

Heimaverkefni 1. kennslustund

ÚTTEKT - HVAD VEIST ÞÚ UM TÓBAK?

1. Hér á eftir fara nokkrar staðhæfingar um tóbak og reykingar. Þú átt að hugleiða hvort staðhæfingarnar séu réttar eða rangar. Settu kross í viðeigandi reit.

	RÉTT	RANGT
a) Foreldrar sem reykja heima geta valdið sjúkdómum í börnum sínum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Þeir sem reykja óbeint geta fengið lungnakrabbamein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Á Íslandi látast um 200 manns á ári af völdum reykinga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Lífið styttest um að meðaltali fjórar mínútur fyrir hverja reyktu sígarettu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Reykingamenn fá oftast gular tennur og tannlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Reykingamenn hafa næmara bragðskyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Reykingamenn eru oftast kvefaðir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Reykingamenn fá æðakölkun fyrr en aðrir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Reykingamenn fá síður sár í munninn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Reykingamenn fá oftast magasár	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Flestir reykingamenn byrjuðu að reykja fyrir 18 ára aldur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Reykingamenn fá síður bólur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Sá sem reykir einn pakka á dag eyðir hátt í 70.000 krónum á ári í sígarettur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Neftóbak er ekki krabbameinsvaldur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Munntóbak drepur bakteríur sem valda tannskemmdum og er því í raun hollt fyrir tennurnar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Karlmennt sem reykja eiga fremur við getuleysi að stríða en aðrir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Fimmta hvert astmatilfelli í börnum má rekja til reykinga fullorðinna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Konur sem reykja eiga oftast í erfiðleikum með að verða ófrískar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s) Í Bandaríkjunum þurfa sjóppur og verslanir leyfi frá yfirvöldum til að mega selja tóbak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Heimaverkefni 1. kennslustund

2. Hér að neðan eru talin upp fáein af hinum skaðlegu efnum í tóbaki. Hvaða þrjú efni heldur þú að séu skaðlegust í því magni sem er að finna í sígarettum?

Koltvíoxíð Koleinoxíð Nikótín

Kótínín Tjara Bensen

3. Hverjar telurðu helstu ástæður þess að fólk verður þegar í stað verr á sig komið líkamlega þegar það byrjar að reykja? Merktu við eitt atriði.

Hjartað dælir verr en áður. Sveigjanleiki lungnablaðra minnkar.

Rauðu blóðkornin flytja minna súrefni. Vöðvarnir nýta súrefnið verr.

Öndunarvegirnir þrengjast. Ónæmiskerfið bælist.

4. Hvað þarf maður að vera gamall til að mega kaupa tóbak á Íslandi?

14 ára 16 ára 18 ára

5. Af hundrað reykingamönnum – hversu margir segjast hafa reynt að hætta í alvöru?

Um 50 Um 60 Um 70

6. Hugsum okkur að lungnakrabbi hafi í dag uppgötvast hjá 100 manns og þar af séu 90 reykingamenn. Hversu margir af þessum hundrað telur þú líklegt að verði á lífi eftir 5 ár?

Innan við 35 Innan við 20 Innan við 5

7. Nikótínfíkn myndast hratt. Hér að neðan eru nefndar fjórar hugsanlegar ástæður þessarar fíknar, en aðeins þrjár þeirra eru réttar. Hverjar?

Nikótín í litlu magni hefur örvandi áhrif.

Nikótín í heldur meira magni hefur róandi áhrif.

Nikótín örvar kynhvötina.

Hafi líkaminn vanist nikótíni veldur nikótínleysi fráhrarfseinkennum.



Heimaverkefni 1. kennslustund

8. Konur sem reykja eiga fremur við fjölmarga kvilla að stríða en reyklusar konur.

Nokkrir þeirra eru raktir hér að neðan. Eitt atriðið stenst ekki. Hvaða atriði er það?

- Röskun í hormónajafnvægi, fleiri karlhormón
- Meiri óæskilegur hárvöxtur en hjá reyklusum konum
- Minnkuð frjósemi (verða oft ófrjóar)
- Meiri beinþynning, tíðari beinbrot
- Tíðatruflanir
- Fleiri blóðtappar (til dæmis í heila)
- Brotgjarnari neglur
- Aukin hætta á utanlegsfóstri
- Tíðari fósturlát

9. Hversu mikið landsvæði fer undir tóbaksræktun í heiminum öllum á hverju ári ef miðað er við að landsvæðið sé mælt í fótoltavöllum?

- Um 1.400.000 vellir Um 6.300.000 vellir Um 9.800.000 vellir

10. Hve hátt hlutfall unglunga verður nikótínfíkninni að bráð, eftir að hafa reykt aðeins þrjár sigarettur, og fer að reykja að staðaldri?

- 20% 31% 42%

