BUENO RASTIRATA

– Nikotiini

OPETTAJAN OPAS



HEI OPETTAJA!

Tämä opas sisältää kaiken ohjeistuksen, mitä tarvitset rastiradan toteuttamiseen. Lue opas kokonaisuudessaan läpi ennen tuntia, sillä se toimii myös tehtävien purkamisen apuvälineenä.

Antoisia keskusteluja,
Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry.

EHYT Bueno

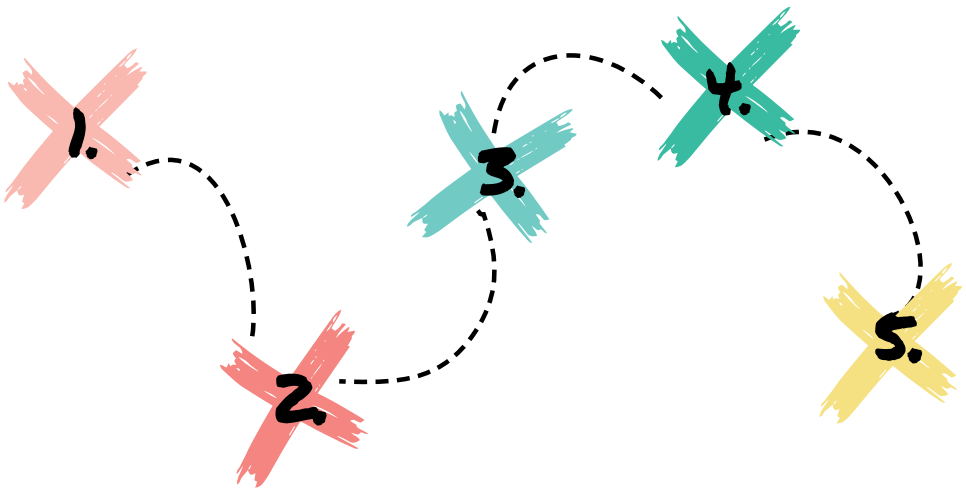
Rastirata on suunnattu ensisijaisesti 5.–6. luokkien opetukseen, mutta tehtävät soveltuvat myös yläkoululaisille.

VALMISTELUT:

- Järjestä pöydät viiteen ryhmään.
- Jaa tehtävämonisteet valmiiksi kullekin rastille tekstipuoli alaspäin. Tehtävämonisteita on varattu kaksi samanlaista kappaletta jokaiselle rastille. ”Tupakan tarina” -juliste kuuluu rastiin numero 4.
- Voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan 2 x 45 minuutin oppitunnilla.
- Yksittäisiä tehtäviä voidaan hyödyntää myös eri aineiden opetuksessa.

RASTIRADAN KULKU:

- Oppilaat suorittavat rastiradan tehtävät viidessä ryhmässä. Jokaiselle ryhmälle tulee jakaa yksi vastauslomake.
- Rasteja on 5 ja aikaa jokaisella rastilla on 10 minuuttia.
- Rasteja kierretään siten, että 1. rastilla olevat siirtyvät seuraavaksi 2. rastille jne. Kun osallistujat ovat kiertäneet kaikki rastit, käydään ryhmien vastaukset läpi 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 olijat 2. rastin kysymyksiin jne. Muut ryhmät voivat tarvittaessa täydentää vastauksia. Purkukeskustelu on hyvä pitää mahdollisimman keskustelevana ja antaa tilaa kysymyksille. Useimmissa tehtävissä oikeita tai vääriä vastauksia ei ole!





NIKOTIININ KÄYTTÖ ENNEN JA NYT

Tehtävän tavoite: Saada oppilaat huomaamaan nuorten nikotiinituotteiden päivittäisessä käytössä tapahtuneet muutokset. Lisäksi tarkoituksena on pohtia, mitä syitä on muutoksen taustalla.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. Vastaus: matalimmillaan vuonna 2021 ja korkeimmillaan vuonna 2023.

2. Vastaus: Nuorten tupakointi on vähentynyt tasaisesti viimeisen kymmenen vuoden aikana. Tähän ovat vaikuttaneet muun muassa ikärajojen nosto, mainontakiellot, käytön rajoittaminen eli tupakointikiellot, tupakkatuotteiden hintojen nousu ja esilläpitokielto sekä terveyskasvatus. Nuorten asenteissa on tapahtunut muutosta, ja tupakoinnin haitat ovat yleisesti ottaen nuorilla hyvin tiedossa. Myös nuuskan päivittäinen käyttö näyttäisi lähteneen laskuun.

   Tupakoinnin vähentyessä on kuitenkin uudempien, tupakattomien nikotiinituotteiden (sähkösavuke, nikotiinipussit) käyttö lisääntynyt viime vuosina nuorten keskuudessa. Käytön lisääntymiseen ovat vaikuttaneet esimerkiksi väärät uskomukset näiden tuotteiden haitattomuudesta niin käyttäjän terveydelle kuin ympäristölle, houkuttelevat maut ja sosiaalinen media, jonka kautta tuotteita piilomarkkinoidaan nuorille ja joka toimii alustana tuotteiden välittämiselle helpottaen saatavuutta. Tupakkateollisuus keksii jatkuvasti tapoja lisätä tuotteiden houkuttavuutta panostamalla niiden ulkonäköön ja lisäämällä uusiin tuotteisiin makuaineita. Makuaineiden käyttäminen savukkeissa on nykypäivänä kiellettyä.

3. Suomen tupakkalain tavoitteena on, että väestöstä enintään viisi prosenttia käyttää tupakka- tai nikotiinituotteita vuonna 2030. Vaikka tupakointi on vähentynyt huomattavasti, aiempi myönteinen kehitys nuorten tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön vähenemisessä kokonaisuutena on viime vuosina pääsääntöisesti pysähtynyt. Käyttö on osin jopa yleistynyt. Muutoksen taustalla on erityisesti sähkösavukkeiden (ns. vapet) ja nikotiinipussien käytön yleistyminen nuorilla.



NIKOTIINITUOTTEIDEN VAIKUTUKSET

Tehtävän tavoite: Saada oppilaat pohtimaan nikotiinituotteiden ympäristövaikutuksia sekä omassa elinympäristössään että globaalilla tasolla.

Tehtävän purkamisen tueksi:

1. Nikotiinituotteiden vuoksi kaadetaan paljon metsää, sillä tupakkakasvin viljely vie paljon pinta-alaa. Myös tupakattomien nikotiinituotteiden ja sähkösavukkeiden sisältämä nikotiini tuotetaan samasta tupakkakasvista. Eli vaikka itse tuote ei sisältäisikään tupakkakasvia, on tuotetta varten jouduttu kasvattamaan tupakkakasvia.

2. Pelkästään Suomessa tupakoitsijat jättävät vuosittain jälkeensä arviolta 4 miljardia tumppia! Tupakan tumpit ja nuuskapurkit eivät maadu, sillä ne sisältävät muovia. Lisäksi niissä on ympäristölle haitallisia aineita, jotka kulkeutuvat vesistöjen ekosysteemeihin. Myös sähkösavukelaitteet muoviosineen ja litiumakkuineen muodostavat maailmanlaajuisesti ison ympäristöongelman. Eläimet ja lapset voivat myös vahingoittua ympäristöön jätetyistä tupakka- ja nuuskaroskista, sillä niiden sisältämä nikotiini on myrkyllistä.

3. Tupakkakasvin viljelyn aiheuttama metsien kaataminen edesauttaa ilmastonmuutosta, sillä metsät sitovat itseensä paljon hiilidioksidia.

4. Tupakan savulle tai sähkösavukkeen höyrylle altistuminen aiheuttaa terveyshaittoja, ja nikotiinin haittavaikutukset kulkeutuvat myös lähellä oleviin henkilöihin. Lapset ovat herkempiä terveyshaitoille kuin aikuiset, sillä lasten elimistön puhdistusmekanismit ja hengityselimistö kehittyvät vielä. Tästä syystä haitalliset aineet poistuvat lasten elimistöstä hitaammin kuin aikuisilla.

5. Sekä tupakkateollisuus että lääketieteellisten laitosten laboratoriot käyttävät koeeläimiä tutkiessaan nikotiinituotteiden haitallisuutta.



HUGO JA OLIVIA JA VANAMO

Tehtävän tavoite: Etsiä ratkaisuja sellaisiin nikotiinituotteiden käyttöön liittyviin tilanteisiin, joita oppilailla voi tulla eteen. Saada oppilaat pohtimaan nikotiinituotteiden kokeiluun liittyviä syitä ja seurauksia sekä välittämiseen liittyviä riskejä. Keskustella nikotiinituotteisiin liittyvistä ajatuksista ja tunteista.

Tehtävän purkamisen tueksi:

Hugon tarinan yhteydessä tarkoituksena on keskustella nuuskakokeilujen syistä ja seurauksista: mitä myönteistä tai kielteistä nuuskakokeiluista voi seurata? Hugon nuuskakokeilusta voi seurata esimerkiksi ongelmia tai rangaistuksia. Lisäksi nuuskan käyttö vaikuttaa heikentävästä terveyteen. Nuuskan sisältämään nikotiiniin voi syntyä riippuvuus.

Yleisimpiä syitä nikotiinituotteiden käytön kokeilujen taustalla ovat halu kokeilla jotakin uutta ja kiellettyä, sekä kavereiden suunnalta koettu painostus; halu näyttää muille ja kuulua porukkaan. 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 kaveruutta ei mitata sillä, kokeileeko nuuskaa vai ei.

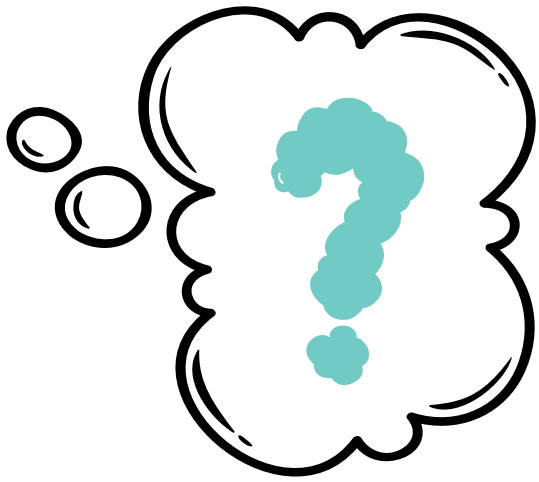
Olivian tarinan avulla voidaan puolestaan keskustella mahdollisuuksista puuttua läheisten ihmisten tupakointiin. Koska tupakan terveysvaikutukset ovat melko hyvin nuorten tiedossa, saattaa läheisen tupakointi herättää huolta ja pelkoa. Nikotiinituotteista voi keskustella luotettavan aikuisen kanssa. Myös koulussa on aikuisia, joiden kanssa asiasta voisi keskustella. Kenen puoleen teidän koulussanne voisi asiassa kääntyä?

Vanamon tarinan yhteydessä on tarkoituksena keskustella sähkösavukkeen, eli vapen, käyttöön sekä sosiaalisen median kautta tapahtuvaan nikotiinituotteiden välittämiseen liittyvistä riskeistä. Nikotiinituotteet ovat sosiaalisessa mediassa läsnä monella tavalla. Vaikka nuori ei olisi kiinnostunut nikotiinituotteista, hän voi nähdä somessa tupakka- ja nikotiiniyhtiöiden mainontaa tai kuluttajien itsensä tuottamaa sisältöä: sähkösavukkeen höyryllä tehtyjä temppuvideoita, nuuskan käyttövideoit tai nikotiinituotteiden välittämisilmoituksia. Nikotiinituotteiden näkyminen somessa ei siis ainoastaan vastaa kysyntään, vaan myös luo sitä.

Sähkösavuke eli niin sanottu vape (lyhenne sanasta vaporizer, joka tarkoittaa höyrystintä) on akkukäyttöinen laite, jonka säiliössä nestettä kuumentamalla laitteesta on mahdollista imeä höyryä. Sähkösavukkeet eivät sisällä tupakkaa, mutta nesteet voivat sisältää nikotiinia tai olla nikotiinittomia, ja niissä voidaan käyttää myös erilaisia makutiivisteitä. Nikotiinin haittavaikutusten lisäksi sähkösavukkeen käyttö haittaa keuhkojen normaalia toimintaa ja alentaa keuhkojen toimintakykyä.

Yleisimpiä oireita ovat nielun ja suun alueen ärsytys sekä yskä ja pahoinvointi. Sähkösavukenesteistä ja -höyrystä on löydetty terveydelle haitallisia yhdisteitä, joista osan tiedetään lisäävän syöpäriskiä. Nikotiinituotteiden hankkiminen välittäjän kautta pitää sisällään mm. seuraavanlaisia riskejä:

- Välittäjän kautta hankitun tuotteen alkuperä ja sisältö on usein arvoitus. Esimerkiksi somessa julkaistuista myynti-ilmoituksista ei yleensä ilmene tuotteen alkuperä eikä tuotteen nikotiinipitoisuus. Välitettävät tuotteet ovat usein ulkomaisista nettikaupoista tilattuja ja niiden on todettu laboratoriokokeissa sisältävän välillä myös tuoteselosteesta poikkeavia ainesosia ja nikotiinipitoisuuksia.
- Nikotiinituotteiden välittäminen on rikollista toimintaa ja näin ollen sekä ostajalla, että myyjällä on riski joutua huijatuksi, ryöstetyksi tai pahoinpidellyksi.
- Nikotiinituotteiden välittäminen alaikäiselle on laitonta. Välittäjä voidaan tuomita rikoksesta sakkoihin tai vankeusrangaistukseen.





TUPAKAN TARINA

Tehtävän tavoite: Kehittää oppilaiden kriittistä ajattelua ja saada nuoret pohtimaan nikotiinituotteiden alkuperää ja markkinointia. Lisäksi tehtävässä pohditaan keinoja nikotiinituotteista kieltäytymiseen.

Tehtävän purkamisen tueksi:

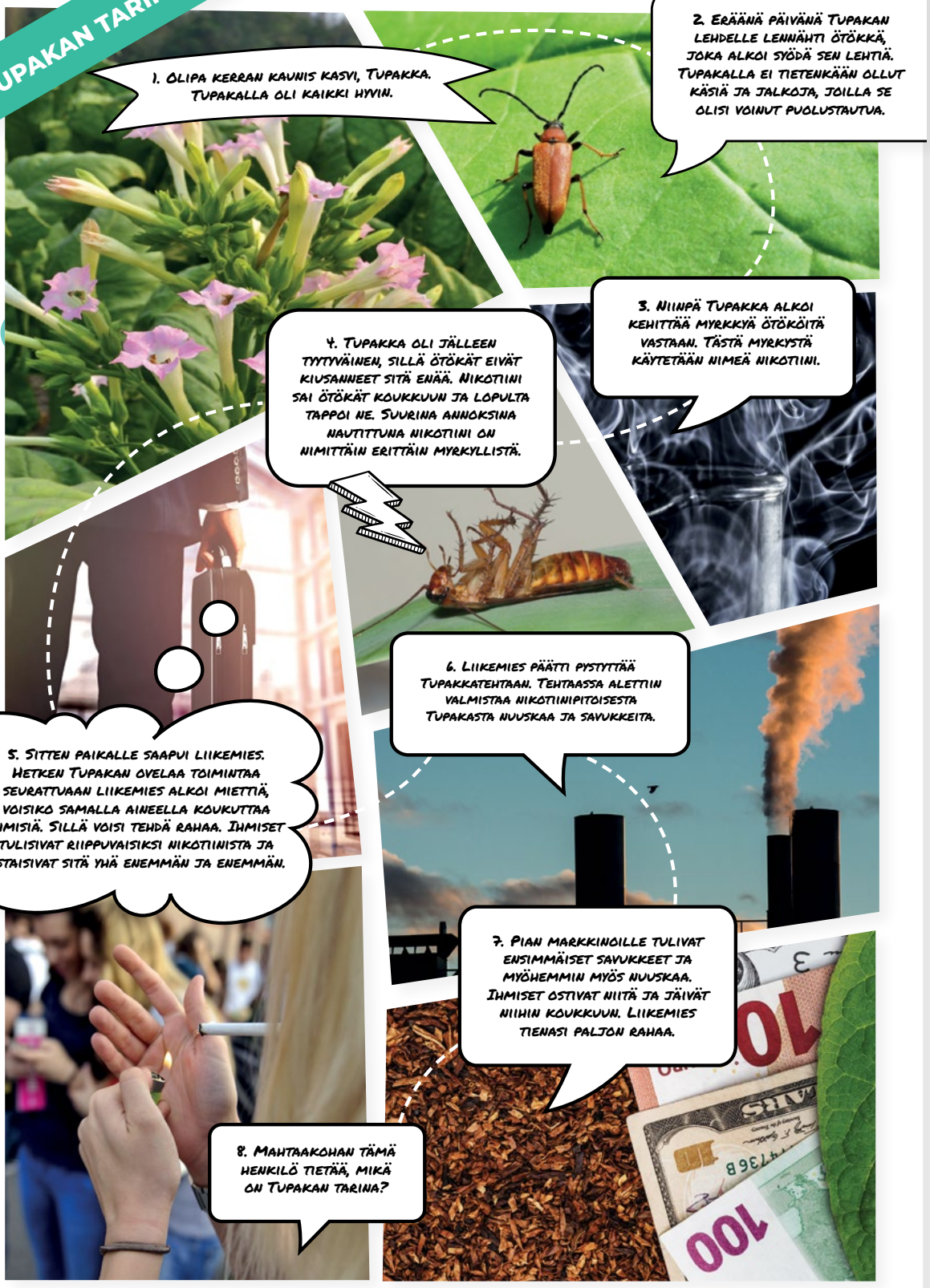
Sarjakuva kannustaa pohtimaan nikotiinituotteiden käyttöä näkökulmista, joita harvoin tulee ajatelleeksi. Onko nikotiini todella alun perin tupakkakasvin oma hyönteismyrkky? Saako joku taloudellista hyötyä tuotteista, joiden tiedetään olevan haitallisia terveydelle ja ympäristölle?

Tupakka- ja nikotiinituotteiden mainostaminen kiellettiin Suomessa vuonna 1978, mutta niiden piilomainontaa näkyy jatkuvasti mediassa. Tupakkayhtiöt myös suuntaavat markkinointia nuorille kuluttajille. Markkinoinnilla on vaikutusta myös nikotiinituotteiden käyttöön.

Sarjakuvassa kerrotaan tupakkakasvin koukuttavasta ainesosasta, nikotiinista. Nikotiiniriippuvuuden lisäksi nikotiinituotteiden käyttöön vaikuttavat sosiaalinen ja psyykkinen riippuvuus. Sosiaalinen riippuvuus liittyy tilanteisiin, joissa tuotteita käytetään: on vaikea pitäytyä esimerkiksi tupakasta tai nuuskasta, jos kaikki muut porukassa käyttävät. Psyykkinen riippuvuus puolestaan tarkoittaa sitä, että nikotiinituotteista etsitään muun muassa lohtua, tukea ja helpotusta stressaaviin tilanteisiin. Nikotiinin koetaan helpottavan ahdistusta, sillä se tuottaa mielihyvän tunteita aivoissa. Todellisuudessa tuote lievittää pahaa oloa vain hetkeksi ja helpotus on vain nikotiinin tarpeen tyydyttämistä.

Nikotiinituotteiden käytön lopettaminen voi olla hyvin vaikeaa, jos siitä on tullut tapa viettää aikaa kavereiden kanssa tai on totuttu hakemaan siitä helpotusta esimerkiksi stressaaviin tilanteisiin. Nikotiinituotteista voi kieltäytyä kertomalla rohkeasti, että ei halua käyttää tuotetta. Perusteluna voi aina käyttää nikotiinin aiheuttamia terveyshaittoja. **Miettikää tilannetta, jossa sinulle tai ystävällesi tarjotaan tupakkaa, nuuskaa tai jotain muuta nikotiinituotetta. Keksikää jokin hyvä tapa, miten niistä voisi kieltäytyä.**

TUPAKAN TARINA





TOTTA VAI TARUA

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 nikotiinituote, jota käytetään suussa ylähuulen alla**

TOTTA - Nuuskan myrkylliset aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvojen läpi.

3. **Sähkösavuke voi myös sisältää nikotiinia**

TOTTA - Sähkösavukkeissa voidaan käyttää nikotiinipitoisia nesteitä. Nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine. Sähkösavukkeeseen voi myös kehittyä psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus, kuten tupakkaankin.

4. **Opettaja saa puuttua oppilaan nuuskaamiseen**

TOTTA – Nuuskan, kuten kaikkien muidenkin nikotiinituotteiden, käyttö on kielletty oppilaitosten sisätiloissa sekä niiden käytössä olevilla ulkoalueilla. Lain mukaan opettaja tai rehtori saa ottaa haltuun oppilaan nikotiinituotteen.

5. **On jokaisen oma asia, käyttääkö nikotiinituotteita vai ei**

TARUA - Perheenjäsenen nikotiinituotteen käyttö voi huolestuttaa sekä lapsia että aikuisia. Nikotiinituotteiden käyttö vaikuttaa yhteiskuntaan monella tavalla: esimerkiksi käytöstä johtuvat haitat tulevat yhteiskunnan, eli kaikkien meidän, maksettaviksi. Lisäksi tupakkakasvin kasvatuksesta ja roskaamisesta aiheutuu ympäristöhaittoja, jotka vaikuttavat meihin kaikkiin.

6. **Nuuskaa saa antaa kaverille**

TARUA - Nuuskan myynti, välittäminen tai pelkästään kaverille antaminen on Suomessa laitonta. EU maista ainoastaan Ruotsissa nuuskan myynti on sallittua.

7. **Nuuska parantaa urheilusuoritusta**

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.

8. **Nikotiinituotteiden käyttö voi aiheuttaa huonovointisuutta**

TOTTA - Tottumattomalle nikotiini voi aiheuttaa pahoinvointia, mikä on yksi nikotiinimyrkytyksen oireista. Nikotiinimyrkytyksen oireita ovat pahoinvoinnin lisäksi muun muassa oksentelu, päänsärky ja vapina.

9. **Tupakan tumppi on maailman yleisin roska**

TOTTA – Maailmanlaajuisesti ympäristöön päätyy vuosittain noin 4,5 biljoonaa tupakan tumppia. Maahan heitetyt tumpit ja nuuskapussit kulkeutuvat sateen mukana vesistöihin ja samalla niissä olevat myrkylliset kemikaalit huuhtoutuvat vesistöjen ekosystееmiin. Linnut ja meren eläimet voivat vahingoittua tai kuolla niitä syötyään. Myös sähkösavukkeiden osat ja nesteet ovat ympäristölle haitallista ongelmajätettä.

10. **Tupakka- ja nikotiiniyhtiöt hyötyvät nuorten someen tekemistä vapevideoista**

TOTTA - Tupakkaa ja nikotiinituotteita valmistavat ja myyvät yhtiöt saavat ilmaista mainontaa tuotteilleen kaikista (nuorten) somessa julkaisemista tuotekokeilu- ja höyrytemppuvideoista. Näin he saavat lisää näkyvyyttä tuotteilleen, uusia asiakkaita ja käärivät rahat itselleen kasvavasta myynnistä.

