



# SMOKEFREE- RASTIRATA OHJAAJAN OPAS



Bueno

Smokefree-rastirata on ensisijaisesti suunnattu 5.-6. luokkien opetukseen, mutta tehtävät soveltuvat myös yläkouluikäisille. Rastirata voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan 2 x 45 minuutin oppitunnilla. Yksittäisiä tehtäviä voidaan hyödyntää eri aineiden opetuksessa.

## VALMISTELUT:

Lue läpi ohjaajan opas ennen tuntia. Ohje toimii purkukeskustelun apuvälineenä. Järjestä pöydät viiteen ryhmään. Jaa tehtävämonisteet valmiiksi kullekin rastille tekstipuoli alaspäin. Tehtävämonisteita on varattu kaksi samanlaista kappaletta per rasti. ”Tupakan tarina” -juliste on osa rastia nro 4.

## RASTIRADAN KULKU:

Jaa ryhmä viiteen osaan. Jaa osallistujille yksi vastauslomake per ryhmä. Rasteja kierretään siten, että 1. rastilla olevat siirtyvät seuraavaksi 2. rastille jne. Aikaa yhdellä rastilla on 10 minuuttia. Kun osallistujat ovat kiertäneet kaikki rastit, käydään läpi ryhmien vastaukset yksi rasti kerrallaan.

Aikaa purkukeskusteluun on noin 30 minuuttia. Tehtävät kannattaa purkaa siten, että 1. rastilla tässä vaiheessa olevat oppilaat kertovat, mitä ovat vastanneet 1. rastin kysymyksiin, 2. rastilla olevat oppilaat 2. rastin kysymyksiin jne. Tarvittaessa muut ryhmät voivat täydentää vastauksia. Purkukeskustelu on hyvä pitää mahdollisimman keskustelevana ja antaa tilaa kysymyksille. Oikeita tai väärä vastauksia useimpiin tehtäviin ei ole!

# 1

## TUPAKOINTI ENNEN JA NYT

**Tavoite: Purkaa nuorten tupakointiin liittyvää stereotyyppiä ”suuri osa yläkoululaisista tupakoi” ja saada heidät pohtimaan, miksi tupakointi on vähentynyt. Tavoitteena on myös saada oppilaat huomaamaan, että tätä tahtia tupakointi tulee loppumaan.**

Tehtävän purkamisen tueksi:

- a) Oikeat vastaukset: 64 % ja 17 %
- b) Oikeat vastaukset: 30 % ja 7 %

Nuorten tupakointi on vähentynyt tasaisesti. Tähän ovat vaikuttaneet ikärajojen nosto, mainontakiellot, käytön rajoittaminen eli tupakointikiellot, tupakkatuotteiden hintojen nousu ja esilläpitokielto sekä terveyskasvatus ja -valistus. Myös nuorten asenteissa on tapahtunut muutos: tupakointi ei ole enää samalla tavalla ”cool” kuin ennen ja tupakoinnin haitat ovat yleisesti ottaen nuorilla hyvin tiedossa.

Tupakkakokeilut kuitenkin kuuluvat usean nuoren elämään, erityisesti yläkouluiässä. Oppilailla saattaa olla virheellinen käsitys siitä, että ”lähes kaikki polttavat yläkoulussa”, vaikka tämä ei pidä paikkaansa. Vuonna 2017 8.-9. luokkalaista päivittäin tupakoi 6,9% (Kouluterveyskysely 2017, THL).

## 2

### TUPAKKA JA YMPÄRISTÖ

**Tavoite:** Saada oppilaat pohtimaan tupakan ja nuuskan ympäristövaikutuksia sekä omassa elinympäristössään että globaalilla tasolla.

**Tehtävän purkamisen tueksi:**

Tupakointi ja nuuskan käyttö vahingoittavat ihmisiä ja ympäristöä sekä lähipiirissämme että maailmanlaajuisesti.

- 1 Tupakan ja nuuskan vuoksi kaadetaan paljon metsää, sillä tupakkakasvin viljely vie paljon pinta-alaa.
- 2 Kun sademetsää kaadetaan, katoavat samalla eläinten kodit.
- 3 Sademetsien kaataminen edesauttaa myös ilmastonmuutosta.
- 4 Pelkästään Suomessa tupakoitsijat jättävät vuosittain jälkeensä arviolta 4 miljardia tumppia. Tumppi sisältää muovia, joka ei maadu. Myös nuuskaroska on haitallista ympäristölle. Tuuli ja sade kuljettavat maahan heitettyjä tumppeja ja nuuskapusseja myös vesistöihin, ja niistä liukenee myrkyllisiä aineita vesistöjen ekosysteemeihin. Myös eläimet voivat vahingoittua tumppeja ja nuuskapusseja syötyään.
- 5 Sekä tupakkateollisuus että lääketieteellisten laitosten laboratoriot käyttävät koe-eläimiä tutkiessaan tupakkatuotteiden vaarallisuutta.
- 6 Tupakkakasvin viljelyssä käytetään lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä, jotka aiheuttavat vahinkoa ympäristölle ja vesistöille. Myrkkyyä käytetään usein myös viljelijän terveydelle haitallisella tavalla.

## 3

### AKU JA MILLA

**Tavoite:** Etsiä ratkaisuja sellaisiin nuuskan käyttöön ja tupakointiin liittyviin tilanteisiin, joita oppilaille voi tulla eteen. Saada oppilaat pohtimaan nuuska- ja tupakkakokeilujen syitä ja seurauksia. Keskustella nuuskan käyttöön ja tupakointiin liittyvistä tunteista.

**Tehtävän purkamisen tueksi:**

Akun tarinan yhteydessä tarkoituksena on keskustella nuuskakokeilujen syistä ja seurauksista: mitä myönteistä tai kielteistä nuuskakokeiluista voi seurata? Miksi ajatellaan, että kokeilemalla nuuskaa arvostus muiden silmissä nousee tai pääsee paremmin porukoihin? Miksi arvellaan, että nuuskan käyttö suojaa kiusaamiselta? Oppilaille kannattaa korostaa, että todellista kavertusta ei mitata sillä, kokeileeko nuuskaa vai ei.

Yleisimpiä syitä nuuska- ja tupakkakokeilujen taustalla ovat halu kokeilla jotakin uutta ja kiellettyä, sekä kavereiden suunnalta koettu painostus; halu näyttää muille ja kuulua porukkaan. Yläkouluun siirtymisessä huolestuttaa moni asia: saanko kavereita? Kiusataanko minua? Millainen minun pitää olla, että saan hyväksyntää? Tämän tehtävän kohdalla kannattaa jutella oppilaiden kanssa hetki siitä, millaisia tunteita yläkouluun siirtyminen herättää.

Millan tarinan avulla voidaan puolestaan keskustella mahdollisuuksista puuttua läheisten ihmisten tupakointiin. Koska tupakan terveysvaikutukset ovat melko hyvin nuorten tiedossa, saattaa esimerkiksi läheisen tupakointi herättää suurta huolta ja pelkoa.

# 4

## TUPAKAN TARINA

**Tavoite:** Kehittää oppilaiden kriittistä ajattelua ja saada nuoret pohtimaan tupakkatuotteiden alkuperää, sekä miettiä keinoja niistä kieltäytymiseen.

**Tehtävän purkamisen tueksi:**

Sarjakuva kannustaa pohtimaan nuuskaamista ja tupakointia näkökulmista, joita harvoin tulee ajatelleeksi. Onko nikotiini todella alun perin tupakkakasvin oma hyönteismyrkky? Saako joku taloudellista hyötyä tuotteista, joiden tiedetään olevan haitallisia terveydelle ja ympäristölle? Tupakan mainostaminen kiellettiin Suomessa vuonna 1978, mutta tupakkatuotteiden piilomainontaa näkyy jatkuvasti mediassa. Tupakkayhtiöt myös vaikuttavat pyrkivän suuntaamaan markkinoita nuorille kuluttajille.

Sarjakuvassa kerrotaan tupakkakasvin koukuttavasta ainesosasta, nikotiinista. Nikotiiniriippuvuuden lisäksi tupakoinnin ja nuuskaamisen lopettamista vaikeuttavat sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Sosiaalinen riippuvuus liittyy tilanteisiin, joissa tuotteita käytetään: on vaikea jättäytyä ulkopuolelle, jos kaikki muut porukassa käyttävät nuuskaa tai tupakoivat. Henkinen riippuvuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tupakkatuotteista etsitään lohtua, tukea ja helpotusta stressaaviin tilanteisiin. Tupakan tai nuuskan koetaan helpottavan ahdistusta, sillä nikotiini tuottaa mielihyvän tunteita aivoissa. Todellisuudessa tuote lievittää pahaa oloa vain hetkeksi ja helpotus on vain nikotiinin tarpeen tyydyttämistä.

Nikotiinituotteen käytön lopettaminen voi siis olla vaikeaa, jos siitä on tullut tapa viettää aikaa kavereiden kanssa ja jos on tottunut hakemaan siitä helpotusta stressaaviin tilanteisiin.

# 5

## TOTTA VAI TARUA?

**Tavoite:** Lisätä oppilaiden tietoa nuuskan ja sähkösavukkeen terveysvaikutuksista. Saada oppilaat ymmärtämään, että nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine ja itsessään terveydelle haitallista.

**1 Yli 90 % tupakoivista aikuisista on aloittanut tupakoinnin alaikäisenä.**

**Totta.** Lähes kaikki nykyisin tupakoivat aikuiset ovat aloittaneet alaikäisenä, ja suurin osa heistä haluaisi lopettaa tupakoinnin.

**2 Nuuska on tupakkatuote, jota käytetään suussa ylähuulen alla.**

**Totta.** Nuuskan myrkylliset aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvojen läpi.

**3 Sekä nuuska että sähkösavuke valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet.**

**Tarua.** Nuuska valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet. Sähkösavuke ei kuitenkaan sisällä tupakkaa. Se on savuketta muistuttava sähköinen laite, jossa tupakanpuru on korvattu nesteellä. Nestettä kuumentamalla laitteesta imetään höyryä. Nesteitä on erilaisia, ja ne voivat sisältää nikotiinia ja muita haitallisia aineita.

**4 Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakka.**

**Totta.** Nuuska voi sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savuke. Nuuskaa myös pidetään suussa pitkiä aikoja. Jos nuuskan vaihtaa säännöllisesti uuteen, pysyy veren nikotiinitaso korkealla koko ajan.

**5 On jokaisen oma asia käyttääkö nuuskaa vai ei. Nuuskan käyttö ei vaikuta muihin ihmisiin.**

**Tarua.** Perheenjäsenen nuuskan käyttö voi huolestuttaa sekä lapsia että aikuisia. Nuuskan käyttö vaikuttaa myös yhteiskuntaan monella tavalla: esimerkiksi käytöstä joh-  
tuvat haitat tulevat yhteiskunnan, eli kaikkien meidän, maksettaviksi. Myös tupakkakasvin kasvatuksesta ja roskaamisesta aiheutuu ympäristöhaittoja, jotka vaikuttavat meihin kaikkiin.

**6 Sähkösavuke voi aiheuttaa riippuvuutta.**

**Totta.** Sähkösavukkeissa voidaan käyttää nikotiini-  
pitoisia nesteitä. Nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine. Sähkösavukkeeseen voi myös liittyä henkinen ja sosiaalinen riippuvuus, kuten tupakkaankin.

**7 Nuuskaa saa myydä Suomessa.**

**Tarua.** Nuuskan myynti on Suomessa laitonta. Nuuskaa ei saa myöskään tarjota tai välittää kaverille. Ruotsissa nuuskan myynti on sallittua. Täysi-ikäinen voi tuoda nuuskaa Suomeen pienen määrän, mutta vain omaan käyttöön.

**8 Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.**

**Tarua.** Nuuskan sisältämä nikotiini heikentää lihasten verenkiertoa, jolloin lihakset eivät saa riittävästi happea ja ravintoaineita. Lihasvoima heikentyy, palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen riski kasvaa. Nikotiini myös rasittaa sydäntä, sillä se nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä.

**9 Sähkösavukkeen käyttö voi olla haitaksi terveydelle.**

**Totta.** Sähkösavukkeissa käytettävistä nesteistä on löydetty haitallisia aineita. Sähkösavukkeen kaikista terveysvaikutuksista ei ole kuitenkaan vielä tarpeeksi tutkimustietoa.

**10 Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia.**

**Totta.** Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista ainakin 28 on syöpää aiheuttavia.