



Mikilvægt er að virkja nemendur eins og kostur er í umræðu um heilsuspillandi hegðun. Hvað getur spiltt heilsunni?

Farið yfir hvernig fólk byrjar oft hugsunarlaust að neyta skaðlegra efna eins og áfengis, tóbaks og annarra vímuefna án þess að átta sig á ávanabindingunni sem kemur í kjölfarið og kallar á áframhaldandi neyslu eða óæskilega hegðun.

Hvað er tóbak?

- **Reyklaust tóbak**
 - Nefttóbak
 - Munntóbak
- **Reyktóbak**
 - Vindlar
 - Píputóbak
 - Sígarettur



Tóbak er skaðlegt í hvaða formi sem er.

Lýðheilsustöð 2011

Til eru ýmsar gerðir af tóbaki. Nefttóbak og munntóbak er kallað reyklaust tóbak. Tóbaksframleiðendur markaðssetja munntóbak, sérstaklega fyrir unga stráka í íþróttum, sem skaðlaust tóbak því það er jú reyklaust. Nikótíníð í munntóbaki er allt að 4 sinnum sterkara en í sígarettum og getur valdið alls kyns kvillum í tannholdi og krabbameini í meltingarvegi. Munntóbak er ólöglegt á Íslandi.

Reyktóbak eru vindlar, pípur og sígarettur. Sígarettur eru algengastar.

Svarið við spurningunni um hvaða gerð tóbaks skaði minnst er að **tóbak er alltaf skaðlegt** í hvaða formi sem þess er neytt. Afleiðingarnar geta alltaf verið alvarlegar.

Nánar á <http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2957>



Það kennir ýmissa grasa í sígarettum. Myndin sýnir hluta þeirra eiturefna sem fyrirfinnst í þeim.

Ágætt er að skapa umræðu um hvaða efni eru í tóbaki. Í sígarettum eru yfir 7000 eiturefni, en um 2500 í munn- og neftóbaki. Tóbaki er almennt skipt í tvö efni: 1) **TJÖRU** (öll eiturefnin) og 2) **NIKÓTÍN** (efni unnið úr tóbaksplöntunni). Krabbamein er algengt í kjölfar tóbaksnotkunar og krabbamein í munni sérstaklega eftir notkun á munntóbaki.

Spurning til nemenda: Nefnið innihaldsefni í sígarettu.

Svar: Tóbaksreykurinn inniheldur yfir 7.000 efni og efnasambönd, þar á meðal eru um 70 sem vitað er að geta valdið krabbameini. Þrjú aðalefni í sígarettum og sígarettureyk eru nikótín, kolsýrlingur og tjara. Nikótínið er efnið í sígarettum sem gerir þær ávanabindandi á meðan kolsýrlingurinn og tjara valda alvarlegum sjúkdómum.

Tjara

Tjara er klístrað brúnt efni sem lítur fingur og tennur reykingamannsins. Þegar reyknum er andað ofan í lungu verður 70% af tjörunni eftir í lungunum. Vitað er að mörg þeirra efna sem eru í tjöru valda krabbameini og skaða lungnaberkjur og bifhár sem hafa það hlutverk að verja lungun fyrir óhreinindum og sýkingum.

Kolsýrlingur

Eitruð lofttegund sem myndast þegar kveikt er í sígarettu. Í stórum skömmtum er hún lífshættuleg. Allt að 15% af blóði reykingamanns ber kosýrling um líkamann í stað súrefnis. Frumur og vefir líkamans þurfa súrefni til að geta starfað. Kolsýrlingur er sérstaklega skaðlegur á meðgöngu þar sem hann dregur úr súrefnisflutningi til fóstursins.

Nikótín

Er kröftugt, skjótvirkt og eitt mest ávanabindandi efni sem til er. Flestir sem reykja eru háðir nikótíninu í sígarettunum. Þegar kveikt er í sígarettunni fer nikótínið út í blóðrásina og er komið til heilans 7 til 10 sekúndum síðar.

Léttar sígarettur

Gefið er í skyn að léttar eða mildar sígarettur valdi minni skaða en aðrar sígarettur. Þetta er ekki rétt. Slíkar merkingar eru villandi og hafa víða verið bannaðar á umbúðum og í auglýsingum.

Heimild: Bæklingurinn *Hættu fyrir lífið*, gefinn út af Krabbameinsfélaginu og Lýðheilsustöð



Munntóbak - „bagg”

Það er útbreiddur misskilningur að reyklaust tóbak (munntóbak og neftóbak) sé skaðlaust

Munn- og neftóbak:

- inniheldur meira nikótín en reyktóbak og því verður notandinn enn háðari því
- veldur bólgu í tannholdi, tannlosi og gómryrnun
- eykur m.a. líkur á krabbameini í munni, nefi, hálsi, maga og brisi
- þrengir æðar og minnkar þannig úthald



Lýðheilsustöð 2011

Margir virðast halda að munntóbak sé ekki skaðlegt, það rétta er að það er skaðlegt þótt skaðinn birtist á annan hátt en sá af völdum reykinga.

Öll tóbaksnotkun verður til þess að viðkomandi nær ekki jafn góðum árangri í íþróttum og hann næði án tóbaks.



Útskýra fíkn:

Það er til margs konar fíkn.

Spurning til nemenda: Þekkið þið einhverja fíkn?

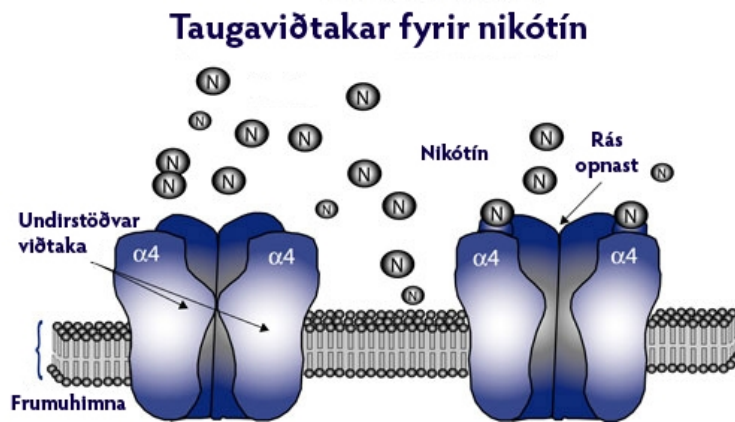
– Átfíkn, spilafíkn, tölvufíkn, **tóbaksfíkn**, áfengisfíkn, eiturlyfjafíkn

Fíkn eða *ávanabinding* er hugtak sem notað er yfir árátu til að endurtaka ákveðna hegðun eða neyslu á einhverjum efnum.

Fíkn er þegar við verðum háð einhverju og okkur líður ekki vel nema við gerum eða neytum þess sem veldur okkur vellíðan.

Fráhvarfseinkenni fíknar = vanlíðan ef notkun eða aðgerð er hætt.

Nikótínviðtakar í heila



Lýðheilsustöð 2011

Til að útskýra hvernig fíknin virkar:

Viðtakar (bláir bollar á mynd = taugamóttakar) myndast í heila sem nikótínið sest á.

Það þarf að hella reglulega upp á bollanna, því fráhrarfseinkenni koma fram þegar bollarnir tæmast. Þessir bollar hverfa ekki þó hætt sé að nota tóbak, þess vegna er erfitt að hætta að reykja.

Myndin er fengin frá NIDA (National Institute on Drug Abuse) í Bandaríkjunum.
http://archives.drugabuse.gov/NIDA_notes/NNvol20N2/Site.html

Hvaða áhrif hefur tóbaksnotkun á útlitið?

- Gular tennur og fingur
- Grá, óhrein húð
- Líklegra en ella að bólur myndist
- Líflaust hár
- Andfýla og vond lykt af húð og fötum

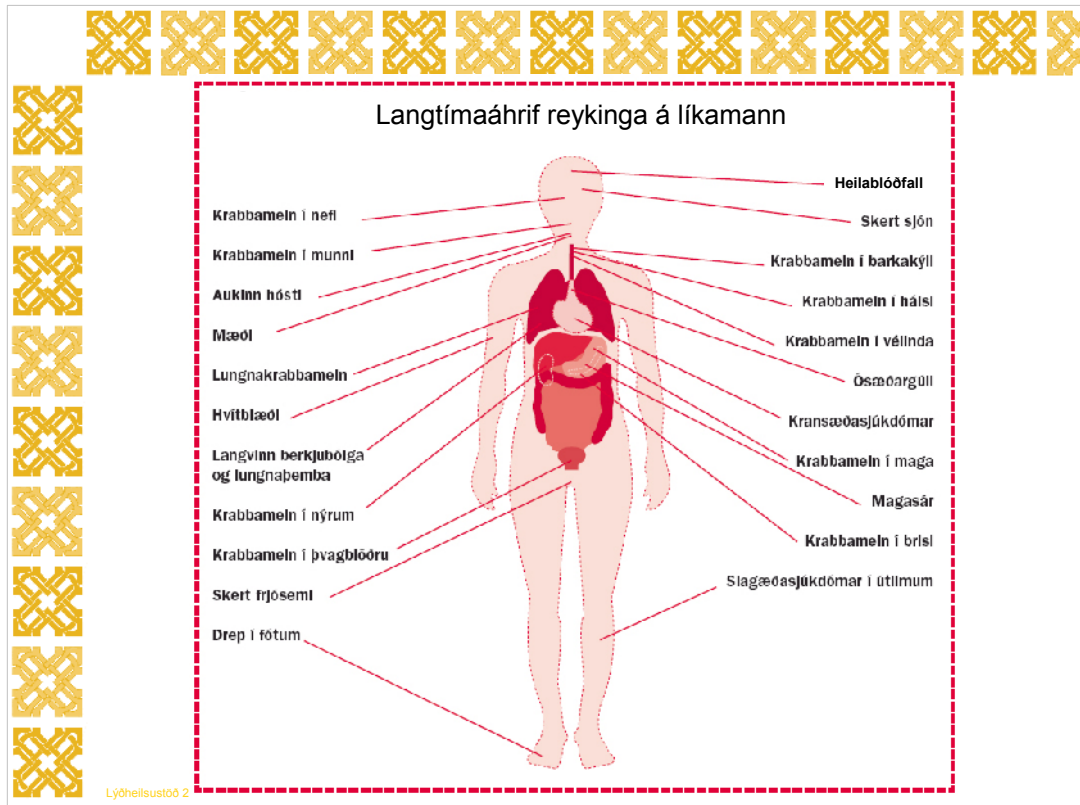


Lýðheilsustöð 2011

Mikilvægt er að leggja áherslu á við ungt fólk að **tóbaksnotkun veldur þeim strax skaða.**

Kannanir sýna að það sem virkar best á ungt fólk er að ræða það sem skiptir þau máli í „núinu“, s.s. áhrif tóbaksnotkunar á útlitið og árangur í íþróttum.


Tóbaksnotkun hefur áhrif á allar frumur líkamans og veldur skaða bæði í nútíð og framtíð.



Tóbak hefur áhrif á allar frumur líkamans. Hér eru dæmi um ýmsa sjúkdóma sem reykingar geta valdið eða aukið líkur á.

Óbeinar reykingar

- Ef einn reykir, reykja allir.
- „Nauðungarreykingar“
- Óbeini reykingamaðurinn“ andar að sér sömu skaðlegu efnunum og sá sem reykir.



Lýðheilsustöð 2011

The illustration shows a man in a green shirt smoking a cigarette. A child in a pink shirt stands next to a purple 'no smoking' sign. The child has a thought bubble above their head containing a cigarette, with the text 'Hósti Hósti' written next to it. The background is blue with vertical lines.

Ræðið um óbeinar reykingar – hvernig eru þær?

Óbeinar reykingar eru mjög skaðlegar þeim sem verða fyrir þeim og þekkt er að þær valdi ýmsum sjúkdómum og kvillum.

**SEGJUM
„NEI“ VIÐ
TÓBAKSREYK**



**PETTA MUNDIR ÞÚ
EKKI SÆTTA ÞIG VIÐ**

Við höfnum menguðu aðvást! – sígum við eð sætta okkur við óhreint andrúmsloft?
Tóbaksreykur veður vanlíðan og sýkur hættu á lungnþroskabæmi
astma, hjartasjúkdomum, sýrnabólgu og fleiri sjúkdómum.

REYKLAUST – NÆGIR NOKKUD MINNA?

TÓBAKSVARNAEMEND

Lýðheilsustöð 2011

Allir eiga rétt á að anda að sér hreinu og ómenguðu lofti. Hvetjið ungmenni til að forðast að vera í reykmettuðu lofti.

Óbeinar reykingar eru jafnvel verri fyrir heilsuna en það að reykja sjálfur. Það er vegna þess að bruninn sem verður til við bruna sígarettu myndar lofttegundir sem eru skaðlegri en þær sem reykingamaðurinn andar ofan í sig (í gegnum sígarettufilterinn).



Keppnin *Reyklaus bekkur* var fyrst haldin í Finnlandi árið 1988 og hefur nú breiðst út yfir alla Evrópu. Á alþjóðavísu heitir samkeppnin *Smokefree Class Competition*.

Allir 7. og 8. bekkir á Íslandi geta tekið þátt, svo framarlega að enginn nemendanna reyki eða noti annað tóbak.

www.lydheilsustod.is/reyklausbekkur

Lýðheilsustöð 2011



ALLIR BIRNINU
REYKLAUS BEKKUR | 2010-2011

ÞAKKINGAR Stærtingu fyrir 7. nóvember 2011 á www.lydheilsustod.is/reyklausbekkur

Öllum 7. og 8. bekkjum berðst að tekið að sér sig til veislu og tala í þjálfarenna samráðsþingið. Væðingarnar máttuðu þau tryggja að enginn nemendanna reyki eða noti annað tóbak.

Þeir bekkir sem veita að stærsta fjölda gæta um að rökrykingu og tala um þetta í bekkur sínum eru til þessa tilvaldir til þess að vinna tóbak í 2011. Öllum veitðum er til þakka fyrir að hafa tekið þátt.

Notið tækifærið og kynnið keppina Reyklaus bekkur. Ræðið það við nemendur hvort þeir hafi áhuga á að taka þátt.

Frekari upplýsingar um keppina Reyklaus bekkur eru á vef Lýðheilsustöðvar.

Vinningsbekkurinn fær ókeypis ferð til Kaupmannahafnar!

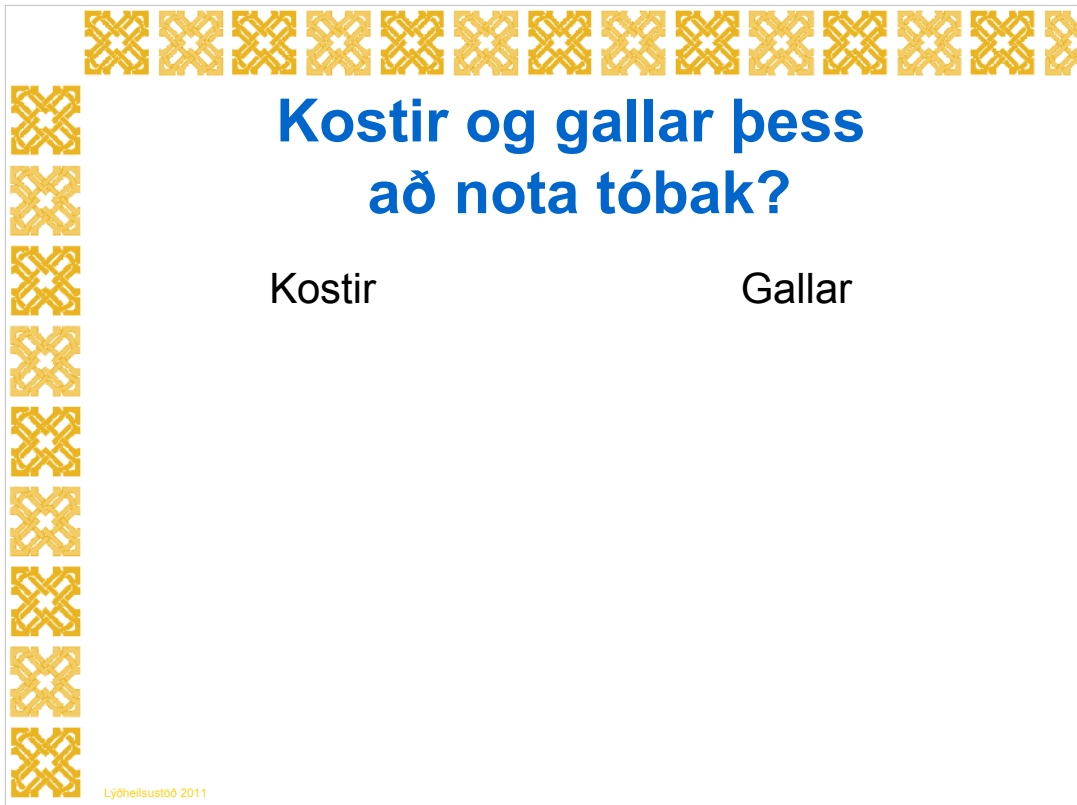


Myndband

- Vinningshafar í Reyklaus bekkur 2006:
Myndband:
www.lydheilsustod.is/frettir/tobaksvarnir/nr/1727
- Greinagerð (2006):
www.lydheilsustod.is/media/tobaksvarnir/greinarg_verdlaunahafa.pdf

Lyðheilsustöð 2011

Ef þið eruð nettengd þá er gaman að kíkja á þetta myndband úr samkeppninni Reyklaus bekkur.



Kostir og gallar þess að nota tóbak?

Kostir

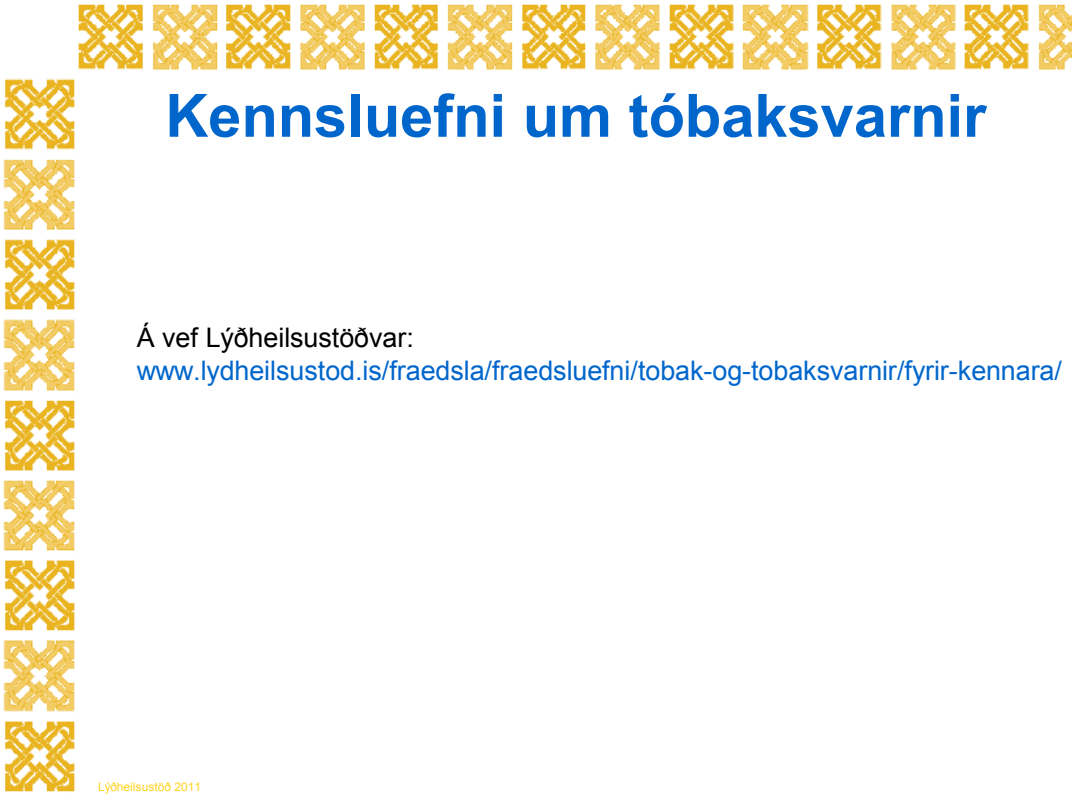
Gallar

Lýðheilsustöð 2011

Tækifæri fyrir kennara að taka saman í lokin: skrifið á töfluna og biðjið nemendur að koma með uppástungur um kosti þess að að reykja og galla.

Ef tími gefst má leyfa nemendum að skrifa á töfluna.

Annar kostur er að nemendur vinni í hópum og skrifi niður kosti og galla tóbaksnotkunar.



Kennsluefni um tóbaksvarnir

Á vef Lýðheilsustöðvar:
www.lydheilsustod.is/fraedsla/fraedsluefni/tobak-og-tobaksvarnir/fyrir-kennara/

Lýðheilsustöð 2011

Á vef Lýðheilsustöðvar er hægt að nálgast fræðsluefni um tóbak og tóbaksvarnir, efnið er ætlað til kennslu í grunn- og framhaldsskólum landsins.

Öllum er frjálst að nota efnið að vild eða styðjast við það við gerð fræðsluefnis.