

## Information från Hälsoäventyret om programmet "Typ Tobak liksom..." till dig som förälder/vårdnadshavare

Hälsoäventyret är en hälsopedagogisk verksamhet inom landstinget i Uppsala län och är ett komplement till skolans hälsoundervisning. Barn och ungdomar i årskurs 2, 4, 6, 7 och 9 undervisas i olika teman på Hälsoäventyret om kroppen, sömn och stress, tobak, alkohol och kärlek. Kunskap inhämtas med hjälp av olika sinnen och rekvisita används för att förtydliga hälsobudskapet samt ge en ökad insikt och förståelse för sambanden mellan kropp, hälsa, livsstil, identitet och miljö.

Att prova på tobak kan vara lockande och de flesta som börjar har svårt att sluta. Hälsoäventyrets program om tobak för årskurs 6 syftar till att ge eleverna kunskap om tobak och tobakens skadeverknings på kropp och miljö. Vi vill stärka elevernas självkänsla så att de själva kan fatta egna beslut avseende sin livsstil och öka deras förmåga att stå emot grupstryck.



### Visste du att:

- Det finns ca 500 000 barn som arbetar på tobaksodlingar runt om i världen
- Att vattenpipa lyder under tobakslagen och har samma åldersgräns som annan tobak
- Grupstryck är vanligaste orsaken till tobaksdebut

### Tänk på att:

- Att inte utsätta barn och unga för passiv rökning
- Var tydlig i din gränssättning, det har effekt även om du själv brukar tobak
- Som förälder/vårdnadshavare är du en skyddande faktor!

Läs mer om tobak på [www.tobaksfakta.se](http://www.tobaksfakta.se), [www.tobaksbarn.se](http://www.tobaksbarn.se) och [www.umo.se](http://www.umo.se)

### Hälsoäventyret

Svartbäcksgatan 10, 1 tr

753 20 Uppsala

Tel: 018-611 62 90/91

[www.facebook.se/halsoaeventyret](http://www.facebook.se/halsoaeventyret)

[www.halsoaeventyret.lul.se](http://www.halsoaeventyret.lul.se)



**HEJ DÅ TOBAKI!** Vi har gjort en bok, fylld med idéer, dikter och berättelser av elever om hur ett tobaksfritt Sverige kan bli verkligt! Läs mer om boken på vår hemsida. [www.halsoaeventyret.lul.se](http://www.halsoaeventyret.lul.se)

