



<https://verktygsladanhbq.se>

E-cigarettor Diskussion (Pedagogmaterial)

Årskurs: åk 6 - 9

Lektionslängd: ca 20 - 30 min

Innehåll: E-cigarettor

Instruktion:

1. Dela in klassen i små grupper, cirka 3-5 personer i varje grupp.
2. Varje grupp ska ha papper och penna.
3. Nedan följer frågor och förslag på tänkbara svar.
4. Gruppen ska efter varje ställd fråga gemensamt skriva ner minst tre svarsalternativ.
5. Låt eleverna redovisa sina svar, anteckna gärna svaren på tavlan.

Övning

1. **Vad kan du säga till någon du tycker om, om den personen röker/börjar röka e-cigarettor?**
 - Jag är rädd om dig och vill att du ska må bra
 - I skolan har vi fått lära oss att det faktiskt är farligt att röka e-cigarettor
 - Röken/ångan är inte bara farlig för dig som röker, utan också för oss i din omgivning som utsätts för farliga partiklar och ämnenKälla: umo.se
2. **Vad kan du göra om någon av dina kompisar börjar visa intresse för e-cigarettor?**
 - Säga till att det inte är coolt/häftigt att göra något som är farligt, utan att det faktiskt är dumt.
 - Prata med en pedagog eller en förälder om din kompis gör eller tänker göra.
 - Berätta att det kostar mycket pengar och att det är beroendeframkallande, vilket betyder att det är väldigt svårt att sluta den dagen de vill sluta.Källa: nonsmoking.se
3. **Vad kan du säga eller göra om någon erbjuder dig att prova röka e-cigarett?**
 - Jag tänker inte göra något som jag vet är skadligt för mig.
 - Jag vill inte. Det är min kropp och mitt beslut.
 - Jag kommer att säga till någon vuxen om du fortsätter att erbjuda mig saker som är skadliga för min hälsa och kropp.Källa: nonsmoking.se
4. **Varför börjar människor röka (både cigarettor och e-cigarettor) tror du?**
 - Gruppträck från kompisar.
 - För att verka tuff/cool.
 - På grund av nyfikenhet och okunskap om riskerna med rökning.Källa: tobaksfakta.se
5. **Vad påverkar din hälsa positivt?**
 - Vara med kompisar och göra roliga saker som inte är farligt.
 - Utöva någon idrott eller hobby som inte är skadlig för kroppen och hälsan.Källa: folkhalsomyndigheten.se & livsmedelsverket.se & rf.se