



# 1. Hva blir jeg påvirket av?

Tobaksindustrien er kynisk og vet hva de gjør i markedsføringen sin, til tross for forskning og kunnskap om hvor farlig produktene er.

Industrien tilpasser produktene til ulike målgrupper, og tidligere kunne de gjøre dette med design på snus- og røykpakker. Nye regler om standardiserte røykpakker og snusbokser ble innført fra 1. juli 2017, men tobaksprodusentene fikk ett års frist på å innføre nøytral emballasje på tobakk- og snusprodukter. Etter 1. juli 2018 må sigaretter, rulle-tobakk og snus som selges i Norge ha standardisert innpakning. Bakgrunnen for å inkludere snus var den dramatiske økningen i snusbruk blant unge. Det overordnede formålet med tiltaket er å bidra til at barn og unge ikke begynner med røyk og snus.

Men fortsatt tilpasser de produktene sine ved å tilsette smaker som de mener unge liker, som mint og lakris. Snusposer kommer også i ulike størrelser og med ulike nivåer av styrke.

## Diskuter og snakk sammen:

- A. Har du selv vurdert/brukt tobakk, i så fall; hvorfor/hvorfor ikke?
- B. Se filmen om nøytrale snus- og røykpakker på [Fristedet.no](http://Fristedet.no) og svar på disse spørsmålene:  
Hva handler filmen om? Er det andre produkter hvor design er med på å påvirke dine beslutninger?
- C. Hvem påvirker deg? Har du tenkt over om du blir påvirket uten å være klar over det?  
Diskutere i hvilken grad utvalgte grupper har påvirkningskraft eller ikke.
- D. Hvorfor er det viktig å være kritisk til industrien bak dette? Er det andre lignende industrier samfunnet bør være kritisk til, hvorfor/hvorfor ikke?



**KREFTFORENINGENS™  
VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](http://kreftforeningen.no/vitensenteret)



## 2. Hva kan vi, og samfunnet gjøre?

Sigaretter og snus inneholder nikotin, som er sterkt avhengighetsskapende. Nikotin skaper sterkere avhengighet enn stoffer som heroin og kokain.

Røyking er den viktigste enkeltstående risikofaktoren for kreft og hovedårsaken til lungekreft, den kreftformen som tar flest liv i Norge. 6000 mennesker dør på grunn av røyking hvert år i Norge. 95 000 krefttilfeller i Norge kunne vært unngått innen 2045 om ingen røykte. Få ting er farligere enn å røyke, men det betyr ikke at snusing er ufarlig. Bruk av snus er langt mindre skadelig enn røyking, men er likevel forbundet med økt risiko for alvorlige helseskader. I tillegg til nikotin, som er sterkt avhengighetsskapende, inneholder snus kreftfremkallende stoffer.

- Hva kunne samfunnet gjort for at tobakk ikke skal være så populært blant folk?
- Kreftforeningen har en visjon om et tobakksfritt samfunn. Hva skal til for å få til det?
- Stadig færre røyker, mens flere snuser. Finn tall på hvor mange som røyker og snuser (daglig og av og til) i Norge på SSB sine nettsider. Hva tenker du om tallene? Er det noe som overrasker deg?

Drøft i grupper.



**KREFTFORENINGENS™**  
**VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](http://kreftforeningen.no/vitensenteret)

### 3. Feil eller fakta om snus:

Kunnskap om snus og røyk er varierende. Test din kunnskap!

- Oppgaveark som kan lastes ned eller skrives ut fra [kreftforeningen.no](https://kreftforeningen.no)

Elev-  
oppgaver



**KREFTFORENINGENS™**  
**VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](https://kreftforeningen.no/vitensenteret)



## 4. Lag en kampanje til sosiale medier

Tobakkskampanjer kan bidra til å forebygge at unge begynner med tobakk og øke motivasjonen for å slutte, ifølge Helsedirektoratet. Slike kampanjer kan vise skremmelsbilder eller fordeler ved å slutte / ikke begynne med tobakk.

Et eksempel på en kampanje er Helsedirektoratets «Stopptober»-kampanje. Målet med Stopptober er å motivere dem som røyker og snuser til å gjøre et sluttetforsøk i oktober og klare seg gjennom 28 dager.

Et annet eksempel er en kampanje mot snus Kreftforeningen hadde i 2013/2014. Den var rettet mot ungdom, og det var også et samarbeid mellom Kreftforeningen og Vålerenga fotball.



**Lag en kampanje rettet mot ungdom i alderen 13–18 år.**

**Målet med kampanjen: Unge skal vite hvorfor de ikke bør begynne med røyk eller snus.**

- Hva kan budskapet være?
- Hvem er målgruppen?
- Hvordan påvirke?
- Hvilken strategi vil dere bruke – snakke om helse, eller miljø? Bruke «skremmebilder» eller vise fordelene ved å ikke bruke tobakk?

Her kan du lese om snus og røyk på Kreftforeningens nettsider: [Røyk, snus og kreft](#)



**KREFTFORENINGENS™  
VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](http://kreftforeningen.no/vitensenteret)



## 5. Lag nye tobakklover

Det finnes en rekke lover mot tobakksskader i Norge, de er samlet i «Tobakksskadeloven» og du kan se dem [her](#).

Første versjon av tobakksskadeloven ble vedtatt i 1973 og omfattet blant annet forbud mot tobakksreklame, 16 års aldersgrense for kjøp av tobakk og påbud om merking av tobakksvarer med advarsel om helsefare. Senere har aldersgrensen blitt hevet til 18 år, røykeloven (røykeforbud i lokaler og transportmidler) har kommet og blitt utvidet flere ganger, vi har fått påbud om standardiserte tobakkspakker osv.

### **Kom opp med nye lovforslag:**

Dersom du skulle laget forslag til nye lover mot tobakksskader, hvordan skulle de vært? Beskriv også hvorfor de bør være slik.



**KREFTFORENINGENS™  
VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](http://kreftforeningen.no/vitensenteret)



## 6. Tobakkproduksjonens alvorlige miljøavtrykk

Mange ser kanskje ikke på sigarettneiper og snusposer som søppel når de kaster det fra seg i naturen eller på gata. Filteret på sigaretter er laget av bioplast som tar mange år, kanskje tiår, å bryte ned.

Organisasjonen «Hold Norge rent» fant i en undersøkelse ut at over 60 prosent av det folk kastet fra seg ute på gatene i Oslo kommune var sigarettneiper og snusposer.

### Tenk gjennom følgende spørsmål:

- Hvordan tror du dette bildet vil se ut om 5 år? Om 15 år?
- Har du deltatt i en ryddeaksjon og lagt merke til sigarettneiper eller brukte snusposer?
- Kaster du, eller noen du kjenner, sneiper/snusposer på bakken i stedet for i søpla?
- Hva kan man gjøre for å unngå at en så stor del av sneiper og snusposer havner på bakken, strender o.l.? Kom opp med en god idé som kan bidra til å løse dette problemet. Vær gjerne kreativ, men også litt realistisk.



## 7. Arranger en ryddeaksjon

Arranger en opprydningsaksjon på skolen din, eller med klassen. Det kan for eksempel være i skolegården, ved en strand eller et uteområde i nærheten.

Finne ut omtrent hvor mange prosent av søppelet dere plukker som snusposer og sigarettneiper utgjør. Er det over 50 prosent? Hva tenker dere om resultatet?

Elev-  
oppgaver



**KREFTFORENINGENS™**  
**VITENSENTER**

[kreftforeningen.no/vitensenteret](http://kreftforeningen.no/vitensenteret)