. Låt eleverna reflektera över informationen.

En icke rökare behåller..

- sin naturliga doft
- sina vita tänder
- sitt luktsinne
- sitt släta ansikte
- sin klara röst
- sitt minne
- sin kondition
- sina goda sömn
- sitt naturliga åldrande
- sina pengar till vettigare saker
- sin klokhet, NEJ till gifter
- sin makt över sitt liv

En rökare...

- luktar illa
- får bruna tänder
- försämrar sitt luktsinne
- blir rynkigare snabbare
- får skrovlig röst
- får sämre minne
- försämrar sin kondition
- sover sämre
- förkortar sitt liv med 11 minuter per cigarett
- slösar pengar på gift
- får i sig 4.000 olika gifter
- styrs av nikotinberoendet



Tobak - Lektion 2

Åk: 4-6 **Lektionstid:** 45-60 min **Innehåll:** Värderingsövning, kunskapstest & diskussion

1. Påstående-övning (Ja/Nej) (10-15 min)

1. Dela in eleverna två och två eller i smågrupper.
2. Ställ ett påstående i taget (se nedan).
3. Låt varje grupp diskutera en kort stund om de tycker **Ja** eller **Nej**.
4. Låt grupperna göra **tummen upp om de tycker Ja, tummen ner om de tycker Nej**.
5. Ställ följdfrågor.

1. De som använder tobak utsätter sig själv och andra för fara.
2. Det är jobbigt att vara i en miljö där folk röker.
3. Det är större risk att hamna i problem om man röker.
4. Det är bra att kunna stå emot grupptryck.
5. Det är svårt att påverka andras attityd.
6. Det är billigt att använda tobak.
7. Är du orolig för någon du känner som röker.
8. Det är svårt att påverka någon att sluta röka.

Följdfrågor: När? Var? Hur? Vem? Vad? Varför?



HELSEINGBORG

2. Statistik och diskussion (10-15 min)

1. Behåll samma grupper som i föregående övning.
2. Ställ en fråga i taget.
3. Låt varje grupp diskutera fram ett gemensamt svar.
4. Låt grupperna svara och skriv gärna upp svaren.
Skiljer sig svaren mot fakten? Vad kan det bero på?

1. Hur många av 1000 elever i åk 6 och åk 9 röker ibland i Helsingborg?

Rätt svar: Åk 6: 4 av 1000 **Åk 9:** 70 av 1000

Det är vanligt att tro det är fler som röker.

Det är även inte ovanligt att de som röker gärna pratar om det.

2. Hur många av 1000 elever i åk 6 och åk 9 röker varje dag i Helsingborg?

Rätt svar: Åk 6: 1 av 1000 **Åk 9:** 24 av 1000

3. Rökningen minskar i vårt samhälle. Vad tror ni det beror på?

Förklaringarna är många:

- Kunskapen om skadorna har blivit bättre
- Fler är hälsomedvetna
- Det är dyrt att röka
- Fler är emot rökning
- Fler lagar mot rökningen

4. Diskutera vad er skola kan göra för att fler ska låta bli tobak?

- Skriv gärna ner förslagen

3. 12 kunskapsfrågor (10-15 min)

1. Behåll samma grupper som i föregående övning.
2. Visa länken **Kahootfrågorna** på storbild (länk finns i power point).
3. Låt varje grupp diskutera en kort stund vad de tror på varje fråga innan de svarar.

12 stycken Kahootfrågor om E-cigg, snus, vattenpipa och cigaretter

12 Kahoot svaren och källa

1. Vad bildas när någon andas ut blosset från en e-cigarett?

Svar: E-cigarett liknar vanliga cigaretter, men när du tar ett bloss kommer det ånga i stället för rök. Denna ånga innehåller skadliga ämnen och kan påverka hälsan negativt. Att röka e-cigarett brukar kallas att vejpa. E-cigarett innehåller inte tobak, istället innehåller de en vätska med kemiska ämnen, smakämnen och oftast nikotin. Källa: umo.se

2. Är det olagligt för affären att sälja e-cigarett?

Svar: Nej, det är inte olagligt. Däremot måste en försäljare följa det nya regelverket som trädde i kraft den 1 juli 2017. Vägledning för dessa typer av regleringar är skyddet av folkhälsan. Källa: folkhälsomyndigheten.se

3. Kan e-cigarett vara farligt för hälsan?

Svar: Ja, röken från e-cigarett kan ge ifrån sig många olika ämnen och partiklar som kan påverka hälsan och inomhusmiljön. Detta innebär att inomhusluften utsätts för helt nya typer av kemikalier när en person röker sin e-cigarett, än om personen inte rökt inomhus. minskad lungfunktion och cellskador i luftvägarna har också kunnat påvisas hos e-cigarettanvändare. Källa: Tobaksfakta.se

4. Kan snus vara farligt?

Svar: Ja, det kan bidra till permanenta skador på tandköttet. Det finns också vetenskapligt stöd för ett samband mellan snusbruk och typ 2 diabetes vid högkonsumtion, (≥5 dosor i veckan), cancer i bukspottkörteln, matstrupen och munhålan, samt ökad risk att dö efter hjärtinfarkt eller stroke. Källa: Folkhälsomyndigheten.se

5. Är snus beroendeframkallande?

Svar: Ja, snus består av mald, mörk, rök- eller lufttorkad tobak där smakämnen, salter och fukt tillsatts. Beroende på tillverkningsprocess får snuset olika surhetsgrad (pH-värde) vilket avgör hur mycket nikotin som snuset avger till kroppen. Upptaget av nikotin är det som avgör hur starkt beroendet av snus kan bli. Källa: Hjärt-lungfonden.se

6. Skadar snus miljön?

Svar: ja, tobaksodlingen leder inte bara till att marker förorenas och töms på näringsämnen, utan också att mycket skog i låg- och medelinkomstländer avverkas för att tobaksbladen ska kunna torkas, då bladen måste ligga och pyra över öppen eld i flera veckor. Stora mängder ved går åt till denna process. Tobaksplantan odlas idag med enorma mängder bekämpningsmedel. På flera håll används gammaldags bekämpningsmedel som är förbjudna i västvärlden. Gifterna läcker ut i jorden och förgiftar grundvattnet som sedan används av befolkningen och djuren i kringliggande lokalsamhällen. Tobaksplantan kräver också stora mängder konstgödsel eftersom den snabbt tömmer jorden på näringsämnen. Källa: Tobaksbarn.se

7. Varför finns det en "åldersgräns på cigaretter?

Svar: Därför att det är en farlig produkt för hälsan. År 1993 träder Tobakslagen i kraft, och år 1997 införs en åldersgräns på 18 år vid inköp av tobak. Källa: Tobaksfakta.se

8. Hur mycket kostar det ungefär att röka ett paket cigaretter om dagen i en månad?

Svar: Det kostar ca 1800 kronor i månaden att röka cigaretter. Denna siffra är uträknad med antagandet att paketet kostar 60 kronor stycket och att ett paket om dagen konsumeras.

9. Hur många minuter förkortas livet ungefär per rökt cigarett?

Svar: Varje cigarett förkortar i genomsnitt livet med cirka 14 minuter. Rökning orsakar fler dödsfall före sjuttioårsåldern än bröstcancer, AIDS, trafikolyckor och drogmissbruk tillsammans. Rökare som inte lyckas sluta röka, dör i genomsnitt tio år "för tidigt". Rökning tar livet av hälften av rökarna (det vill säga är själva dödsorsaken). 12000 svenskar dör av rökning varje år. Källa: Netdoktor.se

10. Vad är en vattenpipa?

Svar: Vattenpipan är ett rökdon som ursprungligen kommer från Mellanöstern och södra Asien. Man beräknar att omkring 100 miljoner människor röker vattenpipa runt om i världen. Det ses som en social aktivitet att sitta och röka tillsammans. Källa: 1177.se

11. Är det lika farligt med vattenpipa med tobak i som att röka cigaretter?

Svar: Vattenpipans rök är precis lika skadlig som annan tobaksrökning, då vattnet filtrerar endast bort cirka 5 procent av gifterna. Vanligen röker man vattenpipa under längre tid än cigaretter vilket också ökar de skadliga effekterna per rökstillfälle. Källa: Drugsmart.com

12. Hur många cigaretter motsvarar en timmes rökning av vattenpipa med tobak ungefär?

Svar: En vattenpipsession på en timme motsvarar röken från cirka 100 cigaretter. Källa: 1177.se



Tobak - Lektion 3

Åk: 4-6 **Lektionstid:** 45-60 min **Innehåll:** Värderingsövning och tips till föräldrar

1. Värderingsövning: Fyra hörn (15-20 min)

1. Skriv bokstäverna **A, B, C, D** på fyra papper och placera ut dessa i fyra hörn i klassrummet
2. Läs upp en fråga. Därefter läser du upp fyra olika svarsalternativ.
3. Eleven ställer sig vid det alternativ som de tycker passar dem bäst.
4. Låt några elever berätta hur de tänkt (tänk på att frågorna saknar givna/korreakta svar).

1. Är det farligt att röka?

- A. Ja, det är alltid farligt
- B. Nej, inte om man bara gör det ibland
- C. Nej, forskarna överdriver om farligheterna
- D. Eget förslag

2. Vad gör du om en kompis börjar röka?

- A. Pratar med hen
- B. Berättar för hens föräldrar
- C. Berättar för någon annan vuxen
- D. Eget förslag

3. Vad tror du är den vanligaste orsaken till att någon börjar röka?

- A. För att hen är nyfiken
- B. För att vara häftig/cool
- C. Det finns för lite för ungdomar att göra
- D. Eget förslag

4. Vad skulle du göra om du ser någon röka på skolgården?

- A. Ingenting
- B. Ringa polisen
- C. Säg till en lärare
- D. Eget förslag

5. Vad ska man göra för att tobaksanvändandet ska minska?

- A. Mer information om skadorna och konsekvenser i skolan
- B. Tuffare åtgärder mot de som använder tobak
- C. Det går inte att påverka barn och ungdomar
- D. Eget förslag

6. Varför säger vissa att tobak inte är farligt?

- A. För att tjäna pengar
- B. De tycker att det finns värre saker
- C. De tror inte att det är farligt
- D. Eget förslag

7. Vad tycker du är en bra idé för att stå emot gruptryck kring tobak?

- A. Säg att man inte vill, men stannar kvar i gruppen
- B. Gå därifrån
- C. Säg att man inte får för någon annan t.ex. för sina föräldrar eller tränare
- D. Eget förslag

8. Vad tror du det beror på att färre röker idag än tidigare?

- A. Vi är klokare idag än tidigare
- B. Det är inte coolt att röka
- C. Vi är mer hälsomedvetna
- D. Eget förslag

9. Är det obehagligt att vara i miljöer där folk röker?

- A. Ja
- B. Nej
- C. Nej, inte om man känner personerna
- D. Eget förslag



HELSINGBORG

2. Skriv 5 tips till vuxna (15-20 min)

1. Dela in eleverna två och två eller i mindre grupper.
2. Grupperna ska skriva ner fem råd om vad vuxna kan göra för att barn och ungdomar ska förbli tobaksfria.
3. När de är klara, låt några grupper redovisa sina svar.
4. Samla in svaren och delge föräldrarna informationen vid något tillfälle framöver (föräldramöte, veckobrev osv)

Referenslista

Tobakslektioner

- Doktorn
- Drugsmart
- Folkhälsomyndigheten
- Hjärt-lungfonden
- Skolverket
- So-rummet
- Statistik CAN
- Statistik HBG
- Tobaksbarn
- Tobaksfakta
- Umo
- Vårdguiden 1177
- 50 anledningar att inte röka

Film/kunskapstest

- Filmen Tobaksfakta
- Filmen Måste man tacka Ja
- Kunskapstestet

Folder

- Rökförbud och tobakslagen
- Fakta tobak
- Snus
- E-cigarett
- Vattenpipa
- 9 av 10 börjar röka innan 18 års åldern
- Statistik