

# TÓBAKSLAUSIR GRUNNSKÓLAR

Ráðleggingar Lýðheilsustöðvar um tóbaksvarnir í grunnskólum



# Efnisyfirlit

	<i>bls.</i>
Inngangur_____	1
Meginmarkmið tóbaksvarna _____	3
Að setja fram skólastefnu í tóbaksvörnum_____	3
Viðbrögð við reykingum og annarri tóbaksnotkun nemanda_____	5
Áhugahvetjandi samtal_____	6
Samtalstækni – góð ráð_____	7
Að hætta að nota tóbak_____	8
Hvernig er best að hætta? _____	8
Aðstoð við að hætta_____	8
Dæmi um bréf, skráningarblöð og samninga: <i>Bréf skólastjóra til starfsfólks um tóbaksvarnastefnu skólans_____</i>	<i>10</i>
<i>Samningur við nemanda_____</i>	<i>10</i>
<i>Bréf til foreldra/forráðamanna_____</i>	<i>11</i>
<i>Bréf skólastjóra til forráðamanna vegna tóbaksnotkunar nemanda_____</i>	<i>12</i>
<i>Samningur um heilbrigðan lífstíl _____</i>	<i>13</i>
<i>Skráningareyðublað vegna tóbaksnotkunar__</i>	<i>13</i>
Ítarefni _____	14
Heimildaskrá _____	15
Aukaefni til útprentunar _____	16



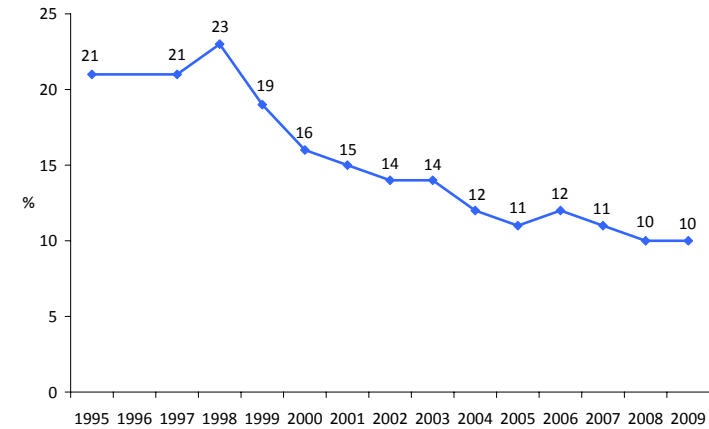
Ágætu skólastjórnendur, kennarar og annað starfsfólk, skólahjúkrunarfræðingar og fulltrúar nemenda.

Lýðheilsustöð vill leggja sitt af mörkum til að grunnskólar landsins séu tóbakslausir með því að aðstoða þá við að koma í veg fyrir og draga úr tóbaksneyslu barna. Til þess að svo megi verða er nauðsynlegt að hver skóli marki sér stefnu í tóbaksvörnum til að vinna eftir. Með skýrri stefnu og aðgerðaáætlun í skólum landsins er hægt að hafa áhrif á ríkjandi viðhorf til tóbaksnotkunar og fækka þeim nemendum sem byrja að nota tóbak. Því fyrr sem gripið er inn í reykingafíkt og aðra tóbaksnotkun hjá barni því meiri líkur eru á að það takist að koma í veg fyrir að barnið verði háð nikótíni til langframa því nikótínfíkn er mjög fljót að myndast. Skólar sem vinna að tóbaksvörnum á virkan hátt leggja þannig grunn að góðri heilsu nemenda sinna um ókomna framtíð með því að koma í veg fyrir að ungt fólk byrji að reykja eða nota tóbak á annan hátt. Í tóbakslausu skólaumhverfi er lögd áhersla á að tóbaksnotkun og reykingar séu hvorki hefðbundin hegðun né til eftirbreytni.

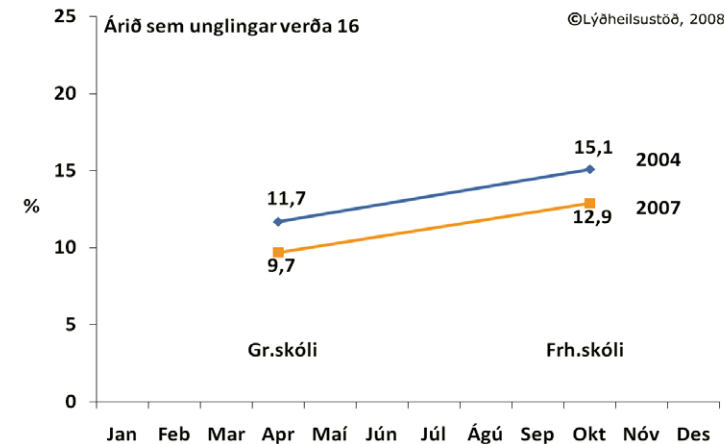
Tóbaksvarnir felast í ýmiss konar stefnumótun sem miðar að því að draga úr framboði, eftirspurn og skaðlegum áhrifum tóbaks, og bæta heilsu almennings með því að koma í veg fyrir eða minnka neyslu á tóbaksvörum og óbeinum reykingum (WHO, 2003). Hingað til hafa forvarnir gegn tóbaki oft falist í því að segja börnum að hefja ekki reykingar né aðra tóbaksnotkun. Forvarnir gegn tóbaksnotkun snúast ekki eingöngu um slík skilaboð heldur er einnig nauðsynlegt að ná til þeirra, sem eru byrjuð að fíka við tóbaksnotkun eða nota það daglega, og hvetja þau og aðstoða við að hætta. Það eitt að draga úr reykingum barna, sem byrjuð eru að fíka við reykingar, eykur líkurnar á því að þeim takist að hætta og minnkar líkurnar á skaðlegum áhrifum tóbaks.

Æskilegt er að kennarar hafi þekkingu á hvernig bregðast eigi við tóbaksnotkun nemenda og úrræði þurfa að vera til staðar til að aðstoða og styðja nemendur við að hætta tóbaksnotkun. Samstarf foreldra og skóla er mikilvægt í þessu máli eins og öðrum málum er lúta að velferð og vellíðan barna í skólunum landsins. Foreldrar eiga rétt á að vita ef barnið þeirra verður uppvíst að því að nota tóbak í skólanum.

Rannsóknir undanfarinna ára sýna að dregið hefur úr tóbaksnotkun meðal ungs fólks á Íslandi eins og sést á mynd 1.



Mynd 1. Hlutfall nemenda í 10. bekk á Íslandi sem reykja daglega árin 1997 til 2009.<sup>1</sup>



Mynd 2. Hlutfall nemenda á síðasta ári grunnskóla og fyrsta ári í framhaldsskóla árin 2004 og 2007 sem reykja daglega.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Margrét L. Guðmundsdóttir, Álfgeir L. Kristjánsson, Inga D. Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2009. Tölur frá árunum 1995, 1999, 2003 og 2007 í mynd 1 eru unnar úr gögnum íslenska hluta Evrópsku vímuefnarannsóknarinnar, ESPAD, (sjá [www.espad.org](http://www.espad.org) og [www.espad.is](http://www.espad.is)). Aðrar tölur í myndinni eru úr æskulýðsrannsóknunum Ungt fólk sem Rannsóknir & greining standa að.

<sup>2</sup> Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2007; Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2004.

Áætla má að um það bil tvö ungmenni á aldrinum 14-18 ára byrji að reykja á hverjum degi á Íslandi. Flestir, sem reykja eða nota annað tóbak, hafa byrjað á unglingsárunum, oftast fyrir 18 ára aldur. Í nýlegri rannsókn á heilsu og líðan Íslendinga kemur fram að ef viðkomandi byrjar ekki að reykja fyrir tvítugsaldurinn eru mjög miklar líkur – eða 73% – á því að hann reyki aldrei, miðað við reynslu 18-79 ára núlifandi Íslendinga.

Hugmyndafræði heilsueflandi skóla byggir á öllum hliðum skólalífsins sem hafa bein eða óbein áhrif á heilsu og líðan nemenda. Hugmyndafræðin gengur út á það að halda á lofti þeim skilaboðum og þeirri þekkingu sem beint hefur verið að börnum í skólanum og hvetja þau til að tileinka sér heilbrigða lífshætti í samræmi við það. Það er í raun lífsleikni barnanna, geta þeirra til að bregðast við umhverfinu sem ræður úrslitum um hvernig þeim gengur að takast á við þau áhrif sem að þeim berast úr öllum áttum. Það að byggja upp heilbrigða sjálfsmynd, sjálfstraust og færni í samskiptum, ákvarðanatöku og úrlausn vandamála gerir börnin fær í flestan sjó og stuðlar að almennu heilbrigði þeirra og vellíðan í lífinu. Þannig getur góður skólabragur stuðlað að því að nemendur velji hollan mat, stundi hreyfingu og útvíst og hafni tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum. Reykingar og önnur tóbaksnotkun er nátengd sjálfsmynd ungmenna og félagslegri hegðun þeirra. Ungmenni eru í mótun og því viðkvæm fyrir félagsáhrifum, eins og því að passa inn í hópinn. Því er lífsleikni þeirra stór þáttur í að standast hópþrýstinginn og önnur utanaðkomandi áhrif.

#### Grunnatriði heilsueflandi skóla eru:

##### Stefnumótun

Heilsa og lærdómur eru órjúfanlega tengd  
Heilsa er undirstaða lærdóms og vellíðunar  
Nám og heilsuefling eru lykilatriði í starfi skólanna

#### Tóbaksforvarnir í skólum fela í sér



Eftirfarandi samantekt er ætlað að vera til viðmiðunar og stuðnings við þann hluta heilsustefnu skólans sem snýr að tóbaksvörnum. Hver og einn skóli getur nýtt sér skjölin að vild, breytt þeim og lagað að sínum þörfum. Það er von Lýðheilsustöðvar að sem flestir grunnskólar landsins leggi sitt lóð á vogarskálarnar við að framfylgja tóbaksvarnalögum og dragi þannig úr tóbaksnotkun ungs fólks.

Með góðri kveðju,  
Bára Sigurjónsdóttir,  
verkefnisstjóri tóbaksvarna, Lýðheilsustöð

## Meginmarkmið tóbaksvarna

1. Að færri hefji tóbaksnotkun
2. Að fleiri hætti tóbaksnotkun
3. Að allir geti verið í reyklausu umhverfi
4. Að ná fram viðhorfsbreytingu til tóbaksnotkunar

### Stefna í tóbaksvörnum – Tóbakslausir skólar

Hér á eftir eru tillögur um hvernig megi efla tóbaksvarnir í grunnskólum landsins. Tillögurnar styðjast við leiðbeiningar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) um tóbaksvarnir og reykleysisaðstoð í skólakerfinu.

Úr reglugerð heilbrigðisráðuneytisins um takmarkanir á tóbaksreykingum (samþykkt 12. apríl 2007):

2. gr.

*Skólar og aðrir staðir sem ætlaðir eru börnum og unglíngum.*

Tóbaksreykingar eru með öllu óheimilar í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, leikskólum og hvers konar dagvistum barna. Nær bannið til húss og lóðar. Sama gildir um húsakynni sem ætluð eru til fræðslu-, félags-, íþrótt- og tómstundastarfa barna og unglínga svo og á opinberum samkomum innanhúss sem einkum eru ætlaðar börnum og unglíngum. Jafnframt er öll önnur tóbaksneysla bönnuð á framangreindum stöðum. Ekki er heimilt að hafa neins konar afdrep fyrir tóbaksreykingar eða aðra tóbaksneyslu á þessum stöðum. Tóbaksreykingar eru jafnframt bannaðar í framhaldsskólum og sér-skólum. Með framhaldsskólum og sérskólum er átt við skóla sem þannig eru skilgreindir í lögum eða af menntamálaráðuneytinu. **Nær bannið til allra húsakynna og lóða á vegum skólanna.** Ekki er heimilt að hafa neins konar afdrep fyrir tóbaksreykingar í þessum skólum.

Markmið sem allir skólar ættu að setja sér:

- Að framfylgja tóbaksvarnalögum
- Að skólinn sé tóbakslaus

Lýðheilsustöð mælir með að heilsustefna skólanna feli í sér skýran boðskap varðandi reykingar og aðra tóbaksnotkun. Dæmi um slíka skólastefnu gæti verið á þessa leið:

**Í okkar skóla fylgjum við alfarið lögum um tóbaksvarnir.**

Þetta felur í sér að:

- nemendum, starfsfólki, foreldrum og gestum er ekki heimilt að nota tóbak á skólasvæðinu.
- tóbaksnotkun er ekki leyfð á skólaskemmtunum né þar sem aðrir viðburðir skólans fara fram.
- umfjöllun um tóbaksnotkun skal fléttast sem víðast saman við allt fræðslu- og heilsueflingarstarf skólans.

Best fer á því að slík stefna sé unnin í góðu samstarfi við starfsfólk, nemendur og foreldra til að tryggja stuðning við málefnið og skilning á því sem hægt er að ná fram með slíkri stefnu. Mikilvægt er að öllu starfsfólki skólans sé kunnugt um stefnuna og það taki þátt í að framfylgja henni. Á hverju skólaári þarf svo að minna á stefnuna og kynna hana fyrir nýju fólki, nemendum, foreldrum og starfsfólki skólans.

### Aðgerðir:

Allir skólar setji fram tóbaksvarnastefnu sem felur í sér að:

- skýrt sé kveðið á um að öllum skólum beri, lögum samkvæmt, að vera tóbakslausir
- skólastjóri sé ábyrgur fyrir því að stefnu skólans og lögum sé framfylgt
- skólinn veiti þeim nemendum, sem byrjaðir eru að nota tóbak, upplýsingar um leiðir til að hætta og vísi þeim til skólahjúkrunarfræðings eða heilsugæslu til að fá frekari aðstoð
- skólinn hafi samband við foreldra þegar vitað er að nemendur nota tóbak.

## Að setja fram skólustefnu í tóbaksvörnum

### Núverandi staða?

Hvernig er tóbaksvörnum háttað í okkar skóla?

Er skýr stefna um tóbaksvarnir í skólanum?

Eru tóbaksvarnir í námskrá skólans?

Hvaða skref þarf að taka til viðbótar?

Hver ber ábyrgðina á að stefnu skólans í tóbaksvarnamálum verði komið á og henni sé framfylgt?

Hvenær á að vera búíð að koma þessari stefnu í framkvæmd?

Er stefna skólans í tóbaksvörnum sýnileg, t.d. í umhverfi nemenda, á heimasíðu skólans, í fréttablaði skólans, bréfum til foreldra, auglýsingum á atburðum á vegum skólans?

## Framsetning og kynning á stefnu skólans í tóbaksvörnum

Dæmi um stefnuyfirlýsingu í tóbaksvörnum – Tóbakslaus skóli:

*Reykingar og önnur tóbaksnotkun er hvorki leyfð í skólahúsnæðinu, á skólalóðinni né á neinum atburðum tengdum skólanum. Þetta gildir um nemendur, kennara og annað starfsfólk, foreldra og alla gesti skólans.*

Kynna á stefnu skólans fyrir öllu skólasamfélaginu, starfsfólki, nemendum og forráðamönnum.

Kynna starf skólahjúkrunarfræðinga sem veitt geta aðstoð þeim sem vilja hætta að nota tóbak sem og aðstoð við almennar forvarnir í skólanum.

Mikilvægt er að kennarar og annað starfsfólk skólans taki á jákvæðan hátt þátt í að framfylgja stefnu skólans. *Sjá dæmi um kynningarbréf til starfsfólks skólans á bls. 10.*

Virkja þarf nemendur til að koma stefnu skólans í tóbaksvörnum á framfæri þar sem það á við, t.d. á atburðum sem tengjast skólanum.

Reglulega þarf að meta hvernig gengur og hvort verið sé að ná markmiðum stefnunnar.

## Fræðsluefni í tóbaksvörnum sem stendur grunnskólum til boða

Í lögum um tóbaksvarnir nr. 6/2002, í grein 14, er skólum skylt að veita reglubundna fræðslu til að draga úr tóbaksneyslu. Í aðalnámskrá grunnskóla falla tóbaksvarnirnar undir lífsleikni.

Námsefni í lífsleikni: Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur sett fram eftirfarandi skilgreiningu á hugtakinu lífsleikni: *Lífsleikni er geta til að laga sig að mismunandi aðstæðum og breyta á jákvæðan hátt. Sú geta gerir okkur kleift að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs.*

## Fræðsluefni á vef Lýðheilsustöðvar um tóbaksvarnir:

Tóbaksvarnafræðsla — glærur og kennsluleiðbeiningar. Nýtt fræðsluefni um tóbaksvarnir fyrir grunnskóla.

Reyklaus bekkur — forvarnaverkefni og keppni fyrir 7. og 8. bekk.

Vertu frjáls reyklaus — kennsluefni fyrir 8., 9. og 10. bekk.

Hvað kostar að reykja? — Reiknivél og tafla.

Óbeinar reykingar — Lífandi efni sem sýnir áhrif þeirra á fólk.

Hvað finnst þér um reykingar? — Veggspjöld til að skrifa á.

Áhrif reykinga á líkamann — teiknuð mynd.

Veggspjöld um skaðsemi tóbaks og *Sagt er — Satt er* um tóbak.

6 H heilsunnar. (www.6H.is)

## Starfsfólk skólans

Þátttaka kennara og annars starfsfólks er mikilvæg í öllu forvarnastarfi í skólum.

Hafa ber í huga að bestu forvarnirnar gegn tóbaksnotkun felast í því að nemendur læri að standast félagslegan þrýsting um að nota tóbak.

Benda má á þá staðreynd hve fáir reykja, það sé frekar undantekning en regla.

Mikilvægt er að tóbaksvarnafræðsla sé í höndum þeirra sem nemendur þekkja og bera traust til, eins og t.d. umsjónarkennara eða skólahjúkrunarfræðings.

Tekið er á agabrotum innan skólans, í samvinnu við foreldra.

## Samvinna við foreldra

Foreldrar komi að stefnumótun í tóbaksvörnum í skólanum. Hafa foreldrar

fengið upplýsingar um stefnu skólans í tóbaksvörnum? *Á bls. 11 má sjá dæmi um kynningarbréf um stefnu skólans í tóbaksvörnum sem hægt er að senda foreldrum.*

Haft er samband við foreldra ef nemendur eru að nota tóbak á skólatíma. Í boði fyrir foreldra er að gera forvarnasamning milli sín og barnsins, *sjá dæmi á bls. 13.*

## Stuðningur við nemendur

Gott er að upplýsa nemendur um Reyksímann; 800 60 30, og heimasíðuna reyklaus.is. Foreldrar þurfa að hafa aðgang að upplýsingum um leiðir til að hætta tóbaksnotkun og þau úrræði sem börnum þeirra standa til boða (*sjá aukaefni aftast í þessu hefti*).

Tóbaksneysla barna er ekki síður heilbrigðisvandamál en félagslegt vandamál. Æskilegt er að vísa nemendum, sem eru byrjaðir að fíkta við tóbaksnotkun, til skólahjúkrunarfræðings. Þar sem hjúkrunarfræðingur er ekki að staðaldri í skólanum mætti vísa á heilsugæslustöð eða Reyksímann fyrir ráðgjöf. Auglýsa skal í skólanum aðstoð skólahjúkrunarfræðinga við að hjálpa nemendum að hætta að nota tóbak.

## Hlutverk skólahjúkrunarfræðinga í tóbaksforvörnum

Hlutverk skólaheilsugæslu er meðal annars að stuðla að því að nemendur fái að þroskast við hin bestu andlegu, líkamlegu og félagslegu skilyrði sem völ er á hverju sinni, sjá um heilbrigðisfræðslu og hvetja til heilbrigðra lífshátta.

Skólahjúkrunarfræðingar eru í lykilstöðu til að sinna tóbaksvörnum í grunnskólum og hafa áhrif á nemendur í þá veru að þeir tileinki sér heilbriggt lífni.

Skólahjúkrunarfræðingarnir geta stutt og aðstoðað nemendur, bæði þá sem er vísað til þeirra og þá sem koma af sjálfsdáðum til að fá aðstoð við að hætta að nota tóbak. Þegar nemandi leitar að eigin frumkvæði til skólahjúkrunarfræðings er ekki haft samband við foreldra nema nemandinn hafi gefið samþykki sitt fyrir því.

Skólahjúkrunarfræðingar geta veitt foreldrum stuðning við að aðstoða börnin sín við að hætta tóbaksnotkun. Skólahjúkrunarfræðingar vísa málum áfram til heilsugæslunnar ef þurfa þykir.

## Viðbrögð við reykingum og annarri tóbaksnotkun nemanda

Það er í eðli ungs fólks að prufa ýmsa áhættu hegðun á meðan það tekur út vöxt og þroska uppvaxtaráranna og vill um leið hafa meira að segja um eigið líf og ákvarðanir. Þegar upp kemst um nemanda sem byrjaður er að nota tóbak er mikilvægt að bregðast rétt við. Gott er að byrja á því að átta sig á aðstæðum nemandans með því að ræða við hann. Hversu háður er hann orðinn tóbaki? Fiktur hann aðeins við tóbaksneyslu einstaka sinnum eða notar hann tóbak daglega? Hefur hann áhuga á að reyna að hætta? Vill hann fá aðstoð til þess? Hvernig er þessi nemandi almennt staddur í sínu skólaumhverfi og námi? Hvaða áhættuþættir eru til staðar, t.d. félagsskapur, fjölskyldugerð og tengsl? Hvaða atriði vernda nemandann, er stuðningur heima fyrir og eru félagsleg tengsl góð? Notar nemandinn tóbak einsamall eða sækir hann í ákveðinn félagsskap sem byrjaður er að nota tóbak? Jákvæð afstaða ungmenna til tóbaksneyslu virðist oft byggjast á því sem þau telja sig vinna með því að byrja að nota tóbak. Sumum finnst sjálfstraustið aukast, öðrum finnst tóbaksneysla auðveld þeim samskipti við jafnaldra sína og að tilheyra hópnum sem þau sækjast eftir að tilheyra.

Gott aðgengi að tóbaki er mikilvægur þáttur í neyslu þess. Spyrja þarf nemandann hvar hann hafi fengið tóbakið og hafa samband við viðkomandi aðila (t.d. söluaðila). Sala tóbaks til barna undir 18 ára aldri tóbak er ólögleg og komist upp um slíkt ber að tilkynna það heilbrigðiseftirliti viðkomandi svæðis; heilbrigðiseftirlitið ber ábyrgð á að fylgjast með að þessum lögum sé framfylgt. Mikilvægt er að skólustjórar/skólar séu í samstarfi við nærliggjandi útsölastaði tóbaks um að selja ekki ungu fólki undir 18 ára aldri tóbak og hafi samband við þá ef misbrestur verður þar á.

## Fyrsta skipti sem nemandi er staðinn að neyslu tóbaks

Verði nemandi uppvís að því að nota tóbak á skólasvæðinu skal ítreka við hann tóbaksvarnastefnu skólans.

Nemandi er látinn vita að haft verði samband við foreldra/forráðamenn hans varðandi atvikið og foreldrar/forráðamenn látnir vita bréfléiðis og/eða símléiðis. Þannig er hægt að óska eftir samvinnu við foreldrana og skapa þeim grundvöll til að ræða málið við barnið (*Sjá dæmi um bréf á bls. 14*). Fulltrúi skólans boðar foreldrana á fund í skólanum með nemandanum. Afhenda ber foreldrum upplýsingar um leiðir til að hætta og til hvaða fagaðila hægt er að leita eftir aðstoð.

Æskilegt er að vísa nemandanum til skólahjúkrunarfræðings til að fá aðstoð við að hætta tóbaksnotkun. Mikilvægt er að leitast strax við að aðstoða nemandann til að hætta neyslu tóbaks með því að tryggja að hann fái viðeigandi aðstoð. Tóbak verður fljótt mjög ávanabindandi og ef nemandinn er farinn að reykja eða nota munntóbak reglulega er hann orðinn háður því og þarf leiðbeiningar og aðstoð til að losna undan því.

Hægt er að bjóða nemanda upp á að gera skriflegan samning um tóbaksleysi. Tilgreindur starfsmaður skólans fylgir því þá eftir að staðið sé við samninginn milli nemandans og skólans. Nemandinn er hvattur til að standa sig og styðja aðra í að hætta notkun tóbaks.

## Annað skipti

Ef atvikið endurtekur sig skal fara yfir samninginn frá fyrsta viðtalinu., hafi samningur verið undirritaður. Nemandinn gæti þurft frekari aðstoð utan skólans til að hætta tóbaksnotkun og skal því vísa honum á slík úrræði, t.d. Reyksímann 800 60 30, heilsugæslustöðvar eða vefsíðuna reyklus.is. Hafa þarf aftur samband við foreldra og skólahjúkrunarfræðing.

## Þriðja skipti og endurtekin skipti

Ef nemandinn stendur ekki við samninginn þarf hann að koma til viðtals hjá skólustjóra sem leggur línurnar um framhaldið. Ekki er mælt með brottvísun úr skóla heldur miklu frekar að draga úr réttindum nemandans á einhvern hátt. Jafnvel má hugsa sér einhver uppbyggjandi verkefni innan skólans sem nemandanum verði úthlutað. Áframhaldandi samstarf við foreldra og skólahjúkrunarfræðing þarf að vera um málið.

## Áhugahvetjandi samtal

Leiðbeiningar fyrir skólahjúkrunarfræðinga og aðra er taka viðtöl við nemendur sem eru byrjaðir að nota tóbak

Áhugahvetjandi samtal er ákveðin aðferð í samskiptum. Slíkt samtal reynist oft vel til að fá nemandann til að skoða sinn hug og leita eigin leiða við lausn þeirra mála sem þarfnast úrlausnar.

### Á jafningjagrundvelli

Byrjaðu á að spyrja nemandann hvort hann sé til í að ræða við þig um tóbaksnotkun sína. Fáðu leyfi til að halda áfram. Leggðu áherslu á sterku hliðar nemandans og jákvæða hegðun, til dæmis með því að minnst á hvar hann stendur vel að vígi. Ef nemandinn vill ekki ræða um tóbaksnotkunina er hægt að bjóða honum lesefni um leiðir til að hætta tóbaksnotkun.

### Kannaðu áhuga á að hætta

Spyrðu nemandann hvort hann hafi áhuga á að hætta, til dæmis með spurningunni: *Hefur þú einhvern tíma hugsað um að hætta?*

**Ef já:** *Hversu mikilvægt, á kvarðanum 1-10 (minnst — mest), er fyrir þig að hætta að reykja/nota tóbak?*

0 \_\_\_\_\_ 10

Síðan er spurt: *Hvers vegna valdirðu töluna X en ekki lægri tölu?*

(Þannig verður viðkomandi að rökstyðja val sitt um mikilvægi þess að hætta.)

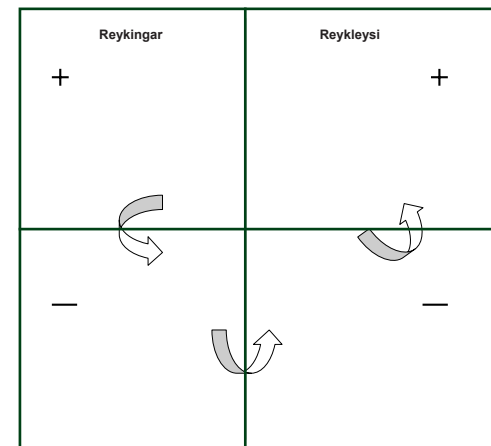
**Ef nei:** *Telurðu að þú munir einhvern tímann hætta?*

Sýndu nemandanum að **þú sért að hlusta** og skiljir hvað hann er að segja með því að **endurorða** og staðfesta það sem hann segir. Forðastu að bjóða upp á lausnir á þessu stigi málsins, aðalatriðið er að **hlusta**. Sumir nemendur eru eflaust ekkert á því að hætta. Þá getur þú haldið áfram með samtalið á þeim nótum: *Ég skil að þú hefur ekki áhuga á að hætta að nota tóbak eða minnka tóbaksnotkunina eins og er. Mig langar samt, ef þér er sama, að tala um tóbaksnotkun í smástund.*

## Skilgreindu vandann

Í augum nemandans hefur tóbaksnotkun bæði kosti og galla. Aðstoðaðu nemandann við að átta sig á kostum og göllum þess að hætta.

- Hvað er það við tóbaksnotkunina sem þér líkar?
- Hvaða kostir fylgja því að nota tóbak?
- Hvað er erfitt við það að hætta að nota tóbak?
- Hvaða kostir gætu fylgt því að hætta að nota tóbak að þínu álit?



Skjal til útprentunar má finna aftast í þessu hefti.

Ef nemandinn finnur enga kosti við að hætta að nota tóbak skaltu spyrja hvort hann sé til í að koma í smá leik með þér. Hafðu hlutverkaskipti við hann og nú ert þú sá sem notar tóbak. Fáðu hann til að sannfæra þig um að hætta.

Þegar búið er að greina kosti og galla þess að nota tóbak er gott að taka saman báðar hliðar á málinu. Til dæmis: *Þér finnst gott að nota tóbak af því að \_\_\_\_\_ en þú segir líka að \_\_\_\_\_ Hvað finnst þér um þetta?*

Eða: *Þú sagðir að þú hefðir ekki áhuga á að hætta að nota tóbak en þú nefndir nokkur atriði sem þér líkar ekki við tóbaksnotkun, m.a. \_\_\_\_\_ Hvað finnst þér um það?*

### Leiðin til að hætta – áætlun nemandans

Fáðu nemandann til að velta fyrir sér hvað kemur í veg fyrir að hann hætti að nota tóbak. Spyrðu hann síðan hvaða leiðir hann telji færar til að hætta að nota tóbak og hvaða hjálp hann telji sig þurfa til þess. Hver gæti hjálpað honum, hvar og hvenær?



Ef nemandinn sýnir áhuga á því að hætta skaltu spyrja hvort hann vilji að þú segir honum hvaða leiðir hafi hjálpað öðrum nemendum til að hætta. Ef nemandinn er tilbúinn til þess skaltu nota skjalið *Hvernig getur þú hætt að nota tóbak* og fara yfir það með honum. Fáðu nemandann til að skrá hjá sér hvaða leið hann ætli að fara til að hætta að reykja eða nota annað tóbak.

Ef nemandinn vill ekki fá ráð eða aðrar leiðbeiningar skaltu hvetja hann til að hafa samband þegar hann er farinn að hugleiða að hætta að nota tóbak. Þjóddu honum skriflegar upplýsingar um aðferðir til að hætta.

## Samtalstækni – góð ráð:

Notaðu opnar spurningar, forðastu að nota spurningar sem hægt er að svara eingöngu með já eða nei.

- Virk hlustun: Endurtaktu, endurorðaðu og dragðu saman.
- Sýndu nemandanum skilning þrátt fyrir að þú sért ekki sammála honum.
- Ekki gefa ráð nema þú hafir spurt nemandann hvort hann vilji fá ráð.
- Forðastu átök, endurspeglaðu og endurorðaðu það sem nemandinn sagði ef hann vill ekki hugleiða það að hætta tóbaksnotkun sinni.

Nánari upplýsingar um áhugahvetjandi samtal fyrir fagfólk má finna á síðunni [www.frjals.is](http://www.frjals.is).



## Að hætta að nota tóbak

Reykingar og önnur tóbaksnotkun er nátengd sjálfsmynd ungmenna og félagslegri hegðun þeirra. Ungmenni, sem byrja að reykja, eru oft upptekin af félagslegum þáttum eins og því að passa inn í hópinn eða tilheyra ákveðnum hópi. Fyrir þeim eru langtímaáhrif af reykingum og annarri tóbaksneyslu á heilsuna afar fjarlægð umhugsunarefni og engan veginn til þess fallið að duga sem rök fyrir því að þau eigi að sleppa því að nota tóbak. Þau líta jafnvel á reykingar sínar sem stundargaman sem þau ætla ekkert endilega að stunda til langframa og hafa engar áhyggjur af því að þau gætu orðið tóbaksfíkninni að bráð. Þau telja jafnvel að þau geti auðveldlega hætt hvenær sem er og gera sér ekki grein fyrir að reykingar eru mjög ávanabindandi og erfitt getur reynst að hætta síðar meir þegar þau langar til að hætta.

**Þættir sem hafa hvetjandi áhrif á að börn hætti að reykja/nota tóbak:**

- Viðbrögð foreldra eða annarra forráðamanna
- Kostnaður við að kaupa tóbak
- Breytingar á félagsskap eða félagslegum aðstæðum
- Aukin hæfni til að segja nei takk við tóbaki
- Takmarkað aðgengi að tóbaki

## Hvernig er best að hætta?

*Upplýsingar fyrir nemendur og foreldra um leiðir til að hætta tóbaksnotkun*

### Til hamingju með að ætla að hætta tóbaksnotkun!

Það getur vissulega verið áttak að hætta en með réttu hugarfari og góðum undirbúningi er það mun auðveldara en margir halda. Einnig skiptir sköpum góður stuðningur frá fjölskyldu, vinum og skólasamfélaginu sköpum þegar hætt er að reykja eða nota tóbak.

### Undirbúningur

Þegar þú tekur ákvörðun um að hætta er mikilvægt að ákveða hvaða dag þú ætlar að hætta. Gott getur verið að velja fyrsta dag í mánuði eða einhverja dagsetningu sem skiptir máli í þínum huga. Skrifðu hjá þér ástæðurnar fyrir því að þú viljir hætta tóbaksnotkun (peningar, úthald, útlit, lykt o.s.frv.). Skoðuðu hvaða leiðir eru færar til að hætta og veldu þína leið, sjá tillögur hér að neðan. Útbúðu áætlun um hvernig þú ætlar að hætta og hafðu hana þar sem þú sérð hana á hverjum degi.

*Lýðheilsustöð, 2010*

## Breyting á vana

Mikilvægt er að þú ákveðir fyrirfram hvaða leið muni hjálpa þér að takast á við erfiðar aðstæður sem upp kunna að koma. Þú þarft að vera búinn að ákveða hvað þú ætlar að gera þegar þig langar í tóbak. Finndu þér eitthvað að gera við tímann sem fór í að reykja og jafnvel eitthvað til að hafa í höndunum meðan þú ert að venja þig af því að hafa sígarettu milli fingranna. Sumir hafa notað venjulegt tyggjó eða nikótíntyggjó, tannstöngla, penna eða gulrætur og öðrum finnst gott að bursta tennurnar oftast en ella. Ef þig langar í tóbak skaltu strax finna þér eitthvað annað að gera eða beina athyglinni annað á meðan löngunin gengur yfir. Það tekur yfirleitt ekki nema smástund að standast freistinguna. Þú getur til dæmis fengið þér vatnsglas, talað við vini þína, fengið þér ávöxt eða farið út í göngutúr.

Hinn félagslegi þáttur reykinganna er ekki síður mikilvægur, þ.e. samskipti við vini og vinahópa. Reyndu að forðast aðstæður sem tengjast reykingum og annarri tóbaksnotkun á meðan þú ert að hætta, m.a. vini og vinahópa sem reykja.

## Lokadagur

- Hættu alveg að nota tóbak, hvort sem þú reykir eða notar reyklaust tóbak.
- Losaðu þig við allt tóbak, kveikjara, öskubakka og annað sem tengist tóbaksnotkuninni.
- Drekktu mikið vatn fyrstu þrjá dagana til að losa líkamann við nikótínið (efnið í tóbaki sem er vanabindandi).
- Notaðu þau hjálparmeðul sem þú hefur valið til að létta þér lífið (venjulegt tyggjó, nikótíntyggjó, nikótínplástur eða annað).
- Hreyfðu þig eins mikið og þú mögulega getur.
- Þvoðu þér eða viðraðu fötin þín til að losna við tóbakslykt.

## Aðstoð við að hætta

Athugaðu hvort einhver í skólanum getur hjálpað þér. Ef skólahjúkrunarfræðingur er á staðnum er gott að leita til hans. Annars er hægt að leita til heimilislæknis eða hjúkrunarfræðings á heilsugæslustöð. **Reyksíminn, 800 6030**, er símahjálparlína þar sem hjúkrunarfræðingar svara í símann og þú getur fengið upplýsingar og persónulega aðstoð við að hætta. Síminn er opin á milli kl. 17 og 20 á virkum dögum og þess á milli er símsvari þar sem hægt er að biðja um að haft sé samband. Fyllsta trúnaðar er gætt og það kostar ekkert að hringja. Eins hjálpar það mörgum að skrá sig inn á **www.reyklaus.is** sem er gagnvirkur vefur fyrir alla sem vilja hætta tóbaksnotkun. Þú skráir þig og færð síðan póst með hvatningu og ýmsum góðum

ráðum til að hætta. Á síðunni er spjallsvæði þar sem þeir, sem eru að hætta, geta talað saman, sagt frá því hvernig þeim gengur og fengið ráð og stuðning frá öðrum sem eru í sömu sporum. Segðu fjölskyldu og vinum frá því að þú sért hætt/hættur og þú átt eftir að finna hvað stuðningur þeirra hvetur þig áfram.

### Hrösun

Þótt þú hrasir í tóbaksbindindinu er ekkert annað að gera en að standa upp og reyna aftur þar til það tekst endanlega.

### Taktu einn dag í einu og verðlaunaðu þig fyrir árangurinn

Mikilvægt er að verðlauna sig fyrir að ná góðum áfanga í lífinu. Þú getur til dæmis lagt peningana, sem þú hefur annars eytt í tóbak, til hliðar í tvær vikur og farið svo og keypt þér eitthvað sem þig langar í, eins og geisladisk, DVD-mynd, bók, föt eða gert eitthvað annað sem veitir þér ánægju.

### Kostir þess að hætta að reykja

Það sparar peninga fyrir öðru sem þig langar í, það verður betri lykt af þér og fötunum þínum, húðin verður fallelgri, almennt úthald eykst.

### Eftirtaldir veita aðstoð:

Reyksíminn 800 60 30, [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) — gagnvirkur vefur.

Heilsugæslustöðvar um land allt.

Á vef Lýðheilsustöðvar er uppfærður listi yfir þá sem veita aðstoð:

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) — Tóbaksvarnir — Að hætta að reykja

*Hér á eftir eru dæmi um bréf til nemenda, kennara, forráðamanna og annarra. Hverjum skóla er frjálst að styðjast við þau eða aðlaga eftir sínum þörfum hverju sinni. Tvö eintök af þessari samantekt eru afhent hverjum skóla og fylgir öðru eintakinu geisladiskur sem inniheldur öll skjölin á rafrænu formi svo hægt sé að nota þau í daglegu starfi skólans og gera að sínum verkfærum, setja inn merki (lógó) skólans, nöfn á nemendum, foreldrum, o.s.frv. Eins er hægt að nálgast þessi skjöl á vef Lýðheilsustöðvar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).*



## Okkar skóli er tóbakslaus skóli

*Dagsetning*

Ágætu kennarar og annað starfsfólk [ *nafn skólans*].

Grunnskólum landsins ber að framfylgja tóbaksvörnarlögunum um reyklausa vinnustaði og opinberar stofnanir og stuðla þannig að því að engin tóbaksnotkun verði í skólaumhverfinu. Þetta er einnig liður í að draga úr reykingum og annarri tóbaksnotkun ungs fólks í landinu.

Hlutverk okkar sem starfsfólks í þessum skóla er að fylgja eftir reglum skólans um tóbaksnotkun og að leggja okkar af mörkum til að stuðla að reykleysi nemendanna. Það gerum með því að leyfa hvorki reykingar né notkun reyklauss tóbaks í skólanum, á skólalóðinni eða þar sem viðburðir tengdir skólanum fara fram.

Svo að vel takist til er mikilvægt að allt starfsfólk skólans taki á jákvæðan hátt þátt í að fylgja eftir stefnu skólans í tóbaksvörnum.

Með góðri kveðju,

*skólustjóri*

## Samningur um tóbaksleysi á skólatíma og skólaviðburðum

*Eintak skólans/eintak nemandans*

Þessi samningur er liður í að framfylgja tóbaksvörnastefnu skólans og er ætlað að draga úr heilsufarslegri áhættu nemandans vegna tóbaksnotkunar.

Samningur þessi er á milli:

[*Ákveðinn starfsmaður skólans*] sem fulltrúa [ *nafn skóla*] og [*fullt nafn nemandans*], nemandans í [ *nafn skóla*].

[*Fornafn nemandans*] er kunnugt um reglur skólans um bann við notkun tóbaks á skólasvæðinu og hefur samþykkt að reykja ekki/nota ekki tóbak á skólatíma né þar sem viðburðir á vegum skólans fara fram.

Samkvæmt reglum skólans er gert ráð fyrir að við brot á skólareglum skuli nemandi \_\_\_\_\_.

Með undirritun þessa samnings verður \_\_\_\_\_

[*Fornafn nemandans*] mun hitta [*fornafn fulltrúa*] vikulega í [*ákveðið tímabil*] sem lið í því að standa við samninginn.

Undirritaðir/undirrituð/undirritaðar munu hittast fyrst [*vikudagur og dagsetning*].

Nemandi samþykkir að fara eftir því sem fram kemur í samningnum. Að samningstíma loknum verður samningurinn endurskoðaður og ákvörðun tekin um framhaldið.

\_\_\_\_\_*(Undirskrift nemandans)*\_\_\_\_\_ dags. 13. janúar 2010

\_\_\_\_\_*(Undirskrift fulltrúa skólans)*\_\_\_\_\_ dags. 13. janúar 2010

Kæri viðtakandi.

Tilgangur þessa bréfs er að óska eftir stuðningi þínum við þá stefnu sem skólinn leggur til í tóbaksvörnum, barninu þínu og öðrum börnum í grunnskólum landsins til heilla.

Mjög mikilvægt er að virkja foreldra til samstarfs og ábyrgðar í forvarnastarfi í skólum. Til þess að slík stefna verði virk er mikilvægt að allt skólasamfélagið taki höndum saman og vinni að því í sameiningu að framfylgja slíkri stefnu. Stefna skólans er að skólinn sé tóbakslaus.

*Það felur í sér að:*

Reykingar og önnur tóbaksnotkun er hvorki leyfð á skólalóðinni né á neinum viðburðum tengdum skólanum. Þetta gildir um nemendur, kennara og annað starfsfólk, foreldra og gesti.

Viðhorf foreldra til tóbaksneyslu getur ráðið úrslitum um það hvort börn þeirra byrja að nota tóbak eða ekki. Þetta á bæði við foreldra sem reykja og þá sem ekki reykja. Samkvæmt íslenskum rannsóknum eru unglingar líklegri til að reykja ef foreldrar og/eða vinir þeirra reykja. Mikilvægt er að foreldrar taki virkan þátt í tóbaksvörnum með skýrum skilaboðum um að þau samþykki ekki að börn þeirra byrji að nota tóbak og útskýri fyrir þeim skaðsemi tóbaks. Foreldrar geta hvatt börn sín til heilbrigðs lífsstíls á ýmsan hátt. Það verður best gert með því að vera þeim heilbrigð fyrirmynd og með því að hvetja þau til að hugsa vel um líkama sinn og hvað þau láta inn fyrir sínar varir. Þá er þýðingarmikið að hvetja þau til að hugsa jákvætt, þekkja tilfinningar sínar og líðan, spjalla reglulega við þau og fylgjast með hvað er að gerast í þeirra lífi.

Reykingar eru nátengdar sjálfsmynd ungmenna og félagslegri hegðun þeirra. Ungmenni, sem byrja að reykja, eru oft upptekin af félagslegum þáttum eins og því að passa inn í hópinn eða tilheyra ákveðnum hópi. Fyrir þeim eru langtímaáhrif af reykingum á heilsuna afar fjarlægð umhugsunarefni og engan veginn til þess fallið að duga sem rök fyrir því að þau eigi að sleppa því að reykja eða nota annað tóbak. Þau líta jafnvel á reykingar sínar sem stundargaman sem þau ætla ekkert endilega

að stunda til langframa og hafa engar áhyggjur af því að þau gætu orðið tóbaksfíkninni að bráð. Þau telja jafnvel að þau geti auðveldlega hætt hvenær sem er og gera sér ekki grein fyrir að reykingar eru mjög ávanabindandi og erfitt getur reynst að hætta síðar meir þegar þau langar til að hætta.

Skólinn hefur skýra stefnu um að hafa beri samband við foreldra ef börn þeirra eru að nota tóbak á viðburðum tengdum skólanum eða á skólatíma. Með því að grípa sem fyrst inn í fikt við tóbaksnotkun eru meiri líkur á að hægt sé að koma í veg fyrir að barnið verði háð nikótíninu í tóbaki. Þekkt er að flestir, sem stunda reykingar eða aðra tóbaksnotkun, hafa byrjað ungir að árum, oftast fyrir 18 ára aldur. Í nýlegri rannsókn á heilsu og líðan Íslendinga kemur fram að byrji viðkomandi ekki að reykja fyrir tvítugsaldurinn séu mjög miklar líkur — eða 73% — á því að hann reyki aldrei, miðað við reynslu 18-79 ára núlifandi Íslendinga.

Með von um góðar undirtektir og gott samstarf.

*Nafn skólans*

Dagsetning

Nafn foreldris/forráðamanns \_\_\_\_\_

Rannsóknir sýna að flestir fullorðnir reykingamenn hófu reykingar á unga aldri meðan þeir voru í grunnskóla eða í fyrstu bekkjum framhaldsskóla. *[Skóli]* vill leggja sitt af mörkum til þess að draga úr tóbaksnotkun með því að koma í veg fyrir að börn noti tóbak í skólanum. Í ljósi þessa hefur skólinn nýlega endurskoðað vinnureglur sínar gagnvart reykingum og annarri tóbaksnotkun barna á skólatíma.

Tilfni þessa bréfs er að tilkynna að *[nemandi]* hefur ekki farið eftir reglum skólans um tóbaksnotkun á skólasvæðinu. Samkvæmt skólareglum og tóbaksvarnalögum er nemendum, starfsfólki skólans, foreldrum og öðrum gestum ekki heimilt að nota tóbak í skólanum, á skólalóðinni eða þar sem viðburðir tengdir skólanum fara fram.

Skólastjórnendur bera ábyrgð á því að nemendur séu ekki í heilsu-spillandi umhverfi meðan á námi þeirra í skólanum stendur og hafa þeir því tekið skýra afstöðu til þess að skólinn sé tóbakslaus skóli og því sé engin tóbaksnotkun á skólasvæðinu. Þetta er meðal annars liður í að sporna við almennri tóbaksnotkun ungs fólks. Vitað er að tóbaksfíkn myndast mjög fljótt og að ungt fólk gerir sér ekki alltaf fulla grein fyrir því hve vanabindandi tóbak er. Mikilvægt er því að grípa sem fyrst inn í eftir að tóbaksnotkun hefst.

Okkar vilji er að hafa góða samvinnu við nemendur og foreldra þeirra svo koma megi í veg fyrir alla tóbaksnotkun í skólanum. Við teljum það okkar hlutverk að láta foreldra vita ef börn þeirra nota tóbak í skólanum. Við höfum það að leiðarljósi að veita nemendum, sem byrjaðir eru að nota tóbak, upplýsingar um þá aðstoð sem þeim stendur til boða, m.a. er hægt að vísa viðkomandi til hjúkrunarfræðings skólans. Meðfylgjandi þessum pósti eru upplýsingar um helstu úrræði og fagaðila sem veitt geta aðstoð við að hætta tóbaksnotkun.

Við óskum eftir að þú/þið mætið á fund um málið með okkur hér í skólanum *[dagsetn. og tími]* ásamt *[nemandi]*. Sé óskað frekari upplýsinga fyrir fundinn eða breyta þarf fundartíma vinsamlegast hafið þá samband í síma \_\_\_\_\_.

Með góðri kveðju,

*skólastjóri*

Okkar skóli er tóbakslaus skóli

## Skráningareyðublað vegna tóbaksnotkunar

Nafn nemanda: \_\_\_\_\_

Kennitala: \_\_\_\_\_

Dagsetning og tími: \_\_\_\_\_

- Reykingar
- Munntóbak
- Neftóbak.

Hvar var nemandinn staddur:

Á skólalóð \_\_\_\_\_

Annars staðar utandyra \_\_\_\_\_

Innandyra \_\_\_\_\_

Nafn starfsmanns sem tilkynnir: \_\_\_\_\_

Æskilegt er að eintak af bréfi þessu sé sent til hjúkrunarfræðings skólans.

## Lífsstílssamningur

Ég undirrituð/-aður heiti því að bera ábyrgð á sjálfri/sjálfum mér með hollu mataræði, góðri hreyfingu og vera án tóbaks og allra vímuefna eins og lög gera ráð fyrir.

\_\_\_\_\_  
Undirskrift

\_\_\_\_\_  
Undirskrift foreldris/forráðamanns

\_\_\_\_\_  
Gildistími samnings

# Ítarefni

Stuttur útdráttur úr lögum um tóbaksvarnir nr. 6/2002

## I. kafli. Markmið, gildissvið og stjórn.

**1. gr.** Markmið laga þessara er að draga úr heilsutjóni og dauðsföllum af völdum tóbaks með því að minnka tóbaksneyslu og vernda fólk fyrir áhrifum tóbaksreyks.

- Virða skal rétt hvers manns til að þurfa ekki að anda að sér lofti sem er mengað tóbaksreyk af völdum annarra.
- Þeir sem bera ábyrgð á barni skulu stuðla að því að það njóti réttar skv. 2. mgr., einnig þar sem reykingar eru ekki bannaðar skv. III. kafla þessara laga.

...

**8. gr.** Tóbak má hvorki selja né afhenda einstaklingum yngri en 18 ára. Bann þetta skal auglýst með áberandi hætti þar sem tóbak er selt. Leiki vafi á um aldur kaupandans getur sala því aðeins farið fram að hann sýni með skilríkjum fram á að hann sé orðinn 18 ára.

...

## III. kafli. Takmörkun á tóbaksreykingum.

**9. gr.** Tóbaksreykingar eru óheimilar í þjónusturými stofnana, fyrirtækja og félagasamtaka, svo sem á veitinga- og skemmtistöðum og þar sem menningar- og félagsstarfsemi fer fram, þ.m.t. íþrótt- og tómsundastarf. Sama gildir um tilsvarendi svæði utanhúss séu þau ekki nægilega opin til að tryggja viðunandi loftstreymi.

...

**10. gr.** Tóbaksreykingar eru með öllu óheimilar:

1. Í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, á leikskólum, hvers konar dagvistum barna og í húsakynnum sem eru fyrst og fremst ætluð til félags-, íþrótt- og tómsundastarfa barna og unglinga.
2. Á opinberum samkomum innanhúss sem einkum eru ætlaðar börnum eða unglingum.
3. Í framhaldsskólum og sérskólum.

...

Öll önnur tóbaksneysla er jafnframt bönnuð í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, leikskólum, hvers konar dagvistum barna og húsakynnum sem eru fyrst og fremst ætluð til félags-, íþrótt- og tómsundastarfa ungmenna. Sama gildir um allar samkomur sem einkum eru ætlaðar ungmennum.

...

## IV. kafli. Fræðslustarfsemi.

**14. gr.** Menntamálaráðuneytið skal í samráði við heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið og tóbaksvarnanefnd sjá til þess að fram fari reglubundin fræðsla í því skyni að draga úr tóbaksneyslu:

1. Í skólum landsins. Sérstök áhersla skal lögð á slíka fræðslu í grunnskólum og skólum þeim sem mennta fólk til starfa að uppeldis-, fræðslu- og heilbrigðismálum.
2. Í fjölmiðlum.

Fræðsla um áhrif tóbaksneyslu og leiðir til að draga úr henni skal veitt á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum.

Lög um tóbaksvarnir — <http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html>

Vefsíður með efni sem hægt er að nýta í tóbaksvarnastarfi

Aðstoð til reykleysis – listi á vefsíðu Lýðheilsustöðvar: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) —  
*Tóbaksvarnir — Að hætta að reykja*

Efni fyrir ungt fólk á vef Lýðheilsustöðvar:

[www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/](http://www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/)

Staðreyndir um munntóbak:

[www.lydheilsustod.is/munntobak/](http://www.lydheilsustod.is/munntobak/)

Reyklausir skólar – stefnumótun og fræðsla:

[www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf](http://www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf)

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, efni um tóbaksvarnir fyrir ungt fólk:

[www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/](http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/)

Alþingi, lög og reglugerðir um tóbaksvarnir:

[www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html](http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html)

Efni fyrir líksleiknitíma á vef Námsgagnastofnunar: <http://nams.is>

**TeensHealth:** [www.teenshealth.org](http://www.teenshealth.org)

Dæmi um efni:

Félagsþrýstingur:

[http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/problems/peer\\_pressure.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/problems/peer_pressure.html)

Staðreyndir um tóbak:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/smoking.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking.html)

Hvernig get ég hætt að reykja?:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/quit\\_smoking.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/quit_smoking.html)

Staðreyndir um reyklaust tóbak:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/smokeless.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smokeless.html)



## Heimildaskrá

Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon (2008). *Vímuefnanotkun framhaldsskólanema á Íslandi: Rannsókn meðal framhaldsskólanema á Íslandi árið 2007*. Samanburður rannsókna frá 2000, 2004 og 2007. Reykjavík: Rannsóknir & greining.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon (2004). *Vímuefnaneysla ungmenna í framhaldsskólum. Rannsókn meðal framhaldsskólanema á Íslandi 2004*. Reykjavík: Rannsóknir & greining.

Capacent-Gallup: Lýðheilsustöð (2008). *Samantekt á umfangi reykinga*.

Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga (e.d.). Skólahjúkrun. Sótt 11. júní 2009 af <http://aukavefir.hjukrun.is/veistu/deildir/Heilsugaesluhjukrun.htm#skolahjukrun>

Lýðheilsustöð (2008). *Heilsa og líðan Íslendinga 2007*. Óútgefin gögn.  
Stefán Hrafn Jónsson og Þóroddur Bjarnason (2007). *Breytingar á vímuefnaneyslu unglunga 1995-2007*. Akureyri og Reykjavík: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð ([www.espad.is](http://www.espad.is)).

Margrét Lilja Guðmundsdóttir, Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon (2009). Ungt fólk 2009. 8., 9. og 10. bekkur: Menntun, menning, tómstundir, íþróttaiðkun og framtíðarsýn ungmenna á Íslandi. Reykjavík: Rannsóknir & greining.  
Sjá hér, bls. 88:  
<http://www.rannsoknir.is/media/rg/skjol/Ungt-folk-8.-10.-bekkur-2009.pdf>

The state of Victoria, department of education & training, and Australian government department of Education, science and training (2003). *Tobacco prevention and management guidelines for Victorian schools*. Netútgáfa sótt 10. september 2008 af:  
<http://www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf>

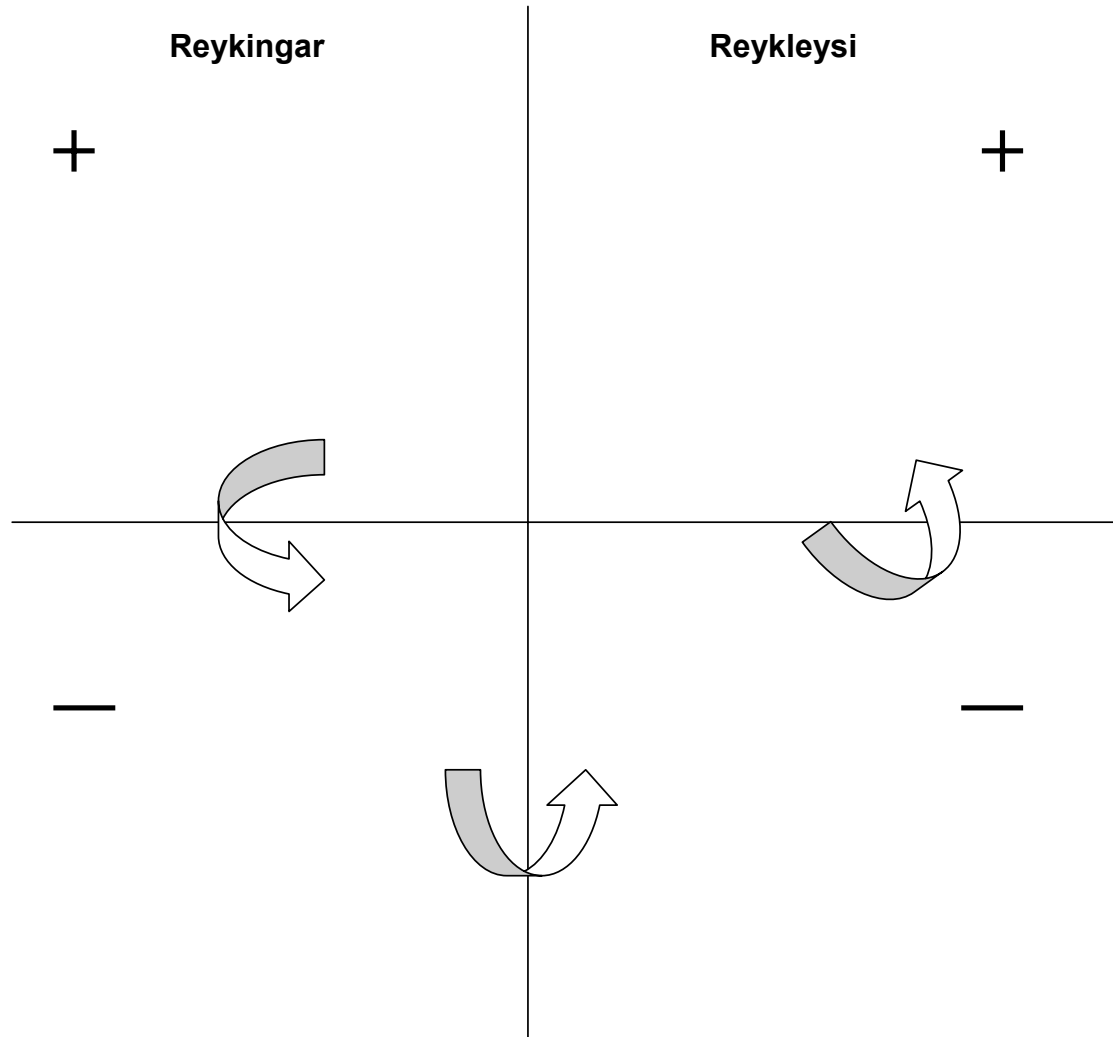
Leiðbeiningar fyrir skóla um tóbaksvarnir í anda heilsueflandi skóla:  
[http://www.oxygen.org.au/downloads/resources\\_for\\_schools/Smarter\\_than\\_Smoking\\_SA\\_Smoke-Free\\_Education\\_and\\_Childcare\\_G.pdf](http://www.oxygen.org.au/downloads/resources_for_schools/Smarter_than_Smoking_SA_Smoke-Free_Education_and_Childcare_G.pdf)

Sjö skref í átt að reyklusum skóla:  
[http://www.oxygen.org.au/downloads/resources\\_for\\_schools/7steps.pdf](http://www.oxygen.org.au/downloads/resources_for_schools/7steps.pdf)

World health organization (1997). *Live Skills Education in Schools*.

World health organization (2003). *Rammasamningur Alþjóðaheilbrigðismálastofnuna rinnar um tóbaksvarnir*. Genf: WHO.

World Health Organization. *Tobacco free youth*. Netútgáfa sótt 30. september 2008 af: <http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/>



Aðstoð til að hætta reykingum og/eða annarri tóbaksnotkun

Reyksíminn 800 60 30, [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) — gagnvirkur vefur.

Heilsugæslustöðvar um land allt.

Reykleysisnámskeið: (*listi uppfærður 5. ágúst 2010*)

Pétur Einarsson – **Létta leiðin til að hætta að reykja**. námskeið byggt á „Allen Carr's EasyWay to stop smoking“, [www.easyway.is](http://www.easyway.is), sími 588 7060 eða 899 4094.

Valgeir Skagfjörð – **Fyrst ég gat hætt getur þú það líka**. Sími 661 2547, netfang: [valska@simnet.is](mailto:valska@simnet.is).

**Krabbameinsfélag Reykjavíkur**. Leiðbeinandi er Ingibjörg Stefánsdóttir hjúkrunarfræðingur. Upplýsingar á <http://www.krabb.is/reykleysi>.  
Skráning í síma 540 1900 eða með tölvupósti á [reykleysi@krabb.is](mailto:reykleysi@krabb.is).

Dagbjört Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur, **reykleysisnámskeið í Mývatnssveit**.  
Upplýsingar í síma 860 7723, með tölvupósti á [dagbjort@heilthing.is](mailto:dagbjort@heilthing.is).

Á vef Lýðheilsustöðvar er uppfærður listi yfir þá sem veita aðstoð:  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) — *Tóbaksvarnir — Að hætta að reykja*

Vefsíður með efni tengt tóbaksvörnum og til upplýsingar

Efni fyrir ungt fólk á vef Lýðheilsustöðvar:

[www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/](http://www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/)

Staðreyndir um munntóbak:

[www.lydheilsustod.is/munntobak/](http://www.lydheilsustod.is/munntobak/)

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, efni um tóbaksvarnir fyrir ungt fólk:

[www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/](http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/)

Alþingi, lög og reglugerðir um tóbaksvarnir:

[www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html](http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html)

**TeensHealth:** [www.teenshealth.org](http://www.teenshealth.org)

*Dæmi um efni:*

Félagsprýstingur:

[http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/problems/peer\\_pressure.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/problems/peer_pressure.html)

Staðreyndir um tóbak:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/smoking.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smoking.html)

Hvernig get ég hætt að reykja?:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/quit\\_smoking.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/quit_smoking.html)

Staðreyndir um reyklaust tóbak:

[http://kidshealth.org/teen/drug\\_alcohol/tobacco/smokeless.html](http://kidshealth.org/teen/drug_alcohol/tobacco/smokeless.html)