

FIGGESRESA.SE

PÅ VÄG TILL EN TOBAKSFRI SKOLTID



En gemensam resa för en
tobaks- och nikotinfri skoltid
i Uppsala län

Ungas engagemang och vuxnas ansvar!

Hälsoäventyret

En hälsopedagogisk verksamhet och mötesplats
för lärande, hälsa och upplevelser!



Uppdrag

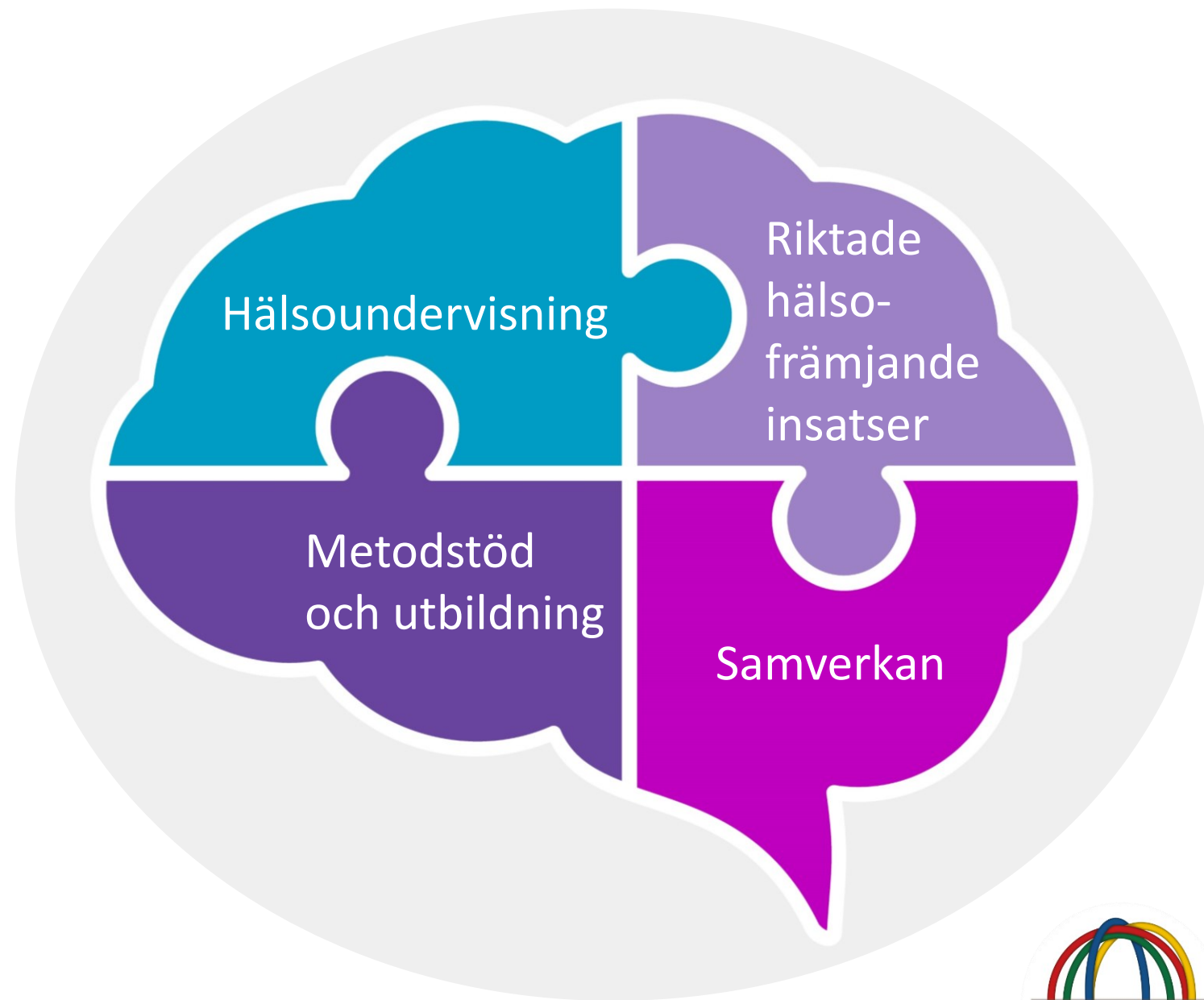
Att arbeta hälsofrämjande och förebyggande i syfte
att stärka ungas hälsa i länet.

Organisatorisk tillhörighet

FoUU-enhet, Nära vård och hälsa, Region Uppsala

- Verksamheten startade 2001
- Idag finns fem Hälsoäventyr i Uppsala län
- 11 hälsopedagoger
- ca 11 000 elever/läsår får hälsoundervisning

Vad gör vi på Hälsöäventyret?



Hälsoundervisning

Grundskolans elever



"Stort som smått, ryms i vår kropp"
Program om kroppen

Årskurs 2

"Nattugglor och sömntutor"
Program om sömn och stress

Årskurs 4

"Typ tobak, liksom... del 1-2"
Program om tobak

Årskurs 6

"Ditt val, du bestämmer"
Program om alkohol

Årskurs 7

"(K)ärligt talat..."
Program om kärlek

Årskurs 9

Vad tycker elever om tobaksundervisning?





7. Har du fått argument som kan hjälpa dig att avstå från tobak?

Ja ☒ Nej ☐

Berätta gärna:

Att det skadar mycket mer än jag trodde.

7. Har du fått argument som kan hjälpa dig att avstå från tobak?

Ja ☒ Nej ☐

Berätta gärna:

Jag hade inte planerat att använda vape, cigg eller vape men nu

Övrigt att tillägga:

vet jag att det var mer illa än jag trodde

7. Har du fått argument som kan hjälpa dig att avstå från tobak?

Ja ☒ Nej ☐

Berätta gärna:

Jag tänkte prova men jag blev sjuk och kommer ALDRIG! 😊



TOBAKSFRI SKOLTID

Vuxnas ansvar - ungas engagemang



HUR SER DET UT PÅ SKOLORNA IDAG? ELEVER BERÄTTAR:

"Det ser olika ut. På en del skolor röks det väldigt lite. På någon skola är det främst personal som röker och på någon annan många ungdomar."

"Speciella platser på skolgården där rökarna samlas, blir ofta en skräpiga och äcklig miljö."

"På vissa ställen röks det precis vid cykelstället eller utanför dörren. Det är svårt att undvika. Alla som passerar utsätts för rökningen."

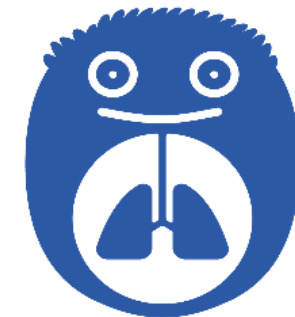
"Om någon röker får man först tillsägelse, sen hemringning till föräldrar. Inte så många lärare som bryr sig så det blir inte så många hemringningar."

"Inte många känner till att skolgården ska vara rökfri."

"Kiosken nära skolan säljer till oss."



2012



Symbolen Figge – ett första steg i skapandet av metodstödet figgesresa

- Figge har tagits fram i samverkan med ungdomar som en symbol för resan till en tobaksfri skoltid.
- Hjälpa till att synliggöra barns rätt till en hälsofrämjande skolmiljö, en miljö fri från tobak.



Sommarjobbare för en tobaksfri skoltid 2017

Är du mellan 14-17 år
och bor i Uppsala län?
VI BEHÖVER DIN HJÄLP!

Brinner du för en bättre
skolmiljö och ett bättre klimat?

Under en vecka jobbar du tillsammans
med andra ungdomar och personal
från Hälsoäventyret och Länsstyrelsen
med att arbeta fram en modell för
att vi ska lyckas med tobaksfri skoltid i
länet!

NÄR?
ons-tor
28-30/6
mån-tis
3-4/7

Anmäl dig via: [Figgesresa.se/anmal](https://figgesresa.se/anmal)

Som tack för ditt arbete får du ett matchbiljetter,
biobiljett, utbildning och hemliga överraskningar!

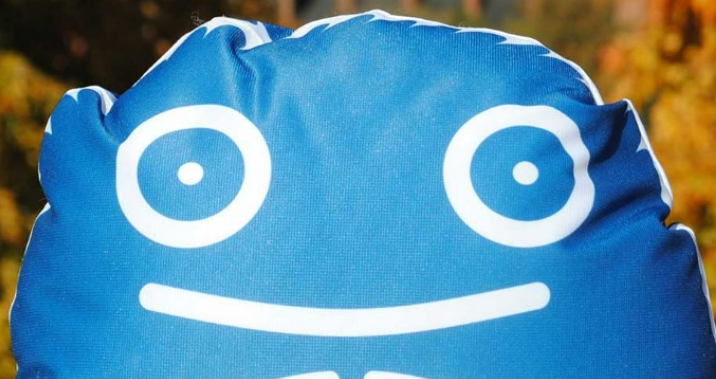
I samarbete med:
Region Uppsala, Upplands idrottsförbund och länets kommuner.



Bild: Sanna Wikström | Hela gänget. 15 unga från hela länet och deras ledare som ingått i Regionens sommarprojekt för en rökfri skolmiljö.

Ungdomar sommariobbar för en rökfri skola

Välkommen till en
tobaks-/nikotinfri skoltid



TILL DIG SOM ARBETAR
I SKOLAN



TILL DIG SOM ÄR UNG



TILL DIG SOM ÄR FÖRÄLDER

Reklam för vitt snus – vad gäller?

I augusti 2022 kom det en ny lag om hur man får göra reklam för vitt snus (även kallat tobaksfritt nikotinsnus).

Vad gäller reklam så ska den vara *särskilt måttfull*, den får *inte* vara påträngande, uppsökande eller uppmana till att man ska använda produkten.

Det är en *åldersgräns på 18 år* för att få köpa vitt snus och marknadsföringen får *inte rikta sig särskilt till personer under 25 år*.

Sommarjobbare för en tobaksfri skoltid 2023



Det är ett jobb där du påverkar samhället utan att du behöver bli svettig.

Här får jag en möjlighet att förbättra samhället genom att uttrycka de åsikter jag har. Det ger en känsla av att man faktiskt är värd någonting.

Camilla, sommarjobbare

Sommarjobbare för en tobaksfri skoltid



Du spelar roll!

Visste du att...
...alla nikotinprodukter
kommer från
tobaksplantan,
även om den kallas
tobaksfri!



...du som vuxen är en
förebild för unga i din
omgivning. Därför bör
du inte använda tobak
och nikotinprodukter.

Se till att sprida information om
"tobaksfria" produkter vidare!




Läs mer

Hälsöäventyret
Av: Ayah & Gustav, 17 år

VUXNA - BÖRJA TA MER ANSVAR!

PRATA OM DE SKADLIGA EFFEKTERNA AV TOBAK OCH NIKOTIN

Det är viktigt att man får barn och unga att förstå de skadliga effekterna av tobak och nikotin. Vuxna måste förmedla de negativa hälsokonsekvenserna, som till exempel lungcancer och hjärtsjukdomar. Många ungdomar gillar att hålla på med sport och nikotinet försämrar bland annat ens kondition, något som många unga är omedvetna om.



LÄTT ATT BÖRJA - SVÅRT ATT SLUTA

Man kan prata med barn och unga om hur nikotinberoendet fungerar och hur svårt det kan vara att sluta när man väl har börjat med det. Om man som ung väl provat en gång kan man få ett beroende för resten av livet.



ERBJUD BARN OCH UNGA ANDRA ALTERNATIV FÖR ATT HANTERA SIN STRESS

I dagens samhälle är många barn och unga stressade, det kan leda till att de börjar använda tobak och nikotinprodukter som ett sätt att minska på stressen. Det är därför viktigt att vuxna erbjuder andra alternativ och hjälper till att hitta andra sätt att hantera stressen, som till exempel att börja träna.



SPARA BÅDE HÄLSA OCH EKONOMI

Många ungdomar har dåligt med pengar och att ha ett beroende av tobak och nikotinprodukter kostar väldigt mycket. Vuxna bör göra unga medvetna om hur mycket pengar som man kan spara eller lägga på annat istället för att slösa bort det på tobak och nikotinprodukter.



HÄLSÖÄVENTYRET
MOSAB 15 ÅR & JESPER 16 ÅR



VAD DU INTE VISSTE OM TOBAK



CIGARETTER

Cigaretter innehåller över 8000 giftiga ämnen som orsakar stor skada för vår hälsa. Fimpar är även det vanligaste skräpet i vår omgivning.

VAPE

Vape är inte en ofarlig produkt! Som de andra tobaksprodukterna innehåller även vape nikotin som är starkt beroendeframkallande och har en stor negativ påverkan för vår hälsa.

VATTENPIPA

Vattenpipa innehåller nikotin och har samma skadliga effekt som de andra tobaksprodukterna. Ett bloss från en vattenpipa motsvarar tolv bloss från en vanlig cigarett.

SNUS

Vitt snus är även känt som "tobaksfritt" snus men innehåller stora mängder nikotin som kommer från tobaksplantan. Plantan växer på tobaksfälten där tobaksindustrin använder barn som billig arbetskraft under dåliga förhållanden.

Hälsöäventyret
Av: Elvina & Hanna, 17 år



Viktigt utvecklingsarbete

Hur kan vi bli ännu bättre på att nå alla barn och unga utifrån uppdraget att stärka ungas hälsa i länet?



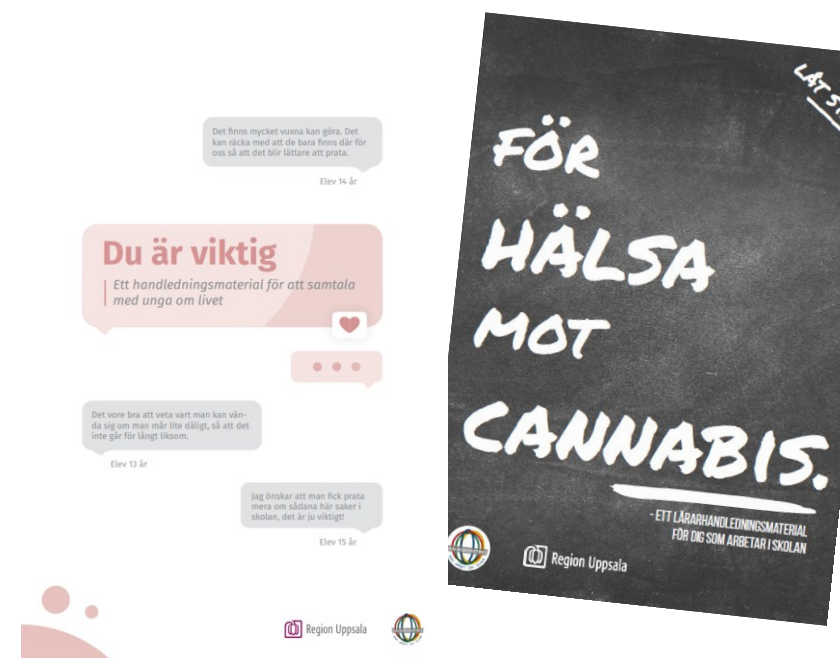
- Behöver vi anpassa metodstöden och den undervisning vi ger?
- Vilka riskfaktorer finns bland unga och hur använder vi den forskningen i praktiken?
- Vilket tillvägagångssätt ska vi ha?

Unga:

- Fokusgruppsintervjuer för att utveckla och revidera material
- Referensgrupper och ungdomsråd

Vuxna:

- Fokusgruppsintervjuer, enkäter, piloter mm



Bildstöd för alla

- Bildschemat för undervisningen om tobak
- Sitter uppe i undervisningsrummet så att eleven vet vad som ska hända
- Skickas ut i förväg tillsammans med bilder på lokalen

 Välkommen	 Kort film
 Lyssna	 Gruppövning
 När du behöver hjälp	 Tobaksfri
 Miljö	 Rast och frukt
 Tobaksplantan	 Reklam
 Hjärnan	 Övning
 Rörelse	 Övning

 Gifttunnan
 Övning
 Hejdå!



Region Uppsala



**FIGGE HÄLSAR ATT
HAN ÄR UTE PÅ EN
RESA FÖR ATT FÅ
INSPIRATION MEN
HAR ETT
MEDSKICK...**

Barn har rätt till en god hälsa!



Barnrättslagen, Tobakskonventionen och Agenda 2030 visar hur vi kan skydda våra barn till ett tobaksfritt liv.

Tobaksfri skoltid – en självklarhet!

Barns engagemang och vuxnas ansvar!

Tack!

halsoaventyret@regionuppsala.se



@halsoaventyret



figgesresa.se