BUENO KONTROLLBANA
– Nikotin

HANDLEDARENS GUIDE



HEJ LÄRARE!

Den här guiden innehåller alla instruktioner du behöver för att genomföra kontrollbanan.

Läs hela guiden innan lektionen börjar eftersom den också är ett redskap för genomgången av uppgifterna.

I hopp om givande samtal!
Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf

EHYT Bueno

Kontrollbanan är i första hand avsedd för undervisning i årskurserna 5–6, men uppgifterna lämpar sig också för elever i årskurserna 7–9.

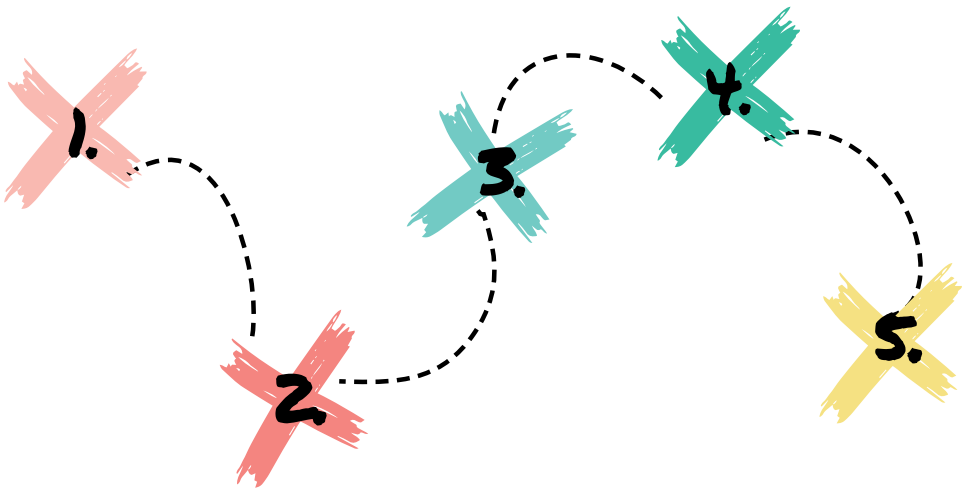
FÖRBEREDELSER:

- Ordna borden i fem grupper.
- Dela ut uppgiftspappren färdigt till varje kontroll med texten nedåt. För varje kontroll har reserverats två likadana exemplar av uppgiftspappren. Affischen ”Berättelsen om Tobak” hör till kontroll nummer 4.
- Kontrollbanan kan genomföras i sin helhet under en lektion på 2 x 45 minuter.
- Enskilda uppgifter kan användas också i undervisningen i olika ämnen.

GENOMFÖRANDET AV KONTROLLBANAN:

- Eleverna utför uppgifterna på kontrollbanan i fem grupper. Ge ett svarsformulär till varje grupp.
- Det finns 5 kontroller på banan och grupperna har 10 minuter tid på varje kontroll.
- Grupperna går runt banan på så sätt att de som är på kontroll 1 går därefter till kontroll 2 osv. När deltagarna besökt varje kontroll, behandlas gruppernas svar en kontroll i taget.

Ni har cirka 30 minuter tid för genomgången av svaren. Det lönar sig att behandla uppgifterna på så sätt att de elever som i detta skede är på kontroll 1 berättar hur de svarat på frågorna på kontroll 1, medan de som är på kontroll 2 svarar på frågorna för kontroll 2 osv. De övriga grupperna kan vid behov komplettera svaren. Det är viktigt att du sköter om att diskussionen vid genomgången av svaren är så dialogisk som möjligt, och att det också finns plats för frågor. I de flesta uppgifterna finns inga rätta eller fel svar!





ANVÄNDNINGEN AV NIKOTIN-PRODUKTER FÖRR OCH I DAG

Syftet med uppgiften: Att få eleverna att upptäcka de förändringar som skett i ungas användning av nikotinprodukter. Avsikten är också att fundera på orsakerna till förändringarna.

Stöd för genomgången av uppgiften:

1. Svar: Lägst år 2021 och högst år 2023

2. Svar: Rökning bland unga har minskat jämnt under de senaste tio åren. Till detta har bidragit bland annat höjningen av åldersgränserna, reklamförbuden, begränsningen av användningen, dvs. rökförbuden, höjningen av tobaksprodukternas priser, förbudet att hålla tobaksprodukter framme, och hälsofostran. Det har skett förändringar i de ungas attityder, och unga är allmänt taget välinformerade om tobaksrökningens skadliga följder. Även det dagliga användandet av snus verkar ha börjat minska.
Samtidigt som rökningen har minskat, har användningen av nyare, tobaksfria nikotinprodukter (såsom e-cigaretter och nikotinpåsar) ökat bland unga under de senaste åren. Till den ökade användningen har bland annat bidragit felaktiga uppfattningar om att produkterna skulle vara ofarliga för både användarens hälsa och omgivning. Även lockande smaker och enkel användning har sänkt tröskeln till användning. I sociala medier där produkter langas och marknadsförs till unga har underlättat tillgången. Tobaksindustrin hittar ständigt nya sätt att öka produkternas attraktionskraft genom att satsa på produktutseende och smakämnen i nya produkter. Att använda smakämnen i cigaretter är idag förbjudet.

3. Svar: Målet med Finlands tobakslag är att högst fem procent av befolkningen använder tobak- eller nikotinprodukter år 2030. Trots att cigarettrökning minskat avsevärt, har den tidigare dalande utvecklingen av ungas användning av tobak- och nikotinprodukter som helhet avstannat under de senaste åren. Användningen har till och med ökat i vissa områden. Bakom denna förändring ligger särskilt den ökade användningen av e-cigaretter (så kallade vejpar) och nikotinpåsar bland unga.



NIKOTINPRODUKTERNAS EFFEKTER

Syftet med uppgiften: Att få eleverna att fundera på nikotinprodukternas miljökonsekvenser både i deras egen livsmiljö och på den globala nivån.

Stöd för genomgången av uppgiften:

1. Det avverkas mycket skog på grund av nikotinprodukter, då odling av tobaksplantan kräver stora arealer. Även nikotinet i nikotinprodukter som inte innehåller tobak och nikotinet i elektroniska cigaretter produceras från samma tobaksväxt. Det betyder att även om produkten inte innehåller tobaksväxten, är det nödvändigt att odla tobaksväxten för att kunna tillverka produkten.

2. Bara i Finland lämnar tobaksrökare varje år uppskattningsvis 4 miljarder cigarettfimpar efter sig! Tobaksstumpar och snusburkar förmultnar inte eftersom de innehåller plast. I dem finns också miljöskadliga ämnen som hamnar i ekosystemen i vattendragen. Även de elektroniska cigaretternas anordningar med plastdelar och litiumbatterier utgör ett stort miljöproblem globalt. Djur och barn kan dessutom bli skadade av tobaks- och snusskräp som slängts i omgivningen, eftersom nikotinet som de innehåller är giftigt.

3. Skogsavverkningen till följd av odlingen av tobaksplantan ger fart åt klimatförändringen, eftersom skogar binder mycket koldioxid.

4. Exponering för tobaksrök eller ångan från elektroniska cigaretter är skadligt för hälsan, och nikotinets skadliga effekter påverkar också personer som befinner sig i närheten. Barn är mer känsliga för de negativa hälsoeffekterna än vuxna eftersom rengöringsmekanismerna i barnens kroppar och barnens andningsorgan är fortfarande under utveckling. Därför avlägsnas skadliga ämnen från barnens kroppar långsammare än från vuxnas kroppar.

5. Både tobaksindustrin och medicinska anstalters laboratorier använder försöksdjur när de undersöker nikotinprodukternas skadlighet.



HUGO, OLIVIA OCH VANAMO

Syftet med uppgiften: Att hitta lösningar på situationer som anknyter till användningen av nikotin och som eleverna kan råka ut för. Att få eleverna att fundera på orsaker och följder som anknyter till användningen av nikotinprodukter och risker med förmedling. Diskutera tankar och känslor som anknyter till nikotinprodukter.

Stöd för genomgången av uppgiften:

I anslutning till Hugos berättelse är syftet att diskutera orsakerna till experiment med snus och deras följder: vilka positiva eller negativa följder kan försök med snus ha? Hugos snusförsök kan leda till exempel till problem eller straff. Dessutom försämrar användningen av snus munhälsan. Man kan också bli beroende av nikotinet i snus.

De vanliga orsakerna till att människor provar nikotinprodukter är viljan att pröva på någonting nytt och förbjudet, press från kompisarna, viljan att visa för de andra vad man går för samt viljan att höra till gänget. Varför tänker många att de blir mer uppskattade av andra eller kommer med i gänget om de använder snus? Varför tänker många att användning av snus skyddar dem för mobbning? Det är viktigt att framhäva för eleverna att verklig vänskap inte mäts med huruvida man prövar på snus eller inte.

Berättelsen om Olivia kan i sin tur användas för att diskutera möjligheterna att ingripa i närstående människors rökning. Eftersom unga är rätt välinformerade om tobaksrökningens skadliga hälsoeffekter kan de bli oroade eller rädda om en närstående till dem röker. Unga skall kunna prata om nikotinprodukter med en trygg vuxen. Också i skolan finns det vuxna med vilka de unga kan prata om saken. Vem kan du vända dig till i din skola i frågor av det här slaget?

Syftet med berättelsen om Vanamo är att diskutera risker som förknippas med användningen av e-cigaretter, dvs. vapes, och med förmedlingen av nikotinprodukter i sociala medierna. Nikotinprodukter är närvarande i sociala medierna på många olika sätt. Även om en ung person inte är intresserad av nikotinprodukter kan hen råka ut för tobaks- och nikotinbolagens reklam eller för innehåll som konsumenter själva lagt ut på sociala medier: videor med tricks som gjorts med ånga från e-cigaretter, videor om användning av snus eller annonser om förmedling av nikotinprodukter. Att nikotinprodukter syns i sociala medierna svarar alltså inte enbart på efterfrågan, utan skapar också efterfrågan.

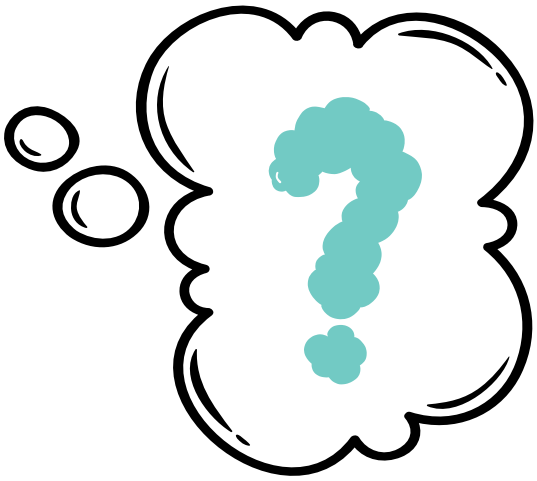
En e-cigarett, dvs. en så kallad vape (ordet uttalas ”vejp” och kommer från ordet vaporizer, som betyder en anordning som producerar ånga, dvs. en förångare), är en batteridriven apparat som har vätska i en behållare. När vätskan hettas upp, uppkommer ånga som kan andas in. E-cigaretter innehåller inte tobak, men vätskorna kan innehålla nikotin eller vara nikotinfria. Det är också möjligt att använda olika slags smakkoncentrat i vätskorna. Nikotinet har negativa effekter, och användningen av en e-cigarett stör också lungornas normala funktion och försämrar deras funktionsförmåga. De vanligaste symtomen är irritation i munnen och svalget samt hosta och illamående. I e-cigarettvätskor och -ånga har påträffats hälsoskadliga föreningar, och en del av dessa föreningar är kända för att öka risken för cancer.

Att köpa nikotinprodukter av en förmedlare medför bland annat följande risker:

- När man skaffar nikotinprodukter av en förmedlare är produkternas ursprung och innehåll alltid en gåta. Till exempel de försäljningsannonser som publiceras i sociala medier anger vanligen inte produktens ursprung eller dess nikotinhalt. Förmedlade produkter kommer ofta från utländska webbutiker, och i laboratorieprov har man konstaterat att de ibland innehåller ämnen och nikotinhalter som avviker från varudeklarationen.

- Förmedling av nikotinprodukter är brottslig verksamhet och därför riskerar både köparen och säljaren att bli lurad, rånad eller misshandlad.

- Det är olagligt att förmedla nikotinprodukter till minderåriga. Förmedlaren kan dömas till böter eller fängelse för brottet.





BERÄTTELSEN OM TOBAK

Syftet med uppgiften: Att utveckla elevernas kritiska tänkande och få dem att fundera på nikotinprodukternas ursprung och marknadsföring. I uppgiften får de unga också fundera på olika sätt att tacka nej till nikotinprodukter.

Stöd för genomgången av uppgiften:

Serien uppmuntrar de unga att fundera på användningen av nikotinprodukter från synvinklar som man sällan kommer att tänka på. Är nikotinet faktiskt ursprungligen växtens eget insektsgift? Får någon ekonomisk vinning av produkter som vi vet är skadliga för hälsan och miljön?

Reklam för tobaks- och nikotinprodukter förbjöds i Finland år 1978, men dold reklam för dem syns hela tiden i medierna. Tobaksbolagen riktar också marknadsföring till unga konsumenter. Marknadsföringen har inverkan på användningen av nikotinprodukter.

Serien berättar om tobaksväxtens beroendeframkallande beståndsdel, nikotinet. Fysiskt nikotinberoende är inte den enda anledningen att använda nikotinprodukter. Även det sociala och psykiska beroendet har inverkan. Det sociala beroendet anknyter till de situationer där produkter används: det är svårt att tacka nej till tobak eller snus, om andra i gruppen använder. Psykiskt beroende betyder i sin tur att man söker tröst, stöd och avkoppling i stressande situationer genom att använda nikotinprodukter. Nikotinet upplevs minska ångesten, eftersom den skapar känslor av välbehag i hjärnan. I verkligheten lindrar produkten det dåliga måendet endast för ett ögonblick, och den lättnad som man känner orsakas endast av att nikotinbehovet blir tillfredsställt.

Det kan vara mycket svårt att sluta använda nikotinprodukter om det blivit ett sätt att tillbringa tid med kompisarna, eller om man blivit van vid att söka avkoppling i stressande situationer från dem. Du kan avböja att använda nikotinprodukter genom att modigt säga att du inte vill använda produkterna. Du kan motivera detta genom att hänvisa till nikotinets skadliga hälsoeffekter. **Fundera på en situation där du eller din vän blir bjuden på tobak, snus eller någon annan nikotinprodukt. Hitta på ett bra sätt att tacka nej till dem.**

BERÄTTELSEN OM TOBAK





SANT ELLER FALSKT

1. **Över 90 procent av alla vuxna som röker har börjat röka när de var minderåriga**

SANT – Nästan alla vuxna som röker i dag har börjat som minderåriga, och de flesta av dem skulle vilja sluta röka.

2. **Snus är en nikotinprodukt som används i munnen, under överläppen**

SANT – De giftiga ämnena i snus upptas i blodcirkulationen genom slemhinnorna i munnen. Användare av snus har ofta förändringar i slemhinnorna, tillbakadragning av tandköttet och färgade tänder. Bakterierna i munnen fäster sig lätt i de veck i slemhinnorna som snuset orsakar, vilket också kan orsaka illaluktande andedräkt.

3. **En e-cigarett kan innehålla nikotin**

SANT – Det är möjligt att använda nikotinhaltiga vätskor i e-cigaretter. Nikotin är ett ämne som orsakar ett starkt beroende. Man kan bli psykiskt och socialt beroende av e-cigaretter, precis på samma sätt som av tobak.

4. **En lärare får ingripa om en elev använder snus**

SANT – Det är förbjudet att använda snus och alla andra nikotinprodukter inomhus på en läroanstalt och på utomhusområden som är i läroanstaltens användning. Enligt lagen får läraren eller rektorn lägga beslag på en elevs nikotinprodukt.

5. **Var och en bestämmer själv om de använder nikotinprodukter eller inte**

FALSKT – Om en familjemedlem använder en nikotinprodukt, kan detta väcka oro hos både barn och vuxna. Användningen av nikotinprodukter påverkar samhället på många sätt: det är till exempel samhället som betalar kostnaderna för de skador som användningen orsakar – det vill säga vi alla. Dessutom orsakar odlingen av tobaksväxten och tobaksskräp miljöolägenheter som påverkar oss alla.

6. **Det är tillåtet att ge snus till en kompis**

FALSKT – Det är olagligt i Finland att sälja eller förmedla snus eller bara att ge snus till en kompis. Av EU-länderna är det tillåtet endast i Sverige att sälja snus.

7. **Snus förbättrar idrottsprestationen**

FALSKT – Nikotinet i snuset försämrar blodcirkulationen i musklerna. Då får musklerna inte tillräckligt med syre och näringsämnen. Muskelkraften minskar, återhämtningen blir långsammare och risken för idrottsskador ökar. Nikotinet ansträngер också hjärtat genom att det höjer blodtrycket och pulsen.

8. **Användning av nikotinprodukter kan orsaka illamåendea**

SANT– För en ovan kan till och med en liten mängd nikotin orsaka illamående, vilket är ett av symtomen på nikotinförgiftning. Andra symtom på nikotinförgiftning är bland annat kräkningar, huvudvärk och darrningar.

9. **Tobaksfimpen är det vanligaste skräpet i världen**

SANT – Varje år slängs cirka 4,5 tusen miljarder tobaksfimpar ut i miljön i hela världen. Tobaksfimpar och snuspåsar som slängts på marken hamnar med regnvattnet i vattendragen. Samtidigt sköljs de giftiga kemikalierna i dem ut i vattendragens ekosystem. Fåglar och djur kan bli skadade eller dö om de äter fimpar eller nikotinpåsar. Även e-cigaretternas delar och vätskor är problemavfall och skadliga för miljön.

10. **Tobaks- och nikotinbolagen får nytta av vapevideor som unga lägger ut i sociala medier.**

SANT – Bolag som tillverkar och säljer tobak och nikotinprodukter får gratis reklam för sina produkter genom alla videor som presenterar produkttester och ångtricks (som unga lägger ut) i sociala medier. På det här sättet får bolagen extra synlighet för sina produkter, nya kunder och mer pengar då försäljningen ökar.

