



<https://verktygsladanhbq.se>

E-cigarett Faktakluring & diskussion

Pedagogmaterial

Årskurs: åk 6 - 9

Lektionslängd: ca 30 - 40 min

Innehåll: E-cigarett

Instruktion:

1. Skriva ut ett faktablad till varje elev.
2. Elevernas faktablad saknar vissa ord, för dig är de gulmarkerade.
3. Elevens uppgift är att sätt in rätt ord i tomrummet, de saknade orden finns samlat på pappret.
4. När eleverna är klara, gå igenom texten tillsammans.
5. Om du vill fördjupa dig i innehållet, se källa.
6. Fortsätt med Sant eller falskövningen, instruktioner finns vid övningen.

Övning 1 - Faktakluring

E-cigarett är en förkortning för elektronisk cigarett. Den första moderna e-cigarett framställdes i Kina år **2003**. E-cigarett är en batteridrivna apparat som ofta liknar vanliga cigaretter eller en penna. E-cigarett innehåller inte tobak istället innehåller den en vätska med **kemiska** ämnen, smakämnen och oftast nikotin. I vanliga cigaretter andas rökaren in rök, i e-cigarett andas rökaren in ångan, kallas ibland för att **vejpa**.

Ångan från e-cigarett kan orsaka risk för livshotande sjukdomar exempel olika sorters cancer, kärlskador och hjärtsjukdomar. Dessutom är nikotin ett **beroendeframkallande** ämne, vilket innebär att individen vill ha det igen. Vissa studier visar att smakämnen kan orsaka mer skada än vad nikotin gör.

I nuläget finns omkring **7000** olika typer av e-vätskor med smaktillsatser. Tillverkaren har anpassat smakerna för att även locka barn och ungdomar till exempel smaker som choklad, gelébjörnar och cola. I e-vätskor kan det även förekomma droger som Cannabis och Spice. Det finns inga bevis för att e-cigarett gör det lättare att sluta röka vanliga cigaretter.

Tonåren är en viktig period i **hjärnans** utveckling. Om en tonåring blir beroende av nikotin finns risk för bland annat försämrade impuls kontroll, uppmärksamhet, minne och en upplevd känsla av att vara nedstämd och ledsen. **Majoritet** av ungdomarna provar inte att röka e-cigarett, de som testar gör det oftast på grund av grupptryck och nyfikenhet. Där det är **förbjudet** att röka vanliga cigaretter är det också förbjudet att röka e-cigarett. Det är 18 års gräns för att köpa e-cigarett och e-vätska som innehåller nikotin, precis som för vanliga cigaretter.

Källa:

<https://www.umo.se>

<http://tobaksfakta.se>

<https://www.psykologermottobak.org>

<http://www.nonsmoking.se>

Instruktioner:

1. Lägg ett papper med ordet *sant* skrivet i ena delen av klassrummet och ordet *falskt* i motsatt sida.
Alternativ, eleven räcker upp handen om de tycker att svaret är sant.
2. Förklara för eleverna att de ska gå till det svar som de tycker passar bäst för dem.
3. Låt några av klassen motivera sitt svar.
4. Under varje fråga finns ett tänkbart svar, vill du ha mer utförligt svar, se källa.

Övning 2 – Sant eller falskt påstående

1. **Smaksättningen som används till e-cigarett är nyttig, eftersom att smakerna kommer från nyttiga livsmedel, exempelvis jordgubbe/äpple/banan/blåbär.**
Svar: Falskt. Vissa forskningsstudier menar att de olika smakerna till och med kan vara farligare än det giftiga nikotinet. Inandning av dessa smaker kan också ge skador på cellerna i lungorna och orsaka allvarliga och långvariga inflammationer i lungorna. De söta smakerna kan också vara skadliga för munhälsan i sig då de innehåller socker.
2. **Rökning av e-cigarett ökar risken för att börja röka vanliga cigaretter senare i livet.**
Svar: Sant. Forskning visar att rökning av e-cigarett ökar risken för att börja röka vanliga cigaretter senare i livet hos ungdomar. Ungdomar som använder andra rusmedel, såsom alkohol, använder också oftare e-cigarett än de ungdomar som inte använder e-cigarett. Det finns med andra ord ett samband mellan e-cigarett och användning av andra hälsoskadliga substanser.
3. **Röken från e-cigarett är bara vattenånga och är därför inte skadlig.**
Svar: Falskt. 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.
4. **Ungdomar som ser reklam för e-cigarett blir påverkade av reklamen.**
Svar: Sant. Reklam påverkar ungdomars inställning till e-cigarett och ökar deras intresse till att vilja prova att röka. Detta ökar därför också risken till att en dag börja använda e-cigarett. I Sverige är det förbjudet att göra reklam för e-cigarett i bland annat TV och radio, men ungdomar kan trots detta utsättas för e-cigarett via videos på exempelvis sociala medier.
5. **Det känns ingenting för den som röker e-cigarett**
Svar: Falskt. Du kan få hosta, ont i halsen, bli torr i munnen, må illa eller bli yr om du röker e-cigarett.
6. **E-cigarett innehåller inte nikotin som vanliga cigaretter gör.**
Svar: Både sant och falskt. Det finns både nikotinfria vätskor till e-cigarett, och de med nikotin. Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne och är dåligt för hälsan och kroppen. Vätskan som man fyller e-cigaretten med och som ofta är smaksatta med smaker som exempelvis jordgubbe kan ändå innehålla nikotin. Bara för att de smakar gott behöver det alltså inte göra gott för kroppen, utan snarare tvärtom i många fall.

Källa:

[Elektroniska cigaretter- en kunskapssammanställning om användning, attityder, och potentiella hälsoeffekter. Rapport Nr 2018:16. ISBN: 978-91-639-7169-3](#)