

Bueno-opetusmateriaali:

Nikotiini 2

Materiaali ja ohjaajan opas

Tämän paketin avulla on tarkoitus keskustella nuorten kanssa nikotiinituotteista sekä niihin liittyvistä ilmiöistä ja haitoista. Materiaalin on tuottanut Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. Materiaali on suunnattu yläkouluun, mutta soveltuu hyvin käytettäväksi myös toisen asteen oppilaitoksissa. Tässä paketissa käsitellään nikotiiniutuotteisiin liittyvää lainsäädäntöä, tuotteiden ympäristövaikutuksia ja nikotiiniteollisuuden markkinointia.

Materiaalin tarkoituksena on käsitellä teemaa keskustelun ja pohdinnan kautta. Tavoitteena on herättää nuoret pohtimaan kriittisesti käsiteltyjä asioita, sekä omaa suhdettaan ja asennettaan nikotiinituotteisiin. Näin pyritään päihdekasvatuksen keinoin tarjoamaan nuorille työkaluja pohtia omaa suhtautumistaan nikotiinituotteisiin sekä antamaan tietoa nikotiinituotteisiin liittyvien päätösten tueksi.

Pakettiin kuuluu Power Point -esitys sekä tämä opas, johon kannattaa tutustua etukäteen. Materiaalia voi käyttää kokonaisuutena oppitunnilla (75–90 min) tai hyödyntää erillisiä osioita.

Materiaalista on olemassa myös toinen osa: **Bueno-opetusmateriaali: Nikotiini 1,** jossa käsitellään muun muassa mitä nikotiini on, yleisimmät nikotiinituotteet ja nikotiiniriippuvuus, sekä millaisia syitä ihmisillä on käyttää tai olla käyttämättä nikotiinituotteita ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen. Osan 1 voi ladata EHYT ry:n verkkosivuilta ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit. Yhdessä osat 1 ja 2 muodostavat kokonaisuuden, jossa tarkastellaan laajasti nikotiinituotteita sekä niihin liittyviä ilmiöitä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista.

Miten materiaalia käytetään

Diasarja toimii oppitunnin pohjana ja ohjaa oppitunnin etenemistä. Tähän oppaaseen on kerätty ohjeita ja tietoa dia kerrallaan. Suurin osa työskentelystä on tarkoitus tapahtua pienryhmätyöskentelynä, mutta voit olla luova materiaalin käytön suhteen. Oppaaseen on työn tueksi lisätty lisäkysymyksiä ja pohdittavia aiheita. Näistä jokaista ei ole tarkoitus käydä oppilaiden kanssa läpi, vaan tilanteen mukaan voi tiettyjä kohtia nostaa yhteiseen keskusteluun. Materiaalissa on yksi janaharjoitus, joka vaatii hieman tilaa liikkua, tarpeen vaatiessa voit jättää tämän osion pois.

Nuoret jaetaan työskentelyä varten ryhmiin tai pareihin ja he pohtivat keskenään annettuja kysymyksiä. Tämän jälkeen vastaukset käydään

läpi yhdessä yhteenvetodiojen avulla ohjaajan johdolla. Tarvittaessa kysymyksiä voi pohtia myös itsenäisesti.

Tässä oppaassa vastauksia on avattu laajemmin. Lähteenä mainituista linkeistä löytyy lisätietoa käsitellystä aiheesta.

Pohdintatehtävien tarkoitus on osallistaa nuoret kysymysten kautta käsiteltävään teemaan: kannustaa pohtimaan kriittisesti omaa suhtautumistaan nikotiinituotteisiin, tarjota erilaisia näkökulmia sekä korjata virheellinen tieto.

Dioihin 6 ja 8 on upotettu video. Tarvitset niiden katsomista varten toimivan nettiyhteyden. Videot ovat EHYTin nuorille suunnatun BuenoTalk-kanavan lyhytvideoita. Vinkkaathan nuorille BuenoTalk-kanavista:

- TikTok @buenotok
- Instagram @buenotalk
- nettisivut buenotalk.fi

Vaihtoehtoisesti videot voi jättää näyttämättä. Tämä ei haittaa oppituntien kulkua, sillä videot ovat kertausta käsitellyille asioille.

Päihdekasvatuksen eettisyys

Päihdekasvatuksessa erityisen tärkeä asia on eettisyys. Aihetta käsitellessä tulee ottaa huomioon, että nuorilla saattaa olla hyvin erilaisia kokemuksia nikotiinituotteisiin liittyen. Tarjottu tieto saattaa tuntua nuoresta epämukavalta ja ahdistavalta erilaisista syistä, kuten jonkin lähipiirissä olevan tilanteen tai omien uhkakuvien kautta. Aihetta tulisi käsitellä niin, ettei se aiheuta lapselle tai nuorelle pelkoa tai ahdistusta. Päihdekasvatuksessa tulee kunnioittaa kohderyhmää ja tarjota paikkansapitävää tietoa, ilman pelottelua tai syyllistämistä.

On hedelmällisempää keskustella päihdeaiheista yleisellä tasolla sekä kuulla nuorten näkemyksiä, kuin kysellä heiltä omia käyttökokemuksia. Päihdekasvatuksen on perustuttava vapaaehtoisuuteen: omien ajatusten ja kokemusten kertomisesta sekä harjoitteeseen osallistumisesta on voitava kieltäytyä. Nuorilla on myös oikeus olla eri mieltä ohjaajan kanssa sekä mahdollisuuksien mukaan myös mahdollisuus vaikuttaa heille tarjottuun päihdekasvatukseen. Nuorten huomioiminen on paitsi eettistä, myös vaikuttavaa päihdekasvatusta.

Nikotiinituotteita valmistava ja myyvä teollisuus pyrkii vaikuttamaan väestön mielikuviin vahvasti erilaisten medioiden kautta. Nikotiinituotteista keskustellessa esiin voikin nousta hyvin erilaisia näkemyksiä ja argumentteja esimerkiksi tuotteiden terveyshaitoista.

On hyvä pohtia kriittisesti ja käydä keskustelua, mistä tällaiset mielikuvat kumpuavat ja korjata mahdollinen virheellinen tieto samalla kunnioittaen nuorten omia mielipiteitä. Tarkoituksena on rohkaista kriittiseen ajatteluun ja tarjota luotettavaa tietoa.

Diaesitys

Pakettiin kuuluva diaesitys on erikseen ladattava tiedosto. Sen voi ladata osoitteesta ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit.

Materiaali on jaoteltu seuraaviin teemoihin

Osa 1 (diat 1–3) Aloitus ja janaharjoitus.
Osa 2 (diat 4–9) Nikotiinituotteiden käytön seuraukset.
Osa 3 (diat 10–12) Nikotiinituotteet ja lainsäädäntö, osa 1.
Osa 4 (diat 13–14) Nikotiinituotteet ja lainsäädäntö, osa 2.
Osa 5 (diat 15–18) Nikotiiniteollisuuden taktiikat.
Osa 6 (diat 19–20) Oppitunnin päättäminen.



OSA 1. Aloitus ja janaharjoitus (diat 1–3)

Dia 1



Kerro nuorille, että tällä tunnilla tullaan keskustelemaan nikotiinituotteista ja niihin liittyvistä asioista yhdessä, yleisellä tasolla. Tämä edellyttää sitä, että muiden vastauksia kuunnellaan ja kunnioitetaan. Oppitunti on rakennettu niin, että annettuja kysymyksiä pohditaan koko ryhmän kanssa tai parin/pienryhmän kanssa, jonka jälkeen vastaukset käydään läpi yhdessä keskustellen.

Huom! Jos joku kysyy henkilökohtaisia asioita sinulta tai muilta osallistujilta, kerro kysyjälle, että ei ole tarkoitus keskustella henkilökohtaisista asioista ja käännä keskustelu takaisin yleiselle tasolle.

Dia 2



Janaharjoituksen tarkoituksena on laittaa osallistujat pohtimaan näkemyksiään nikotiinituotteista ja antaa oppitunnin vetäjälle tietoa nuorten asenteista ja tietotasosta. Väitteet on hyvä keskustella läpi ja varautua siihen, että ette ole nuorten kanssa välttämättä samaa mieltä.

Ohjeista oppilaat kuvitteelliselle janalle tilassa, jossa olette. Toisessa päässä janaa on ”täysin eri mieltä” ja toisessa päässä on ”täysin samaa mieltä”. Pyydä oppilaita asettumaan janalla siihen kohtaan, joka vastaa hänen omaa mielipidettään esitetystä väittämästä. Janalle saa asettua myös ääripäiden väliin.

Lue väittämät yksitellen ja anna aikaa pohtia vastausta sekä asettua janalle. Osalle oppilaista voi esittää lisäkysymyksiä miksi he asettuivat juuri siihen kohtaa janaa. Keskustelussa voidaan jakaa kokemuksia siitä, miten nuoret suhtautuvat yleisiin nikotiinituotteisiin liittyviin väittämiin. Janaharjoituksessa ei kuitenkaan ole pakko purkaa nuorten vastauksia, sillä asiat käsitellään myöhemmin diasarjassa.

Väittämät:

- Nikotiinituotteet ovat ympäristölle haitallisia (käsitellään dioissa 6–7).
- Sähkösavukkeiden pakkauksissa saa olla kuvia, värejä ja logoja (käsitellään diassa 14).
- Vapen käyttö ei ole sivullisille haitallista (käsitellään diassa 5).
- Nikotiinituotteita markkinoidaan alaikäisille (käsitellään dioissa 16–18).
- Nikotiinituotteiden käytön ikäraja tulisi olla korkeampi Suomessa (käsitellään diassa 14).
- Nikotiinituotteissa pitäisi saada olla erilaisia makuja (käsitellään diassa 17).

Huom! Vaihtoehtoisesti janaharjoitus voidaan tehdä oppitunnin lopussa.

Dia 3



Kerro nuorille, että seuraavien diojen kysymyksiä pohditaan ensin parin/pienryhmän kanssa. Tämän jälkeen niistä keskustellaan yhteisesti.

Jaa ryhmä pareihin tai pienryhmiin. Mieti mikä ryhmässä toimii parhaiten, tutut parit, vieraat parit jne.

Huolehdi, että ryhmillä on kynä ja paperia vastausten kirjaamista varten.

OSA 2. Nikotiinituotteiden käytön seuraukset (diat 4–9)

Diasarjan toisessa osassa käydään läpi mitä nikotiini on, mitä nikotiinituotteilla tarkoitetaan ja mitä ne sisältävät.

Dia 4



Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä heitä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, käykää läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodioihin 5–9.

Dia 5



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 1. kysymykseen: **Millaisia vaikutuksia nikotiinituotteiden käytöllä on muihin ihmisiin?**

Nikotiini on stimuloiva eli piristävä myrkky, johon voi kehittyä vahva riippuvuus. Nikotiinituotteiden savulle tai höyrylle altistumisessa on useita samankaltaisia haittoja sivulliselle kuin itse käyttäjällekin. Tyypillisimpinä haittoina on hengitystieoireet. Sähkösavukkeen höyrylle altistuminen saattaa nostaa altistuneen veren nikotiinipitoisuuden jopa samalle tasolle kuin passiivisessa tupakoinnissa. Sähkösavukkeen käyttö vapauttaa useita haitallisia yhdisteitä ilmaan, mutta vielä tarvitaan lisää tutkimusta siitä, miten passiivinen sähkösavukkeen höyrylle altistuminen vaikuttaa terveyteen.

Passiivisesta tupakoinnista (tupakansavulle altistumisesta) on tutkimustietoa enemmän. Sen tiedetään voivan aiheuttaa altistuneille astmaa, keuhkoahtaumatautia, syöpää sekä keuhko- ja verisuonitauteja. Raskaana passiivinen tupakointi voi johtaa sikiö kasvuhäiriöihin.

Nikotiinituotteiden käytöllä voi olla myös useita erilaisia vaikutuksia ihmissuhteisiin. Esimerkiksi nuoren vanhemmat mitä luultavimmin eivät riemastu, mikäli nuori käyttää nikotiinituotteita. Kyseisenlaisissa tilanteissa voi jopa luottamus nuoreen kärsiä. Ystävien kesken saattaa syntyä arvoristiriitoja tai nuori voi kokea painetta käyttää nikotiinituotteita, jos muut porukassa käyttävät. Mikäli tupakkapaikalle ei lähde mukaan, saattaa jäädä hauskoista jutuista ulos. Onkin tärkeää miettiä omaa suhtautumista nikotiinituotteisiin ja esimerkiksi valmiiksi miettiä, miten kieltäytyä tarjotusta nikotiinituotteesta tai millaisilla keinoilla pystyisi pysymään nikotiinittomana tilanteissa, joissa houkutuksia saattaa syntyä. Keksisikö itselleen esimerkiksi jonkin palkinnon, joka motivoisi pysymään nikotiinittomana?

Pohdintakysymyksiä

- Onko helpompi kieltäytyä tarjotusta nikotiinituotteesta kaverille vai tuntemattomalle? Miksi?
- Millaisille tavoilla voi kieltäytyä tarjotusta nikotiinituotteesta?

Dia 6



BuenoTalkin videolla tietoa nikotiinituotteiden ympäristövaikutuksista. Vaihtoehtoisesti videot voi jättää näyttämättä. Tämä ei haittaa oppituntien kulkua, sillä videot ovat kertausta käsitellyille asioille.

Dia 7



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 2. kysymykseen: **Millaisia vaikutuksia nikotiinituotteiden valmistuksella tai käytöllä on yhteiskuntaan ja ympäristöön?**

Tupakan viljely kiihdyttää ilmastonmuutosta usealla eri osa-alueella. Maailmanlaajuisesti tupakan tuotantoketjusta tulee vuosittain lähes 84 Mt CO2-ekvivalenttipäästöjä ilmastonmuutokseen. WHO:n raportin mukaan ilmastovaikutukset jakautuvat seuraavasti:

- 44,7 % tupakan lehtien kuivatus
- 20,8 % tupakan viljely
- 15,7 % savukkeiden valmistus
- 1,1 % prosessointi
- 0,9 % savukkeiden kulutus ja hävitys
- 0,4 % jakelu

Tupakkaviljelmien tieltä kaadetaan metsää, jonka säilyminen olisi erittäin oleellista ilmastonmuutoksen hidastamiseksi. Metsän kaataminen myös jättää maaperän alttiiksi tuulelle ja sateelle ja synnyttää vähitellen autiomaita, jonka maaperä on köyhtynyt niin, ettei siinä kasva enää mitään. Tupakkaviljelmillä käytetään myös lannoitteita ja torjunta-aineita, jotka päätyvät vesistöihin saastuttaen ne. Tupakanlehdet kuivataan polttamalla puuta ja hiiltä, joka jo itsessään aiheuttaa päästöjä. Myös kiinteää jätettä syntyy tonneittain tässä prosessissa.

Nikotiini on ihmisille ja eläimille myrkky. Ympäristöön heitetyistä nikotiinituotteista liukenee nikotiinia ja muita myrkyllisiä aineita ympäristöön, jotka päätyvät lopulta vesistöihin. Nikotiinituotteiden roskat saattavat myös päätyä eläinten ja kalojen ruuaksi, aiheuttaen nikotiinimyrkytyksiä, tukoksia ja tukehtumisia. Tupakan viljely ei myöskään ole ongelmatonta eläinten kannalta. Tupakkaviljelmiin liittyvät metsien hakkuut tuhoavat eläinten elinympäristöjä.

Käytetyt sähkösavukkeet tulee lajitella oikein. Sähkösavukkeissa olevat litium akut saattavat räjähtää ja aiheuttaa tulipalon, mikäli ne joutuvat murskaimeen joko jäteautossa tai jätteidenkäsittelylaitoksessa. Akuissa käytetty litium on arvokas aine, joka on päärooliissa, kun yhteiskunnassa pyritän siirtymään pois fossiilisista polttoaineista. Sen kierrättäminen on ensiarvoisen tärkeää vihreän talouden kannalta.

Lisäkysymyksiä

Mikä on maailman yleisin roska?
Maailman yleisin roska on tupakantumppi.

Maailmanlaajuisesti 4,5 biljoona tupakantumppia heitetään ympäristöön vuosittain. Näistä 40 % päätyy vesistöihin. Suomessa ympäristöön heitettyjen tupakantumppien määrä on noin 2,2 miljardia tumppia vuosittain.

Tupakantumpeista liukenee vaarallisia myrkkyjä ympäristöön ja vesistöihin. Tumpit voivat myös päätyä eläinten ja kalojen ruuaksi, jotka voivat kuolla myrkkyihin ja tukoksiin. Tupakantumpit vaativat myös useamman vuoden maatuakseen.

Lisähuomio: Nuuska- ja nikotiinipussit ovat Suomen rantaroskaseurannassa neljänneksi yleisin roskalaji Suomen rannoilla.

Saako sähkösavukkeen heittää sekajätteeseen?

Sähkösavuke tulee kierrättää sähkö- ja elektroniikka-romuna sen sisältämän akun vuoksi. Akku sisältää litiumia, jota käytetään myös sähköautojen akuissa. Litiumin louhinta kuluttaa suuria määriä vettä alueilla, joissa on pulaa vedestä. Akkujen tuottaminen ei ole siis täysin ongelmatonta, joten niiden kierrättäminen olisi tärkeää.

Nikotiinineste- ja makuainesäiliöt tulee kierrättää vaarallisena jätteenä. Nikotiini on ihmisille ja eläimille vaarallinen myrkky, joten sen oikeaoppinen hävittäminen on tärkeää. Nikotiininestesäiliöitä ei saa huuhdella tai nesteitä ei saa kaataa viemäriin. Sitä kautta ne pääsevät vesistöihin ja voivat olla hengenvaarallisia kaloille ja muille vedessä eläville eliöille.

Dia 8



BuenoTalkin video ihmisoikeuskysymyksistä tupakan viljelyssä. Vaihtoehtoisesti videot voi jättää näyttämättä. Tämä ei haittaa oppituntien kulkua, sillä videot ovat kertausta käsitellyille asioille.

Dia 9



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 2. kysymykseen: **Millaisia vaikutuksia nikotiinituotteiden valmistuksella tai käytöllä on yhteiskuntaan ja ympäristöön?**

Nikotiinia saadaan tupakkakasvista, jota kasvatetaan usein kehittyvissä maissa, esimerkiksi Aasiassa ja Etelä-Amerikassa. Kyseiset maat voidaan laskea niin sanotuiksi riskimaiksi, joissa on kohonnut riski ihmisoikeusloukkauksiin tuotannon aikana. Tupakkaviljelmillä työskentely on vaarallista nikotiinin myrkyllisyyden sekä käytettävien torjunta-aineiden vuoksi ja useita ihmisoikeusrikoksia, kuten velkaorjuutta ja lapsityövoimaa, on pystytty yhdistämään tupakan viljelyyn.

Työpäivät viljelmillä ovat pitkiä; koulussa käyvät lapset työskentelevät pelloilla ennen ja jälkeen koulupäivän. Ne lapset, jotka eivät käy koulussa, saattavat tehdä kymmentuntista päivää viljelmillä, yleensä palkatta. Tyypillisesti lapset työskentelevät perheidensä kanssa ja lasten työpanoksesta annetaan vaihtokauppana palveluita tai tavaraa.

Viljelmiltä saatu palkka on yleensä elämiseen riittämätöntä. Tupakkayhtiöt usein värväävät viljelijät sopimusviljelyyn, jossa takaavat esimerkiksi viljelijän lainan vastineeksi siitä, että viljelijä sitoutuu myymään tupakanlehdet yhtiölle. Kun viljelijä myy satonsa tupakkayhtiölle, vähennetään summa tämän lainasta. Korvaukset sadosta ovat kuitenkin pieniä. Tällainen menettely sitoo viljelijät yhä tiiviimmin tupakkayhtiöön ja ajaa viljelijät köyhyyskierteeseen ja velkaorjuuteen.

Tupakkaviljelmillä työolosuhteet voivat olla vaarallisia. Työ on fyysisesti raskasta ja sitä tehdään auringonpaisteessa, korkeissa lämpötiloissa. Tupakkakasvin käsittelyssä nikotiini imeytyy ihon läpi aiheuttaen myrkytyksen oireita, kuten pahoinvointia, hengitysvaikeuksia sekä verenpaineen ja sydämensykkeen vaihtelua. Viljelmillä harvemmin käytetään asianmukaisia suojavarusteita, joko tiedon puutteen tai suojavarusteiden kalleuden takia. Näin myös viljelmillä käytetyt lannoitteet ja torjunta-aineet voivat aiheuttaa hengitystie- ja ihosairauksia.

OSA 3. Nikotiinituotteet ja lainsäädäntö, osa 1 (diat 10–12).

Osassa kolme pohditaan nikotiinituotteisiin liittyvää lainsäädäntöä ja syitä, miksi kyseisenlaisiin rajoituksiin on päädytty.

Dia 10

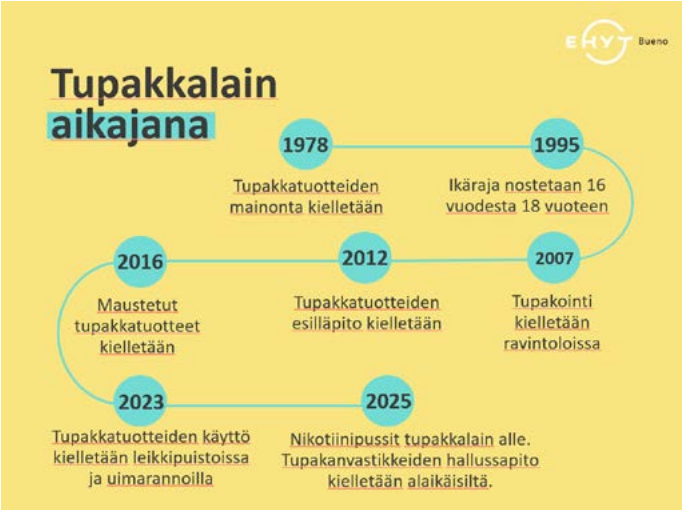


Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä heitä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, käykää läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodiaan 11.

Dia 11

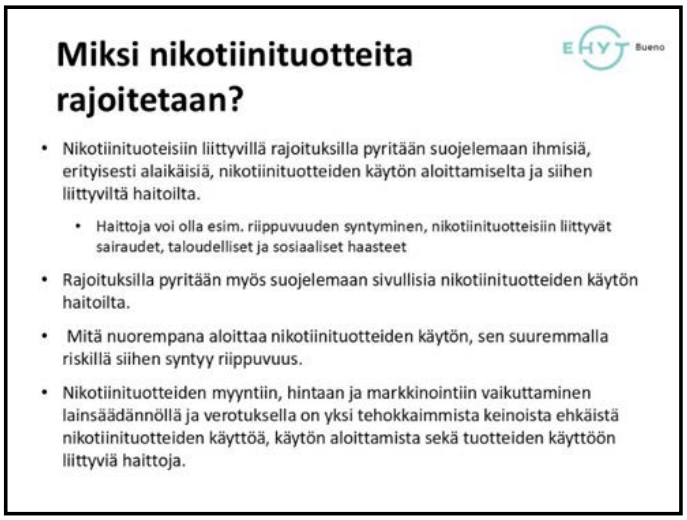


Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdinta-tehtävän 3. kysymykseen: **Tarkastelkaa tupakkalain aikajanaa. Miksi rajoituksia on tehty?**

Näytä tämä dia oppilaille ja jätä se näkyviin siksi aikaa, että oppilaat ehtivät vastata kysymykseen. Seuraavalle dialle on koottu vastauksia siihen, miksi tupakkalaissa on kyseisenlaisia rajoituksia. Vastaukset voitte käydä yhdessä läpi seuraavan dian kohdalla.

Lisätietoa ja esimerkiksi aiheeseen liittyviä videoita: savutonsuomi.fi/kohti-savutonta-suomea/aikajana/

Dia 12



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 3. kysymykseen: **Tarkastelkaa tupakkalain aikajanaa. Miksi rajoituksia on tehty?**

Nikotiinituotteita säännellään, sillä valtio pyrkii tupakkapolitiikan avulla kansalaistensa terveyden ja hyvinvoinnin lisääntymiseen.

Tupakka- ja nikotiinipolitiikalla tarkoitetaan toimenpiteitä, joilla ehkäistään tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön aloittamista ja nikotiiniriippuvuuden syntymistä, edistetään nikotiinituotteiden käytön lopettamista ja suojellaan väestöä altistumasta niiden savulle.

Suomessa terveyteen liittyvät asiat on nähty tupakan sääntelyssä ensisijaisina, taloudellisiin oikeuksiin ja kansalaisvapauksiin liittyvien perustelujen saadessa pienemmän painoarvon. Kehitys on ollut samankaltaista useissa länsimaissa: tupakan sääntelyä on jatkuvasti kiristetty, pääosin kansanterveydellisiin seikkoihin vedoten.

Yhteiskunnallisilla toimilla on saatu aikaiseksi tehokkaita keinoja nikotiinituotteiden käytön ja aloituksen hillitsemiseksi. Näitä ovat esimerkiksi hinnan säätely verotuksella; nikotiinituotteiden käytön aloittamisen kynnys on korkeampi, kun hintakin on korkeampi. Markkinoinnin kieltämisellä on haluttu estää nikotiinituotteiden houkuttelevuuden lisääminen. Nikotiiniyhtiöt ovat perinteisesti käyttäneet mielikuva- ja piilomarkkinoinnin keinoja lisätäkseen tuotteidensa myyntiä. Näitä keinoja ovat esimerkiksi tupakkaa polttava mystiseksi ja kiehtovaksi kuvattu elokuvan päähahmo, kuten myös värikkäät ja pelilliset nikotiinituotteet.

Tutkimusten mukaan saatavuuden sääntely on yksi tehokkaimmista keinoista suojella lapsia ja nuoria nikotiinituotteiden käytön aloitukselta.

Tupakkalain yksi tärkeimpiä tavoitteita on nuorten suojeleminen nikotiinituotteiden haitoilta sekä nuorten nikotiinituotteiden käytön ehkäiseminen. Siksi ikäraja on asetettu 18 ikävuoteen, autossa ei saa tupakoida, jos kyydissä on alle 15-vuotias eikä nikotiinituotteita saa markkinoida tai niissä ei saa olla houkuttelevia kuvia jne.

Syynä tähän on nuorten erityinen alttius nikotiinituotteiden haitoille. Aivot kehittyvät noin 25 ikävuoteen saakka ja erilaiset kognitiiviset ja toiminnanohjausta säätelevät alueet kehittyvät juuri nuoruusvuosina, jolloin yleisimmin päihdekokeiluja tapahtuu. Nikotiinituotteita käyttävien teini-ikäisten kognitiiviset kyvyt ja tunne-elämä on tutkimusten mukaan heikompaa kuin nikotiinituotteita käyttämättömien nuorten. Kehittyvät aivot ovat myös erityisen alttiita riippuvuuden synnylle. Aiemmin tässä oppaassa on käyty läpi nikotiinituotteiden käyttöön liittyviä haittoja, joita voi tulla sivullisille. Ne löytyvät sivulta 9.

Lisätietoa

Nikotiini ja aivot

Nikotiini vaikuttaa aivoihin samalla periaatteella, kuin muutkin kemiallista riippuvuutta aiheuttavat aineet. Kaikilla ihmisillä on elimistössä ns. nikotiinireseptoreita (erityisesti aivoissa ja hermostossa, mutta myös muissa elimissä), joihin nikotiini sitoutuu. Nikotiinia käytettäessä näiden reseptoreiden määrä kasvaa ja ne aktivoituvat. Nikotiinin käyttö nuorena voi aiheuttaa aivojen ja hermoston rakenteeseen ja toimintaan pysyviä muutoksia, muun muassa lisääntyneiden nikotiinireseptoreiden myötä.

Nikotiini voi heikentää oppimis- ja keskittymiskykyä, sekä vaikuttaa muihin kognitiivisiin taitoihin, kuten tiedonkäsittelyyn. Nikotiinin käyttö on tutkimuksissa yhdistetty myös ahdistukseen ja masennukseen. Lisäksi nikotiinin verisuonia supistavan vaikutuksen vuoksi aivojen verenkierto heikentyy.

Äidin raskaudenaikainen nikotiinin käyttö on haitallista sekä äidille, että kehittyvälle sikiölle. Raskauden aikana käytetty nikotiini kulkeutuu helposti istukan läpi sikiöön ja vaikuttaa kaikkiin kehittyviin elimiin, erityisesti aivoihin ja hermostoon. Nikotiinipitoisuus voi olla sikiön verenkierrossa suurempi kuin äidin verenkierrossa. Nikotiini heikentää kohdun ja istukan verenkiertoa ja sikiön hapensaantia supistamalla verisuonia, häiritsee sikiön kasvua ja kehitystä, sekä lisää riskiä erilaisille raskauskomplikaatioille. Raskauden aikainen nikotiinialtistus lisää myös riskiä lapsen astmalle ja erilaisille tulehduksille sekä nikotiiniriippuvuudelle myöhemmin elämässä.



Vastatkaa dialle ilmestyvään kysymykseen: Toimivatko rajoitukset? Perustele. Kysymykseen voi vastata joko pareittain/pienryhmissä tai koko luokan kesken. Huomioi, että kysymys on mielipidekysymys, eikä kysymykseen löydy vastausdiaa.

Toimivatko rajoitukset? Perustele.

OSA 4. (diat 13–14) Nikotiinituotteet ja lainsäädäntö, osa 2.

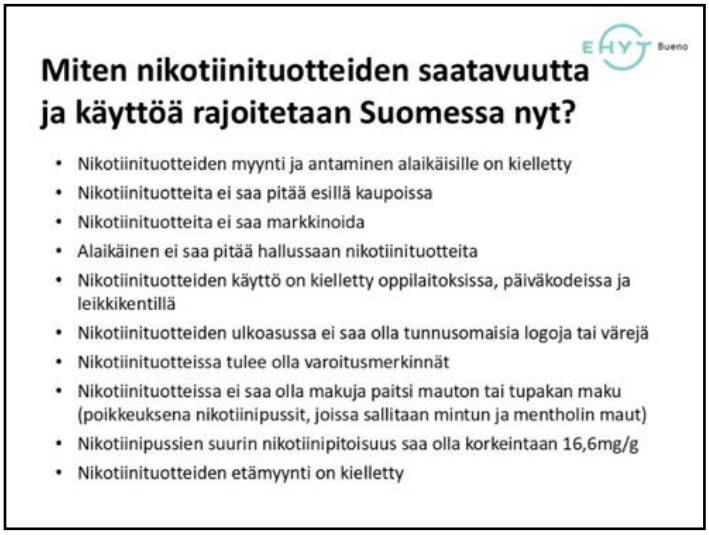
Osassa viisi pohditaan nikotiinituotteisiin liittyvää lainsäädäntöä ja syitä, miksi kyseisenlaisiin rajoituksiin on päädytty.

Dia 13



Lue kysymykset pareille/ryhmille. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.
Voit tämän kysymyksen kohdalla ottaa ryhmän kanssa esimerkiksi pienen kisan, jossa eniten oikeita vastauksia saanut ryhmä voittaa.
Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen ja tutustukaa yhteenvetodiaan 14.

Dia 14



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 4. kysymykseen **Miten nikotiinituotteiden saatavuutta ja käyttöä rajoitetaan nykyään Suomessa?**

Diaan on koottu tupakkalakiin kirjattuja nikotiini-tuotteiden myyntiin, käyttöön, hallussapitoon ja markkinointiin sekä levikkiin liittyviä rajoituksia. Kootut asiat ovat niitä, joilla on mahdollisesti eniten näkyvyyttä nuorten arjessa. Tupakkalain kokonaisuudessaan löydät Finlexin sivuilta.

Vastatkaa dialle ilmestyvään kysymykseen: Miten itse rajoittaisitte nikotiinituotteiden saatavuutta? Perustele. Kysymykseen voi vastata joko pareittain/pienryhmissä tai koko luokan kesken. Huomioi, että kysymys on mielipidekysymys, eikä kysymykseen löydy vastausdiaa.

Miten itse rajoittaisitte nikotiinituotteiden saatavuutta? Perustele.

OSA 5. (diat 15–18) Nikotiiniteollisuuden taktiikat

Tässä osiossa pohditaan millaisia keinoja nikotiiniyhtiöt ovat käyttäneet saadakseen uusia asiakkaita.

Dia 15



Pyydä nuoria keskustelemaan dian kysymyksistä parin/ryhmän kanssa. Kerro miten paljon aikaa keskustelulle on käytettävissä. Pyydä kirjaamaan vastaukset paperille lyhyesti.

Kun sovittu aika on päättynyt, ryhtykää käymään läpi parien/ryhmien ajatuksia kysymyksiin liittyen. Huomioi, että kysymykset ovat mielipidekysymyksiä. Suhtaudu avoimesti nuorten esittämiin ajatuksiin, vaikka ne eivät vastaisikaan omiasi.

Kun olette käsitelleet tarpeeksi asiaa, tutustukaa osion yhteenvetodioihin 16-18.

Dia 16



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 5. kysymykseen **Miten nikotiiniteollisuus pyrkii saamaan uusia asiakkaita?**

Tälle dialle on koottu nikotiiniteollisuuden käyttämiä taktiikoita, joilla ne yrittävät saada itselleen lisää asiakkaita. Näitä aiheita käydään tarkemmin läpi lisää kahdella seuraavalla dialla.

Nikotiinituotteiden markkinointi [SS2.1]
Nikotiinituotteita ei Suomessa saa markkinoida. Savukeaskeilta on Suomen lainsäädännön puitteissa viety brändi-identiteetti, eli paketeissa ei saa olla tunnistettavia logoja, kuvia tai värejä. Lainsäädäntöä on muokattu nimenomaan alaikäisten suojelemiseksi. Nikotiiniyhtiöt tästä huolimatta pyrkivät markkinoimaan tuotteitaan ja nimenomaan nuorille, sillä, kuten Philip Morrisin vuoden 1949 College Plan- strategiassa sanotaan, saa nuorista asiakkaita pitkäksi aikaa.

Nikotiinituotteiden markkinointi on pitkälti mielikuvamarkkinointia ja piilomarkkinointia. Mielikuvamarkkinointi nuorten seuraamien kanavien kautta, on tehokas tapa tavoittaa nuoria ja vaikuttaa heidän asenteisiinsa, tietoihinsa tai ostokäyttäytymiseensä. Elokuvissa ja sarjoissa on totuttu näkemään suosittuja näyttelijöitä savuke huulessa, kun samalla on maalattu mielikuvaa tupakoijasta, joka on viehättävä, jännittävä ja suosittu. Sosiaalisen median aikakaudella samainen mielikuvamarkkinointi on siirtynyt someen esimerkiksi sähkösavukkeilla tehtävillä höyrytempuilla.

Piilomainonta ja mielikuvamarkkinointi kulkevat usein käsikädessä. Piilomainontaa lisätään esimerkiksi someen, elokuviin ja musiikkivideoihin. Nuoria myös käytetään piilomainonnan tekijöinä. Esim. nuuskapurkkien irtoavat ja uudelleen liimattavat tarrat antavat näkyvyyttä tuotteille, kun niitä liimataan ympäristöön.

Pohdintakysymyksiä

- Oletko törmännyt sosiaalisessa mediassa nikotiinituotteisiin? Miltä tuotteita käyttävät henkilöt ovat vaikuttaneet? Miltä nikotiinituotteet ovat näyttäneet?
- Oletko nähnyt TV-sarjoissa tai elokuvissa nikotiinituotteita? Miltä tuotteita käyttävät henkilöt ovat vaikuttaneet?
- Saako sosiaalisessa mediassa järjestää nikotiinituotearvontoja? (Laki kieltää tämän) Miksi näin silti tapahtuu?

Dia 17

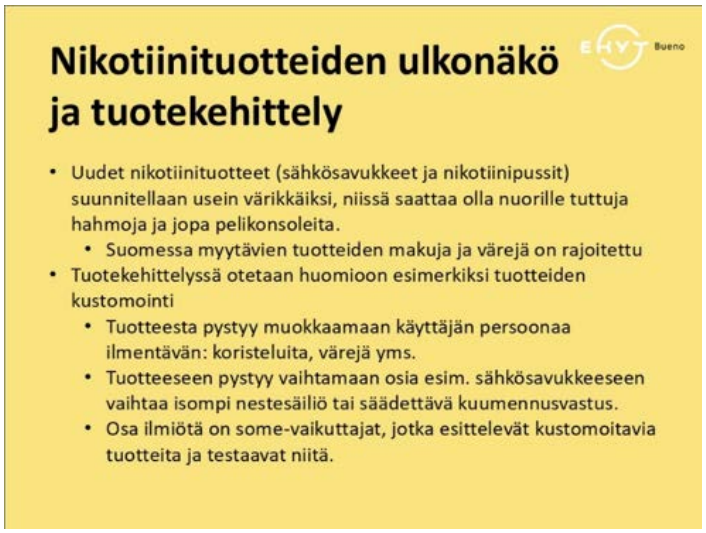


Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 5. kysymykseen **Miten nikotiiniteollisuus pyrkii saamaan uusia asiakkaita?**

Makuaineiden tarkoitus nikotiinituotteissa on houkutella kokeilemaan tuotteita sekä peittää tupakan tai nikotiinin epämiellyttävä maku, jotkin makuaineet jopa voimistavat nikotiinin vaikutuksia elimistössä (esim. mentholi). Nikotiinituotteiden makuaineet on myös yhdistetty vakaviin keuhkosairauksiin. Nikotiinituotteiden ominaismaku voi olla monelle epämiellyttävä, jolloin maustetut tuotteet saattavat tehdä näiden tuotteiden käytöstä alkuun miellyttävämpää. Makuaineiden tiedetään erityisesti houkuttavan nuoria käyttäjiä, suurin osa nikotiinituotteita käyttävistä on aloittanut maustetuilla tuotteilla. Nikotiinituotteisiin on tiedetty myös lisättävän erilaisia aminohappoja ja vitamiineja, joita markkinoidaan terveellisinä. Tämä on erittäin harhaanjohtavaa markkinointia, sillä lisätyt vitamiinit eivät poista nikotiinituotteiden haittoja.

Makuaineet ja kirkkaan väriset pakkaukset ovat myös osa markkinointitaktiikkaa. Tuotteet ovat kehitelty nuoria silmällä pitäen; karkin ja limujen makuisia tuotteita, makeita tuoksuja, kirkkaita värejä, nuorille tuttuja hahmoja ja jopa pelikonsoleita. Tämän kaltaisen markkinoinnin tiedetään nuorilla lisäävän aivojen mielihyvä hormoneja ja heikentävän terveysriskien varoituksien tehokkuutta. Nikotiinituotteiden makuaineet ja pakkauksen ulkomuoto vaikuttavat myös nuorten käsitykseen tuotteiden haitallisuudesta ja saavat tuotteet näyttämään todellisuutta harmittomimmilta.

Dia 18



Tämän dian avulla käydään läpi vastaus pohdintatehtävän 5. kysymykseen **Miten nikotiiniteollisuus pyrkii saamaan uusia asiakkaita?**

Tuotekehittelyyn, makujen lisäksi, panostetaan erityisesti uusien nikotiinituotteiden kohdalla. Tuotteista voidaan tehdä mahdollisimman huomaamattomia; esimerkiksi tekemällä sähkösavukkeesta tussin näköisen tai vasta-vuoroisesti kustomoitavan tuotteen, jonka käyttäjä pystyy muokkaamaan omaa persoonaa ilmentäväksi.

Uusissa nikotiinituotteissa käytetään tyypillisesti nuoria houkuttavia ja kiinnostavia asioita, kuten kirkkaita värejä, tuttuja hahmoja sarjakuvista tai TV-sarjoista ja saatetaan tuotteisiin myös lisätä toiminnallisia elementtejä kuten pelikonsoleita. Tuotteissa voidaan myös korostaa jotakin terveelliseksi koettua asiaa, kuten esimerkiksi lisättyjä vitamiineja, jolla pyritään vaikuttamaan mielikuvaan tuotteesta, joka olisi jollain tapaa terveellisempi vaihtoehto. Mitkään lisätyt vitamiinit eivät kuitenkaan poista nikotiinin haittoja. Tuotteista on pyritty myös tekemään sellaisia, että ne on helppo piilottaa aikuisilta mutta helppo näyttä kavereille.

Nuoria sähkösavukkeista tyypillisesti kiinnostaa kertakäyttöiset laitteet. Sähkösavukkeisiin liittyy oleellisesti kuitenkin ilmiö, missä tuotteita kustomoidaan, eli itse osista kasaamalla saadaan mahdollisimman hyvin yksittäistä käyttäjää palveleva ja persoonaa ilmentävä tuote. Tähän liittyy teknisiä asioita, kuten nestesäiliön koko ja nesteen kuumennukseen käytettävän vastuksen säätämisen mahdollisuudet jne. Tuotteen ulkonäön voi myös muokata omaan makuun sopivaksi. Kustomointiin liittyy myös sosiaalisen median kanavat ja yhteisöt, joissa omia tuotteita vertaillaan ja parhaita osia suositellaan.

Tämä kaikki huomioon ottaen, on nikotiinituotteiden tuotekehittely oleellinen osa nikotiinituotteiden markkinointia.

Vastatkaa dialle ilmestyvään kysymykseen: Mille ihmisryhmälle ajattelet, että tuotekehittely on tehty? Miksi?

Kysymykseen voi vastata joko pareittain/pien-ryhmissä tai koko luokan kesken. Huomioi, että kysymys on mielipidekysymys, eikä kysymykseen löydy vastausdiaa.

Mille ihmisryhmälle ajattelet, että tuotekehittely on tehty? Miksi?

OSA 6. (diat 19-20) Oppitunnin päättäminen.

Dia 19



Koska esimerkiksi tupakoinnin terveysvaikutukset ovat melko hyvin nuorten tiedossa, saattaa läheisen tupakka- tai nikotiinituotteiden käyttö herättää huolta ja pelkoa. Silloin nikotiinituotteista kannattaa keskustella luotettavan aikuisen kanssa. Nuorilla saattaa olla myös haasteita nikotiinituotteiden käytön lopettamisessa ja voi kaivata tähän aikuisen apua. Kouluissa on aikuisia, joiden kanssa asiasta voi keskustella. Kenen puoleen teidän koulussanne voisi asiassa kääntyä?

Dia 20



Oppitunti on tullut päätökseensä. Kiitä osallistujia ja anna heille positiivista palautetta. Loppudiana muistutus, mistä nuori löytää BuenoTalkin sisältöjä.

Buenotalk.fi-sivusto on EHYT ry:n ylläpitämä nuorten kanava, johon kannattaa tutustua. Sieltä löytyy lisätietoa päihteistä ja pelaamisesta, sekä muista aiheista, jotka koskettavat yläkouluikäisen ja toisen asteen opiskelijan arkea. Bueno-toiminnan sisältöjä löytyy Instagramista, YouTubesta, Tiktokista sekä buenotalk.fi-sivustolta.

Buenotalk.fi-sivustolla voi kokeilla esimerkiksi päihdetietouttaan minivisojen muodossa ja ammattilaisille löytyy oma osionsa. Kotisivulta löytyy kysy/fråga -palsta, jossa voi kysyä päihteisiin tai pelaamiseen liittyvistä asioista anonyymisti, sekä lukea muiden nuorten kysymyksiä ja niihin saatuja vastauksia. Kysymyksiin vastataan kolmen päivän sisällä. Nuorten kysymyksistä tehdään videoita Buenotalkin YouTube-kanavalle, jossa nuorten nostamia aiheita käsitellään viihteellisesti.

Lähteet ja lisätietoa

Castro EM ym. Nicotine on the developing brain. Pharmacological Research Volume 190, 2023.
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1043661823000725

EHYT ry - Tupakkateollisuus kohdistaa nuoriin häikäilemätöntä markkinointia, 2020.
ehyt.fi/uutishuone/blogit/tupakkateollisuus-kohdistaa-nuoriin-haikailematonta-markkinointia/

Finnwatch – Tupakkaan liittyvät ongelmat alkavat jo alkutuotannossa.
finnwatch.org/fi/uutiset/tupakan-ongelmat-alkavat-jo-alkutuotannossa-tyoeolot-viljelmillae-loukkaavat-tyoeelaemaen-oikeuksia

Fressis - Jennysvoices: ”Tunnistatko tupakka- ja nikotiinituotteiden piilomainonnan?”, 2023.
www.fressis.fi/artikkeli/jennysvoices/

Fressis - Tietoa vapesta ja sen käytön terveyshaitoista
fressis.fi/faktat/vape/#:~:text=Passiivinen%20s%C3%A4hk%C3%B6savukkeen%20h%C3%B6yrylle%20altistuminen%20voi%20nostaa%20s%C3%A4hk%C3%B6savuketta,haitallista%20passiivinen%20s%C3%A4hk%C3%B6savukkeen%20h%C3%B6yrylle%20altistuminen%20on%20terveydelle.

FressisEdu – Tupakkateollisuus, globaalit- ja ympäristövaikutukset.
fressisedu.fi/materiaalit/globaalit-vaikutukset-tupakkateollisuus-ja-ymparistovaikutukset/

HSY – Sähkötupakka.
www.hsy.fi/jatteet-ja-kierratys/jateopas-ja-lajitteluohjeet/jatteet/sahkotupakka/

Jaakkola M. & Jaakkola J. 2012. Passiivisen tupakoinnin terveyshaitat. Teoksessa: Tupakka. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2012;128(10):1097-106.
www.duodecimlehti.fi/duo10286

Janne Scheffels, Ingeborg Lund - Cute as candy: a qualitative study of perceptions of snus branding and package design among youth in Norway.
bmjopen.bmj.com/content/7/4/e012837

Hyytiä P. Päihteiden vaikutus kasvavan lapsen ja nuoren aivoihin. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015;131(10):933-9.
www.duodecimlehti.fi/duo12255

Kohti savutonta Suomea - Tupakoinnin ja tupakkapolitiikan muutokset
www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90868/URN_ISBN_978-952-245-640-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Savuton Suomi – Aikajana
savutonsuomi.fi/kohti-savutonta-suomea/aikajana/

STM– Tupakkapolitiikka
stm.fi/tupakkapolitiikka

Suomen ASH – Tupakantumppi on maailman yleisin roska.
suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/tumppi-on-maailman-yleisin-roska/#:~:text=Videot-,Tupakantumppi%20on%20maailman%20yleisin%20roska,5%20biljoonaa%20tupakantumppia%20joka%20vuosi.

Suomen ASH – Kertakäyttöiset sähkösavukkeet ovat vakava ympäristöriski. 2022.
suomenash.fi/uutiset/2022/kertakayttoiset-sahkosavukkeet-vakava-ymparistoriski/

Suomen ASH – Ilmastonmuutos.
suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/ilmastonmuutos/

Suomen ASH – Tupakan ympäristöhaitat.
suomenash.fi/tupakka/ymparistohaitat/

Suomen ASH – Tupakan viljely.
suomenash.fi/tupakan-viljely/

UN News - Flavoured nicotine products driving youth addiction, WHO warns.
news.un.org/en/story/2025/05/1163871

WHO – Sweet flavours and bright colors lure youth into nicotine addiction.
www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/sweet-flavours-and-bright-colours-lure-youth-into-nicotine-addiction