

7. LUOKKA

Terveys ja hyvinvointi

Tunnin tarkoituksena on lisätä ja syventää oppilaiden päihteettömyyttä tukevia tietoja sekä vahvistaa terveyden lukutaitoa.

Välineet: Välineet videon katsomista varten, kynä ja Nikotiiniväittämät-vastauslomake jokaiselle oppilaalle. Lomakkeen voi tulostaa linkistä [Nikotiiniväittämät -vastauslomake](#) tai sivulta 2.

HUOMIO Ohjeistus tehtävään ja oikeat vastaukset väittämiin löytyvät linkistä [Nikotiiniväittämät -ohjeistus ja oikeat vastaukset](#) sekä myös sivuilta 3–7.

AloitUS: VIDEOT VIRITTÄYTYMISEKSI AIHEESEEN NIKOTIINI

Aiheeseen virittäytymiseksi katsotaan lyhyet videot [Mitä nikotiini oikeastaan on? 101 Faktaa Nikotiinista](#) (0:50) ja [Nikotiinipussit vai nuuska?](#) (0:46)

Työskentely: NIKOTIINIVÄITTÄMÄT

Oppilaille jaetaan Nikotiiniväittämät-vastauslomake. Oppilaat vastaavat kysymyksiin joko itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä. Kun oppilaat ovat vastanneet kysymyksiin, käydään läpi kysymykset ja julkistetaan voittaja tai voittajatiimi 🏆

Lopetus: KOUKUSSA NIKOTIINIIN?! – MIKSI SE ON NIIN VAARALLISTA?!

Väittämätehtävän jälkeen katsotaan video [KOUKUSSA NIKOTIINIIN?! – MIKSI SE ON VAARALLISTA?!](#) (11:08) ja vaihdetaan muutama ajatus tunnilla opituista asioista. Mitä uutta opittiin? Jäikö jokin mietityttämään jne...?

Tunti lopetetaan videoon [Nikotiini haittaa urheilussa kehittymistä ja aiheuttaa riippuvuutta](#) (0:48).

LISÄTIETOA OPETTAJALLE

Lisää materiaalia päihdekasvatuksen tueksi löytyy mm. linkeistä [Buenotalk - Ammattilaisille](#) ja [EHYT ry - Työkalut & materiaalit](#) sekä lähteistä.

Lähteet [EHYT ry](#), [Fressis.fi](#), [Yle Mix | Yle Areena](#) ja [Turvataitoja nuorille - Terveyden ja hyvinvoinnin laitos](#).

Nikotiiniväittämät

Nimi: _____

Ryhmä: _____

	totta	tarua	totta & tarua
1. Julkisten tilojen tupakointikielto koskee vain tupakkaa.	☐	☐	☐
2. Satunnainen nuuskan käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta.	☐	☐	☐
3. Vape on hyvä keino lopettaa tupakointi.	☐	☐	☐
4. Nikotiinituotteen käytön lopettaminen parantaa seksuaaliterveyttä.	☐	☐	☐
5. Nikotiinipusseista aiheutuu haittaa ympäristölle, vaikka ne eivät sisällä tupakkaa.	☐	☐	☐
6. Nuuska parantaa urheilusuoritusta.	☐	☐	☐
7. Nikotiinipussit eivät ole terveydelle haitallisia.	☐	☐	☐
8. Tupakkayhtiöt hyötyvät nuorten someen tekemästä vape-sisällöstä.	☐	☐	☐
9. Nikotiinituotteiden hankkiminen somen kautta on helppoa ja turvallista.	☐	☐	☐
10. Nikotiiniton vape on vaaratonta.	☐	☐	☐



Pisteet:

Nikotiiniväittämät ohjeistus

Nämä nikotiiniväittämät on tarkoitettu käytettäväksi keskustelun tueksi ja tiedon lisäämiseen nikotiinituotteiden osalta.

Voit käyttää näitä nikotiiniväittämiä erilaisissa hyvinvointitapahtumissa

- ständillä
- osana rastitehtäviä
- terveystiedon oppitunnilla.

Lue väittämät ensin itse ja vastaa niihin. Montako sait oikein? Tutustu sen jälkeen väittämien oikeisiin vastauksiin tarkemmin.

- Huom: Vape=sähkösavuke

Ohjeet

Tulosta ohessa olevia väittämälappusia niin monta kuin ajattelet olevan tarpeen sekä yksi kappale ohjaajan ohjeita.

Varaa ständille/rastille nikotiiniväittämien lisäksi kyniä sekä ohjeesi. Pyydä kävijöitä täyttämään väittämät ja kerro, miten käynte sen jälkeen vastaukset läpi. Vastaukset voivat olla totta, tarua tai totta & tarua.

Kun kävijä tai pieni kävijäporukka on vastannut kysymyksiin, käykää vastaukset väittämä kerrallaan läpi ja laskekaa samalla saadut pisteet.

Voit halutessasi ottaa mukaan palkinnon, jonka kävijä saa vastattua tiettyyn määrään oikein. Hyvä määrä voi olla 6/10.



1. Julkisten tilojen tupakointikielto koskee vain tupakkaa.

Tarua

Tupakointikiellon tavoitteena on suojata väestöä terveyshaitoilta ja taata se, ettei kukaan joudu vasten tahtoaan altistumaan esim. tupakansavulle ja sähkösavukkeen höyrylle.

Julkisten tilojen tupakointikielto koskee kaikkia tupakkalain alaisia tuotteita, jotka on tarkoitettu poltettavaksi tai kuumennettavaksi (esim. tupakka, sähkösavuke eli vape, vesipiippu). Vaikka tupakointikiellot eivät koske savuttomien tupakkatuotteiden käyttämistä (esim. nuuska), tällaisten tuotteiden käyttö on kuitenkin tupakkalain mukaan kiellettyä lasten ja nuorten käyttöön tarkoitetuissa sisä- ja ulkotiloissa; kuten leikkikentillä, päiväkodeissa, perusopetuksen, ammatillisen koulutuksen sekä lukion tiloissa.

2. Satunnainen nuuskan käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta.

Totta

Nikotiiniriippuvuuden kehittyminen on yksilöllistä. Se voi syntyä myös satunnaisen käytön seurauksena. Nuorella aivojen ja hermoston kehittyminen on vielä kesken, jolloin alttius riippuvuuden syntyyn on suurempi.

Riippuvuus voi olla fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista ja riippuvuuksia voi olla vaikeaa erottaa toisistaan. Fyysinen riippuvuus ilmenee riippuvuutena nikotiiniin, jolloin nikotiinin puute aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kuten käsien tärinää. Psyykinen riippuvuus liittyy nikotiinin käyttöön ja käyttötilanteisiin; joku saattaa hakea nikotiinista esim. pakokeinoa stressaavaan tilanteeseen. Sosiaalisessa riippuvuudessa korostuu yhteisen tekemisen (nikotiinituotteiden käyttö) aikaansaama yhteenkuuluvuuden tunne.

3. Vape on hyvä keino lopettaa tupakointi .

Tarua

Vapea (sähkösavuketta) ei suositella lopettamiseen, koska niiden vaikuttavuudesta tupakoinnin lopettamisen apuna ei ole riittävästi tutkimusnäyttöä. Saatavilla olevat tulokset ovat puutteellisia ja osin ristiriitaista.



Useat tutkimukset osoittavat, että suuri osa sähkösavukkeella tupakoinnin lopettamista yrittävistä palaa takaisin tupakointiin, jatkaa molempien tuotteiden rinnakkaista käyttöä tai jää edelleen sähkösavukkeiden käyttäjäksi, eli ei pääse irti nikotiiniriippuvuudesta.

4. Nikotiinituotteen käytön lopettaminen parantaa seksuaaliterveyttä.

· Totta

Nikotiinituotteiden käytön lopettaminen parantaa seksuaaliterveyttä, koska nikotiini heikentää verenkiertoa koko elimistössä ja vaikuttaa myös hermoston toimintaan. Nämä vaikutukset näkyvät myös sukuelinten alueella ja voivat heikentää muun muassa miehen erektiota ja naisen limakalvojen kostumista kiihottumisen aikana.

Nikotiinituotteiden käyttö voi vaikuttaa myös joidenkin hormonaalisten ehkäisymenetelmien turvalliseen käyttöön, sillä ne voivat joissain tapauksissa lisätä esimerkiksi verisuonitukosten riskiä.

5. Nikotiinipusseista aiheutuu haittaa ympäristölle, vaikka ne eivät sisällä tupakkaa.

Totta

Vaikka savuttomuus poistaa monia haittoja, nikotiinipussit ovat ympäristökysymyksissä tupakan kanssa samalla viivalla siinä mielessä, että pussien nikotiini saadaan yleensä tupakkakasvista. Valtaosa tupakkakasvin viljelystä tapahtuu kehitysmaissa, ja tupakan viljelyyn liittyvien haittojen lisäksi kasvin kuljettaminen sekä käsitteleminen vaatii paljon energiaa ja kasvattaa hiilijalanjälkeä.

WHO:n arvion mukaan tupakkakasvin viljely aiheuttaakin noin 5 % maailman metsäkadosta ja kiihdyttää ilmastonmuutosta. Tupakan viljelyyn liittyviä haittoja ovat myös lannoitteet ja tuholaismyrkyt, jotka leviävät vesistöihin ja vaikuttavat sitä kautta mm. paikalliseen juomaveteen.

Nikotiinipussien heittäminen ympäristöön kuormittaa luontoa ja on vaaraksi eläimille ja lapsille.



6. Nuuska parantaa urheilusuoritusta.

Tarua

Nuuskan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö heikentää urheilusuoritusta. Nikotiini supistaa verisuonia ja heikentää lihasten verenkiertoa. Tämä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa palautumista. Koska lihasten hapen- ja ravintoaineiden saanti vähenee, heikkenevät myös lihasvoima- ja massa.

Nikotiini nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sykettä, jolloin sydän joutuu normaalia kovemman rasituksen alle. Nuuskaa käyttävän urheilijan keho on jo valmiiksi rasitustilassa.

Jos nuuska parantaisi suorituskykyä, se laskettaisiin doping-aineeksi ja olisi näin ollen maailman antidopingtoimiston kiellettyjen aineiden listalla.

7. Nikotiinipussit eivät ole terveydelle haitallisia.

Tarua

Toisin kuin nikotiinituotteita valmistavat yhtiöt antavat ymmärtää, mikään nikotiinituote ei ole haitaton. Nikotiinipusseja markkinoidaan usein haitattomina, koska ne eivät sisällä tupakkaa. Herkulliset makuaineet ja houkuttelevat tuotepakkaukset luovat tutkitusti mielikuvaa haitattomuudesta ja madaltavat kynnystä käyttöön.

Nikotiinipussit sisältävät nikotiinia, joka aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini on erityisen vaarallista lapsille ja nuorille, sillä se vaikuttaa aivojen kehitykseen, keskittymiskykyyn ja oppimiseen.

Nikotiini on myrkyllistä. Myrkytyksen oireita ovat muun muassa pahoinvointi, oksentelu, päänsärky ja vapina. Nikotiini lisää monien sairauksien, kuten diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä. Lisäksi se voi edesauttaa terveiden solujen muuttumista syöpäsoluiksi ja lisätä syöpäsolujen kasvua.

8. Tupakkayhtiöt hyötyvät nuorten someen teke- mästä vape-sisällöstä.

Totta

Sosiaalinen media on kustannustehokas väylä monille yhtiöille markkinoinnissa sekä tuotteiden näkyvyydessä. Tupakka- ja nikotiinituotteiden suora mainonta on monissa maissa kielletty, mikä estää tupakka- ja nikotiinituotteita valmistavien yhtiöiden mainonnan sosiaalisen median alustoilla.



Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Tuotteiden näkyvyys julkaisuissa lisää niiden kiinnostavuutta nuorten silmissä, vaikka kyseessä ei olisikaan maksettu mainos. Mitä enemmän tupakka- ja nikotiinituotteita näkyy somejulkaisuissa, sitä enemmän tupakka- ja nikotiiniyhtiöt hyötyvät.

9. Nikotiinituotteiden hankkiminen somen kautta on helppoa ja turvallista.

Totta ja tarua

Nikotiinituotteiden hankkiminen somen kautta vaikuttaa helpolta, koska julkiset myynti- ja ostoilmoitukset näkyvät laajasti kaikenikäisille.

Välittäjän kautta hankitun nikotiinituotteen alkuperä ja sisältö on usein arvoitus. Esimerkiksi somessa julkaistuista myynti-ilmoituksista ei yleensä ilmene tuotteen alkuperä tai nikotiinipitoisuus. Välitettävät tuotteet ovat usein ulkomaisista nettikaupoista tilattuja ja niiden on todettu laboratoriotutkimuksissa sisältävän välillä myös tuoteselosteesta poikkeavia ainesosia ja nikotiinipitoisuuksia.

Ostajalla sekä välittäjällä on riski joutua huijatuksi, ryöstetyksi ja jopa pahoinpidellyksi. Nikotiinituotteiden välittäminen alaikäisille on laitonta. Siitä voidaan tuomita sakkoon tai vankeusrangaistukseen sekä maksamaan veroseuraamukset.

10. Nikotiiniton vape on vaaratonta.

Tarua

Vaikka vape (sähkösavuke) ei sisältäisi nikotiinia, sen höyryssä on lukemattomia terveydelle haitallisia yhdisteitä. Sähkösavukkeiden makuaineista syntyy kuumennettuna ja höyrytettyinä pienhiukkasia, jotka kulkeutuvat hengityselinten ohella verenkiertoon. Makuaineet on useimmiten todettu turvallisiksi syödä, mutta niiden terveysvaikutuksia hengitettynä ei tunneta.

Joistain nikotiinittomiksi väitetyistä sähkösavukkeista on löydetty tutkittaessa nikotiinia.

Nikotiiniton sähkösavuke totuttaa tuotteen käyttöön ja kun käytön on oppinut, kynnys myös nikotiinipitoisten tuotteiden käyttöön madaltuu

