

Verkefni 2b – 2. kennslustund

NOKKUR SVÖR VIÐ RÖKLEYSUM UM REYKINGAR!

Finndu hvaða svar á við hverja rökleysu á spjöldunum. Skrifaðu númerið á spjaldinu í reitinn fyrir framan viðeigandi svar.

- Enginn getur bannað fullorðnum að reykja, en það má banna reykningar á vissum stöðum. Allir eiga heimtingu á reyklusu lofti á vinnustað. Takmarka má það svæði þar sem reykningar eru heimilar og einnig hversu mörg reykningahlé má taka yfir vinnudaginn.
- Þetta er rangt. Að minnsta kosti þegar þú ert með öðrum. Þegar þú reykir neyðirðu aðra til að anda að sér reyknum frá þér. Það er bæði tillitslaust og hvítleitt og getur valdið sjúkdómum hjá þeim sem umgangast þig.
- Margir eiga mjög erfitt með að hætta. Flestir, sem að lokum drepa í sígarettunni fyrir fullt og allt, eiga að baki margar misheppnaðar tilraunir. Þú gætir þurft að reyna nokkrum sinnum áður en það heppnast. Þó er alltaf nokkur hópur fólks sem á tiltölulega auðvelt með að hætta.
- Kalifornía er eitthvert mengaðasta svæði jarðar. Þar hefur fólk í sértrúarsöfnuði nokkrum, þar sem enginn reykir, verið rannsakað sérstaklega. Nánast engin tilfelli lungnakrabbameins hafa fundist þar. Á einni af Ermarsundseyjunum, þar sem ríkir tollfrelsi, er loftmengun svo til óþekkt en fólk reykir eins og skorsteinar af því að tóbak er svo ódýrt. Og margir deyja úr lungnakrabba. Fátt hefur verið rannsakað jafnmikið og jafnvel eins og sambandið milli reykninga og krabbameins. Allar reykningar eru hættulegar þó svo að áhættan aukist við magnið. Ekki má gleyma að vegna fíknar í nikótín auka reykningamenn reykningar sínar smátt og smátt.
- Langflestir sem greinast með lungnakrabbamein hafa fengið það vegna þess að þeir reykja. Einungis 5-10% þeirra reykja ekki. Sumir í þeim hópi fá lungnakrabbamein af völdum óbeinna reykninga. Þá kann það einnig að valda nokkru um lungnakrabbamein í reykningamönnum að þeir hafa hugsanlega unnið á vinnustöðum þar sem önnur mengun er mikil, t.d. asbestmengun.
- Mikið var gott að hann skyldi verða svona gamall! Sumt fólk er einfaldlega gert úr einhverju öðru efni en aðrir, þó þeir meira. Jafnvel þegar sígarettur eru annars vegar. Það eru líka til dæmi um fólk sem hrapar ofan af 7. hæð og lifir af. Það fólk hefur ekki rétt á því að segja að það sé hættulaust að hrapa ofan af 7. hæð. Enginn veit það fyrirfram hvort hann er einn hinna örfáu sem komast lífs af.



Verkefni 2b – 2. kennslustund

- Það er rétt að fólki hættir til að fitna þegar það hættir að reykja. Ástæðan er sú að við reykingar verður breyting á allri starfsemi líkamans, líka efnaskiptunum. Þegar maður hættir að reykja kemst jafnvægi á efnaskiptin aftur og hugsanlegt er að hungurtilfinning geri meira vart við sig um tíma. Þá er gott ráð að fá sér eitthvað að sjúga eða narta í, helst eitthvað hollt og með fáum kaloríum, t.d. ávexti, grænmeti, sykurlausar tuggutöflur (tópas) eða tyggjó. Eða hreyfa sig aðeins meira! Það gerir gagn!
- Flestir sem fræða fólk um skaðleg áhrif reykinga leggja sig fram um að greina satt og rétt frá, án þess að ýkja. Staðreyndin er hins vegar sú að hættunarnar eru skelfilegar! 95% þeirra sem fá lungnakrabbamein deyja úr því og hættan á hjartaslagi og miklum skurðaðgerðum er meiri – hvort tveggja er bæði hættulegt og sársaukafullt.
- Það má vera að þetta sé rétt hjá þér, en þeir væru enn betur á sig komnir líkamlega ef þeir reyktu ekki. Reykingar hafa áhrif á líkamlegt ástand allra. En það eru fleiri þættir en reykingar sem ráða því hversu vel íþróttamenn, jafnt sem aðrir, eru á sig komnir. Þar má nefna aldur, mataræði, hversu mikið þeir hreyfa sig og hversu vel líkamsbyggingin hentar tiltekinni íþrótt.
- Það er rétt að ríkið hefur miklar tekjur af tóbakssölu, í formi virðisaukaskatts og annarra gjalda. En kostnaður þjóðfélagsins vegna tóbaksneyslu er meiri; þar kemur til meðhöndlun sjúkdóma, sjúkrahúsvist, með dýrum aðgerðum og lyfjum, og fjarvera frá vinnu vegna veikinda.
- Ungt fólk er oft haldið þeirri blekkingu að léttar sígarettur séu „skaðminni“. Þeir sem reykja léttar sígarettur hafa tilhneigingu til að soga fastar að sér reyknun til að fá sinn skammt af nikótíni og fá þannig svipaðan skammt af eiturefnum eins og þeir sem reykja sterkari tegundir.
- Nikótín er öflugt fíkniefni og hefur alvarlegar afleiðingar fyrir heilsu neytandans. Koffínið í kaffi hefur aftur á móti tiltölulega lítil áhrif á heilsuna sé þess neytt í hófi og fáar aukaverkanir. Vissulega hefur misnotkun vímuefna steipt mörgum í glötun og leitt allt of marga í gröfina. Bráðaáhrif neyslu sterkra vímuefna skjóta fólki réttléga skelk í bringu og valda því að hættan verður miklu augljósari en hættan af reykingum. Þó er það staðreynd að reykingar draga fleiri Íslendinga í gröfina á ári hverju en eyðni, umferðarslys, eldsvoðar, áfengi og ólögleg eiturlyf, sjálfsmorð og morð samanlagt.
- Málið snýst ekki um það hvernig maður deyr heldur hvernig maður lifir. Reykingamenn þurfa oft að ganga í gegnum miklar þjáningar og kljást við langvinna sjúkdóma í áraradír áður en þeir deyja.
- Í fjölda rannsókna kemur fram að þeir sem reykja eru meira frá vinnu vegna veikinda en þeir sem ekki reykja. Á meðal reykingamanna aukast veikindaforföllin í beinu hlutfalli við sígarettufjölda sem viðkomandi reykti.



Heimaverkefni – 2. kennslustund

Lestu frásagnir nokkurra annarra 9. bekkinga og svaraðu síðan spurningunum.

HEFURÐU EINHVERN TÍMA FREISTAST TIL AÐ GERA EITTHVAÐ BANNAD'?

Hrund: – Ég man alveg eftir því þegar ég svindlaði fyrst í prófi. Ég vissi að nokkrir höfðu gert þetta og ég hafði ekki haft nægan tíma til að læra allt. Ég skrifaði nokkur atriði inn í lófann á mér. Ég man að mér leið eins og stórglæpamanni og ég svitnaði. Í raun var ég miklu stressaðri yfir því hvort það kæmist upp um mig heldur en hvernig ég myndi standa mig á prófinu.

Helgi: – Í vetur fór ég í útilegu og við strákarnir ákváðum að krúnuraka okkur. Mig langaði bara að gera eitthvað öðruvísi. Pabbi var ekkert allt of hrifinn! En maður vakti þó að minnsta kosti athygli í skólanum. Geðveikt fundið hvað sumir urðu hræddir við mig.

Ingileif: – Ég veit ekki hvort það sé freisting eða ekki. Ég borga oft 80 kr. í stað 130 kr. í strætó. Ég tími ekki að borga svona mikið en auðvitað er ég alveg með í magnum hvort bílstjórinn fatti að ég sé að svindla.

Þórgrímur: – Í fyrra fór ég með vinum mínum í bókabúð. Við vorum bara að skoða. Ég var í hettupeysunni minni og skopparabuxunum. Allt í einu stakk Gulla einhverju ofan í hettuna á peysunni minni. Ég varð alveg lamaður í hnjánunum. En Gulla sagði að það hefði enginn tekið eftir því. Mér leið eins og dópsmyglara þegar ég fór út um dyrnar. Gulla hafði stungið pennasetti í hettuna mína. Ég fæ ennþá í magann þegar ég kem inn í búðina. En hún Gulla .. æ ég veit ekki.

HVAÐ UM REYKINGAR? HEFURÐU FREISTAST TIL AÐ PRÓFA AÐ REYKJA?

María: – Ég prófaði að reykja í fyrsta sinn þegar ég var 12 ára og var heima hjá mér með vinkonu minni. Mamma mín reykir og við stálum nokkrum sígarettum frá henni. Þakkinn lá á borðinu. Við vorum inni í stofu. Mamma var ekki heima. Við prófuðum vegna þess að okkur fannst það spennandi. Við stóðum fyrir framan spegilinn og horfðum á okkur reykja. Þetta var eiginlega svolítið hallærislegt. En samt þínulítið þægilegt að finna hvernig okkur svimaði. En svo varð okkur alveg ógeðslega flökurt...

Pórir: – Við mamma lentum í heiftarlegu rifrildi. Og þá reykti ég bara til að gera eitthvað sem ég veit að hún er á móti. Ég var á leiðinni út í sjoppu og um kvöldið reykti ég örugglega 3 sígarettur!

Anna: – Ég vann úti á landi í sumar. Þegar ég kom í bæinn voru eiginlega allar stelpurnar byrjaðar að reykja. Eitt kvöldið hittumst við allar út við verslunarmiðstöð. Ég veit ekki af hverju ég þáði sígarettu þegar Stína bauð mér, æ .. þær voru allar að reykja og ég var eitthvað svo asnaleg. Það var samt enginn að neyða mig til þess, enginn svona hópprýstingur, mig langaði bara til að vera með.



Heimaverkefni - 2. kennslustund

.....

SVARAÐU ÞESSUM SPURNINGUM HREINSKILNISLEGA

Sé plássið of lítið fyrir hvert svar geturðu skrifað aftan á blaðið eða á annað blað.

1. Hefur það komið fyrir þig að freistast til að gera eitthvað sem þú veist að þú mátt ekki eða eitthvað sem er beinlínis bannað? Hvað var það?

Hvað fékk þig til þess, telur þú?

2. Hvað gefur það þér og/eða öðrum að gera eitthvað „óleyfilegt“?

3. Hvað annað (eitthvað leyfilegt) geturðu gert í sama tilgangi?

4. Hefurðu einhvern tíma freistast til að reykja eða langað til þess? Lýstu aðstæðunum! (Hvenær, hvar, með hverjum?)

5. Hvað var það við þessar aðstæður sem freistaði þín sérstaklega?

6. Hvernig brástu við freistingunni?

Dróstu einhvern lærdóm af þessu?

Hvernig hefðirðu getað brugðist öðruvísi við?

