

Mer information

- www.slutarokalinjen.org eller 020-84 00 00. Kostnadsfri professionell hjälp att sluta röka.
- www.fhi.se - Statens folkhälsoinstitut. Fakta och information.
- www.apoteket.se - Apoteket ger råd och tips kring egenvård och hälsa.
- www.folkhalsoguiden.se - Kunskapscentrum för folkhälsa.
- www.can.se - Information om alkohol och andra droger till alla som arbetar drog-förebyggande arbete.
- www.tobaksfakta.org – Information och nyheter om bl.a. tobakslagar, forskningsresultat med mera. Här finns också lista med alla rökavvänjare
- www.ragnarok-sweden.nu Informationssajt för unga om rökningens skadeverkningar.
- www.nonsmoking.se/www/index.asp - En rökfri generation
- www.tobaksfakta.org - tobaksfakta
- www.drugsmart.com - Drugsmarts hemsida

Om Kunskapsmedia

Kunskapsmedia AB är ett mediaföretag som producerar och distribuerar utbildningsprogram på video/dvd/TV/Internet till bland annat AV/Mediacentraler, skolor, företag, förvaltningar och organisationer. Genom pedagogiska program kan man påverka attityder samt engagera och stimulera inlärning av ny kunskap.

Har du tips på filmer vi borde köpa in eller producera?
Kontakta oss på info@kunskapsmedia.se

© Rättigheterna till studiematerialet ägs av Kunskapsmedia AB.
Du har rätt att använda dig av studiematerialet i samband med visning av programmet.



Kunskapsmedia AB

Fredhällsgatan 3, 112 54 Stockholm
Tel: 08-545 634 60, E-post: info@kunskapsmedia.se
www.kunskapsmedia.se



Sluta röka!

Vi vet att rökning är dödligt farligt, men ändå röker vi. Inte minst ungdomar börjar röka – och ju tidigare man börjar desto svårare blir det att sluta. Vilken syn har ungdomar på rökning, varför röker de och hur påverkar det dem? Vad kan man göra för att sluta röka eller att aldrig börja röka?

Vi får träffa experter och framför allt ungdomar som berättar om sina erfarenheter och tankar kring rökning i ett sluta-röka-projekt. Syftet med projektet, som drivs av tobakspreventiva enheten vid Universitetssjukhuset i Örebro, är att få ungdomar att sluta röka på ett effektivt sätt. Filmen berättar bl.a. hur rökning påverkar kroppen och ger konkreta tips till alla ungdomar som vill sluta röka.



Fakta

Speltid: 15 minuter
Skolår: 7-9, Gy
Ämne: Hälsa & vård/ANT
Produktion: © Kunskapsmedia AB, 2005
Svensk distribution: © Kunskapsmedia 2005
Leverans info: svenskt tal

Syfte/inlärningsmål

- att informera om rökning
- att ge konkreta tips till ungdomar som röker att sluta röka
- att motivera ungdomar att inte börja röka

Mål att uppnå efter genomgången grundskola

Att eleverna har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön.

Bakgrund

Varje år skördar rökning tusentals liv bara i Sverige. En av de främsta målgrupperna för tobaksbolagen är ungdomarna. Även om skadorna från rökning kommer först efter flera års användning är det tyvärr i ungdomsåren som de flesta börjar använda tobaksprodukter. Ju tidigare man börjar röka, desto större är risken för ett beroende. Just därför är det viktigt att nå ungdomar i det tobakspreventiva arbetet. I en undersökning som Statens Folkhälsoinstitut gjorde 2001 framkom att risken att prova att röka ökar med åldern. En av tio 11-åringar hade provat att röka, medan nästan sex av tio 15-åringar gjort detsamma. Av dem är det flest pojkar som provar. Däremot är det oftast flickor som fastnar i beroendet.

Kalla fakta

- 80-95 % av all lungcancer orsakas av aktiv rökning
- Cigaretter innehåller mer än 4 000 kemiska ämnen. Av dem är över 50 cancerframkallande
- Var 10 sekund dör någon i tobaksrelaterade skador
- En rökares genomsnittliga livslängd förkortas med 5-10 år
- Ca 25 000 unga börjar röka varje år
- År 2001 rökte 16 % av alla tjejer i 9:e klass mer eller mindre dagligen – och 10 % av alla killarna
- Risken för plötslig spädbarnsdöd ökar om man röker
- Tänk på att röker du så röker alla andra omkring dig (passiv rökning)

Diskussionsfrågor

- (genomförs förslagsvis som en öppen diskussion i mindre grupper)
- Vad vet du om rökning? Skriv upp vad som är positivt och negativt med att röka (dela upp ett A3-block i två kolumner och använd gärna två färger, en för varje sida)
 - Röker du? Varför/varför inte? Hur mycket röker du i så fall?
 - Varför tror du att fler killar provar att röka, medan det är fler tjejer som blir beroende av rökning?
 - Vad tror du att grupstrycket har för betydelse för om man röker?
 - Röker dina föräldrar/släktingar? Hur tror du i så fall att det påverkat dig?
 - Om du röker - vad skulle kunna få dig att sluta röka helt?
 - Tobaksbolagen använder ofta ganska avancerade metoder för att få ungdomar att börja röka. Jobba i grupp och gå igenom vilka kampanjer ni sett och analysera dessa.
 - Vad finns det för skäl att sluta röka eller att aldrig börja röka?
 - Många i Sverige vill sluta röka. Det gör att tobaksbolagen känner press på sig att hitta nya marknader. Analysera vilka dessa marknader (tänk globalt!) kan vara och diskutera hur bolagen går till väga för att nå ut till och övertyga dem.

Bra saker med att sluta röka:

- Bättre kondition
- Bättre ekonomi
- Bättre hälsa
- Bättre sexliv
- Bättre utseende
- Bättre smak- och luktsinne
- Fräschare andedräkt

Goda råd om du vill sluta röka

- Förbered dig på att sluta
- Berätta för alla du känner
- Ta en vecka i taget
- Se till att du har något att göra
- Borsta tänderna när du är röksugen!
- Motionera

Källa: Apotekets folder
