

Fíkn: Munntóbaksneysla er mjög ávanabindandi og veldur jafnvel meiri fíkn en reykingar. Sænskar rannsóknir hafa sýnt að ungir drengir sem eru orðnir háðir munntóbaki eru að meðaltali með í vörinni 13–15 tíma á dag.

Fyrirmyndir: Ungt fólk byrjar oftast að nota munntóbak fyrir tilstuðlan hópprýstings eða fyrirmynda.

Áhrif tóbaksnotkunar á þjálfun: komið hefur fram í rannsóknum að munntóbaksneytendum er hættara við meiðslum. Meiðsli í vöðvum, liðum, hnjám, liðböndum og sinum og ýmiss konar bakeymsli voru algengari meðal munntóbaksneytenda en þeirra sem ekki notuðu munntóbak eða reykstóbak.

RAFSÍGARETTUR

Rafsígarettur er rafhlöðuknúið údatæki sem líkir eftir sígarettu-reykingum. Rafsígarettan er í þremur hlutum: Rafhlöðuhylki, hitari og munnstykki með vökvahylki og skammtahólfi. Vökvinn samanstendur af própýlen glýkólí og/eða glýserólí og bragðefnum, með eða án nikótíns, sem hægt er að fá allt frá mjög veikum styrk upp í mjög háan (24–36 mg/ml). Ólíkt sígarettum verður enginn brunni þegar efnunum er andað að sér og þess vegna er venjulega talað um innöndunarefnin sem gufu en ekki reyk. Fyrstu rafsígarettarnar komu á markað árið 2004 en þær voru fundnar upp í viðleitni til að hjálpa fólki að hætta að reykja. Fyrir ungt fólk er það hins vegar mjög óæskilegt að byrja að nota rafsígarettur og þau eiga það á hættu að verða háð nikótíni. Á næstu árum verða bragðefni í tóbaki alfarið bönnuð í Evrópu. Það er gert vegna þess að ungt fólk er tilbúið að prufa ólíkar og spennandi bragðtegundir í tóbaki. Algengt er að bragðtegundir í rafsígarettum séu með sælgætis- eða ávaxtabragði og höfði til ungs fólks. Í Finnlandi hafa þessi bragðefni í rafsígarettum verið bönnuð til að vernda ungt fólk og koma í veg fyrir að þau byrji að nota rafsígarettur. Einnig finnst ungu fólki tækin spennandi með litagleði sinni og útliti. Alls staðar þar sem lög og reglugerðir hafa verið innleiddar eru rafsígarettur bannaðar til sölu yngri einstaklingum en 18 ára.

10 BEKKIR HLJÓTA 5.000 KR. FYRIR HVERN NEMANDA, SEM BEKKURINN GETUR RÁÐSTAFað AÐ VILD

MIKILVÆGAR DAGSETNINGAR

Föstudagur 7. desember 2018

Senda 1. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting.

Miðvikudagur 16. janúar 2019

Senda 2. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting.

Föstudagur 25. janúar 2019

Fyrsti útdráttur: Húfur.

Miðvikudagur 13. febrúar 2019

Senda 3. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting.

Föstudagur 15. mars 2019

Senda 4. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting.

Miðvikudagur 27. mars 2019

Annar útdráttur: Húfur.

Föstudagur 5. apríl 2019

Senda 5. staðfestingu á því að allir nemendur séu tóbakslausir: www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting.

Föstudagur 26. apríl 2019

Síðasti dagur til að skila inn lokaverkefni.

Eftir miðjan maí verða úrslitin kynnt!

VERÐLAUN

Í lok janúar og í lok mars verða dregnir út nokkrir bekkir sem vinna húfur. Að auki fá allir þátttakendur senda litla gjöf eftir áramót. Eftir miðjan maí verða úrslitin tilkynnt. Alls tíu bekkir sem senda inn lokaverkefni vinna til verðlauna! Bekkir sem velja að senda inn lokaverkefni geta unnið fé til að ráðstafa eins og bekkurinn sjálfur kys að gera.

Upphæðin nemur **5.000 krónum** fyrir hvern skráðan nemanda í bekknum. Möguleika á að vinna til verðlauna eiga aðeins þeir sem senda inn lokaverkefni. Það getur t.d. verið í formi veggspjalda, auglýsinga, stuttmynda eða fræðsluefnis um tóbaksvarnir.



Embætti
landlæknis

VENTANLEGT Í SKÓLA
NÁLEGT ÞÉR 2018-19

ÞIÐ ERUÐ OKKAR BESTA VON TÓBAKSLAUS BEKKUR

SKRÁIÐ YKKUR TIL LEIKS OG ÞJARGIÐ
HEIMINUM ÚR KLÓM TÓBAKSINS

7., 8. OG 9. BEKKUR

KYNNUM HETJUR TIL LEIKS Í TÓBAKSLAUS BEKKUR!

TÓBAKSLAUS BEKKUR 2018–2019

Hin árlega samkeppni Tóbakslaus bekkur er nú haldin hér á landi í tuttugasta sinn. Embætti landlæknis skipuleggur samkeppnina og allir tóbakslausir 7., 8. og 9. bekkir geta tekið þátt í henni. Í ár fáum við til liðs við okkur nýja kynslóð af hetjum; Reyksuguna, Lyktareyðinn, Strokarann, Tölvuna og Hugrík, sem ætla að hjálpa okkur að útrýma tóbakinu fyrir fullt og allt með nýjar hugmyndir og sköpunargleðina að vopni. Reyksugan sogar til sín allan reyk, Lyktareyðirinn getur breytt tóbakslýkt í ilm af nýbökudum smákökum, Strokarinn þurrkar út allt tóbak, Tölvan reiknar út hversu ótrúlega mikið tóbak kostar okkur og Hugríkur skrifar nýja, tóbakslausa framtíð með hugmyndaauðgina að vopni. Markmiðið í ár er að hjálpa þessum hetjum að finna nýjar leiðir til að berjast við tóbakið.

Við hvetjum ykkur til að skrifa sögur þessara persóna, skapa nýjar persónur eða gera hvað annað sem ykkur dettur í hug. Tilgangurinn er einungis að fá nýjar, ferskar og skemmtilegar hugmyndir sem munu móta tóbakslausa framtíð. Möguleika á að vinna til verðlauna eiga aðeins þeir bekkir sem senda inn lokaverkefni. Verkefnin geta verið með ýmsu móti, t.d. veggspjöld, auglýsingar, stuttmyndir eða fræðsluefni um tóbaksvarnir.

MARKMIÐ SAMKEPPNINNAR

- Að hvetja nemendur til að vera „tóbakslausa“ og byrja ekki að fíkta við tóbaksnotkun.
- Að hvetja þá sem eru byrjaðir að fíkta til að hætta áður en þeir verða háðir nikótíni.
- Að hvetja til umræðna um tóbaksnotkun meðal nemenda með það að leiðarljósi að þeir verði alltaf „tóbakslausir“.

NEMENDUR HVETJA HVER ANNAN

Búast má við að nemendur vilji ræða kosti þess að nota ekki tóbak og rafsígarettur og hvetja þá sem þegar eru byrjaðir að fíkta til að hætta því. Ekki skal þvinga nemendur til að hætta að reykja, nota tóbak og raf-sígarettur. Slíkt samræmist ekki markmiðum samkeppninnar. Nemendur ættu að gera sér grein fyrir kostum þess að nota ekki tóbak og ræða þá og hvetja hver annan til að halda áfram þátttöku í samkeppninni. Líka að styðja við bakið á þeim sem eru fallvaltir. Ósannindi um tóbaksleysi geta útilokað bekkinn frá þátttöku. Lykilatriði í samkeppninni er hvatning frá skóla og foreldrum og stuðningur meðal nemenda. Til að eiga möguleika á að vinna til fyrstu verðlauna verður bekkurinn að senda inn áhugavert efni tengt tóbaksvörnum. Nánari útfærsla verður ekki tilgreind til að takmarka ekki þær hugmyndir að verkefnum sem bekkurinn kann að finna upp á. Bekkurinn verður sem sagt að vera virkur í tóbaksvörnum á þann hátt sem hann kýs. Hann getur beitt sér fyrir aðgerðum í þjóðfélaginu til að draga úr tóbaksnotkun eða lagt sitt af mörkum til að stuðla að því að ungt fólk byrji ekki að nota tóbak.

Hugmynd að verkefni getur skipt sköpum og verið lykillinn að vinningi. Verkefnin geta verið ólík og fjölbreytt. Eingöngu er tekið við lokaverkefnum á tölvutæku formi. Ef verkefnið er t.d. spil eða skúlptúr má senda myndir af verkefninu auk stuttrar verkefnalýsingar þar sem fram kemur hvernig hugmyndin var hugsuð og framkvæmd.

Æskilegt er að myndefni sé ekki lengra en 10 mínútur. Sérstök dómnefnd fer yfir allar tillögur og metur hvaða bekkir hljóta vinning. Alls hljóta tíu bekkir vinning. Allir bekkir staðfesta tóbaksleysi reglulega og eiga þar með möguleika á að vera dregnir út og hljóta húfur í vinning, auk þess sem allir þátttakendur fá litla gjöf. Skilafrestur á lokaverkefni, eða staðfesting á að bekkurinn hafi unnið að tóbaksvörnum, þarf að berast fyrir föstudaginn **27. apríl 2018**. Athugið að skil á lokaverkefni er ekki skilyrði fyrir þátttöku.

GOÐ RÁÐ FYRIR BEKKINN

Ákveðið hvernig þið ætlið að skipuleggja þátttöku bekkjarins og fylgja henni eftir. Komid ykkur saman um hver verður ábyrgur fyrir því að senda staðfestingarnar á því að enginn í bekknum noti tóbak.

Staðfestingarnar eru sendar í gegnum vefsíðuna **www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/stadfesting**.

Gangið úr skugga um að tímataflan sem sýnir hvenær á að staðfesta tóbaksleysi nemenda hangi uppi í stofunni og merkið við þegar staðfesting hefur verið send.

STAÐREYNDIR UM TÓBAKSNEYSLU UNGS FÓLKS

„Ef þú byrjar ekki að reykja fyrir tvítugsaldurinn þá eru mjög miklar líkur – 73% – á því að þú byrjir aldrei!“ Þetta kemur fram í rannsókninni *Heilsa og líðan Íslendinga 2007*. (Miðað við reynslu 18–79 ára núlifandi Íslendinga).

- Tóbak er svo hættulegt eiturefni að ef það væri kynnt nú sem ný framleiðsluvara fengist aldrei leyfi til að setja það á markað.
- Margir unglingar sem byrja að fíkta við að nota tóbak trúa því staðfastlega að þeir geti hætt þegar þeir vilja. Staðreyndin er hins vegar sú að tóbaks-notkun er svo ávanabindandi að flestir eiga erfitt með að hætta. Fjórir af hverjum fimm unglingum sem ánetjast tóbaki verða reykingsmenn til frambúðar.
- Á Íslandi er þrisvar sinnum líklegra að börn reykingsfólks byrji að reykja en önnur börn. Andstaða foreldra gegn reykningum barna sinna hefur hins vegar mjög mikið að segja, hvort sem foreldrarnir reykja sjálfir eða ekki. Rannsóknir hafa sýnt fram á sterk tengsl milli reykinga unglings og félagsskapar. Kannanir benda til þess að meirihluti ungra reykingsamanna byrji að fíkta vegna áhrifa frá félögunum.
- Unglingar sem búa við leiðandi uppeldishætti eru ólíklegri til að reykja en unglingar afskiptalausra, skipandi eða eftirlátra foreldra. Leiðandi foreldrar krefjast þroskaðrar hegðunar af barninu og taka vel á móti hugmyndum þess. Þeir setja skýr mörk um hvað er tilhlýðilegt og hvað ekki, nota til þess útskýringar og hvetja börnin til að skýra út sjónarmið sín. Þeir eru hvorki uppáþrengjandi né setja börnunum stólinn fyrir dyrnar. Þeir sýna börnunum mikla hlýju og veita þeim uppörvun. (Samkvæmt niðurstöðum langtímarannsókna dr. Sigrúnar Aðalbjarnardóttur á áhættuhegðun íslenskra unglinga, 1998).

HVAÐ HEFUR ÁHRIF Á REYKINGAR OG TÓBAKSNOTKUN UNGLINGA?

- Lífsleikni – kunna að segja nei
- Viðhorf vinahópsins
- Takmarkað aðgengi að tóbaki
- Tíðarandi og tíska
- Reykingar í kvikmyndum
- Viðhorf og vitneskja unglingsins um tóbak
- Félagsleg tengsl unglingsins við vini og fjölskyldu
- Jákvæður lífsstíll
- Reykingar og viðhorf nánustu fjölskyldumeðlima
- Leiðandi uppeldishættir

REYKINGAR Í KVIKMYNDUM

Rannsóknir sýna að í kvikmyndum eru oft sýnd atriði sem geta gefið þá mynd að reykingar séu bæði algengari og umbornari í samfélaginu en þær í raun eru. Framkvæmd var rannsókn í sex Evrópulöndum, Þýskalandi, Íslandi, Ítalíu, Póllandi, Hollandi og Bretlandi, til þess að leita m.a. svara við eftirfarandi spurningum:

1. Hversu útbreiddar eru reykingar í kvikmyndum sem sýndar eru í Evrópu?

- ▶ Í rannsókninni voru skoðaðar 250 vinsælustu myndirnar í hverju landi fyrir sig á árunum 2004 til 2009.
- ▶ Í hverri kvikmynd var að meðaltali reykt 23 sinnum!

2. Hverjir hafa aðgang að kvikmyndum sem sýna reykingar?

- ▶ Einnig var kannað hversu margar kvikmyndir sem sýndu reykingar voru bannaðar börnum.
- ▶ Í evrópsku rannsókninni voru aðeins 2% kvikmynda sem sýndu reykingar bannaðar börnum. Allar hinar voru leyfðar börnum og unglingum.

Í heild sýndi rannsóknin að því oftar sem ungt fólk sér reykingar í kvikmyndum, því líklegra er það til þess að prófa að reykja.

(Sjá nánar um rannsóknina á **www.smokefreemovies-europe.eu**). Hægt er að fá upplýsingar um samkeppnina á **www.landlaeknir.is/tobakslausbekkur/**.

HEILSUFARSLEGAR AFLEIÐINGAR REYKINGA

- Þeir sem reykja lifa að meðaltali 10–15 árum skemur en þeir sem ekki reykja. Árlega deyja um 200 manns á Íslandi af völdum reykinga (samkvæmt niðurstöðum rannsókna Hjartaverndar).
- Sá sem reykir styttr líf sitt að meðaltali um 11 mínútur fyrir hverja sígarettu sem hann reykir. Það er lengri tími en það tekur að reykja eina sígarettu.
- 80% reykingsamanna byrjuðu að reykja fyrir 18 ára aldur. Yfir 80% þeirra vilja hætta að reykja.

SKAMMTÍMAÁHRIF REYKINGA

- Andfýla og vond lykt af húð og fötum
- Grá, óhrein húð – meiri líkur á að fá bólur
- Líflaust hár
- Peningasóun
- Tannlos, gulur blær á tönnum og fingrum
- Hósti og lungnakvef
- Óhreinindi í lungum sem geta leitt til skemmda
- Minna þol og úthald
- Óþægindi fyrir vini af völdum óbeinna reykinga

FJÁRHAGSLEGUR ÁVINNINGUR ÞESS AÐ NOTA EKKI TÓBAK

- Sá sem tekur þá ákvörðun 18 ára gamall að reykja ekki og ávaxtar þá peninga í banka, sem hann hefði annars varið til sígarettukaupa (miðað við pakka á dag sem kostar um 1.200 krónur), mun eiga um 50 milljónir króna eftir fjóra áratugi. Fyrir þá upphæð er hægt að gera ýmislegt áhugavert.
- Það kostar reykingsmann um 438.000 krónur á ári að reykja einn pakka á dag.
- Margir byrja að reykja vegna þess misskilnings að þannig geti þeir haldið aukakílóunum í skefjum. Staðreyndin er sú að reykingar halda fólk ekki grönnu heldur hollt mataræði og regluleg hreyfing.
- Við reykingar minnkar blóðflæði til húðarinnar. Það veldur bólumyndun, þurrki og hrukkum og minnkar mótstöðu gegn húðsjúkdómum.

EITUREFNI Í SÍGARETTUREYK

Í tóbaksreyk eru meira en 4.000 efnasambönd, þar af yfir 50 sem geta valdið krabbameini. Vissir þú að öll þessi efni eru í sigarettum?

AMMONÍAK – mest notað til að hreinsa klósett.
ARSENIK – bragðlaust hvítt eiturefni, mest notað í iðnaði.
ASETON – notað til að fjarlægja naglalakk.
BENSÓPYREN – getur dregið úr frjósemi og skaðað barn í móðurkviði.
BLÁSÝRA – banvænt eitur.
BRENNISTEINSVETNI – mjög eitrað við innöndun.
EDIKSÝRA – myndast við gerjun.
ELDFLAUGAELDSNEYTI KOLSÝRINGUR – eitrað við innöndun. Hætta á alvarlegu heilsutjóni við langvarandi notkun. Getur skaðað barn í móðurkviði.
KVEIKJARABENSÍN KVIKASILFUR MÖLFLUGNAEITUR
NIKÓTÍN – eitrað við inntöku. Einn dropi drepur mús.
PÓLON 210 – mjög geislavirkt og getur valdið krabbameini.
VINÝLKLÓRÍÐ – getur valdið krabbameini.

ROTTUEITUR
SKORDÝRAEITUR

MUNNTÓBAK

Skaðsemi: Í munntóbaki eru 2.500 efnasambönd og 28 krabbameins-valdandi efni. Oft er sagt að munntóbak skaði heilsuna minna en reyktóbak. Slíkur samanburður er ákaflega villandi því fátt er jafn hrikalega heilsuspillandi og reykingar. Eðlilegra er að bera saman munntóbaksneyslu við að nota ekki tóbak.