



# SMOKEFREE- RASTIRATA OPETTAJAN OHJE



*SmokeFree*

Smokefree-rastirata on ensisijaisesti suunnattu 5.-6. luokkien opetukseen, mutta tehtävät soveltuvat myös yläkouluikäisille. Rastirata voidaan toteuttaa kokonaisuudessaan 2 x 45 minuutin oppitunnilla. Yksittäisiä tehtäviä voidaan hyödyntää eri aineiden opetuksessa.

## VALMISTELUT:

Lue läpi opettajan ohje ennen tuntia. Ohje toimii purkukeskustelun apuvälineenä. Järjestä pulpetit viiteen ryhmään. Jaa tehtävämonisteet valmiiksi kullekin rastille tekstipuoli alaspäin. Tehtävämonisteita on varattu kaksi samanlaista kappaletta per rasti. ”Tupakan tarina” -juliste on osa rastia nro 4.

## TUNNIN KULKU:

Jaa luokka viiteen ryhmään. Jaa oppilaille yksi vastauslomake per ryhmä. Rasteja kierretään siten, että 1. rastilla olevat siirtyvät seuraavaksi 2. rastille jne. Aikaa yhdellä rastilla on 10 minuuttia. Kun oppilaat ovat kiertäneet kaikki rastit, käydään läpi ryhmien vastaukset yksi rasti kerrallaan.

Aikaa purkukeskusteluun on noin 30 minuuttia. Tehtävät kannattaa purkaa siten, että 1. rastilla tässä vaiheessa olevat oppilaat kertovat, mitä ovat vastanneet 1. rastin kysymyksiin, 2. rastilla olevat oppilaat 2. rastin kysymyksiin jne. Tarvittaessa muut ryhmät voivat täydentää vastauksia. Purkukeskustelu on hyvä pitää mahdollisimman keskustelevana ja antaa tilaa oppilaiden kysymyksille. Oikeita tai väärä vastauksia useimpiin tehtäviin ei ole!

# 1

## TUPAKOINTI ENNEN JA NYT

**Tavoite: Purkaa nuorten tupakointiin liittyvää stereotyyppiä ”suuri osa yläkoululaisista polttaa” ja saada oppilaat pohtimaan, miksi tupakointi on vähentynyt. Tavoitteena on myös saada oppilaat huomaamaan, että tätä tahtia nuorten tupakointi tulee loppumaan.**

Tehtävän purkamisen tueksi:

- 1) Oikeat vastaukset: 64 % ja 21 %
- 2) Oikeat vastaukset: 30 % ja 11 %

Nuorten tupakointi on vähentynyt tasaisesti. Tähän ovat vaikuttaneet ikärajojen nosto, mainontakiellot, käytön rajoittaminen eli tupakointikiellot, tupakkatuotteiden hintojen nousu ja esilläpitokiello sekä terveystiedon kasvatus ja -valistus. Myös nuorten asenteissa on tapahtunut muutos: tupakointi ei ole enää samalla tavalla ”cool” kuin ennen, ja tupakoinnin haitat ovat yleisesti ottaen nuorilla hyvin tiedossa.

Tupakkakokeilut kuitenkin kuuluvat usean nuoren elämään, erityisesti yläkouluiässä. Oppilailla saattaa olla virheellinen käsitys siitä, että ”lähes kaikki polttavat yläkoulussa”, vaikka tämä ei pidä paikkaansa. Vuonna 2015 8.-9. luokkalaista päivittäin tupakoi 9 % (Kouluterveyskysely 2015, THL).

# 2

## TUPAKKA JA YMPÄRISTÖ

**Tavoite:** Saada oppilaat pohtimaan tupakan ympäristövaikutuksia sekä omassa elinympäristössään että globaalilla tasolla.

### Tehtävän purkamisen tueksi:

Tupakointi vahingoittaa ihmisiä ja ympäristöä sekä lähimpiin rissämme että maailmanlaajuisella tasolla.

- 1 Tupakan vuoksi joudutaan kaatamaan paljon metsää, sillä tupakan kuivattamiseksi tarvitaan polttopuuta.
- 2 Kun sademetsää kaadetaan, katoavat samalla eläinten kodit.
- 3 Sademetsien kaataminen edesauttaa myös ilmastonmuutosta.
- 4 Pelkästään Suomessa tupakoitsijat jättävät vuosittain jälkeensä arviolta 5 miljardia tumppeja. Tupakantumpin maatumiseen kuluu eri arvioiden mukaan jopa 12–20 vuotta. Tuuli ja sade kuljettavat maahan heitettyjä tumppeja myös vesistöihin, ja tumpeista liukenee myrkyllisiä aineita vesistöjen ekosysteemeihin. Myös eläimet voivat vahingoittua tumppeja syötyään.
- 5 Sekä tupakkateollisuus että lääketieteellisten laitosten laboratoriot käyttävät koe-eläimiä tutkiessaan tupakansavun vaarallisuutta.
- 6 Tupakan kasvattamiseen tarvitaan lannoitteita ja hyönteismyrkkyjä, jotka aiheuttavat vahinkoa ympäristölle ja vesistöille. Myrkkyjä käytetään usein myös viljelijän terveydelle vaarallisella tavalla.

# 3

## AKU JA MILLA

**Tavoite:** Etsiä ratkaisuja sellaisiin tupakointiin liittyviin tilanteisiin, joita oppilailla voi tulla eteen. Saada oppilaat pohtimaan tupakkakokeilujen syitä ja seurauksia. Keskustella tupakointiin liittyvistä tunteista.

### **Tehtävän purkamisen tueksi:**

Akun tarinan yhteydessä tarkoituksena on keskustella tupakkakokeilujen syistä ja seurauksista: Mitä myönteistä ja mitä kielteistä tupakkakokeiluista voi seurata? Miksi ajatellaan, että kokeilemalla tupakkaa arvostus muiden silmissä nousee tai pääsee paremmin porukoihin? Miksi arvellaan, että tupakointi suojaa kiusaamiselta? Oppilaille kannattaa korostaa, että todellista kaveruutta ei mitata sillä, kokeileeko tupakkaa vai ei.

Yleisimpiä syitä tupakkakokeilujen taustalla ovat halu kokeilla jotakin uutta ja kiellettyä ja toisaalta kavereiden suunnalta koettu painostus; halu näyttää muille ja kuulua porukkaan. Yläkouluun siirtymisessä huolestuttaa moni asia: Saanko kavereita? Kiusataanko minua? Millainen minun pitää olla, että saan hyväksyntää? Tämän tehtävän kohdalla kannattaa jutella oppilaiden kanssa hetki siitä, millaisia tunteita yläkouluun siirtyminen herättää.

Millan tarinan avulla voidaan puolestaan keskustella mahdollisuuksista puuttua läheisten ihmisten tupakointiin. Koska tupakan terveysvaikutukset ovat melko hyvin nuorten tiedossa, saattaa esimerkiksi vanhempien tupakointi herättää suurta huolta ja pelkoa.

# 4

## TUPAKAN TARINA

**Tavoite:** Kehittää oppilaiden kriittistä ajattelukykyä. Saa oppilaat pohtimaan tupakan alkuperää. Pohtia keinoja kieltäytyä tupakasta ja nuuskasta.

### Tehtävän purkamisen tueksi:

Sarjakuva kannustaa pohtimaan tupakointia sellaisista näkökulmista, joita harvoin tulee ajatelleeksi. Onko nikotiini todella alun perin tupakkakasvin oma hyönteismyrkky? Saako joku taloudellista hyötyä tuotteesta, jonka tiedetään vahingoittavan ihmisten terveyttä? Tupakan mainostaminen kiellettiin Suomessa vuonna 1978, mutta tupakan piilomainontaa näkyy jatkuvasti niin tv-sarjoissa kuin elokuvissakin. Tupakkayhtiöiden myös tiedetään sponsoroineen elokuvia.

Sarjakuvassa kerrotaan tupakan koukuttavasta ainesosasta, nikotiinista. Nikotiiniriippuvuuden lisäksi tupakoinnin lopettamista vaikeuttavat sosiaalinen ja henkinen riippuvuus. Sosiaalinen riippuvuus liittyy tupakointitilanteisiin: on vaikea jättäytyä porukan ulkopuolelle, jos kaikki muut menevät tupakalle. Henkinen riippuvuus puolestaan tarkoittaa sitä, että tupakasta etsitään lohtua, tukea ja helpotusta stressaaviin tilanteisiin. Tupakan koetaan helpottavan ahdistusta, sillä nikotiini tuottaa mielihyvän tunteita aivoissa. Todellisuudessa tupakka lievittää pahaa oloa vain hetkeksi ja helpotus on vain nikotiinin tarpeen tyydyttämistä.

Tupakoinnin lopettaminen voi siis olla vaikeaa, jos siitä on tullut tapa viettää aikaa kavereiden kanssa ja jos on tottunut hakemaan helpotusta stressaaviin tilanteisiin tupakasta.

# 5

## TOTTA VAI TARUA?

**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. Lihassoikeus 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.** Sähkötupakassa 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.