



Tobakslektioner

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 läraren (dokument i PDF-format) med tillhörande PowerPoint-presentationer som visas för klassen.
- I PowerPoint-materialet finns direktlänkar till alla filmer och kunskapstest.
- Du behöver inte skriva ut något material till eleverna innan lektionerna.
- På en del uppgifter ska klassen delas in i smågrupper.

Det är en fördel om elevernas föräldrar har fått tagit del av skolans rutin/riktlinjer för tobak och foldern "Förebygg tobak - till dig som är förälder" innan materialet används till exempel på ett föräldramöte eller via nyhetsmejl.

På verktygsladanhbq.se finns fördjupningslänkar.

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.

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



HELINGSBORG



Tobak - Lektion 1

Lektionstid: 45-60 min Innehåll: Fakta, film och 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.

netdoktor.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 ickerökare 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 att säga NEJ till gifter
makten 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 (ett paket kostar ca. 55 kr)
får i sig 4.000 olika gifter
stys av nikotinberoendet



Tobak - Lektion 2

Lektionstid: 45-60 min **Innehåll:** Värderingsövning, diskussion & tips till föräldrar

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** och **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 gruppträck.
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?



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 100 ungdomar i Sverige röker ibland?

Åk 9: 7 av 100 Åk 2 gymn: 15 av 100

Det är vanligt att tro att det är fler som har gjort saker som är förbjudet. Det är inte ovanligt att de som gör något förbjudet gärna pratar om det.

2. Hur många av 100 ungdomar i Sverige röker varje dag?

Åk 9: 2 av 100 Åk 2 gymn: 3 av 100

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

Förklaringarna är många:

- Kunskapen om skadorna är bättre idag
- Fler är hälsomedvetna
- Priset
- Fler är emot rökning
- Olika lagändringar har införts

4. Vad kan skolan göra för att fler ska låta bli tobak?

3. Skriv 5 tips till vuxna (10-15 min)

1. Dela in eleverna två och två eller i mindre grupper.
2. Grupperna ska skriva ner 5 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).



Tobak - Extra uppgift

Lektionsuppgift: 15 - 20 min Innehåll: Värderingsövning

1. Värderingsövning: Fyra hörn

1. Skriv bokstäverna **A, B, C, D** stort 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. Säga 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 grupstryck kring tobak?

- A. Säga att man inte vill, men stannar kvar i gruppen
- B. Gå därifrån
- C. Säga 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

12 Kahoot frågor!



HELSINGBORG

Referenslista

Folder:

1. Här är det rökförbud:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/tobaksreglering/rokfria-miljoer/>

2. Tobakslagen:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/tobak/tobaksreglering/forsaljning-av-tobaksvaror-till-konsumenter/>

3. Cigaretter:

<https://www.drugsmart.com/fakta/tobak/>

4. Snus:

<https://www.umo.se/tobak-alkohol-droger/snusning/fakta-om-snusning/>

5. E-cigaretter:

<http://www.tobaksfakta.se/goteborgsforskare-varnar-for-halsorisker-med-e-cigaretter/>

6. Vattenpipa:

<https://www.drugsmart.com/faq/ar-det-farligare-att-roka-vattenpipa-an-att-roka-cigaretter/>

7. 9 av 10:

<http://www.nonsmoking.se/kampanjer/tobaksfria-barn/>

8. Statistik:

<https://utveckling.skane.se/publikationer/rapporter-analyser-och-prognoser/folkhalsorapport-barn-och-unga-i-skane-2016/>

Tobakslektioner:

1. Bakgrund, första stycket:

<http://www.nonsmoking.se/kampanjer/tobaksfria-barn/>

2. Bakgrund, andra stycket:

https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfee44715d35a5cd-fa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf2585.pdf?k=2585

Tobakslektion 1:

Filmen Tobaksfakta:

<https://www.youtube.com/watch?v=IWY6UUltroM>

1. Det finns tusentals gifter i tobak:

<https://www.psykologermottobak.org/sjukdomar-av-rokning>

2. Vad händer i lungorna vid rökning:

<https://www.drugsmart.com/faq/vad-hander-i-lungorna-vid-rokning/>

3. Hur börjar ett nikotinberoende:

<https://www.netdoktor.se/sluta-roka-sluta-snusa/sjukdomar/tobaksberoende/>

4. Vad är nikotin:

http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2015/11/Om-nikotin.ny_.pdf

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

<https://www.so-rummet.se/kategorier/historia/historiska-teman/historia-om-tobak-och-alkohol#>

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

<http://beroendecentrum.se/fakta/tobak/>

7. Är E-cigarett och snus beroendeframkallande?

<https://drugnews.nu/2018/05/25/flera-halsorisker-med-e-cigarett/>

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

<http://www.tobaksfakta.se/om-passiv-rokning/>

Filmen "Måste man tacka Ja":

https://www.youtube.com/watch?v=hJx1oGET630&list=PLu9mjaI-BuKiH69S9o_73z0571zuBF-BrR&index=5

1. Faktarutan, en rökare luktar illa:

<http://www.munhalsan.se/dalig-andedrakt/>

2. Faktarutan, en rökare får bruna tänder:

<https://www.sbu.se/sv/publikationer/skrifter-och-faktablad/tobak--tander---hur-fa-patienter-att-sluta-roka/>

3. Faktarutan, en rökare försämrar sitt luktsinne:

http://slutarokalinjen.se/pdf/vad_vinner.pdf

4. Faktarutan, en rökare blir rynkigare snabbare:

<https://www.decibel.fi/information/alkohol-tobak-and-droger/tobaksprodukter/vad-gor-det-med-kroppen>

5. Faktarutan, en rökare får skrovlig röst:

<http://www.oronnashalsspecialisten.se/larynx/rostbesvar/>

6. Faktarutan, en rökare får sämre minne:

<http://www.tobaksfakta.se/passiv-rokning-skadar-ickerokares-minne/>

7. Faktarutan, en rökare försämrar sin kondition:

<http://www.beroendecentrum.se/fakta/tobak/>

8. Faktarutan, en rökare sover sämre;

<https://www.dokteronline.com/se/blog/rokning-och-somnproblem/>

9. Faktarutan, en rökare förkortar sitt liv med 11 minuter per cigarett:

<https://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Rokning-och-snusning/>

10. Fakta rutan, en rökare slösar pengar på gift:

<http://www.rokfrikrog.se/sluta-roka/tobaksskatter-och-cigarettpriser-over-varlden/>

11. Fakta rutan, en rökare får i sig 4000 olika gifter:

<https://www.can.se/Fakta/tobak/>

12. Fakta rutan, en rökare styrs av nikotinberoendet:

<http://www.doktorn.com/artikel/nikotinberoende>

Summering av faktarutan:

<http://www.nyttigt.eu/50-anledningar-till-varfor-du-ska-sluta-roka/>

Tobakslektion 2:

1. Statistik och diskussion, röker ibland och röker varje dag:

<https://www.can.se/undersokningar/skolelevers-drogvanor>

2. Statistik och diskussion, rökning minskar i vårt samhälle:

<https://www.can.se/Nyheter/rokningen-minskar-i-alla-aldersgrupper/>

3. Tobaksspel:

<http://nll.se/upload/IB/lg/sekr/fh/rapp/tonaringartobak0509.pdf>