

PÄIHTEET: TUPAKKATUOTTEET

- 1) Valintojen stoori -tunnin muistelu (lyhyesti käydään läpi mitä videolla tapahtui).
- 2) Mitä tunnilla puhuttiin päihteistä?
- 3) Palautekyselyyn vastaaminen.

TOTTA VAI TARUA?

Lukekaa alla olevat väittämät yksi kerrallaan. Pohtikaa jokaisen väittämän kohdalla, onko väite totta vai tarua. Miten perustelette vastauksenne?

Tavoite: Lisätä oppilaiden tietoa nuuskan ja sähkösavukkeen terveysvaikutuksista. Saada oppilaat ymmärtämään, että nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine ja itsessään terveydelle haitallista.

1 Yli 90 % tupakoivista aikuisista on aloittanut tupakoinnin alaikäisenä.

Totta. Lähes kaikki nykyisin tupakoivat aikuiset ovat aloittaneet alaikäisenä, ja suurin osa heistä haluaisi lopettaa tupakoinnin.

2 Nuuska on tupakkatuote, jota käytetään suussa ylähuulen alla.

Totta. Nuuskan myrkylliset aineet imeytyvät verenkiertoon suun limakalvojen läpi.

3 Sekä nuuska että sähkötupakka valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet.

Tarua. Nuuska valmistetaan samasta tupakkakasvista kuin savukkeet. Sähkötupakka ei kuitenkaan sisällä tupakkaa. Se on savuketta muistuttava sähköinen laite, jossa tupakanpuru on korvattu nesteellä. Nestettä kuumentamalla laitteesta imetään höyryä. Nesteitä on erilaisia, ja ne voivat sisältää nikotiinia ja muita haitallisia aineita.

4 Nuuska aiheuttaa nikotiiniriippuvuuden nopeammin kuin tupakka.

Totta. Nuuska sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savuke. Nuuskaa myös pidetään suussa pitkiä aikoja. Jos nuuskan vaihtaa säännöllisesti uuteen, pysyy veren nikotiinitaso korkealla koko ajan.

5 On jokaisen oma asia, tupakoiko vai ei. Tupakointi ei vaikuta muihin ihmisiin.

Tarua. Jatkuva tupakansavulle altistuminen eli passiivinen tupakointi on terveydelle yhtä haitallista kuin tupakan polttaminen itse. Perheenjäsenen tupakointi voi huolestuttaa sekä

lapsia että aikuisia. Tupakointi vaikuttaa myös yhteiskuntaan monella tavalla. Esimerkiksi tupakoinnista aiheutuvat sairaudet tulevat yhteiskunnan, eli kaikkien meidän, maksettaviksi.

6 Sähkötupakka voi aiheuttaa riippuvuutta.

Totta. Sähkösavukkeissa voidaan käyttää nikotiinipitoisia nesteitä. Nikotiini on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine. Sähkösavukkeeseen voi myös liittyä henkinen ja sosiaalinen riippuvuus, kuten tupakkaankin.

7 Nuuskaa saa myydä Suomessa.

Tarua. Nuuskan myynti on Suomessa laitonta. Nuuskaa ei saa myöskään tarjota tai välittää kaverille. Ruotsissa ja Venäjällä nuuskan myynti on sallittua. Täysi-ikäinen voi tuoda nuuskaa Suomeen pienen määrän, mutta vain omaan käyttöön.

8 Nuuska sopii urheilua harrastaville, koska se ei heikennä kuntoa.

Tarua. Nuuskan sisältämä nikotiini heikentää lihasten verenkiertoa, jolloin lihakset eivät saa riittävästi happea ja ravintoaineita. Lihassoima heikentyy, palautuminen hidastuu ja liikuntavammojen riski kasvaa. Nikotiini myös rasittaa sydäntä, sillä se nostaa verenpainetta ja sydämen sykettä.

9 Sähkötupakan käyttö voi olla haitaksi terveydelle.

Totta. Sähkötupakan käytettävistä nesteistä on löydetty haitallisia aineita. Sähkötupakan kaikista terveysvaikutuksista ei ole kuitenkaan vielä tarpeeksi tutkimustietoa.

10 Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia.

Totta. Nuuskassa on yli 2500 kemikaalia, joista ainakin 28 on syöpää aiheuttavia aineita.

Tehtävä on osa EHYT ry:n Smoke free -materiaalin rastirata tehtävää. Rastiradan kokonaisuus löytyy täältä: <http://www.ehyt.fi/fi/smokefree-rastirata>

EHYT ry:n Juteltaisko? -oppitunti päihteistä 5. ja 6.-luokkalaisille löytyy täältä: <http://anni.fi/kasvattajille/koulu/>