

# Tóbaksfræðsla



- Um tóbak
- Áhrif reykinga á líkamann
- Kostnaður við reykingar
- Hvað er sagt og satt um tóbak og reykingar?
- Að byrja að reykja
- Viðhorf nemenda til reykinga
- Hagnýtar upplýsingar

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Hægt er að nota þennan glærupakka í heild eða hluta úr honum.

Hverri glæru fylgja glósur til skýringa og á sumum eru tillögur að verkefnum eða punktum til umræðu.

Nánari upplýsingar veitir Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu, Lýðheilsustöð, [hildur@lydheilsustod.is](mailto:hildur@lydheilsustod.is)

# Hvað vitið þið um tóbak?



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

- Gott er að byrja á að spyrja nemendur hvað þeir viti um tóbak. Þeir vita heilmargt en mismunandi er eftir árgöngum hvað er áberandi hjá þeim. Yngri nemendur eru oft uppteknir af kostnaði við reykingar en eldri þylja upp eiturefni í tóbaksreyk og skaðsemi reykinga fyrir heilsuna. En reynslan sýnir að þau koma fram með alla þættina: Kostnað, eiturefni, líkamlegan skaða og óbeinar reykingar.

# Tóbak og tóbaksfíkn



## ■ Tóbak

- Indíánar í Ameríku – Sjúga blöð plöntunnar, taka í nef og reykja
- Fyrsta tóbaks-verslunin í Lissabon 1553
- 4000 efnasambönd
- 40 krabbameinsvaldandi efni



## ■ Tóbaksfíkn er:

- Líkamleg, nikótín er 7 sek, að fara upp í heila
- Vani, t.d. í partýum, við tölvuna o.fl.
- Félagsleg, t.d. reykja með vinum,
- Sálræn, t.d. til örvunar/slökunar, til að standast álag



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

•Ágætt er að fara aðeins í sögu tóbaksins. Evrópubúar kynnast tóbaki í kjölfar landafundanna en indíánar reyktu tóbak til að fæla burt flugur og skorkvikindi. Þegar fyrsta tóbaksverslunin opnaði í Portúgal þá var það bara heldra fólkið, aðallinn sem reykti en smám saman urðu reykingar almennar og í dag eru reykingar í vestur Evrópu og Bandaríkjunum meiri hjá þeim sem hafa minni menntun og lægri tekjur.

•Tóbaksfíkn. Í tóbaki er nikótín sem er mjög ávanabindandi efni. Þegar efni eru flokkuð eftir því hversu ávanabindandi þau eru er nikótín flokkað með heróíni. Tóbak er það ávanabindandi að reykingamaðurinn „festist“ mjög fljótlega í fíkninni. Aður var talið að það tæki einhvern x-langan tíma að verða háður tóbaki en nú er vitað að nikótínið er enn sterkara, **meira ávanabindandi** fyrir unglinga sem enn eru að taka út líkamlegan þroska.

•Þegar reykt er er nikótínið 7 sek að fara upp í heila og gefa reykingamanninum „kikkið“ sem hann er að leita eftir.

Meira um nikótín er á <http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2309>

•En tóbaksfíknin er ekki bara líkamleg heldur eru reykingamenn fljótir að koma sér upp vana sem getur verið erfitt að hætta, reykingar eru líka félagslegar að vera í hóp og reykja og svo að lokum er það sálræna hliðin að nota reykingar til örvunar eða slökunar til að standast álag. Þetta hefur verið áberandi þáttur í markaðssetningu tóbaksframleiðanda að reykingar séu góð leið til að takast á við stress. Mikilvægt er að benda nemendum á að til eru mun betri, heilsusamlegri leiðir til að takast á við streitu. Þeir sem telja sig þurfa aðstoð við það ættu að ræða við námsráðgjafa eða hjúkrunarfræðing skólans.

## Tóbak sem vara



Eina varan sem drepur neytandann ef hún er notuð eins og til er ætlast →

Finna nýja neytendur →

Unglingar vænlegastir því þeir eiga eftir að reykja svo lengi → mesta gróðavonin

“...the base of our business is the high school student”

Úr skjölum tóbaksframleiðanda

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Framleiðendur tóbaks standa frammi fyrir sérstæðum vanda. Vara þeirra er eina varan sem drepur neytandann ef hún er notuð eins og til er ætlast. Viðskiptavinir þeirra lifa ekki því jafnlengi og aðrir. Því þurfa þeir að finna nýja neytendur til að viðhalda gróðanum. Þeirra markhópur eru unglíngar því ef þeir byrja að reykja eiga þeir eftir að reykja lengi vegna þess hve níkótíníð er ávanabindandi. Þess vegna reyna þeir að tengja reykíngar við lífsstíl sem unglíngum finnst áhugaverður, að vera í uppreisn, frelsi, smart, þyngdarstjórnun o.fl.

## Tóbak sem vara



- Búið til aðstæður sem líkjast hversdagslífi unglinga, tengið þær því að vera fullorðinn, komast til manndóms
- Sýnið sígarettuna sem hluta þess sem er ólöglegt eða bannað
- Reynið að tengja sígarettur víni, bjór, kynlífi o.s.frv.
- Ekki nefna heilsu eða atriði tengd góðri heilsu

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Þetta er úr skjölum tóbaksframleiðanda. Þetta eru það sem markaðssetning til unglinga á að byggja á.

**Verkefni: Reyklaus bekkur fyrir 7. og 8. bekk (Upplýsingar hjá vidar@lydheilsustod)**

**Gera auglýsingar til að koma í veg fyrir að unglingar byrji að reykja**

**«We don't smoke the shit.  
We just sell it. We reserve  
the right to smoke for the  
young, the poor, the black  
and the stupid.»**

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Svar háttsetts manns hjá tóbaksfyrirtæki þegar hann sat fyrir svörum hjá bandarískri þingnefnd árið 1998. Eftir að hafa neitað vitneskju um skaðsemi tóbaks var hann spurður hvort hann reykti. Þetta var svar hans.

## Efni sem eru m.a. í sígarettu

- **Nikótín**  
Mjög ávanabindandi, sterkasta fíkniefnið. Einn dropi drepur mús
- **Arsenik**  
Eitrað við innöndun og inntöku
- **Blásýra**  
Mjög eitruð við innöndun, í snertingu við húð og við inntöku
- **Ammoníak**  
Eitrað við innöndun.
- **Formaldehýð**  
Getur valdið krabbameini. Eitrað í snertingu við húð, við innöndun og inntöku. Getur valdið ofnæmi í snertingu við húð.
- **Pólóníum 210**  
Getur valdið krabbameini (geislavirkt efni).
- **Úretan**  
Getur valdið krabbameini.



Veljum hreint loft !

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

- Ýmis efni sem eru í tóbaki. Tóbaksframleiðendur blanda ýmsum efnum í tóbakið til að gera það meira „aðlaðandi“. Þessi efni eiga að gera fíknina enn meiri, tóbakið virki fyrr, gefi fyrr „kikkið“, það brenni rétt o.s.frv.
- Það er ekki bara tóbakið sem er mjög efnablandað heldur er pappír sem tóbakið er vafið í mjög efnaunnin. Hann þarf að vera fallega hvítur til að vera aðlaðandi, hann þarf að brenna hægt og jafnt því engin myndi kaupa sígarettur sem myndu fuðra strax upp. Reykurinn sem kemur bara við það að kveikt er á sígarettur er skaðlegur.

# Allt sama tóbakið

- Reyklaust tóbak
  - Nefttóbak
  - Munntóbak, 2500 efni þar af 28 þekkt krabbameinsvaldandi efni.
- Reykttóbak
  - Vindlar
  - Píputóbak
  - Sígarettur



Tóbak skaðlegt í hvaða formi sem er.  
Afleiðingarnar eru ekki alltaf þær sömu eftir því hvernig tóbaks er  
neytt en geta alltaf verið alvarlegar

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

- 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,. Nikótínið í munntóbaki er allt að 4 sinnum sterkara en í sígarettum og getur valdið alls kyns kvillum í tannholdi, krabbameini í munnholi og hálsi. Munntóbak er ólöglegt á Íslandi.
- Reykttóbak eru vindlar, pípur og sígarettur. Sígarettur eru algengastar.
- Svárið við spurningin um hvað sé skaðminnst er að tóbak er alltaf skaðlegt í hvaða formi sem því er neytt. Afleiðingarnar geta alltaf verið alvarlegar.
- Nánar á <http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2957>

## Áhrif reykinga á líkamann

Reykurinn fer um allan líkamann →

Allur líkaminn verður fyrir áhrifum.



- Heili
- Hjarta
- Hjarta og æðakerfi
- Taugar
- Húð
- Lifur
- Nýru
- Hormónar



- Bein og tennur
- Lungu
- Öndunarfæri
- Raddbönd
- Ónæmiskerfi
- Geðheilsu
- Kynfæri
- Frjósemi

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

•Við reykingar fer reykurinn þar með öll efnin í blóðrásina og um allan líkamann → allur líkaminn verður fyrir áhrifum, strax. Það gerist við hvern „smók“.

•Hafa verður í huga að unglingar eru ekki að hugsa um afleiðingar reykingar eftir mörg ár. Það sem skiptir máli er núíð, ávinningur af reykingum núna, s.s. að vera viðurkenndur félagslega, þora því sem er bannað, og að reykingar verða góðar því þær slá á fráhrarfseinkenni vega einfaldlega þyngra er heilsan eftir tugi ára. Í bandarískum könnunum hefur komið fram að unglingar sem reykja sjá sig ekki sem fullorðna reykingamenn, þeir ætla flestir að hætta. Unglingar sem reykja telja sig tilheyra þeim sem komast skaðlaust frá reykingum og líta ekki á reykingar sem vandamál.

•Allir reykingamenn fá sjúkdóma sem rekja má til reykinga en helmingur þeirra deyr um aldur fram vegna reykinga.

**Ítarefni: Myndbandið „Að missa heilsuna“. Í því er farið yfir líkamlegan skaða af völdum reykinga. Það er um 11 mínútna langt**

# Áhrif reykinga; nokkur dæmi



- **Heili**, níkótín sterkt fíkniefni, bein áhrif á heilastarfsemina
- **Húð**, eldist hraðar, hrukkur, tjara gerir fingur gula og neglur blettóttar
- **Munnhol**, auknar líkur á krabbameini í munn, blettóttar tennur, andfýla og tannholdssjúkdómar
- **Háls**, auknar líkur á krabbameini í hálsi. Reykingar er helsta ástæðan fyrir krabbameini í vélinda
- **Hjarta**, hærri blóðþrýstingur, auknar líkur á kransæðastíflu
- **Lungnasjúkdómar**, helsta ástæða krabbameins í lungum, auknar líkur á astma og öðrum öndunarfærasjúkdómum
- **Magi**, Reykingamenn eru líklegri til að fá magasár, þau gróa hægar og eru líklegri til að kom aftur.
- **Frjósemi og getuleysi**. Um 10% tilfella ófrjósemi hjá konum og körlum er rakið til reykinga. Reykinga geta valdið getuleysi hjá körlum

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

## Skammtímaáhrif reykinga



- Húðin eldist fyrr og verður óheilbrigðari,
- Líklegri til að fá bólur
- Hár verður fljótt líflaust og óheilbrigt að sjá
- Andfýla og illa lyktandi föt
- Minni peningur á milli handanna
- Því yngri sem reykingamaðurinn er því sterkari áhrif nikótíns → fyrr fíkill

Ekki er til að „reykja í hófi“ eða „öruggar sígarettur“.

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

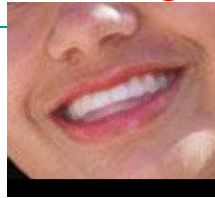
Einkenni reykinga koma fljótt fram, húðin eldist fyrr og verður óheilbrigðari þar sem reykingar draga úr súrefnisflæði, unglingar sem reykja eru líklegri til að fá bólur, hár verður fljótt líflaust og óheilbrigt að sjá, andfýla og illa lyktandi föt. Og minni peningur á milli handanna.

Bara „fíkt“ er óhollt. Ekki er til að „reykja í hófi“ eða „öruggar sígarettur“.

„Bara fíkt“ eða „bara stundum“ verður fljótt oft eða reglulegt vegna nikótíns → Því meira reykt því skaðlegra fyrir heilsuna.

# Extreme makeover ?!

## Bara pakki á dag.....

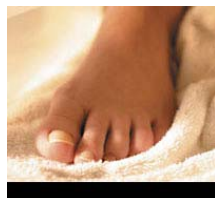


Stained Teeth, gingival disease

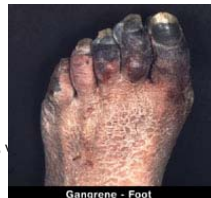


© www.hsc.mb.ca/bmc

Alopecia (hair loss)



Xanthoma



Gangrene - Foot

## Við vitum að :

- Um 380-400 Íslendingar deyja árlega að völdum beinna og óbeinna reykinga. Fleiri en af völdum umferðarslysa, morða, sjálfsmorða og eldsvoða samanlagt.
- Að meðaltali deyr einn jarðarbúi á **6,5 sekúndna** fresti af völdum reykinga í heiminum.
- Ef sama þróun heldur áfram munu um **10 millj.** manna deyja vegna reykinga árið 2020

Hildur Björg Hafste



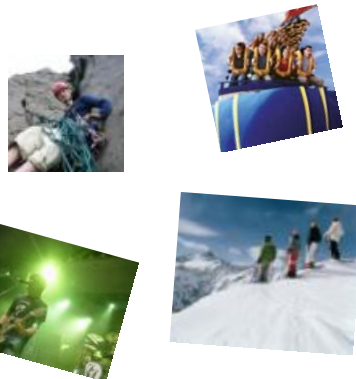
Þetta eru tölur frá Landlæknisembættinu og WHO, Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni.

# Hvað kosta reykingar?

## ■ Einstaklingur:

- 1 pakki af sígarettum = 550 kr.
- 1 pakki á dag í mánuð = 16.500 kr
- 1 pakki á dag á ári = 200.750 kr
- 1 pakki á dag í 20 ár = 4.015.000 Fjórarmilljónirotgimmþánþús und kr.
- (ekki reiknað með vöxtum o.þ.h.)

## ■ Hvað er hægt að gera fyrir það?



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Tilvalið er að láta nemendur reikna þetta. Verð á sígarettupökkum er mismunandi og er þetta meðalverð. Gott er að setja þetta í samhengi við þeirra neyslu s.s. Hvað eru það margar Diesel gallabuxur, I-pod, MP3 spilarar, bíóferðir o.s.frv.? Önnur leið er að skoða hvað það eru margir Ópal pakkar -til að losna við andremmuna- mörg pör af sokkum, til að setja húmor í þetta, o.fl. Í þeim dúr.

Nemendur eru oft mjög áhugasamir um þetta, sérstaklega þeir sem eru í 6. og 7. bekk.

**Reykingar kosta líka þjóðfélagið mikið.** Hagfræðistofnun Háskóla Íslands hefur reiknað út að kostnaður ríkisins vegna reykinga er um 19 milljarðar á ári. Búið að reikna með tekjum af reykingum. Sambærilegir útreikningar í Bandaríkjunum yfirfærðir á Ísland sýna næstum helmingi hærri tölur.

# Hvað er sagt og satt um tóbak?



## Sagt: Flestir reykja

### Satt:

- Fæstir reykja hvort heldur eru unglingar eða fullorðnir
- Á Íslandi: 80% fullorðinna reykja ekki
- Á Íslandi: 88% nemenda í 10. bekk reykja ekki

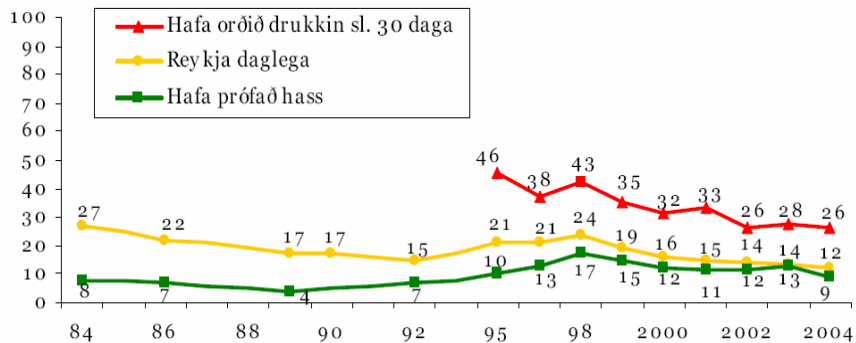
Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Oft heyrir maður að reykingar hafi aukist þegar þær hafa í raun dregist saman. Ein ástæða fyrir því er að nú eru reykingamenn sýnilegri en áður vegna þess að opinberar byggingar og margir vinnustaðir eru reyklausir. Margir hafa líka sett sér reglu að reykja ekki inni hjá sér eða inn í bílnum og eru þá úti á svölum, á bílastæðum og fleiri stöðum. Í bíómyndum, sjónvarpsþáttum og öðru fjölmiðlaefni sem ætlað er ungu fólki er meira um reykingar en var á tímabili.

Dæmi um bíómyndir með reykingasenum eru: Grease, Bridget Jones's diary, James Bond, Pulp fiction. Nemendur geta eflaust nefnt margar til viðbótar. Komist hefur upp um greiðslur tóbaksfyrirtækja til leikara, kvikmyndaleikstjóra og hljómsveita gegn því að þeir/pau reyki þeirra tegund t.d. Sylvester Stallon og Gun's and Roses.

**Verkefni: Hægt er að biðja nemendur að fylgjast hvort reykingar séu í þeim þáttum/ myndum sem þeir horfa á og koma með tillögur að því hvernig leikstjórinn geti sýnt tilfinningar og hugarástand þessa fólks á annan hátt.**

## Þróun reykinga hjá nemendum í 10. bekk frá 1984 -2004

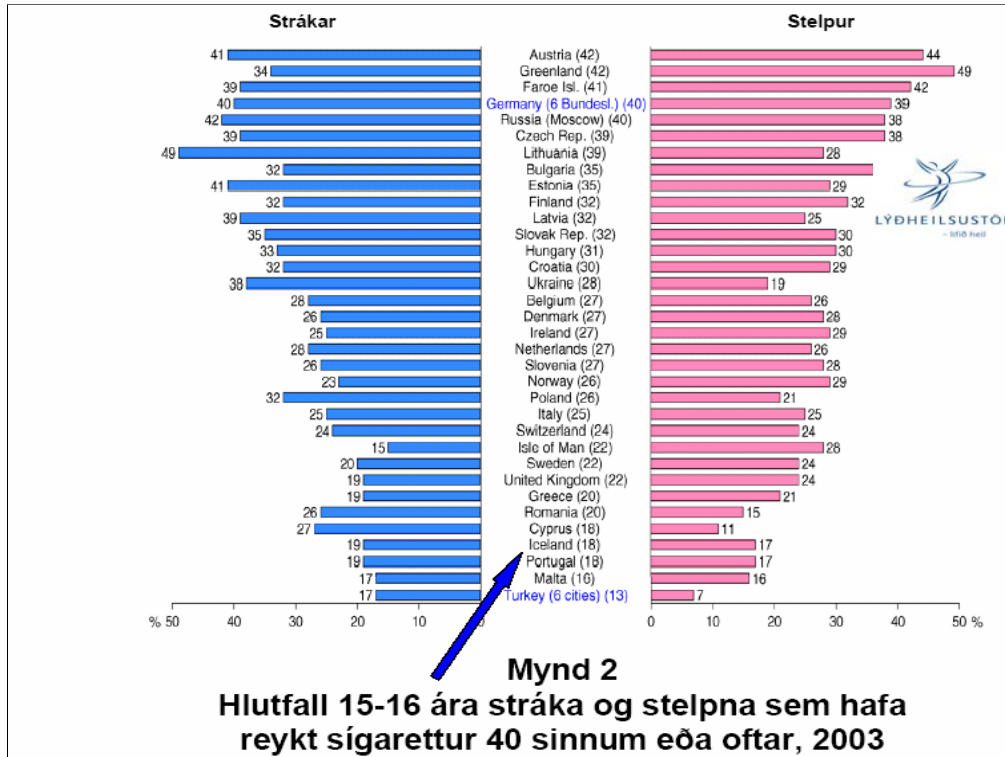


Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Þessi glæra er til að undirstrika við nemendur að langflestir nemenda í 10. bekk kjósa að reykja ekki. Þessi mynd sýnir hversu mikið hefur dregið úr reykingum hjá þessum aldurshópi sl. ár.

**Til umræðu:** Hvernig halda nemendur að staðan sé í skólanum samanborið við þessar niðurstöður?

**Til athugunar:** Hér geta nemendur þjálfast í að lesa úr línuritum. Hvað sýnir myndin þeim í tölum?



Á þessari mynd sést að íslenskir krakkar 15-16 ára reykja hvað minnst í Evrópu, eru í 4 neðsta sæti. (Þau lönd sem eru með bláum stöfum eru það vegna þess að fyrirlögnin var ekki eins í þeim.) Austurríki er í efsta sæti en svo koma Grænland og Færeyjar, okkar næstu nágrannar. Þessar niðurstöður eru úr samevrópskri könnun ESPAD.

**Til umræðu: Af hverju eru íslenskir krakkar að standa sig svona vel? Hvernig er hægt að viðhalda þessum árangri?**

Hugsanlegar skýringar: Reglur um aðgengi eru harðari hér s.s. Ekki má sjást tóbak í verzlunum, 18 ára aldur til að kaupa tóbak, auglýsingabann.

## Sagt: Reykingar eru töff

### Satt:

- Fæstum unglíngum finnast reykingar töff
- Í auglýsingum, þáttum reynt að draga upp þannig mynd af reykingum. Tengja reykingar við jákvæða, töff ímynd.



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Nemendur svara oft með þessu þegar spurt er af hverju reykja unglíngar.

Niðurstöður úr Bandarískri könnun:

67% unglíngar finnast reykingar fráhrindandi

65% unglínga líður illa innan um reykingafólk

86% vilja frekar fara á stefnumót með þeim sem ekki reykja.

Af unglíngum sem reykja óskuðu 70% sér þess að hafa aldrei byrjað.

**Til umræðu: Hvað finnst nemendum? Er rætt um reykingar í þeirra hópi og þá hvernig?**

## Sagt: Reykingar eru góðar til þyngdarstjórnunar



- Það eru til mun betri leiðir til að stjórna þyngdinni
- Þeir sem reykja hugsa síður um heilbrigði, hreyfa sig minna, hafa minna þol, og borða óhollari mat
- Það að hætta að reykja veldur oft þyngdaraukningu og reykingarmenn eiga erfiðara með að grenna sig aftur. Mikilvægt að auka hreyfinguna þegar hætt er að reykja til að bæta þolið og halda þyngd í skefjum.

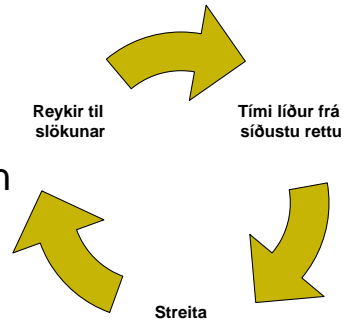
Tóbaksiðnaðurinn hefur markvisst tengt reykingar við að halda sér grönnum t.d. með því að nefna sígarettur „Slim“ eða „léttar“ og að hafa þær langar og mjóar. Það er rétt að margir sem hætta að reykja þyngjast enda láta þeir mat, oft ekki hollan, koma í stað reykinga. Reykingamenn eiga líka erfiðara með að grenna sig aftur. Þeir sem ekki byrja að reykja þurfa ekki að hafa áhyggjur af þessu. Þeir sem reykja hugsa síður um heilbrigði og hollustu og hreyfa sig minna en þeir sem ekki reykja.

**Verkefni: Mikilvægt að hugsa um heilsuna í heild. Hvað telja nemendur vera heilbrigði og hvernig fara þeir að því að halda sér heilbrigðum?**

## Sagt: Reykingar eru góðar til slökunar og til að standast álag



- Þegar fólk er háð tóbaki og ákveðinn tími líður frá síðustu rettu, þá myndast ástand sem fólk túlkar sem streitu og eina leiðin til að losna við það er að fá nikótín skammtinn.
- Holl almenn streitustjórnun víkur fyrir nikótíni



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Tóbaksframleiðendur hafa markvisst reynt að tengja reykingar við slökun, reykingar hjálpi til við að leysa vanda, standast álag. Til eru mun betri heilsusamlegri leiðir til að takast á við stress. Gildi hreyfingar og góðs mataræðis. Mikilvægt er að benda nemendum á þær leiðir og að þeir sem telja sig þurfa aðstoð geta leitað til námsráðgjafa eða hjúkrunarfræðings skólans.

## Sagt: Reykingar skaða mig ekki fyrr en ég er orðin eldri



- Ef þú reykir núna skaða reykingar þig núna
- Lungu starfa betur hjá unglungum sem reykja ekki. Reykingar draga úr vexti og þroska lungna
- Þrek, þol og úthald er betra hjá þeim sem ekki reykja
- Unglingar ánetjast nikótíni mjög fljótt
- Almennt eru unglingar sem ekki reykja hraustari

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Hver sígaretta skaðar líkamann – ein sígaretta dregur úr súrefnismagni í blóðinu sem gerir m.a. hjartanu erfiðara fyrir til að ná sama magni af súrefni um líkamann.

## Sagt: Ég reyki bara í örfá ár þannig að það skiptir engu



- Það tekur líkamann tíma að laga skaðann af reykingum og honum tekst það ekki fullkomlega
- Mörgum tekst ekki að hætta þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir
- 80% fullorðinna reykingamanna á Ísland myndi vilja hætta

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Fæstir unglingar sem reykja sjá sig sem reykingamenn í framtíðinni t.d. sem foreldra.

Þegar ungir reykingamenn voru spurðir hvort þeir héldu að þeir myndu reykja eftir 20 ár svöruðu aðeins 5% með jái en í raun reyktu þá enn 85% og 70% af þeim sögðust óska sér að hafa aldrei byrjað.

Þeir ætla sér flestir að hætta samanber að um 80% fullorðinna Íslendinga sem reykja segjast myndu vilja hætta. Mikilvægt er að unglingar geri sér grein fyrir að reykingar skaða líkamann til langs tíma og þó líkaminn fari fljótt að laga skaðann eftir að hætt er að reykja þá tekur það langan tíma.

Ef nemendur eru byrjaðir að reykja er mikilvægt að hvetja þá til að hætta og ræða ávinning af því.

## Hvað lagast við að hætta?



- 20 mín: Púls og blóðþrýstingur í eðlilegt horf
- 8 klst.: Líkur á kransæðastíflu minnka
- 24 klst.: Lungun byrja að losa sig við slím
- 48 klst.: Nikótínið horfið úr líkamanum
- 72 klst.: Aukin orka
- 2-12 vikur: Aukið blóðflæði
- 3-9 mán. Lungnastafsemi eykst um 5-10%
- 5 ár: Líkur á kransæðastíflu ½ minni

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Sagt: Reykingar eru óhollar en það er bara mitt vandamál,



kemur öðrum ekki við. Mín ákvörðun

Reykingar koma öllum þeim við sem þykja vænt um þig því þeir vilja ekki að þú skaðir þig

- Óbeinar reykingar eru mjög skaðlegar fyrir aðra sérstaklega börn.

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Reykingar eru ekki einkamál þess sem reykir vegna þess að 1.- Þeir sem standa honum nærri vilja ekki að hann skaði sig. 2. Reykurinn er skaðlegur þeim sem eru nálægt þeim sem reykir. Vegna þessa eru margir vinnustaðir og orðnir reyklausir og reykingar bannaðar í opinberum byggingum. Þíringur í augum, hausverkur, flökurleiki, slen, hósti og eymsli í hálsi eru einkenni sem koma fljótt í ljós þegar fólk er í tóbaksreyk. Fólk með öndunarferasjúkdóma s.s. astma á mjög erfitt með að vera í reyk og börn sem alast upp á heimili þar sem reykt er eru líklegri til að fá slíka sjúkdóma.

Reykurinn er sérlega skaðlegur börnum sem er mikilvægt því flestir unglingar sjá sig í framtíðinni með fjölskyldu og þá er mikilvægt að skapa börnunum reyklaust umhverfi. Reykingar geta líka dregið úr frjósemi og þannig komið í veg fyrir að fjölskyldan verði til. Reykingar geta því ekki talist einkamál þess sem reykir því þær hafa áhrif á alla í kringum hann og geta haft afdrifaríkar afleiðingar fyrir framtíðarplön.

**Til umræðu: Á að banna reykingar á veitinga- og kaffihúsum?**

## Sagt: „Léttar sígarettur“ eru ekki eins skaðlegar.



### Satt:

- Engar sannanir hafa komið fram um að „léttar sígarettur“ séu skaðminni
- Þeir sem reykja „léttar“ reykja fleiri sígarettur, draga dýpra að sér, reykja alveg að filteri til að fá skammtinn sinn

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Þeir sem reykja eru að ná sér í nikótínskammtinn sinn. Þeir þurfa ákveðið magn af nikótíni til að láta sér líða vel.

Allt tóbak er skaðlegt.

## Að byrja að reykja



- Langflestir reykingamenn byrja að reykja 13-16 ára. Enda er það sá hópur sem tóbaksframleiðendur reyna fyrst og fremst að ná til
- Af hverju?

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Umræða í bekknum um af hverju unglingar byrji að reykja er mjög mikilvæg. Atriði sem koma m.a. upp í þeirri umræðu eru A- Hópprýstingur, B- Halda að það sé töff, C- Foreldrar reykja, D- Þeim leiðist, E- Vilja virðast eldri en þau eru.

**Hlutverkaleikur:** Tilgangur er að æfa nemendur í að segja nei við tóbaki. Lesin er klípusaga og nemendur vinna úr aðstæðum sem í henni er. Mjög mikilvægt er að nemendur leiki ekki þann sem bjóði sígarettur og að ekki séu notaðar alvöru sígarettur.

### Saga 1:

Gunnar er að fara í partý með Silvíu (sem hann er smá skotinn í) en þetta er í fyrsta sinn sem þau fara saman í partý. Á tröppunum fyrir utan húsið er Smári, mikill töffari. Smári býður Silvíu sígarettu, sem hún þiggur, og snýr sér svo að Gunnari og býður honum. Gunnar hefur aldrei reykt.

• Hverju svarar hann? Og hvernig líður honum við það svar? Hvernig bregðast hin við svarinu?

### Saga 2:

Svana er býr úti á landi og er vinsæl stelpa. Foreldrar hennar leyfðu henni að fara með vinkonunum til Reykjavíkur á tónleika og þær ætluðu að vera þar í 2 daga. Áður en þær leggja af stað stekkur Ása inn í sjoppu og kaupir 2 pakka af sígarettum. Svana veltir fyrir sér af hverju Ása reyki henni sjálfri hefur aldrei fundist flott að reykja. Hún veit líka að foreldrar hennar og kærasti eru á móti reykingum. Ása réttir henni sígarettur og segir að hún verði allavega að prófa.

• Hvað gerist næst? Kláraðu söguna annað hvort með því að Svana þiggi eða afpakki sígarettuna.

• Af hverju þiggur/ afpakkar hún sígarettuna? Hvernig, hvað segir hún?

• Hvernig líður henni þegar hún þiggur/ afpakkar sígarettuna?

• Hvernig verður framtíðin hjá Svönu eftir því hvort hann þiggur / afpakkar sígarettuna?

- „Af hverju eru allir sem reykja alltaf að tala um að hætta?  
Mér finnst ekkert heillandi hvernig maður getur séð á fólki sem maður þekkir ekki neitt, hvort það reykir eða ekki. Ég hef aldrei reykt og enginn í minni hljómsveit“  
Birgir Örn í Maus
- „Mér finnst reykingar viðbjóður, skítalykt og andfýla“  
Auddi, Strákunum
- „Valið um að segja já eða nei við reykingum og áfengi vafðist aldrei fyrir mér. Það hvarflaði hreinlega aldrei að mér að byrja að reykja.....Ég hef líka alltaf þurft á öllum mínum kröftum að halda.“  
Þórey Edda
- Hvað finnst þér?



Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu

Ýmsir þekktir einstaklingar hafa sagt skoðun sína á reykingum.

**Verkefni:** Hver og einn skrifar á „Talbólu veggspjald“ hvert hans viðhorf til reykinga er. Veggspjaldið má síðan hengja á vegg í bekkjarstofunni. Veggspjaldið má nálgast hjá hildur@lydheilsustod.is

**Verkefni:** Nemendur kynni sér viðhorf t.d. Foreldra, systkina, vina til reykinga með því að taka viðtöl.

# Hagnýtar upplýsingar



- Síður um tóbak
  - [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)
  - [www.doktor.is](http://www.doktor.is)
  - [www.krabb.is](http://www.krabb.is)
  - [www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2309](http://www.visindavefur.hi.is/svar.asp?id=2309) Um nikótín
  - [www.forvarnir.is](http://www.forvarnir.is)
  
- Aðstoð við að hætta að reykja
  - Ráðgjöf í reykbindindi S:8006030 (grænt númer)  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is), [8006030@heilthing.is](mailto:8006030@heilthing.is)
  - Krabbameinsfélagið  
<http://www.krabb.is/rvk/namskeid.htm>

Hildur Björg Hafstein, verkefnisstjóri skólafræðslu