

-
- Gör en presentation (valfri i form av t.ex. utställning, hemsida, uppsats eller liknande) om snusets verkningar på vår kropp. Använd de fakta som framkommit i filmen samt sök reda på egen fakta med hjälp av länktipsen nedan.
 - Välj ett av följande områden och ta reda på mer fakta på temat "tjejer och snus" alternativt "idrott och snus". Ha en gruppdiskussion kring de fakta du/gruppen fått fram.
 - Ta kontakt med och besök ev. en tandläkarmottagning som kan berätta mer om och visa bilder på varför man inte bör snusa.
 - Ta kontakt med SLUTA-RÖKA-LINJEN och kolla upp vad man bör tänka på om man vill sluta röka eller snusa.

Organisationer

Centrum för Tobaksprevention, telefon 08-517 780 70
Statens folkhälsoinstitut, telefon 08-566 135 00
SLUTA-RÖKA-LINJEN, telefon 020-84 00 00
CAN, telefon 08-412 46 00

Länkar

<http://www.sos.se/> - Socialstyrelsen
<http://www.fhi.se/> - Statens folkhälsoinstitut
<http://www.can.se/> - Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning
<http://www.nicorette.se/default2.asp> - Nicorettes hemsida
<http://www.lio.se/livsstil/tobak/tob4.html> - om snus kontra cigaretter
<http://www.drugsmart.com/content/pub/index.asp> - Drugsmarts hemsida
<http://www.tobaksfakta.org> - tobaksfakta
<http://www.cancerfonden.com/> - Cancerfonden
<http://www.nonsmoking.se/www/index.asp> - organisation som kämpar mot tobak på skolor

Om Kunskapsmedia

Kunskapsmedia AB är ett mediaföretag som producerar och distribuerar utbildningsprogram på video/dvd/TV till bland annat AV/Mediacentraler, företag, förvaltningar och organisationer. Genom pedagogiska program kan man påverka attityder samt engagera och stimulera inlärning av ny kunskap.

Har du tips på filmer vi borde köpa in eller producera?

Kontakta oss på info@kunskapsmedia.se

© Rättigheterna till studiematerialet ägs av Kunskapsmedia AB.

Du har rätt att använda dig av studiematerialet i samband med visning av programmet.



Kunskapsmedia AB

Fredhällsgatan 3, 112 54 Stockholm
Tel: 08-545 634 60, E-post: info@kunskapsmedia.se
www.kunskapsmedia.se



Sanningen om snus



Speltid: 17 minuter
Skolår: 6-9, Gy
Ämne: Hälsa och vård/ANT
Produktion: Kunskapsmedia AB i samarbete med Mediafabriken AB, 2003
Distribution: Kunskapsmedia 2003
Leverans info: Svenskt tal

Programmets innehåll

På ett lätt och ungdomligt sätt visas vad snus är och hur det påverkar vår kropp samt hur beroendeframkallande det är. Filmen är gjord på ett rakt sätt utan pekpinna. Filmens ramhandling är två knattereportrar som har uppdraget att ta reda på fakta om snus. Knattereportrarna gör bland annat korta intervjuer med experter från Centrum för Tobaksprevention. Frågorna ställs av och förklaras för barn. En kort skildring tar upp snusets historia. Filmen berör även frågorna varför användandet av snus har ökat bland tjejer och kopplingarna till idrottsvärlden.

Vad man vet om snus

Kroppen blir beroende av nikotin. Som snusare använder du ofta nikotin mer konstant, eftersom prillan ligger kvar längre än den tid det tar att röka en cigarett.

- Hjärtat får jobba hårdare (cirka 10-20 extraslag per minut) vilket frestar på och ökar risken för hjärtinfarkt.
- Blodtrycket blir högre
- Kroppen får höjda nivåer av blodfetter som kan leda till tidigare åderförkalkning. Risken ökar då för hjärtinfarkt och slaganfall.
- Tänderna tar stryk. Dels tappar de sin vithet men värre är att du kan få frilagda tandhalsar och tandlossning.
- Du som sportar och snusar samtidigt ökar risken för muskel- och skelettskador med 50 %. Dessutom tar snusares skador längre tid på sig att läka.
- Om du snusar 3 dosor i veckan ökar risken att drabbas av typ2-diabetes med 300 %. Typ2-diabetes ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Vad är snus och hur påverkar PH-värdet i snus nikotinberoendet?

Snus består av finmalen tobak, salter, aromer och fuktbevarande ämnen. Snus innehåller 50 % vatten. En av de mest kända ingredienserna i snus är nikotin, som också är ett av världens farligaste ämnen. Det används bl.a. för insektsbekämpning. Förutom nikotin innehåller snus cirka 2 500 kemiska ämnen (arsenik, kadmium och radioaktivt polonium, med flera). Många av dem är dokumenterat cancerframkallande.

Ju högre PH-värde snuset har, desto snabbare tas det upp av slemhinnorna i kroppen. Det gör att PH-värdet styr hur snabbt nikotinet når din hjärna och hur stor din "kick" blir. Lössnus som t.ex. Probe lös innehåller 10 mg nikotin/portion (en portion räknas som 1 gram) till skillnad från Catch Mini (en påse väger 0,5 gram) som innehåller 3,5 mg nikotin/portion.

Tjejer och snus

Fler och fler tjejer har testat och använder snus på senare år. Det är mot den marknaden som tobaksproducenterna nu vänder sig när de lanserar de så kallade tjejsnusen, eller designersnusen. "Tjejsnus" är snus som har mindre påsar, mindre nikotin, och smak som exempelvis mint eller lakrits. Designersnus kallas det eftersom det är designat för en målgrupp som inte vill stoppa en grovprilla i munnen.

Om du snusar när du är gravid eller ammar kan nikotinet orsaka plötslig spädbarnsdöd. Nyfödda barn till snusande mammor väger mindre än andra.

Idrott och snus

Snus och idrott är tyvärr ganska vanligt, i synnerhet inom hockeyvärlden. Men den som snusar och idrottar fördubblar risken att skadas. Nikotinet hindrar nervkommunikationen i musklerna och reducerar blodflödet till de hårt arbetande muskelvävnaderna. För den som snusar och idrottar frestar det extra mycket på muskler och skelett. Och när en snusare skadas så tar det betydligt längre tid för skadan att läka. Dessutom finns det forskare som tycker att nikotin (snus) borde klassas som dopingpreparat. Det ökar hjärtslagen, på samma sätt som exempelvis koffein och får kroppen att vara mer på helspänn.

Kalla fakta om snus

- På 1920-talet var snusförbrukningen i Sverige som störst (7 000 ton/år). 1970 var den som lägst (ca 2 600 ton). 2002 såldes åter 7 000 ton snus på ett år.
- Idag snusar omkring 1 miljon personer dagligen i Sverige
- Ca 20 procent av 16-åriga killar snusar, två av tre regelbundet
- Upp till 12 procent av 16-24-åriga kvinnor i vissa delar av Sverige snusar dagligen
- En dosa snus motsvarar 50-75 cigaretter

Snus istället för cigaretter?

Statistik visar att antalet rökare minskar medan snusarna ökar. Vad beror det på? Bland annat har det att göra med att tidigare rökare ibland använder snus för att sluta röka. Men har du en gång börjat snusa och vill sluta så är det faktiskt mycket svårare än om du röker. Det är så illa att en snusares abstinensbesvär kan jämföras med besvären som de får som slutat med narkotika, som t.ex. heroin eller kokain.

Aktiviteter före visning

- Diskutera kort i klassen varför somliga väljer att använda snus eller cigaretter – eller funderat på att använda dem. Känner du någon som har slutat använda snus och cigaretter?

Aktiviteter efter visning

- Gör en videoundersökning i klassen om snus användningen. Intervjua dina klasskamrater och fråga om de testat snus eller använder snus regelbundet. Har de funderat på att använda snus? Beroende på svaret gör ni sedan en kort intervju om varför/varför inte. Om personen använder snus, fråga om de positiva/negativa effekterna och om vad som ev. skulle kunna få honom/henne att sluta.
