

AMBASSADÖRSHÄFTE



#duogillar

@tobaksfri_duo

Jag är ambassadör för Tobaksfri duo

Namn: _____

Klass: _____ Skola: _____

Jag är tobaksfri och medlem i Tobaksfri duo därför att:

Rollen som ambassadör

Att vara ambassadör för Tobaksfri duo innebär att du ska vilja sprida dina kunskaper om tobak och göra det du kan för att vara en god tobaksfri kamrat och bidra till skolans tobaksförebyggande arbete. Övningarna och annat som finns i häftet kan du som ambassadör använda som inspiration till egna klassbesök eller till tobaksförebyggande arbete på er skola.

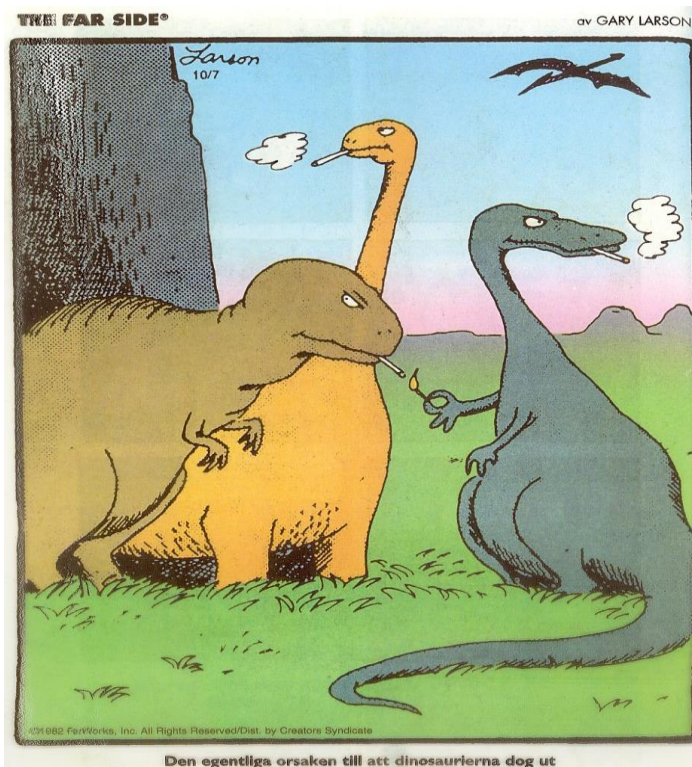


Innehållsförteckning

Fakta om tobak	3
Rökens innehåll	4
Passivrökning	5
Nikotinfakta	6
Snusfakta	7
Hälsorisker	8
Tobaksindustrin	9
Barnarbete	10
Miljö och hållbarhet	11
Lagar mm	12
Vattenpipa	13
E-cigarett	14
Mina argument till att aldrig börja...	15
De flesta börjar inte	16
Om Tobaksfri duo	17
Klassbesök, kontrakt mm	18
Förslag på aktiviteter	19
Material	20
Övningar	21
	22
Egna anteckningar	23



Fakta om tobak



Dog dinosaurierna ut för att de rökte?!

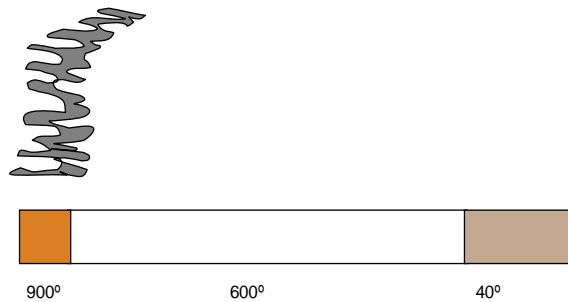
Antal dödsfall av tobak varje år i Sverige _____

Antal dödsfall av tobak varje år i världen _____

Rökens innehåll

Cigaretröken innehåller tusentals kemiska ämnen. Många bildas när tobaken förbränns. Tobaksindustrin tillsätter också hundratals ämnen för att göra det lättare att dra ner röken i lungorna, för att röken inte ska vara så stickande och stark och för att luftrören ska vidgas så det ska gå lättare att dra ner röken.

Cigaretröken innehåller minst 7000 kemiska ämnen, av dessa är ett 60-tal cancerframkallande.



Exempel på ämnen som finns i tobaksröken:

Det finns inga skyddsrum för den giftiga tobaksröken, varenda cell i hela kroppen påverkas, från yttersta hårstrå och ända ner i tårna...



Passiv rökning

Är att utsättas för andras rök. 25 % av röken hamnar direkt i rökarens egna lungor, medan 75 % av röken går ut i omgivningen. Rökaren får dock i sig all rök och personer i omgivningen utsätts för sidoröken. Kvinnor och barn är speciellt känsliga.

Vad är passiv rökning och vad innebär det?

I Sverige dör minst 200 personer varje år av sjukdomar de fått för att de utsatts för andras rök.



...Tror du att Alfons pappa känner till begreppet passiva rökning?

Snusfakta

Snus innehåller mellan 2000 – 3000 kemiska ämnen. Nikotin, tungmetaller och andra giftiga restprodukter från tobaksodlingen. 28 ämnen är cancerframkallande. Nikotinhalten i en dosa lössnus kan motsvara nikotinmängden i 50–60 cigaretter.

Det behövs mycket mer forskning om snusets hälsorisker, men en hel del vet vi. T.ex att snusning ökar risken för diabetes typ 2, ökad risk att dö om man får en hjärtinfarkt, ökad risk för cancer i matstrupe och ändtarm bl.a, permanenta skador i munhålan och en hel del risker kopplade till graviditet och fostret.

Vad vet du om snus och dess hälsorisker?



En snusare får i regel i sig högre doser nikotin än en rökare, vilket kan göra det svårt att sluta. Dessutom har snusare ofta inne snuset många timmar under dygnet, att likna vid ett nikotindropp.

Hälsorisker

Listan på sjukdomar och sämre livskvalitet kopplat till tobaken är lång. Ett 60-tal sjukdomar är direkt rökrelaterade, varav många mycket allvarliga, som KOL, cancer och hjärtinfarkt. Alla organsystem i hela kroppen påverkas. Tidigt påverkas konditionen, huden tappar sin spänst och man blir rynkigare tidigare och risken för att drabbas av tandlossning ökar.

Vilka hälsorisker motiverar dig till att avstå från tobak?

Tror du att tandläkaren kan se om någon snusar eller röker?



Hälften av alla rökare drabbas av sjukdomar som leder till att man dör i förtid...

Tobaksindustrin

Tobaksindustrin gör allt för att sälja sina dödliga och beroendeframkallande produkter. Trots alla bevis om tobakens skador på hälsa, miljö och ekonomi satsar de multinationella tobaksjättarna enorma resurser för att påverka politiska beslut, underminera vetenskapliga artiklar och evidens i Tobakskonventionen, världens första konvention inom hälsoområdet. Via lobbyarbete stoppar, försvagar och försenar de också införandet av tobaksförbyggande lagar. Fortfarande riktar sig mycket av reklamen, speciellt i utvecklingsländer till kvinnor, barn och unga.

Vilka exempel på och i vilka sammanhang har du sett tobaksreklam, ofta i form av smygreklam?

Vad tycker du om tobaksindustrin sätt att få unga att börja använda deras produkter, som e-cigarett, cigaretter, snus mm?

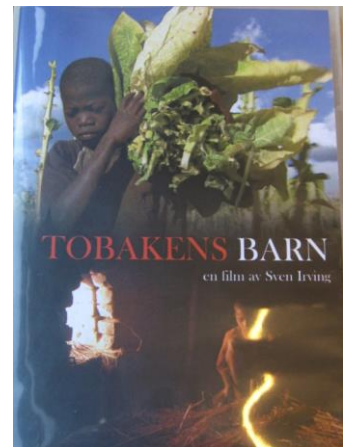


Barnarbete

Inom tobaksindustrin arbetar miljontals barn, barn som aldrig får möjlighet till utbildning och som utnyttjas under extremt dåliga arbetsförhållanden. Tobaken odlas ofta av familjer som inte har något annat val än att involvera hela familjen i arbetet. Fattiga familjer blir allt fattigare, då de ofta hamnar i en skuldfälla som är svår att ta sig ur.

Hanteringen av tobaksplantan gör att barnen via huden får i sig nikotin, i vissa fall en mängd jämförbar med om de rökte ett paket cigaretter om dagen. Dessutom kräver tobaksodlingen mängder med giftiga bekämpningsmedel och konstgödning som barnen också utsätts för. Med följd att de drabbas av olika förgiftningssymptom och sjukdomar. Barn är särskilt känsliga då deras kroppar ej är fullt utvecklade.

Se gärna filmen Tobakens barn.
Här hittar ni arbetsmaterial för skolan:
<https://nonsmoking.se/projekt/tobaksbarn/>



Fler filmer via youtube som visar barnarbete på tobaksfarmer.
<https://www.youtube.com/watch?v=0-8TBceaO5Q>



MADE IN THE USA: Child Labor & Tobacco

<https://www.youtube.com/watch?v=wJnrsCGDpOY>



Hazardous Child Labor on Indonesian Tobacco Farms

Miljö och hållbarhet

Tobaksindustrin påverkar miljön negativt i alla processer, från odling av tobaksplantan till fimpfen eller prillan på gatan, eller i avloppet. Tobaksodlingen förstör jordbruksmark, skövlar skog och för varje cigarett som tillverkas åtgår 3,7 liter vatten. Dessutom släpps stora mängder koldioxid ut i luften vid torkning och transporter. Och nedskräpningen spider enorma mängder av miljögifter och plast.

Bara i Sverige hamnar minst 1 miljard fimpar på våra gator och torg varje år. Uppskattningsvis slängs cirka 4 500 miljarder fimpar på marken varje år i världen. Ett farligt avfall både för miljön och för barn och djur.

Hur lång tid tar det för en fimp att brytas ner i naturen?



AGENDA 2030

...och de 17 hållbarhetsmålen som alla har att efterleva



TOBAKSINDUSTRIN ÄR EN GLOBAL KATASTROF!

80 % av allt skräp i stadsmiljöer är tobaksrelaterade produkter som fimpar, cellofanpapper, snusdosor och cigarettpaket.

Lagar mm

Ny Tobakslag i Sverige den 1 juli 2019 som bland annat innebär fler rökfria miljöer, vilket innebär ökad tillgänglighet för många till följande platser. Uteserveringar, entréer, busshållplatser, perronger, lekparker och inhägnade idrottsplatser som nu är rökfria. Rökförbudet gäller alla rökprodukter som cigaretter, vattenpipa, e-cigarett och örtcigarett.



I många regioner har man av omtanke om besökare, patienter och anställda dessutom bestämt att **sjukhusområdena ska vara rökfria**.



Den 1 januari 2020 blir Barnkonventionen lag i Sverige, vilket innebär att barnets rättigheter alltid ska beaktas.

Barnkonventionen

- Erkänner barnets rätt att åtnjuta bästa uppnåeliga hälsa
- Barnets bästa innebär en rökfri miljö
- Barn har rätt till god utbildning och information om tobakens risker
- Tobaksreklam är oförenligt med barnets bästa
- Barn har rätt till tobaksavvänjning

Tobakskonventionen – Har som mål att skydda nuvarande och framtida generationer från tobak, med särskilt fokus på barn och kvinnor



Vattenpipa

Det finns många myter kring vattenpipa. Bland annat tror många att vattnet renar och gör röken ofarlig, vilket inte är sant. Vattenpiparök är i mycket lik tobaksröken med liknande hälsokonsekvenser och i vissa delar mer hälsofarlig.

- Mycket rök innehåller kolmonoxid, en kvävande gas
- Tungmetaller
- Tjära
- Cancerframkallande ämnen
- Finns med och utan nikotin,
- Röken är alltid farlig även den passiva röken

Vad känner du mer till om vattenpipa?



E-cigarettor

Tobaksbolagen vill gärna framhålla att e-cigarettor är ofarliga, att det enbart är vattenånga som röks, vilket inte stämmer. Förutom e-cigarettor som laddas med vätska finns andra nya rökprodukter s.k. Heat-not-burn produkter som laddas med tobak, örter eller cannabis. Man vet aldrig vad de egentligen innehåller, studier har visat att till exempel nikotinfria vätskor innehållit nikotin. Explosioner, dödsfall och akuta förgiftningsfall förekommer.

E-cigarettor innehåller

- Nikotin finns i vätskor både med och utan nikotin
- Rökbildande ämnen
- Smakämnen i tusentals varianter, vissa med allvarliga konsekvenser
- Ytterligare ett 30-tal ämnen

Direkta symtom

- Irritation i luftvägarna
- Torr mun och hals, torrhosta
- yrsel

E-cigarettor skadar lungor, blodkärl och hjärta. På sikt kan rökaren drabbas av bland annat högt blodtryck, astma, KOL, lunginflammation och hjärtsvikt. Rökning av e-cigarettor gör blodkärlen mindre elastiska.

Vad känner du mer till om e-cigarettor?



E-cigarettor kan ha många olika namn och kan se väldigt olika ut.

Mina bästa argument för att aldrig börja...

...använda tobak



En enda cigarett förkortar livet med 11 minuter!

De flesta börjar aldrig...

Varför tror du att en del ungdomar börjar?

Hur kan vi stötta varandra till att aldrig börja med tobak?



"Den som börjar använda tobak tidigt i livet vet inte vem han/hon egentligen är. Nikotinet lägger sig som ett filter över ens personlighet..."

Klassbesök

I årskurs 5 eller 6, kommer Folk tandvårdens personal eller någon annan som ansvar för Tobaksfri duo till klassen och har ett klassbesök om tobak, hälsorisker, hållbarhet och värderingar om tobak. Du som ambassadör för Tobaksfri duo är välkommen att följa med, eller boka och göra dina egna klassbesök.

Föräldrainformation

Som förälder är det viktigt att veta att de är har en stor betydelse i att peppa och stötta sina ungdomar att vara tobaksfria. Som ambassadör kan du be skolledningen att få delta och berätta om Tobaksfri duo på föräldramöten.

Kontrakt

Det tobaksfria avtalet skrivs oftast i årskurs 5 eller 6 tillsammans med en vuxen över 18 år som är eller vill bli tobaksfri. Kontraktet ska kunna skrivas under hela grundskolan. I det flesta fall är det skolans kontaktperson som hjälper till med det. Kontraktet gäller till skolavslutningen i årskurs 9.

Medlemskort

Som medlem får man ett medlemskort som är kopplat till vissa förmåner och aktiviteter. Olika förmåner beroende på ort.

Försäkran

Varje vår får alla som skrivit kontrakt skriva under en försäkran där duon tillsammans intygar att de varit tobaksfria under läsåret. Detta är en lottsedel i ett stort vårlotteri.



Försäkran

Härmed försäkrar vi att vi varit en Tobaksfri Duo. Vi lovar på heder och samvete att vi inte har rökt, smuset eller använt tobak på annat sätt under det gångna året. Därmed har vi rätt att vara med i utlottningen av de Tobaksfria vinstarna.

Stad: _____
Ort: _____
Datum: _____ År: _____
Elev: _____
Föreningarnamn: _____
Adress: _____
Postnummer och ort: _____
Elevers kontakt på telefon s s w i x oo.
Värdens namn: _____
Adress: _____
Postnummer och ort: _____
Försäkran skickas till skolans kontaktperson för Tobaksfri Duo eller skickas till tobaksfri.se

tobaksFRI duo
tobaksfri.se

Utbildningsförbundet är medlem i Tobaksfri Duo

Förslag på egna idéer på aktiviteter att genomföra på skolan

FÖREBILD NR 35

tobaksfri duo



William

"Tobaksfri duo var första gången i livet jag fick ta ställning till nå't. Det var småheligt att skriva på kontraktet. På allvar. Så det är viktigt att man inte sviker barmet sig och byter kontraktet! Sen dog min mormor i KOL, så jag är glad för att jag aldrig började."

William Spetz är bloggaren som blev komiker, skådespelare och programledare i Melodifestivalen.

tobaksfri.se



Natalie

"Att inte använda tobak är ett självklart beslut. För att jag ska kunna göra de bästa framträdandena som musiker och uppnå mina drömmar och mål så är en bra hälsa viktig. Det är heller inte rättvist att vuxna och barn får lida som jobbar på tobaksfälten. Nej, jag klarar mig utan och det gör du också!"

Natalie Carrion, musiker som skriver sina egna låtar

tobaksfri.se



Samarbete med välkända förebilder motiverar!

Tobaksfri duo finns i alla län som är gula på kartan och på Åland.

Material och tävlingar

Profilmaterial i shopen, t-shirt, bokmärken, affischer...



Övningar

Övningar ni själva kan använda vid besök i andra klasser.

Övning 1: Vilka tankar ger er ordet tobak?

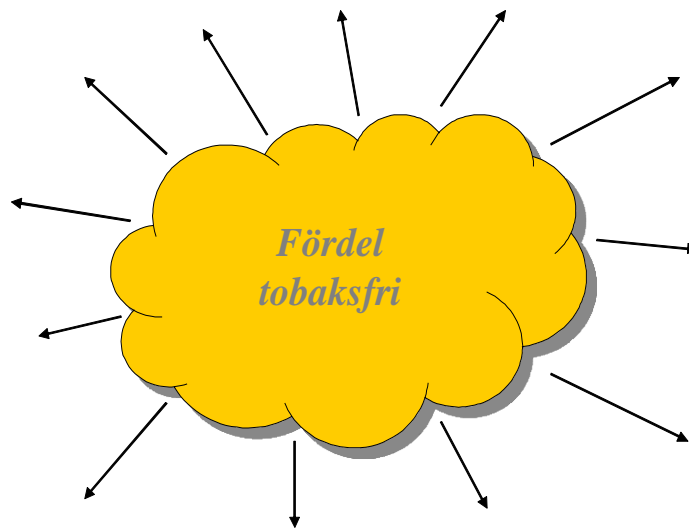
1. Inled med frågan "vad tänker ni på när jag säger tobak?" och skriv upp tankarna på tavlan.

En hel del dåliga saker med tobak lär komma fram...Fråga sen:

2. Varför tror du ändå att en del unga att röka och snusa?

Övning 2: Fördel tobaksfri

Fånga upp elevernas tankar om vilka fördelar som finns med att vara tobaksfri



Eleverna kan få funderar två och två under några minuter
Eller så kan de först skriva ner sina egna förslag på ett papper.
Eller låt eleverna "brainstorma" direkt genom handuppräckning
Hjälp till om det behövs så det blir många fördelar på tavlan!

Berätta och fråga runt deras förslag på ett stärkande sätt.
...Hur tänker ni? ...Varför är det så?

...Exempel på fördelar kan bland annat vara ekonomi och hälsa

Övning 3: Jag som vuxen och förälder

Blunda och fundera på hur du tror eller vill att du ska vara, tänka och tycka när du själv är vuxen eller förälder.

Skriv in i ringen hur gammal du tänker att du är då. Rita din frisyra, klädstil och favoritpryl och skriv ner dina vuxenråd till dig själv.

Frisyr	Klädstil
Favoritpryl	Föräldra-/vuxenråd

Egna anteckningar



www.facebook.com/tobaksfriduo



Tobaksfri_duo

