

Klassens nikotinquiz

För elever, att göra tillsammans med läraren

TOBAKSAKTA

Tolv frågor om nikotin. Ringa in eller kryssa i det svar du tror är rätt. Facit med förklaringar och frågor att prata om i klassen finns på lärarens sidor i slutet.

Namn: _____ Klass: _____

1 Vad har cigaretter, snus, vitt snus och e-cigaretter gemensamt?

- | | |
|---|---|
| ☐ A De smakar likadant | ☐ B De innehåller nikotin, som gör dig beroende |
| ☐ C De kostar lika mycket | ☐ D De är tillåtna för alla åldrar |

2 Vad brukar hända när någon testar nikotin för första gången?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Man blir piggare och mår bra | ☐ B Man blir ofta yr och illamående och kan kräkas |
| ☐ C Ingenting alls | ☐ D Man blir hungrig |

3 Varför är nikotin extra farligt för tonåringar?

- | | |
|--|--|
| ☐ A Tonåringar har större lungor | ☐ B Hjärnan är inte färdigutvecklad och kan förändras för alltid |
| ☐ C Tonåringar sover för mycket | ☐ D Det är inte farligare |

4 Vitt snus kallas ibland "tobaksfritt". Betyder det att det är ofarligt?

- | | |
|--|---|
| ☐ A Ja, utan tobak är det ofarligt | ☐ B Nej, det innehåller ofta mycket nikotin och kan skada hjärta, kärl och munnen |
| ☐ C Ja, det är som tuggummi | ☐ D Det är bara farligt om man sväljer det |

5 E-cigaretter finns med smaker som bubbelgum och sockervadd. Varför då?

- | | |
|---|---|
| ☐ A För att de ska vara nyttiga | ☐ B För att locka barn och unga |
| ☐ C För att vuxna gillar godis mest | ☐ D Det är en slump |

6

Smaksatta cigaretter är förbjudna i Sverige sedan 2016. Hur kringgås förbudet?

- ☐ **A** Det går inte
- ☐ **B** Med smakkulor (click balls) och smakkort som läggs i cigaretterna
- ☐ **C** Cigaretterna säljs utomlands
- ☐ **D** Med extra starkt nikotin

7

Hur många bloss (puffar) kan det finnas i en engångsvejp?

- ☐ **A** Ungefär 10
- ☐ **B** Ungefär 50
- ☐ **C** Ungefär 100
- ☐ **D** Ungefär tusen

8

Om en person använder en dosa vitt snus om dagen och den kostar 35 kr – hur mycket kostar snusandet den personen under ett år?

- ☐ **A** 1 300 kr
- ☐ **B** 4 000 kr
- ☐ **C** 12 800 kr
- ☐ **D** 35 000 kr

9

Hur påverkar tobak miljön?

- ☐ **A** Inte alls, det är ju en växt
- ☐ **B** Hela kedjan skadar miljön, från odling till fimpas
- ☐ **C** Bara fabriken påverkar miljön
- ☐ **D** Tobak är bra för jorden

10

Barn arbetar på tobaksfält i flera länder. Vad kan hända dem?

- ☐ **A** De får bra betalt
- ☐ **B** De kan förgiftas av nikotin och bekämpningsmedel
- ☐ **C** Ingenting, det är ett lätt jobb
- ☐ **D** De får gå i skolan samtidigt

11

Om du inte börjar med nikotin före 20 års ålder, hur troligt är det att du börjar senare?

- ☐ **A** Mycket troligt
- ☐ **B** Ungefär hälften börjar senare
- ☐ **C** Troligtvis börjar du aldrig
- ☐ **D** Alla börjar till slut

12

Några äldre elever bjuder din kompis på en prilla. Kompisen ser osäker ut. Vad hjälper kompisen mest?

- ☐ **A** Att du inte lägger dig i, det är hans ensak
- ☐ **B** Att du säger nej tack och uppmuntrar din kompis att också göra det
- ☐ **C** Att du också tar en prilla, så kompisen inte är ensam
- ☐ **D** Att du skrattar bort det och går därifrån

Antal rätt: _____ av 12

Lärarens facit

Rätt svar, förklaring och källa för varje fråga.

1B

De innehåller nikotin, som gör dig beroende

Alla innehåller nikotin, ett ämne som är starkt beroendeframkallande. Nya produkter kommer hela tiden, men nikotinet är detsamma.

PRATA OM I KLASSEN

Vilka nikotinprodukter har ni sett eller hört talas om? Vad kallas de bland unga?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

2B

Man blir ofta yr och illamående och kan kräkas

Kroppen reagerar på ett gift. Pulsen ökar och många blir yra och illamående. Den känslan, nickokicken, får vissa att vilja fortsätta.

PRATA OM I KLASSEN

Varför tror ni att någon fortsätter trots att det kändes dåligt första gången?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

3B

Hjärnan är inte färdigutvecklad och kan förändras för alltid

Hjärnan utvecklas fram till vuxen ålder. Nikotin under tonåren kan forma om hjärnan och påverka koncentration, minne och humör.

PRATA OM I KLASSEN

Hur skulle sämre koncentration kunna märkas i skolan eller på fritiden?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

4B

Nej, det innehåller ofta mycket nikotin och kan skada hjärta, kärl och munnen

Vitt snus innehåller ofta hög halt nikotin. Det höjer blodtrycket och kan ge svårläkta sår i munnen.

PRATA OM I KLASSEN

Varför tror ni att tillverkarna väljer ordet "tobaksfritt"?

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

5B

För att locka barn och unga

Godissmaker, färgglada förpackningar och gullig design gör produkterna lockande för unga.

PRATA OM I KLASSEN

Hur skulle en ärlig förpackning se ut? Rita eller beskriv den!

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

6B

Med smakkulor (click balls) och smakkort som läggs i cigaretterna

Click balls stoppas i filtret och smakkort i paketet. Smakerna gör röken mindre sträv, så man kan dra djupare bloss och få i sig mer gifter.

Källa: Nikotinfria barn, Yrkesföreningar mot Tobak (2026)

7D

Ungefär tusen

En vejp kan innehålla tusentals puffar och tar inte slut lika fort som en cigarett. Därför kan man få i sig mycket nikotin utan att märka det.

Källa: tobaksfakta.se/guide-vitt-snus-e-cigaretter-och-andra-nikotinprodukter

8C

12 800 kr

35 kr × 365 dagar ≈ 12 800 kr. Det räcker till mycket annat!

PRATA OM I KLASSEN

Vad skulle du hellre göra för 12 800 kronor?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

9B

Hela kedjan skadar miljön, från odling till fimpar

Odlingen skövlar skog och förgiftar mark och vatten. Fimpar sprider plast och miljögifter, och e-cigaretter är miljöfarligt avfall.

Källa: Nikotinfria barn, Yrkesföreningar mot Tobak (2026)

10B

De kan förgiftas av nikotin och bekämpningsmedel

Barnarbete är vanligt i tobaksproduktionen. Många barn blir sjuka och en del dör varje år av förgiftning på fälten. Arbetet på fälten gör också att många barn får en sämre skolgång, vilket påverkar deras möjligheter framåt i livet.

PRATA OM I KLASSEN

Visste ni detta innan? Ändrar det hur ni ser på tobaksprodukter?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

11C

Troligtvis börjar du aldrig

Nästan alla som blir beroende börjar som unga. Klarar du dig till 20 börjar du troligtvis aldrig.

PRATA OM I KLASSEN

Varför tror ni att det är så viktigt att vänta så länge som möjligt?

Källa: tobaksfakta.se/faktamaterial

12B

Att du säger nej tack och uppmuntrar din kompis att också göra det

Gruptrycket kan vara starkt, och många vill passa in. Det är mycket lättare att säga nej när någon annan gör det först eller står bredvid. Genom att stötta varandra kan ni hjälpa varandra att säga nej.

REFLEKTIONSFRÅGOR TILL KLASSEN

- Hur känns det att vara den enda som säger nej? Vad skulle göra det lättare?
- Vad kan man säga eller göra för att stötta en kompis som blir erbjuden nikotin? Samla exempel på meningar.
- Öva i par: en spelar kompis som bjuder, den andra säger nej. Byt roller.
- Hur kan vi i klassen göra det till det normala att inte använda nikotin?
- Vilken vuxen kan man prata med om någon i ens närhet har börjat?

Källa: tobaksfakta.se/prata-med-ditt-barn-om-nikotin

Vill du veta mer? Läs mer på tobaksfakta.se. Den som vill sluta med nikotin kan få kostnadsfritt stöd av Sluta-röka-linjen på slutarokalinjen.se.