

Var smart - säg nej till tobak!

Var smart - säg nej till tobak!

Aktiv Skola, Box 9015, 700 09 Örebro Telefon: 019-368 07 50
info@aktivskola.org www.aktivskola.org facebook.com/aktivskola.org

AKTIV SKOLA

Vår målsättning är att varje skola alltid ska ha tillgång till professionell och aktuell information om droger/missbruk och åtgärdsprogram. Därför är vårt informationsmaterial helt kostnadsfritt till samtliga skolor i landet.

© Aktiv Skola • 2015

Printo Wellins, Örebro 2015



Miljömärkt. Lic nr 341 236

**KLIMATKOMPENSERAT
PAPPER**
www.antalas.se



Materialet finns även att ladda ned på vår hemsida www.aktivskola.org

ATT TACKA NEJ till tobak och alkohol är bland det smartaste man kan göra! Idag är det fler unga än någonsin som gör det smarta valet, att tacka nej. Utifrån den senaste skolundersökningen av CAN är siffrorna på skolelever som tackar nej till tobak och alkohol de högsta sedan skolundersökningarna startades i början av 1970-talet!

Det här materialet målsättning är ge mer kunskap och argument till att ännu fler skall tacka nej till tobak och alkohol.

Vi börjar med tobak!

De flesta som provar tobak för första gången är i åldern 11-16 år. Nästan ingen börjar med tobak efter 20-års ålder och trots att Sverige har en åldersgräns på 18 år inhandlar cirka 60 procent av alla ungdomar sin tobak själv. Eftersom det är i skolåldern majoriteten av de som brukar tobak debuterar och skolan når i stort sett alla barn har skolans verksamhet en mycket viktig roll i det tobaks-förebyggande arbetet.

INLEDNING

Att arbeta förebyggande mot tobak och alkohol är mycket viktigt och får inte ske i form av "tomtebloss-aktiviteter". Det är ytterst betydelsefullt att arbetet integreras i den ordinarie verksamheten och att arbetet sker kontinuerligt eftersom våra barn ständigt utsätts för olika bud-skap med anknytning till tobak och alkohol.

Aktiv Skola-materialet du håller i din hand ska vara en hjälp i det tobaksförebyggande arbetet och innehåller både teoretiska och praktiska delar. Materialet består av två delar där den ena delen innehåller en faktadel där det mest grundläggande runt tobak och alkohol tas upp och avslutas med en övningsdel med ett antal värderingsövningar och praktiska övningar för att få igång diskussioner och tankar kring tobak och alkoholen. Den andra delen består av ett antal förslag på färdiga lektioner att genom-föra i klassrummet utifrån några olika inriktningar.

TOBAK

Tobak är en växt, tobaksplantan, och det finns cirka 100 olika arter. Tobaksplantan är släkt med potatisväxten. Tobaksplantan besprutas hårt under odlingen för att slippa skadeinsekter. Många av de bekämpningsmedel som används är totalförbjudna i andra sammanhang. Rester av bekämpningsmedel finns kvar i tobaken och gör på så sätt tobaksprodukterna ännu mer ohälsosamma för användarna. Flertalet av dem som arbetar på tobaks-odlingarna har inte heller kunskap eller tillräcklig skyddsutrustning för att arbeta med bekämpnings-medlen. Genom detta skadas många av tobaksarbetarna, flertalet av dessa är barn. En stor del av bekämpningsmedlen förgiftar också grundvattentäcker, vilket drabbar människor, djur och vår natur.

För att framställa de olika tobaksprodukterna måste tobaksplantan torkas. I torkningen av bladen på tobaksplantan använder man oftast ved från regnskogen. På ett år går det åt 11,4 miljoner ton träd, vilket motsvarar ett område på 200 000 hektar skog. Detta leder till att regnskogen skövlas och på grund av det utrotas också många djur. Ungefär hälften av allt skräp som slängs i våra städer är tobaksprodukter. Det slängs cirka 1 225 miljoner fimpas varje år i Sverige, i hela världen slängs det 4 500 miljarder. I fimpas finns massor av olika gifter som förorenar vår natur och våra vattendrag. Enligt biologer är nedbrytningstiden för en fimp mellan 1-100 år. Beroende på vilken del av fimpas.



ALKOHOL

Alkohol är ett samlingsnamn för olika drycker med det verksamma ämnet etylalkohol/etanol. Alkohol kallas ibland också för rusdryck eftersom den kan framkalla berusning. Enligt svensk lag definieras en dryck som innehåller mer än 2,25 volymprocent som en alkoholdryck. Alkoholdrycker delas in i olika grupper såsom öl, vin och spritdrycker, samt annan jäst alkoholdryck som till exempel cider.

Alkoholdrycker tillverkas huvudsakligen genom att etanol framställs i något av tillverkningsstegen genom jäsning av sockerarter. Sockerarterna kan komma från frukt och bär (vin, cider), spannmål (öl och sake) och andra jordbruksprodukter (spritdrycker).

Alkoholhalten varierar i olika alkoholdrycker men de vanligaste utifrån alkoholgrupp är:

Öl 2–6 %

Cider 4–8 %

Vin 8–20 %

Starksprit 40–60 %

NIKOTIN

Nikotin kan betraktas som det viktigaste ämnet i tobaken eftersom det är det som framkallar beroendet. Nikotinet sprids snabbt i kroppen, det tas upp av slemhinnorna och sprids vidare genom blodet. Tio sekunder efter att rökaren har dragit sitt bloss finns nikotinet i hjärnan.

I nervsystemet är nikotin både stimulerande och dämpande. Nikotin och andra droger som amfetamin, heroin och kokain påverkar samma receptorer i hjärnan och frisätter olika signal-substanser som bland annat påverkar välbefinnandet.

Nikotin från snus tar lite längre tid på sig innan det når hjärnan. Däremot har snusaren en hög halt av nikotin i blodet under en betydligt längre tid.

I höga doser är nikotin mycket giftigt och orsakar kräkningar, darrningar, krampanfall och i värsta fall döden. Om 60 mg rent nikotin läggs på en människas tunga så dör den personen inom några minuter. Från en svensk genomsnittscigarett får rökaren i sig omkring 1 mg nikotin, men det räcker med 0,2 mg för att känna nikotinkicken. Snus innehåller 8 mg nikotin per gram. Det betyder att snusaren får i sig mycket mer nikotin än rökaren. I forskningsförsök har man sett att nikotin är lika beroendeframkallande som kokain.

NIKOTINKICK:

Vid regelbundet användande av tobak vänjer sig kroppen vid nikotin och skapar ett beroende. Beroendet hänger främst ihop med att nikotin ger en signal till ökad produktion av dopamin samt andra signalsubstanser i hjärnans belöningssystem. Efter hand vänjer sig receptorerna vid nikotin. En tolerans byggs upp och om ämnet inte tillförs regelbundet drabbas rökaren av abstinensbesvär. Genom sin effekt på nervsystemet är nikotin både uppiggande och avslappnande.



RÖKNING

Det finns idag mycket forskning på rökning och alla dess hälsorisker.

Enligt Världshälsoorganisationen, WHO, är konsumtion av tobak den absolut största orsaken till cancer samt hjärt- och kärlsjukdomar i västvärlden. Rökningen anses kunna orsaka över 60 olika sjukdomar och i varje rökpuff från en brinnande cigarett finns omkring 7000 olika ämnen och kemiska föreningar. Ungefär fem procent av utsläppet är synlig rök.

Några av de ämnen som finns i cigaretten är:

- Ammoniak: Mycket irriterande på slemhinnor.
- Arsenik: Kan ge nervskador och är cancerframkallande.
- Formaldehyd: Cancerframkallande.
- Nitrosaminer: Cancerframkallande.
- Nikotin: Starkt beroendeframkallande, och mycket giftigt i stora doser.
- Glykol: Skadligt för nervsystemet och njurarna.
- Kolmonoxid: En osynlig och luktfri gas. Vid höga koncentrationer blockeras de röda blodkropparna så att syret inte kan transporteras runt i kroppen.
- Tjära: Fastnar i lungorna. Röker man ett paket cigaretter om dagen i ett år får man i sig mer än 1 dl tjära.
- Vätecyanid: Ett färglöst, mandelluktande gift som använts för att avrätta människor i gas-kammare.

RISKER MED RÖKNING

Vi vet att rökning är den enskilt största orsaken till sjukdom och för tidig död. Hälften av dem som röker kommer att dö en allt för tidig död. Det finns också ett samband mellan rökning och:

- Cancer
- Alkoholmissbruk
- Försämrat immunförsvar
- Sämre muskeltillväxt
- Försämrad sår- och skadeläkning
- Sämre kondition
- Skador på kotor, leder, ledband, muskler och senor
- Benskörhet
- Tandlossning
- Matt och glanslöst hår
- Dålig andedräkt
- Gula tänder
- Grå och glåmig hud
- Rynkor kring ögon och mun
- Försämrat lukt- och smaksinne
- Ökad risk för astma
- Försämrad potens
- Försämrad blodcirkulation

VATTENPIPA

Att röka vattenpipa har blivit allt vanligare bland ungdomar, men även land vuxna i Sverige. Många lever i tron att vattenpipa är relativt ofarligt, men tester visar motsatsen. Röken innehåller stora mängder toxiner (gifter) som kan orsaka lungcancer och andra sjukdomar samt herpes och hepatit om man dessutom delar munstycke. Nikotinmängden motsvarar mellan en och sex cigaretter, men i många fall används även nikotinfri tobak. Vattenpipan blir dock skadlig med eller utan nikotin med tanke på mängden kolmonoxid, tjära och andra toxiner som man andas in genom röken. I en studie som genomfördes av ett laboratorium i Frankrike tittade man på hur mycket kolmonoxid och tjära en vattenpipa motsvarande 70 cigarettbloss innehöll. Det visade sig att röken från vattenpipan producerade lika mycket kolmonoxid motsvarande rökning av 15-52 cigaretter och lika mycket tjära motsvarande 27-102 cigaretter. Att röka vattenpipa kan också vara en inkörsport till cigarettrökning och narkotika.



SNUS

Snus jämförs ofta med cigaretter för att påvisa att snus är ett hälsosammare alternativ till rökning. Detta ger en väldigt skev bild eftersom få saker är så hälsofarliga som rökning. Istället bör vi ställa snus i relation till att inte använda någon form av tobak alls. Det behövs fortfarande mer forskning kring snus och dess hälsorisker, men det vi vet är att en prilla snus innehåller ungefär 2 500 olika ämnen och ett av dem är nikotin. En snusare får ofta i sig höga mängder nikotin eftersom snus har ett högt nikotininnehåll samt används på ett sådant sätt så att snusaren får en längre nikotintillförsel kontra cigaretter.

Några av de skadliga ämnen som finns i snus är:

- Arsenik: Kan ge nervskador och är cancerframkallande
- Bly: Skadar njurarna och ger nervskador
- Kadmium: Skadar njurarna
- Kvicksilver: Skadar nervsystemet
- Nikotin: Starkt beroendeframkallande och mycket giftigt i stora mängder
- Nitrosaminer: Olika cancerframkallande ämnen
- Radioaktivt Polonium: Cancerframkallande ämne

Risker med snus:

- skapar ett kraftigt nikotinberoende
- ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar
- är cancerframkallande
- ökar risken för det metabola syndromet som kan orsaka hjärt-och kärlsjukdomar samt diabetes
- orsakar skador i munnen, till exempel frilagda tandhalsar
- fördubblar risken för att skada sig under träning



E-CIGARETTER

– "GODISCIGG SOM LOCKAR UNGA"

Liknar "vanliga" cigaretter men innehåller en elektrisk förångare som omvandlar nikotin-vätska till nästan luktfri vattenånga. E-cigarett säljs med en rad olika godis- och fruktsmaker. Många ungdomar upplever rökandet på samma sätt som smaksatt tobak som röks i vattenpipor. Det vill säga ofarligt, nästan lite lekfullt.

I en undersökning om e-cigarett från Non Smoking Generation konstateras bland annat att:

- Var tionde ungdom mellan 16 och 25 år har provat.
- 7 av 10 anser att åldersgräns på 18 år bör införas.
- 6 av 10 anser att exponeringsförbud bör införas.



ALKOHOL

HUR PÅVERKAS KROPPEN AV ALKOHOL

Att kunna dricka stora mängder alkohol utan att bli full är inte något som är bra, tvärtom ökar en hög toleransnivå för alkohol risken att bli beroende och att utveckla olika sjukdomar. Dricker man ofta och mycket höjer man sin toleransnivå och därmed också risken för att utveckla ett beroende samt drabbas av olika sjukdomar.

Alkoholen består av etanolemolekyler som är både vattenlösliga och fettlösliga, vilket innebär att etanolemolekylen kan fördela sig i alla kroppens vävnader och celler. Etanolen bryts först ner till acetaldehyd som är mycket giftigt, nedbrytningen sker med hjälp av enzymet alkoholdehydrogenas som finns mest i levern där cirka 80 procent av etanolens förbränning sker. En mindre mängd etanol kan också förbrännas i magsäcken (hos män), bukspottkörteln, hjärtmuskeln, hjärnan och i vissa vita blodkroppar.

Efter att etanolen har brutits ner till acetaldehyd sker ytterligare en oxidation med inverkan av ett annat enzym (aldehyddehydrogenas) som omvandlar acetaldehyd till ättiksyra. Ättiksyra ingår i många livsprocesser och är ett centralt ämne i alla biologiska system för energiomsättningen. Kroppen kan bryta ner mellan 5 och 15 gram alkohol i timmen, beroende på kroppskonstitution, man brukar säga att en vuxen person i genomsnitt bryter ner 8 gram alkohol per timme. Alkoholnedbrytningen kan inte påskyndas men däremot kan man fördröja den genom att till exempel äta mat i samband med att alkohol konsumeras. Om en genomsnittsperson dricker tre starköl motsvarar det 60 gram alkohol, räknat på 50 cl per starköl. Om personen slutar dricka klockan 20:00 är hen nykter runt klockan 04:00, det vill säga, det tar cirka åtta timmar innan personen har 0 i promillehalt.

RISKER MED ALKOHOL

Problemet med att dricka alkohol i större mängder än kroppen klarar av att bryta ner kan delas in i tre olika delar. För det första är alkohol i för stora mängder giftigt för kroppens alla vävnader och organ vilket orsakar förgiftning och kan med tiden leda till olika sjukdomar. För det andra påverkar alkoholen vårt omdöme, vilket kan leda till att vi råkar ut för olyckor eller hamnar i situationer vi inte skulle göra när vi är nyktra. För det tredje påverkar alkoholen vårt belöningssystem och kan skapa ett beroende.



HUR KROPPEN KAN SKADAS AV ALKOHOL

Alkohol är ett organiskt lösningsmedel som går till attack mot varje cell och försöker förlama det centrala nervsystemet. Tre organ som drabbas extra hårt av en hög alkoholkonsumtion är levern, bukspottskörteln och hjärnan.

Om vi först tittar på levern där alkoholen bryts ner så resulterar för mycket alkohol i att leverceller skadas. Redan vid måttliga mängder alkohol finns risk för fettlever, det vill säga att det bildas fettdroppar i levercellerna, på grund av den belastning som levern utsätts för vid alkoholdrickandet, som gör att den börjar växa. Nästa steg är leverinflammation som kan uppstå efter stort och långvarigt alkoholintag och som i svåra fall kan leda till leverkoma med djup medvetslöshet som följd. Leverns slutgiltiga undergång är skrumplever där alla döda leverceller som utvecklats ersätts av ärrbildande bindväv som förstör cirkulationen och ökar blodtrycket med åderbräck i matstruben och dödliga blödningar som följd. Inflammation i bukspottskörteln kan uppstå efter en hög och kontinuerlig alkoholkonsumtion, den uppkommer genom att vävnaden i körteln förstörs med resultatet att man inte kan ta upp näringen man får i sig genom maten. Bukspottskörtelinflammation är en allt vanligare följdjukdom, och har man väl fått den leder fortsatt alkoholkonsumtion till nya attacker. Alkohol påverkar också det centrala nervsystemet och skadar hjärnan på en rad olika sätt. Nervceller förtvinar och dör och den mänskliga hjärnan är väldigt dålig på att reparera sig i jämförelse med andra organ i kroppen. Alkoholism är den andra vanligaste orsaken till allvarlig organisk hjärnskada.

SITUATIONSRELATERADE PROBLEM

Men den största faran med ett högt alkoholintag är situationsrelaterade problem. Eftersom alkoholen är vattenlöslig och till viss del fettlöslig innebär det att den sprider sig till alla delar av kroppen och därmed påverkar i stort sett alla kroppens funktioner. Alkoholen bedövar celler i hjärnan som styr vissa hämningar och reaktioner, dricker man sig ordentligt berusad är det till slut bara "reptilhjärnan" som styr. Men på vägen dit sker bland annat försämringar av:

- Omdömesförmåga
- Motorik
- Reaktionsförmåga
- Koncentrationsförmåga
- Koordinationsförmåga
- Hörsel
- Syn, avståndsbedömning och mörkerseende
- Känsel

Sammantaget innebär allt detta att risken för alla sorters olyckor ökar när man är berusad eftersom hjärnan och därmed kroppen inte fungerar lika bra som vanligt. Exempel på olyckor är trafik-, fall-, brand- och drunkningsolyckor. Även risken för våldsbrott ökar. I nästan sex av tio misshandelsfall i offentlig miljö finns alkohol med i bilden.

BEROENDE

Man vet att nästa alla beroendeframkallande droger påverkar hjärnans belöningssystem på grund av att de utsöndrar dopamin. Effekten med en ökad utsöndring av dopamin kan jämföras med ett lyckorus men är betydligt starkare. Det man har sett på senare tids forskning är att många droger kan samverka med varandra. Det vill säga att om en person använder en drog så ökar sannolikheten för att hen börjar missbruka andra droger. Som exempel kan man titta på nikotin och alkohol, fler och fler studier tyder på att själva exponeringen för nikotin kan driva upp alkoholintaget, det vill säga att rökningen kan bli en inkörsport till alkoholdrickandet. De som röker mycket dricker mycket och tvärtom. Statistiken talar ett tydligt språk, omkring 80 procent av svenska alkoholmissbrukare röker jämfört med cirka 20 procent av normalbefolkningen.

HISTORIA

TOBAKENS HISTORIA

Redan 400 år f.Kr. lär indianerna ha använt tobak. Tobaken användes på många olika sätt, oftast i samband med riter, för att sluta förbund och svära trohet inför strid. För till exempel Cherokee-indianerna ingick tobaken i nästan varje skede av livet. I Europa började man inte använda tobak förrän Christoffer Columbus återvände från Amerika. Tobaken och dess olika användningsområden beskrevs regelbundet då amerikafararna återvände hem. Till Frankrike fördes tobaken av Jean Nicot, som var en fransk diplomat, och det är efter honom som tobaken har fått sitt latinska namn, Nicotina Tabacum.

När tobaken kom till Europa användes den främst till medicinskt bruk, med skiftande resultat. Tobak som njutningsmedel spreds framförallt av soldater under de stora krigen.

I Sverige nämns tobak för första gången i tullräkenskaper år 1601, varefter det blev en viktig importvara. I Sverige blev handeln med tobak monopol redan 1641. Under 1700-talet skulle alla städer i Sverige avsätta jord för tobaksodling. Den sista svenska odlingen upphörde så sent som 1964. Kampen mot tobaksbruket har gamla anor i Sverige. 1886 bildades i Stockholm en förening vid namn Tobakskampen. Namnet ändrades sedan till Bort med tobaken.

Under första hälften av 1900-talet försökte man bekämpa tobaksbruket utifrån moraliska värderingar och i nära anknytning till nykterhetsrörelsen. Under andra hälften av 1900-talet bedrevs arbetet mot tobaksbruket utifrån hälsomässiga skäl, och de första tunga vetenskapliga rapporterna om sambandet mellan rökning och lungcancer kom ut.

1973 (Socialstyrelsen) kom den första statliga tobaksutredningen. 1981 (Socialdepartementet) kom den andra, vilken fick det tobaksförebyggande arbetet i Sverige att få en större statlig finansiering. Den tredje tobaksutredningen (Socialstyrelsen) kom 1990 och la grunden för de riksdagsbeslut som under åren 1993-1997 skapade vår svenska tobakslag. I dag ingår tobaken i de elva folkhälsopolitiska målområdena som är utgångspunkten för Sveriges folkhälsorarbete.

ALKOHOLENS HISTORIA

Det finns inga entydiga svar på när alkohol först började framställas. Genom historien finns det spår i de flesta kulturer av att människan har brukat och missbrukat alkohol. Öl och vin fungerade som medicin och njutningsmedel och var också viktiga i olika religiösa ritualer. Det finns tecken på att man redan på sena stenåldern framställde mjöd och vinliknande drycker genom att sockerhaltiga lösningar från honung och bärsaft fick stå och jäsa. I Kina har man funnit spår av att öl tillverkades för cirka 8 000 år sedan, och på teckningar kan man se att människor i Egypten drack vin för cirka 4 000 år sedan. Arabiska vetenskapsmän började framställa olika spritdrycker genom att destillera vin under medeltiden, och bruket spreds senare till Europa under 1100-talet.

I Sverige är brännvinstillverkning känd sedan 1494. År 1718 förbjöd kung Karl XII husbehovsbränningen men den släpptes återigen fri 1747. Under vissa år av spannmålsbrist infördes nya förbud och år 1860 förbjöds den så kallade husbehovsbränningen.

Alkohol var en viktig beståndsdel i många läkarbehandlingar och huskurer och i början av 1800-talet rekommenderade Svenska Läkaresällskapet alkohol åt folket. Förbrukningen av brännvin ökade snabbt i Sverige och vid 1800-talets mitt konsumerades cirka 50 liter brännvin per person och år. Samtidigt växte nykterhetsrörelsen fram och i Europa var det tidigt flera läkare som påtalade alkoholen skadeverkningar. År 1920 infördes motboken i Sverige, ett ransoneringssystem för inköp av alkohol som utgjorde en huvudpunkt i ett nytt alkoholpolitiskt program. Motboken avskaffades 1955 och Systembolaget grundades där alla över 21 år fick köpa alkohol under kontrollerade former. (År 1969 sänktes åldersgränsen från 21 till 20 år på Systembolaget.)

TRÄNING

TOBAK

Tobak och träning är en dålig kombination. I både cigaretter och snus återfinns nikotinet som drar samman blodkärlen, hindrar nervkommunikationen till musklerna, reducerar blodflödet till muskel-vävnaderna och påverkar ämnesomsättningen. Stresshormoner frisätts och ökar puls och blodtryck. Denna konstgjorda ansträngning på hjärtat leder till minskad syreupptagningsförmåga och genom det sänker man sin prestationsförmåga. I röken finns det också kolmonoxid som minskar de röda blodkropparnas kapacitet att ta upp syre, en rökare får i genomsnitt 10-15 procent sämre kondition. Man får också sämre muskeltillväxt och nikotinet minskar också de vita blodkropparnas effektivitet. Detta ger sämre immunförsvar och större risk för sjukdomar och skador.

I en forskningsstudie såg man att snusare som idrottade löpte dubbelt så stor risk att skadas under idrottsutövandet jämfört med de som inte snusade, det tog också längre tid för snusarna att komma tillbaka efter skada.

ALKOHOL

Alkohol och träning hör inte ihop. Alkoholen påverkar kroppen på flera olika sätt både akut, det vill säga kortsiktigt, och över tid, det vill säga långsiktigt. Här följer en kort beskrivning på vad det är som händer med prestationsförmågan när man dricker alkohol.

1. ALKOHOLENS AKUTA EFFEKTER:

Redan vid små mängder påverkas prestationen negativt. Reaktion, koordination, koncentration och motorik försämras. Pulsen stiger, vilket innebär att man inte kan öka hjärtats prestationsförmåga lika mycket och man når sin maxpuls snabbare. Redan efter ett par flaskor öl ser man också att mjölksyran i blodet ökar. Blodcirkulationen i de ytliga blodkärlen ökar också, och i samma utsträckning minskar cirkulationen till och från musklerna, vilket innebär sämre syresättning och avlägsnande av restprodukter.

2. DAGEN EFTER ATT MAN HAR VARIT PÅVERKAD ELLER BERUSAD:

Dagen efter, när alkoholen har gått ur kroppen, är prestationsförmågan kraftigt nedsatt. Alkohol ger alltid en uttorkningseffekt genom att kroppen utsöndrar mer urin än normalt. Vätskebristen påverkar prestationsförmågan negativt. Likaså påverkas kroppens energiförråd genom att alkoholen tömmer kroppens glykogenförråd (glykogen hjälper till att lagra kolhydrater i kroppen) och därmed även kolhydratsförrådet. Att träna med dåligt fyllda glykogenförråd ökar muskelnedbrytningen. Det kan ta kroppen mer än två dygn att bygga upp nya glykogenförråd. Även sömnen påverkas genom att man inte får samma djupsömn, vilket kan leda till sömnsvårigheter, trötthet, sämre återhämningsförmåga och psykiskt illamående. Kroppen har också en högre vilopuls som troligtvis beror på trötthet, och i och med en högre puls kan inte hjärtat prestera maximalt av vad det brukar.

3. ALKOHOLENS LÅNGSIKTIGA INVERKNINGAR FÖR EN IDROTTARE:

Ju oftare och mer man dricker, desto sämre möjligheter har kroppen att återhämta sig. Det finns också risk för näringsbrist eftersom alkoholen verkar som ett gift på tarmen som gör att upptaget av kolhydrater, proteiner, vitaminer samt mineraler blir sämre. Alkohol minskar också kroppens produktion av testosteron, vilket ger en försämrad muskeluppbyggnad. Regelbundet alkoholintag kan leda till testosteronbrist.

Alkohol försvagar även kroppens immunförsvar med ökad infektionskänslighet som följd. I samband med alkoholdrickande äter många ofta en näringsfattig kost vilket sätter ner kroppens skyddsfunktioner ytterligare. Ett långvarigt alkoholbruk kan leda till skador i lever, hjärta, hjärna och bukspottkörtel. Redan små mängder alkohol ökar risken för olyckor och träningsskador. Dessa tar också längre tid att läka om man fortsätter att dricka alkohol regelbundet.

VÄRDERINGSÖVNINGAR

Värderingsövningar är ett pedagogiskt sätt att träna sig i att stå för en åsikt och ett bra sätt att inleda samtal i frågor som saknar givna svar. Deltagarna ges tillfälle att tänka efter, ta ställning, träna sig i att uttrycka sina egna åsikter, motivera sina ståndpunkter och lära sig att lyssna på andra. De får möjlighet att bearbeta sina värderingar och attityder som kan öka samstämmigheten mellan ord och handling. Övningarna ger dig färdiga frågor vilka kan anpassas, förenklas eller bytas ut för att skapa egna varianter som bättre passar gruppen som du arbetar med. Det finns också en uppskattad tidsåtgång på varje övning för att du lättare ska kunna planera.

ÖVNING: 4-HÖRN

Tidsåtgång: cirka 10-45 minuter

Ställ en fråga/påstående till deltagarna. Ge dem sedan tre fasta svarsalternativ och ett öppet för egna förslag.

Exempel på frågeställningar:

Vad skulle du göra om du fick reda på att någon i din klass rökte/snusade?

- Prata med honom/henne
- Prata med läraren
- Ingenting
- Eget förslag

Vad tror du är den vanligaste orsaken till att de flesta ungdomar inte röker/snusar?

- Man vet hur farligt det är med tobak
- Föräldrarna har förbjudit det
- Man har inga kompisar som röker
- Eget förslag

Utanför din skola står flera personer och röker, vad gör du åt det?

- Inget, jag bryr mig inte
- Jag tycker att det ser illa ut, men vågar inte säga till
- Säger till min lärare och ber han/hon göra något åt det
- Eget förslag

Vad tycker du att det värsta med snus är?

- Det kostar så mycket
- Det luktar och ser otrevligt ut
- Man kan bli sjuk av det
- Eget förslag

Vad tycker du att det värsta med rökning är?

- Det kostar så mycket
- Man kan bli sjuk av det
- Det förstör konditionen
- Eget förslag

Vad skulle du göra om du blev bjuden på en cigarett/snus?

- Tacka nej
- Tacka ja
- Tacka nej och försöka övertala den som bjuder att själv sluta
- Eget förslag

Vad tror du är den bästa åtgärden för att få ungdomar att aldrig börja med tobak?

- Att höja åldersgränsen
- Att informera mer om hur farligt det är med tobak
- Att höja priset
- Eget förslag

Det är lätt att säga nej till tobak.

- Ja, för ingen jag känner röker/snusar
- Ja, för mina föräldrar har förbjudit mig att röka/snusa
- Nej, många jag känner röker/snusar
- Eget förslag

Släpp gärna diskussionen fri mellan de olika hörnen. Låt deltagarna ifrågasätta varandra. Avsluta hela övningen med en gemensam diskussion runt övningen och vissa frågor.



VÄRDERINGSÖVNINGAR

ÖVNING: 4 HÖRN

Tidsåtgång: cirka 10-45 minuter

Ställ en fråga/påstående till deltagarna. Ge dem sedan tre fasta svarsalternativ och ett öppet för egnat förslag.

Exempel på frågeställningar:

Vilken tror du är den vanligaste orsaken till att de flesta ungdomar inte dricker alkohol?

- Man vet riskerna med alkohol
- Föräldrarna har förbjudit det
- Man har inga kompisar som dricker
- Eget förslag

Vad skulle du göra om du fick reda på att en av dina kompisar dricker alkohol regelbundet?

- Prata med hen
- Prata med hens föräldrar
- Ingenting
- Eget förslag

Du är på en fest där alla dricker alkohol. Vad gör du?

- Festar som alla andra
- Säger att du inte dricker och avstår
- Tar ett glas och häller ut det utan att någon ser
- Eget förslag

En av dina kompisar har börjat dricka alltmer alkohol och hamnar också allt oftare i trubbel när hen är full. Du har börjat få nog. Vad gör du?

- Försöker själv att prata med kompisen
- Berättar för kompisens föräldrar vad som pågår och ber dem prata med kompisen
- Ingenting
- Eget förslag

Släpp gärna diskussionen fri mellan de olika hörnen. Låt deltagarna ifrågasätta varandra. Avsluta hela övningen med en gemensam diskussion runt övningen och vissa frågor.



ÖVNING: HETA STOLEN

Tidsåtgång: cirka 10-35 minuter

Alla deltagare har en stol var plus en extra stol. Deltagarna svarar på påståendena genom att:

- den som håller med reser sig upp och sätter sig på en annan stol
- de som inte håller med sitter kvar

Exempel på påståenden:

- Jag vet hur alkohol påverkar min kropp
- Det är tufft att inte dricka alkohol
- Man kan bli beroende av att dricka alkohol
- Jag lever längre om jag inte dricker alkohol
- Det är lätt att tacka nej till alkohol
- Killar dricker mest för att våga mer
- Tjejer dricker mest på grund av grupptryck
- Man orkar mindre om man druckit alkohol
- Mina föräldrar blir arga om de får veta att jag har druckit alkohol
- Träning och alkohol hör inte ihop



ÖVNING: RANGORDNA 1-8

Tidsåtgång: cirka 10-20 minuter

Rangordna det som är värst:

- Föräldrarna köper alkohol till sitt barn
- Syskon köper alkohol till sitt syskon
- Köpa hembränt eller smuggelsprit
- Ta alkohol från sina föräldrars barskåp
- Vuxna som dricker sig berusade
- Förebilder som gör reklam för alkohol

Diskutera och delge varandra vad var och en kom fram till.

ÖVNING: HETA STOLEN

Tidsåtgång: cirka 10-35 minuter

Alla deltagare har en stol var plus en extra stol. Deltagarna svarar på påståendena genom att:

- den som håller med reser sig upp och sätter sig på en annan stol
- de som inte håller med sitter kvar

Exempel på påståenden:

- Sommaren är bättre än vintern
- Godis är gott
- Jag känner någon som använder tobak
- Jag tycker att bara vuxna ska använda tobak
- Snus luktar gott
- Beroende är när man tycker om något
- Tänderna kan lossna om man snusar
- Man kan bli beroende av att röka
- Jag tycker att tobak ska förbjudas
- Cigarettrök luktar illa
- Jag vill lära mig mer om tobak
- Det ser töntigt ut när någon snusar
- När man idrottar bör man inte röka eller snusa
- Snus innehåller tjära
- Jag vet hur farligt det är med tobak
- Det är tufft att inte röka eller snusa
- Man kan bli beroende av att snusa
- Jag tycker att cigaretter/snus ska vara dubbelt så dyrt mot vad det är i dag
- Det är viktigt med friska lungor
- Jag lever längre om jag inte snusar eller röker
- Det är lätt att tacka nej till tobak
- Lungorna mår bra av att röka
- Mina föräldrar blir arga om de får veta att jag har rökt/snusat
- Tränare ska inte röka/snusa
- Cigaretter innehåller tjära

När alla har bestämt sig får några av deltagarna motivera sig inför gruppen, varför de satt kvar eller flyttade sig. Släpp gärna diskussionen fri mellan de olika åsikterna. Låt deltagarna ifrågasätta varandra. Det är viktigt att du som ledare inte tar ställning under övningens gång, du fungerar som ordförande. Delge gärna dina åsikter efter att ni avslutat övningen.



ÖVNING: RANGORDNA 1-6

Tidsåtgång: cirka 10-20 minuter

Rangordna det som är värst:

- Att föräldrarna köper tobak till sitt barn
- Att äldre syskon köper tobak till yngre syskon
- Att vuxna använder tobak
- Att barn använder tobak
- Att matbutiker säljer tobak
- Att tobak förstör vår miljö
- Att tobak säljs fast det är så farligt
- Att tobak testas på djur

Diskutera och delge varandra vad var och en kom fram till.



ÖVNING: STÅ PÅ RAD

Tidsåtgång: cirka 10-40 minuter

Lägg lappar med nummer 1 till 6 i en rad på golvet. Ledaren ger ett påstående. Ettan representerar instämmer inte och sexan instämmer helt. Deltagarna ställer sig vid den siffra de tycker att de hör hemma. Låt deltagarna motivera varför de ställt sig på respektive siffra, antingen enskilt eller genom att diskutera i små grupper och sedan berätta för övriga.

Nedan följer några exempel på påståenden:

- Fler ungdomar skulle röka om åldersgränsen på tobak sänktes
- Det är tufft att inte röka/snusa
- Alla som arbetar med barn och ungdomar borde vara tobaksfria
- Det ser töntigt ut när någon snusar
- Färre ungdomar skulle använda tobak om priset för cigaretter och snus var högre
- 18-årsgränsen på tobak är bra
- Jag tycker att det bara ska vara vuxna som använder tobak
- Det är lätt att säga nej om någon bjuder på tobak
- Det är viktigt att föräldrar förbjuder sina barn att använda tobak
- Jag lever längre om jag inte använder tobak
- Det ser töntigt ut när någon röker
- Alla skolor ska vara tobaksfria
- Idrott och tobak hör inte ihop
- Tycker att rökning/snusning bara angår dem som använder tobak
- Jag struntar i att tobak är farligt

ÖVNING: ROLLSPEL

Tidsåtgång: cirka 30-90 minuter

Gör en ämnesinventering om problem och konflikter. Börja med några egna förslag kring till exempel tobak och grupstryck. Dela in i grupper. Låt varje grupp i 10-15 minuter förbereda ett spel utifrån en situation, som antingen är given eller som gruppen själv väljer. Ge publiken anteckningsmaterial att skriva ner observationer på. Låt gruppen spela upp sin scen. Frigör rollspelarna från sina roller efter spelet.

Diskutera: Hur realistiskt var spelet? Hur tydligt kändes det? Vad skulle man kunnat göra? Vad kan andra göra? Hur kändes det att vara i de olika rollerna?

Nedan följer några exempel på ämnen att spela. Ni kan även hitta på andra ämnen.

- Spela upp en situation där ni får reda på att någon i klassen röker/snugar och vad ni gör
- Spela upp en situation då det skulle kunna vara svårt att säga nej till en cigarett/snus
- Spela upp en situation då det skulle kunna uppstå grupstryck som har med tobak att göra



PRAKTISKA ÖVNINGAR

Dessa övningar ger dig och din klass stöd i att ta fram information eller framställa något som ska spridas till andra (eller enbart i er klass). Att arbeta praktiskt tillsammans ökar grupp-dynamiken samt delaktigheten i gruppen. Ibland kan det även vara så att de som inte är de mest framträdande personerna i klassen kan vara de som framträder mest i ett praktiskt arbete.

ÖVNING: BRAINSTORMING KRING TOBAK OCH/ELLER ALKOHOL

Tidsåtgång: cirka 30-60 minuter

Till denna övning behöver du ett blädderblock eller en whiteboard

- Brainstorma kring vilka risker det finns med snus och cigaretter, skriv ner resultatet på tavlan och diskutera
- Brainstorma kring vad som är värst med tobak, skriv ner resultatet på tavlan och diskutera
- Brainstorma kring hur man kan få ungdomar att förbli tobaksfria och/eller alkoholfria, skriv ner resultatet på tavlan och diskutera

CHATTBORD

Tidsåtgång: cirka 30-120 minuter

Chattbord är ett sätt att diskutera flera frågor med olika anknytning eller inriktning vid olika stationer. Frågor ställs och svar skrivs ner som sedan kan sammanfattas och användas som underlag till det fortsatta arbetet eller genomförande. Övningen kan även användas för att diskutera attityder, värderingar och tankar runt ämnet. Tycker vi lika, har vi olika erfarenheter?

Det finns minst två olika sätt att genomföra denna övning på. Här redovisas de två vanligaste sätten:

METOD 1

Placera ut bord, räkna med minst tre och max sju-åtta vid varje bord. Varje bord ska ha ett par frågor, två till tre stycken är vanligt. Dela gärna upp frågorna så att det blir en inriktning eller ämne per bord. Skriv frågorna på A3-papper och lägg ett vid varje bord. Se till så att det finns pennor till alla deltagare. Tanken med denna version av chattbord är att alla ska sitta vid alla bord och att det ska skilja med vilka man sitter för varje nytt bord. Alla vid bordet får alltså inte flytta vidare tillsammans utan måste sprida ut sig på alla bord. Det kan hända att det är någon eller några som sitter tillsammans flera gånger, det viktiga är att det till stor del är nya personer vid varje nytt bord. Ge grupperna lagom med tid, cirka 5-15 minuter per bord brukar vara bra.

Det är viktigt att alla grupper skriver på samma papper för när de byter bord ska de kunna se vad de andra tycker och tänker. Uppmana alla att även om de tycker som de andra ska de skriva ner det ytterligare en gång. Som avslutning sammanfattar grupperna vad alla sagt genom att välja de tre eller fem svar som kan ge en gemensam bild av svaret på frågan.

METOD 2

Är liknande som den första. Det som skiljer är att det läggs ut lika många frågor som det är deltagare, och en fråga/papper. Här skapas inga diskussioner utan alla ska tyst och i ordning gå runt och svara på frågorna vid respektive bord. Diskussion förs runt frågorna efteråt där det gemensamt tas fram ett eller ett par svar på den ställda frågan. Fundera på vilken metod som passar er bäst. Se till vilka tekniska möjligheter ni har och hur ni kan lösa det med till exempel bord.

Nedan följer några exempel på ämnen. Ni kan även hitta på andra ämnen.

- Vad skulle ni i klassen göra om någon av era kompisar använde tobak?
- Vad är tobak?
- Vad tänker du på när du ser ordet tobak?
- Vad tycker du är det värsta med tobak?
- Vad skulle du göra om din kompis började röka/snusa?
- Hur gammal tycker du att man ska vara för att få köpa tobak?
- Vad kan ni i klassen göra för att ingen av era kompisar ska börja röka/snusa?



ÖVNING: VAD STÅR DET I TIDNINGARNA

Tidsåtgång: Lämpligt på en temadag eller när man har längre tid på sig
Vad står det i tidningarna?

Att använda sig av tidningar är både lätt och billigt. I dagstidningar och kvällstidningar kan ni hitta många intressanta rubriker och artiklar. Det är dock viktigt att veta att allt som står i en tidning inte är sant. Hur vet vi att de som läser tidningen faktagranskar och funderar över vad som är sant och inte?

Sätt er och fundera över vilka tidningar som har artiklar om intressanta ämnen. Dela upp tidningarna mellan er i klassen/gruppen. Ge alla i uppgift att klippa ur ett eller flera urklipp ur den aktuella tidningen. Samla er runt artiklarna och diskutera dem, vad står det, vad vill de säga? Lägg ut alla urklippen på ett bord och försök att gruppera dem under olika rubriker.

Arbeta i grupp där grupperna läser igenom artiklarna igen och tar fram den fakta som är sann och sammanfattar den. Ta gärna hjälp av www.aktivskola.org som faktagranskare. Samla era kunskaper i en väggtidning, folder eller informationsblad. Dela gärna med er av den till andra klasser inom er skola. Eller varför inte presentera och diskutera det med barnens föräldrar.

Lycka till! Vi publicerar gärna elevernas teckningar/projektarbeten på vår hemsida.

Materialet kan skickas till petra.falk@aktivskola.org.

Ytterligare material finns att ladda ned på vår hemsida www.aktivskola.org.



LEKTIONSMATERIAL

INRIKTNING: GEOGRAFI

HUVUDTEMA: VAR VÄXER TOBAKEN?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

"Hur påverkas miljön och människor där tobak odlas?"

"Hur påverkas vår egen närmiljö av tobak?"

PRAKTISK ÖVNING

"Världsatlas"

Låt eleverna titta på en världskarta och diskutera samt resonera om var de tror att tobaken växer och odlas.

KUNSKAPSIHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information på internet eller i faktaböcker om vilka ämnen tobaken innehåller.

Tips:

Bra söksidor är www.aktivskola.org, www.tobaksfakta.se och www.can.se. Faktaböcker i skolans bibliotek eller stadsbiblioteket. Låt eleverna intervjua personer som på olika sätt arbetar med eller har kunskaper om tobaksfrågan.

Till exempel: Läkare och sjuksköterskor, kommunens droginformatör/drogsamordnare.

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Muntlig presentation
- Affisch/bild på en människokropp och hur alla organ påverkas
- Tematidning

Publicering på Aktiv Skolas hemsida www.aktivskola.org.

Skicka gärna in elevernas affischer/bilder så försöker vi lägga ut dem på vår hemsida.



INRIKTNING: IDROTT & HÄLSA

HUVUDEMA: HUR PÅVERKAR TOBAKEN PRESTATIONSFÖRMÅGAN?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

"Heta stolen"

- Jag tror att snus är vanligare än cigaretter bland idrottare
 - Jag tycker att alla idrottsledare ska vara tobaksfria
 - Jag tror att alla vet att man får dålig kondition av att röka
 - Jag tycker att det är okej att säga nej till tobak om någon skulle bjuda mig på snus/cigaretter
 - Jag tror att alla vet att alkohol påverkar prestationsförmågan negativt
 - Jag tycker det är okej att säga nej till alkohol om någon skulle bjuda mig
 - Jag tycker man ska förbjuda reklam för alkohol på alla idrottsarenor
 - Jag tror att om tio år kommer nästan ingen som idrottar att använda tobak
 - Jag tycker att det ska vara förbjudet att röka/snusa på alla idrottsplatser
- För fler påståenden - titta i faktahäftet.

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 10 minuter

"Sugröret"

Låt eleverna med ett sugrör i munnen utföra någon/några fysiska övningar.

Övningen "Sugröret" ska försöka illustrera hur det kan kännas för en person som utvecklat KOL på grund av tobaksrökning. KOL = kroniskt obstruktiv lungsjukdom en inflammation i luft-väg-ar och lungor på grund av att man andats in skadliga ämnen.

Tobaksrökning är den vanligaste orsaken till sjukdomen.

KUNSKAPSIINHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information på internet eller i faktaböcker om vilka ämnen i tobaken och/eller alkoholen som påverkar prestationsförmågan.

Tips:

Titta lite närmare på ämnena kolmonoxid och nikotin för tobak. För alkohol kan man titta lite extra på vätskebrist och hur för lite energi påverkar prestationen. Bra söksidor är:

www.aktivskola.org, www.can.se och www.tobaksfakta.se. Bra faktaböcker kan finnas i skolans bibliotek eller stadsbiblioteket. På Riksidrottsförbundets hemsida kan man läsa om idrottsrörelsens syn på tobak och alkohol, www.rf.se.

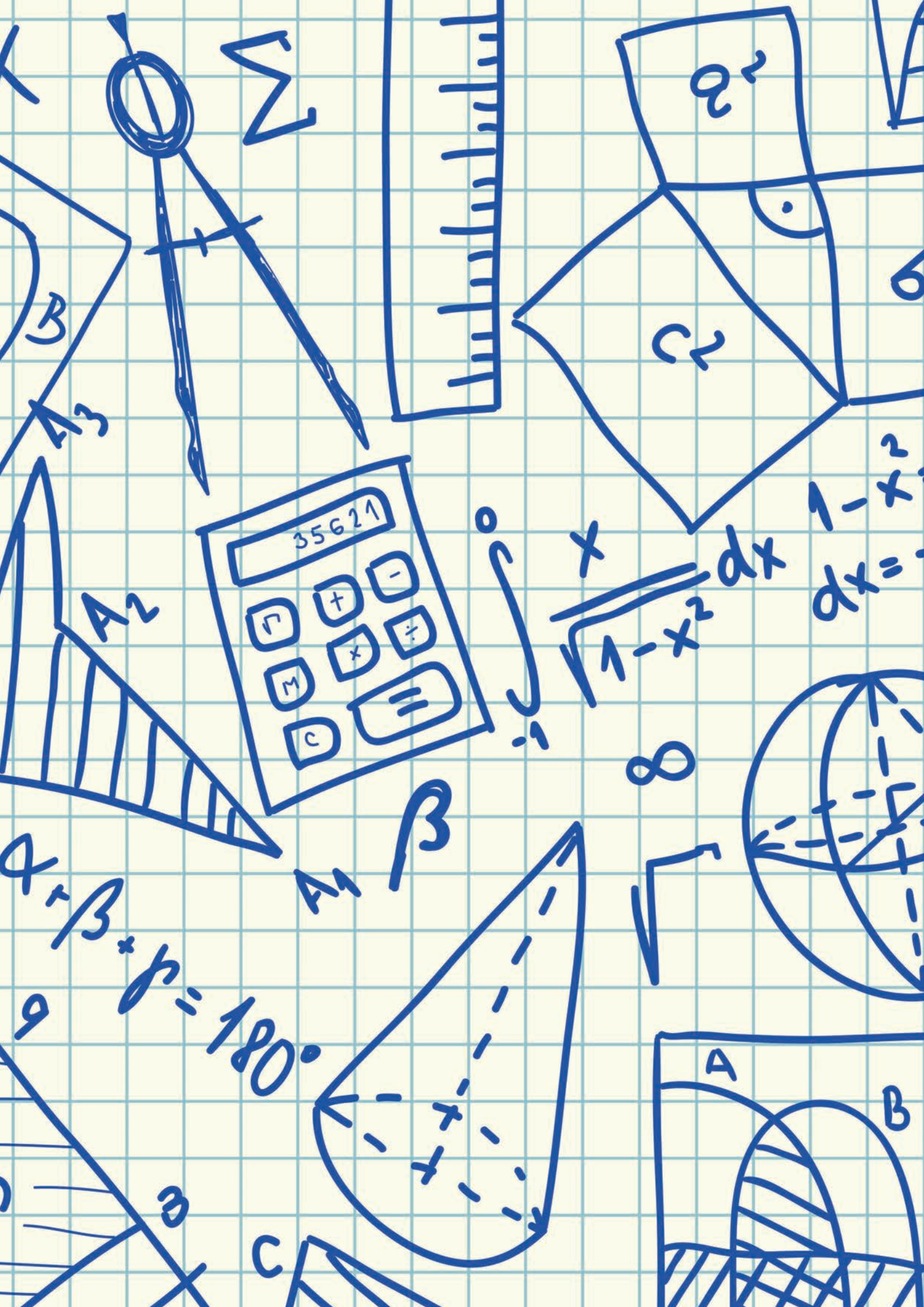
Låt eleverna intervjua personer som på olika sätt arbetar med eller har kunskaper om tobaksfrågan. Till exempel: Läkare och sjuksköterskor, kommunens drogsamordnare och/eller drog-informator, tränare och idrottsledare.

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Gör ett rollspel och spela upp för klassen, skolan, föräldrar
- Muntlig presentation
- Tematidning



INRIKTNING: MATEMATIK

HUVUDTEMA: VAD KOSTAR TOBAKEN?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

"Vilka är de stora vinnarna på att tobak säljs?"

"Vilka är de stora förlorarna på att tobak säljs?"

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 40-90 minuter

"Tobaksräkning"

Låt eleverna räkna antalet fimpar/prillor/cigarettpaket/snusdosor i skolans närområde. Räkna ihop antalet tobaksprodukter som ni hittar. Titta på antalet skolor i Sverige och gör en teoretisk överslagsräkning på hur mycket skräp från olika tobaksprodukter det ligger runt om-kring på våra skolgårdar.

KUNSKAPSIHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information om vad tobaken kostar.

Tips: Vad kostar det samhället i sjukvårdskostnader och hur mycket pengar får Sverige in i tobaksskatt och/eller alkoholskatt? Bra söksidor är www.aktivskola.org och www.tobaksfakta.se och IQ.

Titta på vad det kostar att röka/snusa för individen. Låt eleverna intervjua personer som själva röker eller snusar. De kan också undersöka vad snus/cigaretter kostar att köpa i butik.

SAMMANSTÄLLNING

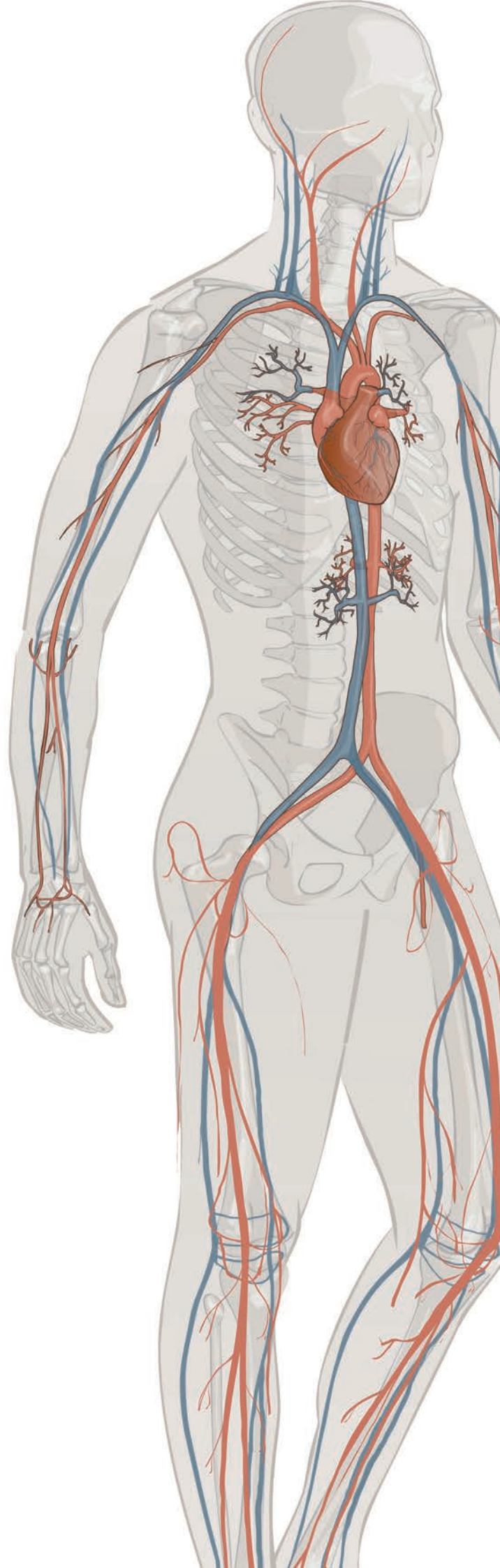
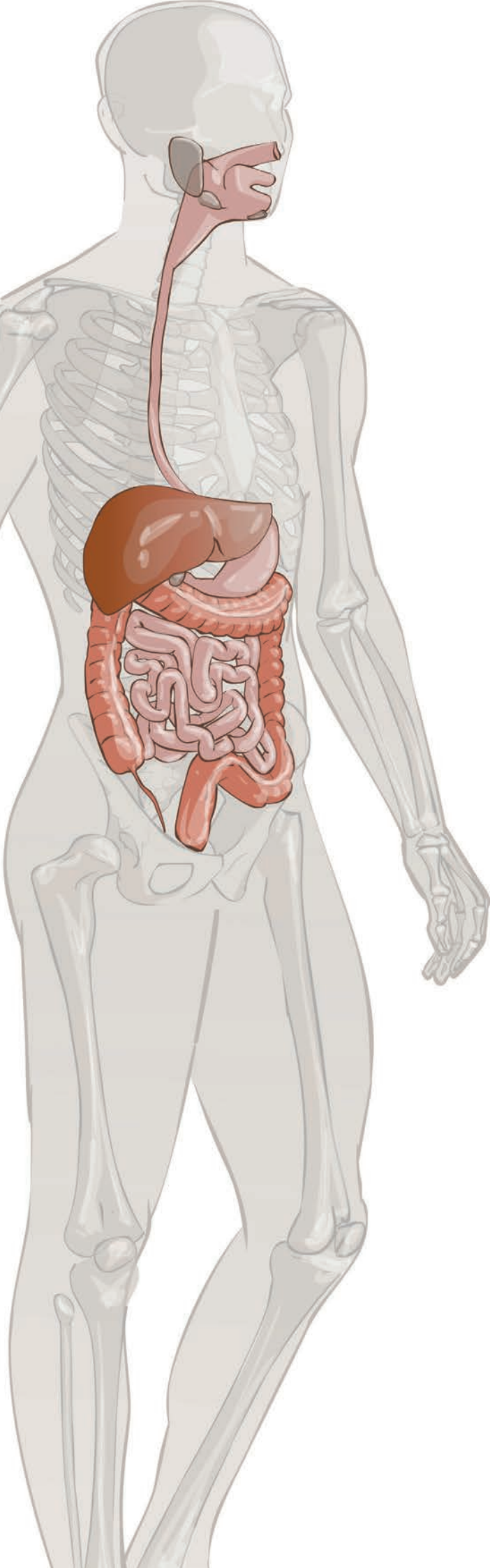
Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Muntlig presentation
- Teckningar
- Tematidning

Publicering på Aktiv Skolas hemsida www.aktivskola.org.

Skicka gärna in elevernas teckningar så försöker vi lägga ut dem på vår hemsida.



INRIKTNING: BIOLOGI

HUVUDTEMA: HUR PÅVERKAS KROPPENS ORGAN AV TOBAK?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

"Varför röker/snuser man fast man vet att det är farligt?"

"Om tobaken uppfanns idag tror ni att den skulle få säljas då?"

"Lägg till alkoholen /ERIK"

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 30 minuter

"Fimpar/prillor"

Låt eleverna utforska närmiljön i jakt på fimpar, prillor, cigarettpaket och snusdosor. Fundera och diskutera hur nedskräpningen påverkar oss och vår miljö.

KUNSKAPSIINHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information på internet eller i faktaböcker om hur tobaken och/eller alkoholen påverkar kroppen.

Tips:

Bra söksidor är www.aktivskola.org, www.tobaksfakta.se och www.can.se och www.IQ.se

Skolans bibliotek eller stadsbiblioteket.

Låt eleverna intervjua personer som på olika sätt arbetar med eller har kunskaper om tobaks-frågan.

Till exempel: Läkare och sjuksköterskor, kommunens droginformatör/drogsamordnare.

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Muntlig presentation
- Affisch/bild på en människokropp och hur alla organ påverkas
- Tematidning

Publicering på Aktiv Skolas hemsida www.aktivskola.org.

Skicka gärna in elevernas affischer/bilder så försöker vi lägga ut dem på vår hemsida.



INRIKTNING: KEMI

HUVUDEMA: VILKA ÄMNER INNEHÅLLER TOBAKEN?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Rangordna 1-5, där 1 är värst.

Övningens syfte är att få deltagarna medvetna om sina egna och andras värderingar genom att rangordna olika påståenden.

1. Föräldrar köper tobak och/eller alkohol till sitt barn
2. Äldre syskon köper tobak och/eller alkohol till yngre syskon
3. Att vuxna använder tobak och/eller alkohol
4. Att barn använder tobak och/eller alkohol
5. Att matbutiker säljer tobak och/eller alkohol

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 30 minuter

”Flimmerhår och tjära”

Fyll ett litet dricksglas med tjära (tjära finns att köpa i en färgaffär) och låt eleverna lukta och undersök. Droppa tjära på något som kan föreställa flimmerhår till exempel en bit fuskpäls och se vad som händer (stråna klibbar ihop precis som i luftrören). Om någon av eleverna får tjära på händerna tas det lättast bort med smör eller matolja eftersom tjäran är fettlöslig.

Flimmerhår: I luftstrupen finns små hårstrån, flimmerhår, som fångar upp damm och knuffar upp det ur luftstrupen igen. När man röker får man i sig tjära som fastnar på flimmerhåren. Tjäran gör så att flimmerhåren klibbar ihop och dör, och inga nya kommer istället. Damm och skräp kan då fritt glida ner i lungorna. En person som har rökt länge hostar för att få upp skrä-pet ur lungorna. En normalrökare får under ett år i sig motsvarande mängd tjära som finns i ett litet dricksglas.

KUNSKAPINHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information på internet eller i faktaböcker om vilka ämnen tobaken och/eller alkoholen innehåller.

Tips: Bra söksidor är www.aktivskola.org, www.tobaksfakta.se, www.can.se och www.iq.se.

Faktaböcker i skolans bibliotek eller stadsbiblioteket.

Låt eleverna intervjua personer som på olika sätt arbetar med eller har kunskaper om tobaks-frågan.

Till exempel: Läkare och sjuksköterskor, kommunens droginformatör/drogsamordnare.

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Muntlig presentation
- Affisch/bild på alla ämnen och vilken påverkan de har på kroppen
- Tematidning

Publicering på Aktiv Skolas hemsida www.aktivskola.org.

Skicka gärna in elevernas affischer/bilder så försöker vi lägga ut dem på vår hemsida.



INRIKTNING: BILD

HUVUDTEMA: ANTITOBAKSKAMPANJ OCH/ELLER ANTIALKOHOLKAMPANJ

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

"Vilken är den bästa målgruppen att sälja tobak till för tobaksbolagen?"

"Förekommer det tobaksreklam i Sverige?"

"Skriv in alkohol / Erik"

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 40-90 minuter

"Ungdomsreklam"

Låt eleverna söka efter reklam i tidningar, på nätet, i filmer, i klädreklam och så vidare. Låt dem sedan diskutera hur reklamen är upplagd och riktad. Diskutera också om det förekommer någon reklam för tobak i Sverige och till vem den vänder sig. Har eleverna hittat några exempel på det? Denna lektion kan vara en inspiration för eleverna när de, så småningom, ska utforma en egen antitobakskampanj.

FRAMTAGANDE AV ANTITOBAKSKAMPANJ OCH/ELLER ANTIALKOHOLKAMPANJ

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Skapa en Antitobakskampanj som vänder sig till ungdomar. Använd kunskapen som eleverna hämtat genom den praktiska övningen.

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina kampanjer:

- Affischer
- Hemsida
- Powerpoint
- Film
- Teckningar
- Tematidning

A photograph featuring a small white rectangular sign with the words "STOP SMOKING" in a bold, sans-serif font. The letter "S" is red, while "TOP SMOKING" is dark blue. The sign is mounted on a thin wooden stick, which is placed vertically in a pile of discarded cigarette butts. The butts are scattered on a dark, textured wooden surface, with some showing charred filters and others broken. The background is a blurred, warm-toned wooden surface.

STOP
SMOKING

INRIKTNING: ENGELSKA

HUVUDTEMA: HUR SKILJER SIG TOBAKS OCH ALKOHOLBRUKET, REKLAMEN OCH LAGARNA MELLAN SVERIGE OCH VALT LAND?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

”Finns det tobaksprodukter som är typiskt svenska?”

”Tror ni att det är stora skillnader mellan Sverige och det valda landet vad gäller bruk av tobak och alkohol?”

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 40-90 minuter

”Intervju”

Låt eleverna söka upp någon som har varit i det valda landet eller som kommer därifrån. Ställ frågor om vilka som använder tobak, var säljer man tobak, vad tobaken kostar, om det före-kommer reklam och vilka lagar som finns kring tobaken och alkoholen.

KUNSKAPSIHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information om skillnader och likheter vad gäller tobak i det valda landet. Internationella länkar:

www.who.int World health organisation

www.lung.org American lung association

www.drugabuse.gov National institute on drug abuse

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper:

- Muntlig presentation
- Powerpoint
- Tematidning
- Film



INRIKTNING: SAMHÄLLSKUNSKAP

HUVUDTEMA: HUR PÅVERKAR TOBAKEN OCH ALKOHOLEN SAMHÄLLET?

DISKUSSION/VÄRDERINGSÖVNING

Tidsåtgång: ca 15 minuter

Diskutera följande frågeställningar:

"Vem använder tobak och alkohol i din omgivning?"

"Vilka är de största baksidorna med tobak och alkohol?"

PRAKTISK ÖVNING

Tidsåtgång: ca 40-90 minuter

"Prata med experten"

Låt eleverna ta kontakt med en person som på något sätt har kunskap om tobaken och alkoholens påverkan på vårt samhälle. Kan vara en läkare, tobaksavvänjare eller ett städbolag.

KUNSKAPSINHÄMTNING

Tidsåtgång: ca 45 minuter

Låt eleverna söka information om hur tobaken och alkoholen påverkar vårt samhälle både för individen och på samhällsnivå. Titta på sjukvård, produktionsbortfall, nedskräpning, förebyggande arbete och så vidare. Bra söksidor att utgå från är www.aktivskola.org och www.tobaksfakta.se och www.iq.se

SAMMANSTÄLLNING

Tidsåtgång: ca 60 minuter

Olika exempel på hur eleverna kan presentera sina nya kunskaper: Muntlig presentation

- Powerpoint
- Teckningar
- Tematidning
- Film