



<https://verktygsladanhbq.se>

Tobak Kluring & diskussion

Pedagogmaterial

Årskurs: åk 6 - 9

Lektionslängd: ca 30 - 40 min

Innehåll: Tobak

Instruktion:

1. Dela ut ett faktablad till varje elev.
2. I deras faktablad saknas vissa ord, för dig är de gulmarkerade.
3. Eleven ska sätta in rätt ord i tomrummet, orden finns samlat på pappret.
4. När eleverna är klara, gå igenom texten tillsammans.
5. Om du vill fördjupa dig i texten, se källa.
6. Fortsätt med diskussionsfrågorna, instruktioner finns under övningen

Övning 1 – hälsa & statistik & ekonomi

Vi vet att rökning är den enskilt största orsaken till sjukdom och för tidig **död**. Antalet tobaksrelaterade dödsfall beräknas vara **6 miljoner** varje år i världen. Hälften av dem som röker kommer att dö en allt för tidig död. Det finns också ett samband mellan rökning och till exempel cancer, försämrat immunförsvar, sämre muskeltillväxt och **kondition**. Dessutom får en rökare/snusare dålig andedräkt, gula tänder och mindre pengar i plånboken.

I cigaretter/snus finns **nikotin** och andra giftiga ämnen vilket påverkar individen negativt. Dessutom är det beroendeframkallande vilket innebär att rökaren/snusaren kan få svårt att leva utan cigaretter/snus. De flesta som har

rökt/snusat en tid vill sluta med har då svårt för att sluta. Forskningen visar att nikotin är lika **beroendeframkallande** som narkotika/droger.

E-cigaretter och vattenpipor kan rökas med och utan nikotin. Forskare säger att **smakämnen** kan orsaka mer skada än vad nikotin gör. Det kan skada hjärnan och ge sämre minne och inlärningsförmåga.

De främsta orsakerna till att någon testat cigaretter/snus är kompisars påverkan (gruppträck) och för att man vill tillhöra en **gemenskap**. År 2012 svarade cirka 2 av 100 i Helsingborg i årskurs 6 att de har rökt medan år 2016 var det **0,5 av 100**. Den dagliga rökningen för årskurs 6 elever var **1 på 1000** år 2016. För årskurs 9 svarade 16 av 100 att de har rökt år 2012.

Denna siffra sjönk år 2016 till 7 av 100. Daglig rökning för årskurs 9 elever var 2,5 av 100 år 2016. Att vara rökare eller snusare är **kostsamt**, en cigarettpaket eller en snusdosa kostar cirka 50 kronor.

Instruktion:

1. Ställ en fråga i taget, låt eleverna motivera sina svar.
2. Under varje fråga står det förslag på svar men det finns betydligt fler svar.
3. Se källa om du vill fördjupa dig i ämnet.
4. Eleverna har frågorna i sitt material men inte svaren.

Övning 2, diskussion

1. **Gruppträck och viljan att passa in i något sällskap är de vanligaste orsak till att någon testar röka/snus fast det är farligt. Varför är det så?**
 - Vill ha vänner och inte känna sig utanför, för att verka tuff, nyfiken på det förbjudna, för att andra gör det, mår dåligt, barn gör som vuxna.
2. **Rökning har minskat de senaste åren, vad beror det på?**
 - Mer hälsomedvetna, bättre informerad om fördelarna att vara tobaksfri
3. **Vad kan göras för att barn/ungdomar ska förbli tobaksfria?**
 - att ingen ger eller säljer cigaretter till minderåriga (lagen säger att du ska vara 18 år för att få köpa), mer information till föräldrar hur de ska agera eller förebygga
4. **Vad skulle du göra om du fick reda på att någon i din klass rökte/snusede?**
 - Säga till personen att sluta, säga till någon skolpersonal, sagt till deras föräldrar.
5. **Vad kan ni i klassen göra för att ingen av era kompisar ska börja röka/snusa?**
 - Säga till dem om de vistas i fel miljö, prata med dem,
6. **Vad tycker du skolan ska göra för att ingen röker på/vid skolan?**
 - Skolvakter, fler rökförbudskyltar, övervakningskameror
7. **Vad skulle du göra om du blev bjuden på en cigarett/snus?**
 - Gå därifrån, säga nej tack, sagt till en vuxen, blivit rädd eller arg
8. **Vad vinner vi som individer på att fortsätta vara tobaksfria?**
 - Förslagen från eleverna kan sedan skrivas upp på tavlan. Tanken är att lektionen får avslutas med ett hälsofrämjande perspektiv som utgår från tanken om att bevara det friska friskt.

Källa:

drugsmart.com

Verktygsldan.se

tobaksfakta.se

nonesmoking.se

