

VEPNA

reyklaus

RAPIA

... SENDU SKÝR SKILABOD

FORMÁLI

Námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus er norskt að uppruna. Norska krabbameinsfélagið, norska tóbaksvarnanefndin og Nasjonalforeningen for folkehelsen stóðu að gerð efnisins og stendur það nú öllum norskum grunnskólum til boða.

Námsefnið er byggt á rannsóknaverkefni sem Norska Krabbameinsfélagið gekkst fyrir í 200 bekkjardeildum á unglíngastigi í Noregi árin 1994-1997. Í þeim bekkjum þar sem námsefnið var kennt höfðu aðeins 11,8% nemenda sem voru reyklusir við upphaf fræðslunnar byrjað að reykja. Til samanburðar má geta þess að 25,8% þeirra nemenda sem fengu venjulega tóbaksvarnafræðslu á sama tíma voru byrjaðir að reykja. Þetta þýðir að í 30 manna bekk sem fékk hefðbundna fræðslu bættust átta nýir reykingamenn í hópinn á fyrstu tveimur árum unglíngadeildar en aðeins fjórir í jafnfjölmönnum bekk þar sem námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus var kennt.

Krabbameinsfélagið fékk góðfúslega leyfi norska félagsins til að þýða og staðfæra náms-efnið VERTU FRJÁLS – reyklus og hefur það staðið öllum 8. bekkjum á Íslandi til boða frá haustinu 1997 en 9. bekkjum frá haustinu 1998. Frá og með skólaárinu 1999 til 2000 stendur námsefnið nemendum 10. bekkja til boða. Námsefnið er hluti af átakinu *Sköpum reyklusa kynslóð* sem Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Tóbaksvarnanefnd standa fyrir. Átakið er í samræmi við tóbaksvarnalög og heilbrigðisáætlun sem meðal annars hefur það að marki að fá fólk til að byrja ekki að reykja og þá sem reykja til að hætta.

Í aðalnámskrá grunnskóla 1999 segir að samkvæmt lögum og ýmsum skuldbindingum íslenska ríkisins, innlendum og erlendum, beri íslenskum menntayfirvöldum að veita börnum og ungmönnum ýmsa fræðslu utan hefðbundinna námsgreina. Þar á meðal er 14. grein um tóbaksvarnir. Í þeirri grein segir að menntamálaráðuneytið skuli, í samráði við heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, sjá til þess að fram fari reglubundin fræðsla í því skyni að draga úr tóbaksneyslu. Ennfremur segir að sérstaka áherslu skuli leggja á slíka fræðslu í grunnskólum. Því er eðlilegt að fjallað sé um tóbaksvarnir í námskrá hvers skóla. Skilgreina þarf með hvaða hætti unnið er að tóbaksvörnum í hverjum bekk, hvaða námsefni og nýsítæki á að nota og á hvaða hátt tóbaksvarnir tengjast hinum ýmsu námsgreinum.

Mælt er með því að námsefnið sé kennt á þremur vikum, en hins vegar sé fjallað um þemað tóbak með jöfnu millibili yfir allt skólaárið. Í því sambandi bendum við á náms-efnið **...allt annar raunveruleiki ...**, sem samanstendur af nemenda- og kennarahefti

Formáli

auk myndbandsspólu, **Auglýsingar sem drepa**, heimasíður Tóbaksvarnanefndar <http://www.reyklaus.is> og Krabbameinsfélagsins <http://www.krabb.is> og að lokum viljum við vekja athygli á heimildasafninu **Tóbak** en þar er að finna nokkuð tæmandi upplýsingar um tóbak og afleiðingar tóbaksneyslu. Allt þetta námsefni hafa grunnskólar landsins fengið sent, þeim að kostnaðarlausu. Ef nemendur 10. bekkja hafa ekki fengið fræðslu í tóbaksvörnum fram að þessu er mikilvægt að reyna bæta úr því t.d. með því að kenna námsefni 9. bekkjar. Einnig er hægt að hafa samráð við starfsmenn Krabbameinsfélags Reykjavíkur sem eru ávallt reiðubúnir að aðstoða starfsmenn skóla í skipulagningu tóbaksvarnafræðslu.

Erlu Kristjánsdóttur lektor og framkvæmdastjóra kennslusviðs Kennaraháskóla Íslands eru færðar kærar þakkir fyrir yfirlestur og gagnlegar athugasemdir. Einnig viljum við þakka Ingvari Sigurgeirssyni prófessor við Kennaraháskóla Íslands og höfundi bókarinnar *Litróf kennsluaðferðanna* fyrir lánið á yfirliti um efniskönnun í vinnuhópum. Sömu þakkir færur við bókaútgáfu Æskunnar.



ÞEINISVYFIRISIT

Kynning á námsefninu

Byrjun **SENDU SKÝR SKILABOÐ**

1. kennslustund **REYKLEYSI FYRIR ALLA**

2. kennslustund **VIÐ SKIPTUM Í HÓPA**

3. kennslustund **VIÐ SKILGREINUM VIÐFANGSEFNIÐ
OG SKIPULEGGJUM VINNUNA**

4. kennslustund **VIÐ TÖKUM TIL VIÐ FRAMKVÆMDINA**

5. kennslustund **KYNNING NIÐURSTAÐNA FRAMMI
FYRIR MARKHÓPUM**

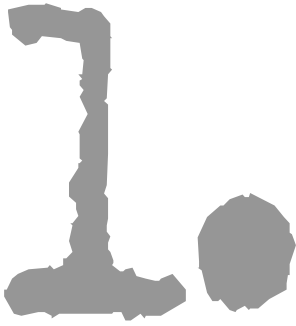
6. kennslustund **MAT Á VINNUNNI OG ÁRANGRI HENNA**

Niðurlag

Glærur og gögn

Minnispunktar

Kynning á námsefninu



HUGMYNDAFRÆÐILEGUR GRUNNUR OG HELSTU MARKMIÐ

MIKILVÆGI FORVARNA

Af einstökum orsökum heilsuleysis og ótímabærs dauða sem unnt er að fyrirbyggja vegur tóbakið þyngst. Takist að koma í veg fyrir að fólk byrji að reykja, stuðlar það ekki einungis að betra lífi hvers einstaklings heldur hefur það einnig í för með sér gífurlegan heilsufarslegan og fjárhagslegan ávinning fyrir þjóðfélagið.

Vandamálið er að nokkrar alvarlegustu afleiðingar reykinga koma ekki fram fyrr en eftir að tóbaks hefur verið neytt í langan tíma og þær eru því lítt sýnilegar unglungum. Á sama tíma sýna rannsóknir að hugmyndir fólks um þau áhrif tóbaksins sem koma strax fram ráða mun meiru um gjörðir þess. Það eru ekki síst ungmenni sem stjórnast af nútíðinni.

Forvarnastarf með grunnskólanemendum á unglingsstigi þarf að snúast um nútíðina. Skírskota þarf til þess sem skiptir unglunga mestu máli: Að vera viðurkenndur í vinahópnum, að vera sjálfstæður, að prófa eitthvað nýtt, gera ýmislegt eftir sínu eigin höfði og þar fram eftir götunum. Það er á valdi kennara og nemenda að sýna fram á að öll þessi atriði geta farið saman við það að hafna reykningum. Það krefst þess hins vegar að skapaður sé jákvæður hópþrýstingur um reykleysi.

VIÐ ÞURFUM AÐ NÁLGAST UNGLINGA Á ÞEIRRA FORSENDUM

Meginhugmynd námsefnisins er að miðla til nemenda hvað í því felst að vera frjál, heilbrigð og sjálfstæð manneskja. Við viljum að unglingar haldi áfram að vera reyklausir við aðstæður þar sem reykningar gætu freistað. Markmiðið er að 10. bekklingar líti á reykningar sem ónauðsynlegt athæfi og merki um ósjálfstæði, þannig að þá langi til að koma þeirri afstöðu á framfæri við aðra.

Í námsefninu er ætlast til að nemendur undirbúi fræðslu til yngri nemenda. Þessi hugmynd byggist á kenningum um jafningjafræðslu. Kennarar eru vel meðvitaðir um hópamyndun í nemendahópnum og geta bent á „fyrirmyndir“ og „leiðtoga“ sem með meðfæddum hæfileikum rísa upp úr jafningjahópnum. Jafningja má nýta til að styðja aðra nemendur í námi og þeir geta skipt máli þegar ná skal settum námsmarkmiðum. Í jafningjafræðslu fá nemendur jákvæð tækifæri til að vera ábyrgir gagnvart sjálfum sér og öðrum með því að taka virkan þátt í kennslunni.

Kynning á námsefninu

Jafningjafræðsla er ekki ný af nálinni og í sagnfræði Wagners er þróun hugtaksins rakin frá 1. öld eftir Krist. Hugmyndir um jafningjaleiðtoga höfðu sterk áhrif í Bretlandi snemma á 19. öldinni og vöktu athygli í öðrum löndum. Stofnandi skátahreyfingarinnar, Baden Powel, grundvallaði starfseiningar skátanna, skátaflokkana, á þessum hugmyndum. Í seinni tíð hafa flestar rannsóknir á jafningjum sem leiðtogum verið gerðar í Bandaríkjunum. Niðurstöður sýna að það sé bæði félagslega og vitsmunalega til góðs að nýta börn og unglinga sem fyrirmyndir og kennara.

Þessi afstaða kemur báðum til góða, þeim sem kenna og þeim sem læra. Þeir sem kenna læra af kennslunni og geta eftt sjálfstraust sitt. Þeim sem kennslunnar njóta er þetta einnig til gagns því að þeir sjá jafningja ekki sem ímynd valds heldur sem samverkamenn. Allt bendir því til að góður árangur náist í tóbaksvörnum þegar þær byggjast á jafningjafræðslu.



FRAMKVÆMD

UPPBYGGING OG LENGÐ NÁMSEFNISINS

Námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklaus er þriggja vetra efni. Það tekur u.þ.b. sjö kennslustundir í 8. bekk, fimm í 9. bekk og sjö kennslustundir í 10. bekk. Athugið að einungis er miðað við meðaltal kennslustunda, þær geta auðveldlega orðið fleiri eða jafnvel færri.

Námsefnið er byggt þannig upp að alltaf er komið aftur að þeim þeimum sem áður hefur verið fjallað um og þau brotin æ betur til mergjar. Þetta þarf að gera á þann máta að ekki sé um endurtekningu að ræða heldur ný tilbrigði við sama stefnið. Þannig geta nemendurnir tileinkað sér þekkingu af meiri þroska eftir því sem á líður.

HVAÐ ÁTTU NEMENDUR AÐ LÆRA Í 8. BEKK?

- Að vita hvað þeir sjálfir vilja.
- Að greina á milli óskar og leiðarinnar sem farin er til að láta óskina rætast.
- Að viðurkenna að það eru margar aðferðir til að öðlast það sem maður sækist eftir.
- Að ákveða sína eigin valkosti í stað reykinga.
- Að tileinka sér jákvæðar aðferðir við að hafna reykingum.
- Að gera sér grein fyrir þeim aðferðum sem tóbaksframleiðendur beita, leynt og ljóst.
- Að sjá í gegnum og verjast tilraunum tóbaksframleiðenda til að hafa áhrif á fólk.
- Að gera sér ljósar afleiðingar reykinga í bráð.
- Að meta gildi sjálfstæðis og frelsis einstaklingsins.

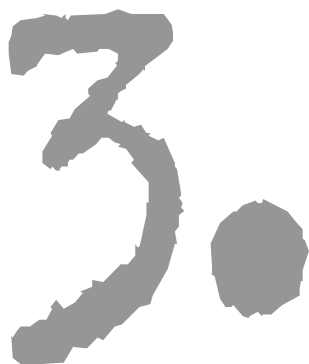
HVAÐ ÁTTU NEMENDUR AÐ LÆRA Í 9. BEKK?

- Að átta sig á og þróa frekar sínar eigin aðferðir til að velja áfram reykleysi.
- Að mikill meirihluti fólks velur að reykja ekki.
- Að það er erfiðara en margir halda að hætta að reykja.
- Að lungnakrabbamein er bara ein af mörgum afdrifaríkum afleiðingum reykinga.
- Að geta staðið andspænis reykingamönnum og látið heyra í sér þegar þeir koma með rökleysur og gera lítið úr hættunni.
- Að geta staðist þá freistingu að prófa.
- Að átta sig á því hvað vakir fyrir tóbaksframleiðendum með því að skoða hvernig þeir markaðssetja reykingar t.d. í Austur-Evrópu.
- Að það má beita sömu brögðum og tóbaksframleiðendur til að berjast fyrir reykleysi.
- Að brögð auglýsingaiðnaðarins geta nýst til að koma á framfæri hvaða boðskap sem er.
- Að þeir geta notað sum þessara bragða er þeir reyna að hafa áhrif á 7. bekkina/8. bekkina.

Kynning á námsefninu

HVAÐ EIGA NEMENDUR AÐ LÆRA Í 10. BEKK?

- Að ganga djarflega fram í því að hvetja aðra til reykleysis.
- Að öðlast dýpri skilning á því hvað það merkir að hafa stjórn á eigin lífi og hafa jákvæð áhrif á aðra.
- Að átta sig á viðhorfi sínu til reykinga með því að vera sjálfir virkir í forvörnum.
- Að öðlast hlutdeild í hugmyndinni um reykleysi með því að vinna úr henni og miðla inntaki hennar til annarra.
- Að auka líkurnar á traustri andstöðu við reykingar.
- Að hafa áhrif á afstöðu og atferli yngri nemenda.



KJARNINN Í BOÐSKAPNUM TIL NEMENDA

HALTU ÁFRAM AÐ SEGJA NEI

Gengið er út frá því að 10. bekkingar séu elstu nemendur skólans og þeir viti heilmargt um reykingar og afleiðingar þeirra. Þess vegna er þeim treyst til þess í vetur að skipuleggja og framkvæma verkefni, sem hefur það að markmiði að hvetja aðra til reykleysis. Megintilgangurinn er, rétt eins og í 8. og 9. bekk, að gefa 10. bekk-ingum ástæðu til að hafna reykingum afdráttarlaust.

Það er í anda þessara markmiða sem verkefninu hefur að þessu sinni verið valinn titillinn:

VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð.

AÐFERDAFRÆÐIN

Heimfæra má allt það sem gert verður í 10. bekk undir hugtökin vald, aðgerðir og skýr skilaboð. Með sérstakri verkefnavinnu, svokallaðri efniskönnun, eiga nemendur að rifja upp fyrri lærdóm. Við viljum gefa þeim færi á að tjá sig af dirfsku og áræðni og efla vitund þeirra um mátt okkar til að hafa áhrif á aðra. Það er von okkar að nemendur fyllist löngun til að standa fyrir einhverju, til að láta alla vita fyrir hvað þeir standa og til að láta að sér kveða í baráttunni fyrir einhverju sem er til hagsbóta fyrir einstaklingana og samfélagið allt.

Ákveðið var að skipta námsefninu í kafla (kennslustundir) eins og gert var í 8. og 9. bekk. Kaflarnir í möppunni sýna hvernig efnið er byggt upp.

AÐGERDAHÓPAR

Nemendurnir eiga að nýta sér þá þekkingu sem þeir hafa öðlast í þeim tilgangi að fá aðra til að kjósa reykleysi. Einnig eiga þeir að læra hvaða þýðingu valdið hefur sem þáttur í því að hafa áhrif á aðra. Hér eru nokkrar tillögur um mismunandi aðgerðahópa: markaðsfræðingar og auglýsingahönnuðir, blaðamenn, listamenn og starfsmenn í heilbrigðis- og uppeldisgreinum (sjá bls. 5 í 2. kennslustund). Eftir að hafa valið sér viðfangsefni, ákveða nemendurnir sjálfir hvers konar aðgerðum þeir vilja beita sér fyrir og með hvaða hætti þeir vilja hvetja aðra til reykleysis.

MARKHÓPAR

Ef því verður við komið teljum við æskilegt að aðgerðum 10. bekkjanna verði beint að 7. bekk/8. bekk. Á þeim aldri eru unglingar mjög áhrifagjarnir. Margir fara strax í barnaskóla að gæla við þá hugmynd að byrja að reykja. Aðgerðir skipulagðar af nemendum 10. bekkjar geta haft gífurlega mikið að segja um það hvaða afstöðu nemendur í 7. bekk/8. bekk taka til reykinga. Þeir sem eru í 10. bekk eru oft fyrirmyndir yngri nemenda og þá staðreynd hlýtur að mega nýta á jákvæðan hátt.

Kynning á námsefninu

Ef af verður, þurfa kennarar í 10. bekk að komast að samkomulagi við kennara viðkomandi bekkja með góðum fyrirvara áður en farið er af stað með verkefnið, þannig að hægt sé að fella það inn í námsáætlun 7. bekkjar/8. bekkjar. Þar sem þannig háttar til að barnadeild og unglingadeild eru ekki á sama stað, getur verið snúið að koma samstarfinu á. Þá er hægt að beina sjónum sínum að nemendum 8. bekkja eða velja aðgerðunum annan markhóp. Nemendur 10. bekkja geta til dæmis kynnt niðurstöðurnar fyrir skólasystkinum sínum, foreldrum, kennurum eða öðrum hópum sem starfa með unglingum. Þá má einnig velja almenning sem markhóp, með því að nemendur komi fram opinberlega, með herferðum eða fjöldafundum, með ýmiss konar framlagi í fjölmiðlum o.s.frv.

VALD

Vald er mikilvægt hugtak varðandi það að hafa áhrif á aðra eða stjórna öðrum. Því höfum við kosið að fjalla mjög ítarlega um það hugtak (sjá bls. 8).

Við leggjum áherslu á að nemendur átti sig á hvaða valdi þeir búa yfir og hvaða ábyrgð því fylgir að vera fyrirmynd annarra og þá einkum yngri nemenda. Um leið og nemendurnir gera sér betur grein fyrir sinni eigin afstöðu til reykleysis átta þeir sig vonandi betur á mikilvægi þess að segja NEI og senda öðrum skýr skilaboð.

VIRK ÞÁTTTAKA

Með námsefninu „VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“ viljum við hvetja nemendur til virkrar þátttöku. Nemendurnir eiga sjálfir að velja hvaða viðfangsefni þeir taka fyrir og hvaða aðferðir þeir kjósa sér. Mikilvægt er að ganga út frá áhuga nemenda og forvitni. Gera á nemendum kleift að spyrja spurninga, leita upplýsinga og afla svara um þau atriði sem þeir velja fyrir sér. Þá má fella VERTU FRJÁLS, reyklaus inn í yfirgrípsmeiri þemavinnu á vegum bekkjarins eða skólans, t.d. um efnið „Heilsa, umhverfi og vellíðan“. Í samstarfi við kennarann eiga nemendurnir að læra að skipuleggja, skilgreina viðfangsefnið, setja sér markmið með vinnunni og afla gagna og vinna skynsamlega úr þeim. Þess er krafist að nemendur taki virkan þátt í vinnunni og að kennarar skapi þeim aðstöðu til þeirrar vinnu. Hlutverk kennarans verður þannig að veita handleiðslu.

FRAMSETNING VIÐFANGSEFNIS

Það sem ræður úrslitum um hvernig til tekst er það hvernig nemendur nálgast viðfangsefnið sem fjalla á um. Ef viðfangsefnið er þaulhugsað og nákvæmlega afmarkað er mun minni hætt á að samstarfsörðugleikar geri vart við sig í hópnum. Í efniskönnun eins og þessari er viðfangsefnið í brennidepli. Tilgangurinn er að afla svara við þeim spurningum sem leita á hugann. Þegar hópurinn hefur ákveðið hvaða efni hann hyggst vinna með liggur næst fyrir að koma sér saman um eina eða fleiri aðferðir til að nálgast viðfangsefnið. Þegar efniskönnun er notuð sem kennsluáferð skiptir höfuðmáli að lögð sé vinna í að koma orðum að viðfangsefninu. Sú framsetning þarf að vera mjög skýrt afmörkuð og nákvæm og miðast við aðgerðir. Góð regla er að hafa hana í formi spurninga. Með því að varpa fram spurningum áttar hópurinn sig betur á því hvers hann vill verða vísari og á framkvæmdahlið verkefnisins.

Kynning á námsefninu

Það er oft tímafrekt að koma orðum að því viðfangsefni sem fjalla skal um, tímafrekara en hægt er að sjá fyrir. Eftir á sýnir það sig iðulega að þeim tíma hefur verið vel varið. Einn af mikilvægum þáttum á þessu stigi vinnunnar er að fletta ofan af óeiningu í hópnum, fá ágreining fram í dagsljósið og ræða hann til hlítar. Þegar búið er að koma sér niður á nákvæmt orðalag, sem allir eru sammála um, er kominn góður grunnur að velheppnuðu starfi sem getur veitt þátttakendum gleði og góðan árangur. Kennarinn gegnir mikilvægu hlutverki sem leiðbeinandi í þessu sambandi og það er hans að meta hvort viðfangsefnið er rétt fram sett og orðað miðað við þær spurningar sem nemendur óska svara við.

VAL Á VINNUFORMI

Megininntak þessa efniskönnunarverkefnis er „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“. Nemandinn skal sjálfur velja sér viðfangsefni á sviði tóbaksvarna. Til að kveikja sem fjölbreyttastar hugmyndir höfum við tekið saman lista yfir hugsanleg viðfangsefni (sjá bls. 6 í 1. kennslustund).

Við höfum gert tillögur að ferns konar aðgerðahópum, sem segja nokkuð um hvernig nálgast má viðfangsefnið og kynna það fyrir öðrum. Vel kemur til greina að velja aðrar leiðir ef nemendur óska þess.

TÍMI

Verkefnavinna af þessu tagi krefst þess að gerðar séu sérstakar ráðstafanir. Best er að haga því þannig að „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“ sé sett inn á starfsáætlun skólans og námskrá bekkjarins. Við mælum með því að ekki sé varið lengri tíma til verkefnisins en þremur vikum, en hins vegar sé fjallað um þemað tóbak með jöfnu millibili yfir allt skólaárið. Það er mikilvægt til að halda áhuga nemenda vakandi og til að minna þá á að skólanum er umhugað um að þeir haldi áfram að vera reyklusir.

Hversu miklum tíma varið er til verkefnisins fer eftir því hve mikla áherslu skólinn leggur á það. Tóbaksvarnir eru mikilvægur þáttur í starfi grunnskóla því fræðsla af þessu tagi spornar við útbreiðslu reykinga meðal barna og unglinga. Tóbak er oftast en ekki fyrsta fíkniefnið sem börn og unglingar prófa og því hlýtur tóbaksvarnafræðsla að vera fyrsta stig í fíknivörnum almennt. Tóbaksvarnir í grunnskólum eru auk þess tilvalin leið til að auka hróður skólans gagnvart foreldrum og nánasta umhverfi.

HVAÐA KENNSLUSTUNDIR HENTA FYRIR NÁMSEFNIÐ?

Ein af meginreglum svona efniskönnunar er að hún á að vera þverfagleg. VERTU FRJÁLS, reyklus má fella undir ýmsar námsgreinar. Það er helsta skylda kennarans að sjá til þess að meginatriði úr mörgum námsgreinum séu dregin inn í verkefnið. Skilgreiningar viðfangsefnisins ráða miklu um hvaða greinar eru taldar þjóna tilgangi að hafa með. Hinir ýmsu hópar geta unnið út frá fleiri en einni námsgrein. Hver nemandi getur tekið mið af mörgum sérsviðum eða þá að þeir halda sig við eitt svið hver. Kennarinn sem sér um handleiðslu hópsins verður að koma úr þeirri grein sem telst aðalgrein í því tilviki.

Kynning á námsefninu

KENNSLUADFERÐIN

Við höfum kosið að byggja námsefnið í 10. bekk á efniskönnun einvörðungu. Í 8. og 9. bekk hafa nemendurnir tileinkað sér víðtæka þekkingu á reykingum og afleiðingum þeirra. Í vetur eiga þeir að hagnýta sér þá þekkingu til að hrífa aðra með sér til reykleysis.

„VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“ hentar vel til efniskönnunar í 10. bekk og er 10. bekkjar námsefnið því byggt á þekktum kenningum er lúta að slíkri vinnu.

Hér á eftir fer útdráttur úr skilgreiningu dr. Ingvars Sigurgeirssonar, prófessors við Kennaraháskóla Íslands, á kennsluaðferðinni:

Efnis- og heimildakönnun ... byggist á því að nemandi fær það verkefni að afla upplýsinga um tiltekið viðfangsefni eða hann velur það sjálfur. Viðfangsefnið geta rúmast innan einnar tiltekinnar námsgreinar eða geta tekið til margra námsgreina ... Umfang þessara verkefna getur verið afar mismunandi. Þau geta verið smá í sniðum og spannað eina eða fáeinar kennslustundir, jafnvel brot úr kennslustund. ... Ef verkefnið er stórt í sniðum er áriðandi að nemandinn afmarki viðfangsefnið sjálfur í samráði við kennara og geri verkáætlun. Síðan aflar hann upplýsinga um efnið ... Oft halda nemendur dagbækur um vinnu sína þar sem þeir skrá jafnóðum lýsingu á framvindu þess, auk athugasemda, spurninga og hugleiðinga eftir því sem við á ... Hlutverk kennarans í þessu starfi ræðst verulega af því hvernig nemandanum miðar við verkið ... Miklu skiptir að sýna verkinu lifandi áhuga. (Ingvar Sigurgeirsson. 1999. *Litróf kennsluaðferðanna*, bls. 131–134. Reykjavík, Æskan.)

MIKILVÆG HUGTÖK

Í kennslustundunum er ekki gert ráð fyrir fyrirlestrahaldi um helstu hugtök náms-efnisins. Eflaust eiga eftir að rísa umræður um eitt og annað, ekki síst valdahugtakið. Það er kennarans að ákveða hvernig hann kys að flétta inn hugleiðingar um vald og valdleysi (eða mátt og vanmátt), aðgerðir og andsvar og orðasambandið að „senda skýr skilaboð“.

Við, sem höfum unnið að námsefninu, leggjum þennan skilning í fyrrgreind hugtök:

UM VALD OG MÁTT

Í samfélagi okkar er hugtakið vald oft tengt einhverju neikvæðu, enda er orðið oft notað sem samheiti við þvingun (sbr. að beita einhvern valdi). Vald er hins vegar miklu meira en það; vald er einn af meginþáttum allra mannlegra athafna.

Í *Íslenskri orðabók* eftir Árna Böðvarsson er aðalmerking orðsins vald útskýrð með orðunum „máttur, forræði, yfirráð“. Í norrænum málum er orðið magt/makt notað þar sem við notum orðið vald. Meðal skilgreininga á því má finna þessa: „það hversu miklu tiltekinn aðili (einstaklingur, hópur eða stofnun) fær ráðið um framvindu mikilvægra mála“ (Gudmund Hernes. [1975]. *Makt og avmakt, en begrepsanalyse*. Oslo, Universitetsforlaget). Ef grannt er skoðað eru orðin vald og máttur alger samheiti og þau koma fyrir sitt á hvað í ýmsum orðasamböndum og samsettum orðum á íslensku: trúá mátt sinn og megin; enginn mannlegur máttur fær ráðið við eitthvað; það er ekki í mannlegu valdi að gera eitthvað; áhrifamáttur, áhrifavald; samtakamáttur. Og þegar þau eru skoðuð er ljóst að orðið vald hefur ýmsar jákvæðar hliðar.

Kynning á námsefninu

Menn geta fengið ýmsu ráðið um framvindu mála t.d. ef þeir eru í tiltekinni aðstöðu eða hlutverki, eða þá í krafti dugnaðar, mannafla og góðra samskiptahæfileika.

Í okkar dæmi snýst málið um að hagnýta sér aðstöðu okkar og þann mannafla og dugnað sem býr í 10. bekkjum til að sannfæra aðra (t.d. yngri nemendur) um ótvíræða kosti þess að vera reyklus og um möguleika okkar til að hafa stjórn á eigin lífi.

Það er í samræmi við þá grundvallarlífssýn, sem einkennir allt námsefnið VERTU FRJÁLS, reyklus, þegar orðið *vald* (máttur) er skilgreint svona:

Það að hafa áhrif á sitt eigið líf; það að ráða sér sjálfur; það að eiga val.

Nemenda 10. bekkjar bíður það verkefni að vinna aðra á sitt band, með því að beita nægum sannfæringarkrafti og koma erindinu til skila, sem í þessu tilviki er þeirra eigin sannfæring um þá kosti og þau forréttindi sem fylgja því að reykja ekki.

Markmiðið með námsefni vetrarins er að festa afstöðu nemenda til reykinga í sessi. Í 8. og 9. bekk fengu þeir að glíma við ýmsar erfiðar spurningar. Margir þeirra hafa ef til vill haft skýrt mótaða afstöðu gegn reykingum áður en þeir tóku að fást við VERTU FRJÁLS, reyklus, en aðrir hafa verið að móta meðvitaða afstöðu á þessum tveim vetrum. Í 10. bekk á síðan að nýta meðvitaða andstöðu nemenda gegn reykingum til að sannfæra yngri nemendur eða aðra hópa um kosti reykleysis og ókosti reykinga.

Gagnvart nemendum má útleggja valdið á þennan hátt: Vald getur nýst þér til að framkvæma eitthvað sem þér þykir skipta máli.

UM VALDLEYSI OG VANMÁTT

Valdleysi/vanmáttur er m.a.:

- að stjórnast af löngunum sínum og skyndihvötum og hafa enga stjórn á þeim
- að láta öðrum eftir að ákveða hvernig manni á að líða og hvað maður á að gera
- að senda óskýr skilaboð

Þegar reykingar eru annars vegar má segja að valdleysi/vanmáttur sé:

- að láta tóbaksframleiðendur nota sig
- að reykja af því að vinirnir reykja
- að sætta sig við óbeinar reykingar
- að vera háður nikótíni

HVERNIG Á AÐ ÚTSKÝRA HINAR ÝMSU HLIÐAR VALDS FYRIR NEMENDUM?

Það getur verið liður í undirbúningi aðgerðahópanna að segja nemendum frá því í smáskömmtum hvað það felur í sér að geta haft áhrif á skoðanir annarra og gerðir.

Kynning á námsefninu

SÝNILEGT VALD

A. Lagasetning

Yfirvöld beita einni tegund valds gagnvart reykingamönnum og tóbaksframleiðendum, með því að setja lög í þeim tilgangi að draga úr heilsuvandamálum sem reykingar hafa í för með sér.

Dæmi tengd reykingum:

- 18 ára aldurstakmark til tóbakskaupa.
- Óheimilt að reykja nema á skilgreindum stöðum á veitingahúsum og vinnustöðum.
- Bann við tóbaksauglýsingum, beinum sem óbeinum.

B. Sannfæring

Það að telja aðra á eitthvað, með því að ræða málið, uppfræða þá og vekja til vitundar.

Fólk sem vinnur við auglýsingagerð hefur orð og myndir á valdi sínu. Máttur þess felst í því að hjálpa seljendum vöru og þjónustu að koma henni á framfæri og selja hana. Hvernig hafa símabjónustufyrirtæki farið að því að telja meirihluta íslenskra unglinga trú um að GSM-símar séu nauðsynlegir?

Dæmi tengt reykingum:

- Efni og aðferðir námsefnisins „VERTU FRJÁLS, reyklaus“.

C. Umbun og refsing

Umbun felst í að njóta einhverra kosta, upplifa eitthvað skemmtilegt, áskotnast peningar o.s.frv. ef maður gerir eitthvað tiltekið eða bætir ráð sitt á einhvern hátt. Með umbun styrkjum við jákvætt atferli. Refsing er notuð til að sýna fram á að ákveðin hegðun er ekki æskileg. Það er t.d. gert með því að svipta viðkomandi hlunnindum eða verðlaunum.

Dæmi tengd reykingum:

- Foreldrar heita syni/dóttur einhverju, t.d. peningum, sem umbun fyrir að reykja ekki. Á sama hátt er hótað að svipta unglínginn tilteknum hlunnindum ef hann/hún byrjar að reykja.
- Samningur um reykleysi er undirritaður af unglíngi og foreldri/forráðamanni. Ef staðfesting samningsins er send til Krabbameinsfélagsins á unglíngurinn möguleika á að vinna til veglegra verðlauna fyrir reykleysi sitt.

LÍTT SÝNILEGT VALD

A. Hópprýstingur

Öll erum við félagsverur og höfum þörf fyrir viðurkenningu frá öðrum. Án þess að við tökum eftir því beygjum við okkur undir ákveðnar væntingar og óskráðar reglur sem gilda í fjölskyldunni, klíkunni, vinahópnum og bekknum. Nemendurnir geta eflaust nefnt góð dæmi um þetta.

Dæmi tengt reykingum:

- Til eru hópar þar sem reykingar eru taldar sjálfsagðar eða eru jafnvel forsenda þess að tilheyra hópnum. Í skólanum: Það er nærtækt að færa sér í nyt þá staðreynd að yngri nemendur líta oft upp til 10. bekkinga, bæði virða og beygja sig undir þau gildi, þær áskoranir og það vald fordæmisins sem þeir eru fulltrúar fyrir.

Kynning á námsefninu

B. Fyrirmyndir

Að hegða okkur eins og siðmenntað fólk – það lærum við aðallega með því að líkja eftir öðrum sem við metum mikils, fólki sem við viljum að viðurkenni okkur. Sem lítil börn herfum við eftir foreldrum okkar og systkinum. Við tölum eins og þau, borðum eins og þau, hegðum okkur eins og þau o.s.frv. Þegar við stækjum leitum við oftast en ekki fyrirmynda í fólki utan fjölskyldunnar, t.d. vinum, íþróttamönnum, poppstjörnum, kvikmyndaleikurum og öðrum frægum einstaklingum.

Dæmi tengt reykingum:

– Nemendur geta átt sér fyrirmyndir – einhverja sem þeir líta upp til og vilja líkjast – sem reykja. Hvaða áhrif hefur það á þá? Hvernig geta 10. bekkingar orðið öðrum fyrirmynd í reykleysi?

C. Óbeinar auglýsingar

Talað í hálfkveðnum vísum og ýmislegt sagt „undir rós“, á svo margræðan hátt að engar reglur, lagaákvæði, almenningsálit eða trú geta komið í veg fyrir það – þannig eru óbeinar auglýsingar.

(Sjá nánar námsefni 9. bekkjar og ítarefnið „Auglýsingar sem drepa“).

Með öðrum orðum: Maður segir ekki allan sannleikann en nógu mikið til þess að viðtakandinn veit hvað verið er að fara.

Dæmi tengt reykingum:

– Vísa má til þess hvaða brögðum tóbaksframleiðendur beita, t.d. þegar þeir sýna rauðan þríhyrning og kúrekahatt í þeim tilgangi að leiða huga fólks að Marlboro. Gerðu grein fyrir duldu og/eða ómeðvituðu áhrifum sem beitt er í bókmenntum, kvikmyndum, dagblöðum, sjónvarpi og öðrum miðlum.

HIN ÝMSU STIG EFNISKÖNNUNAR

Efniskönnun snýst um að framkvæma aðgerðir sem beinast að mjög ákveðnu markmiði. Aðgerðirnar eiga sér þaulhugað upphaf, eru framkvæmdar samkvæmt ákveðnu skipulagi og þeim lýkur í mjög afmörkuðum endapunkti; í kjölfarið fylgir síðan mat.

Hér á eftir fer yfirlit úr bók Ingvars Sigurgeirssonar, *Litrófi kennsluaðferðanna*, um hin ýmsu stig:

1. Verkefnið afmarkað og kynnt:

Kennari kynnir fyrirhugað verkefni fyrir nemendum. Oft er hafður nokkur aðdragandi, t.d. með því að safna saman bókum, myndum og munum sem tengjast efninu. Hugmynda um hvað nemendur vilja leggja áherslu á er gjarnan leitað. Kennarinn skráir spurningar þeirra og skilgreinir verkefnið með þeim.

2. Skipað í hópa:

Ýmsar aðferðir eru notaðar við hópaskiptingu. Stundum skipar kennarinn í hópana, t.d. með hliðsjón af ákveðnum markmiðum, stundum er dregið í hópana og stundum er nemendum leyft að ráða. Stundum má láta áhuga ráða hópaskiptingu, þannig að þeir nemendur starfa saman sem hafa áhuga á sömu hliðum viðfangsefnisins. ... Til lengri tíma litið er æskilegt að kennarar noti fjölbreyttar aðferðir við að skipa í hópa.

Kynning á námsefninu

3. Undirbúningur:

Kennari fer yfir markmið hópunnar, gerir glögga grein fyrir því til hvers er ætlast, áréttar vinnureglur og fer skipulega yfir öll verkþrep, gjarnan með þátttöku nemenda. Hver hópur afmarkar síðan verkefni sitt nánar og nemendur leggja niður fyrir sér rannsóknarspurningar eða afmarka viðfangsefni hópsins með öðrum hætti, ákveða hvar leita skuli upplýsinga og skipuleggja starfið í stórum dráttum. Oft halda nemendur dagbók yfir starfið.

4. Upplýsinga aflað:

Nemendur leita upplýsinga, t.d. í námsefni, ítarefni, handbókum, uppflettiritum, með leit í tölvu, í blöðum og tímaritum eða öðrum fjölmiðlum, með því að skoða myndefni, kvikmyndir, myndbönd eða skyggjur, með vettvangsathugunum og viðtölum. Upplýsingum er haldið skipulega til haga.

5. Unnið úr heimildum:

Á þessu stigi vinna nemendur úr þeim upplýsingum sem þeir hafa aflað sér. Þeir einbeita sér hvort tveggja að því að svara þeim spurningum sem þeir lögðu af stað með og að því hvernig þeir hyggjast gera öðrum nemendum grein fyrir niðurstöðum sínum. Það sem til greina kemur í því sambandi eru t.d. ritgerðir, skýrslur, bókagerð, blaðaútgáfa, frásagnir, ljóð, leikþættir, látbragðsleikur, brúðuleikur, skuggaleikur, „útvarpsefni“, líkön, myndir, töflur, gróf, skýringarmyndir, veggspjöld, sýningar, vefsíður. Einnig má nefna þá leið að semja spurningar, gátur, þrautir, leiki eða verkefni sem tengjast efninu.

6. Niðurstöður kynntar – „skil“, „flutningur“:

Nemendur birta niðurstöður sínar eða koma þeim á framfæri með öðrum hætti. Lögð er áhersla á að niðurstöðum sé miðlað með áhugaverðum hætti. Áhersla er lögð á markvissa og lifandi framsetningu.

7. Niðurstöður ræddar:

Nemendur taka saman heildaryfirlit um efnið sem þeir unnu og ræða hvaða nýjar spurningar kunna að hafa vaknað.

8. Starfið metið:

Nemendur og kennari meta hvernig til hefur tekist og leitast við að svara spurningum um hvað tókst vel og hvað miður. Nemendur meta eigið framlag og annarra í hópnunum. Þetta er stundum gert með umræðum og líka með því að leggja skriflegar kannanir fyrir nemendur.

Ingvar Sigurgeirsson. 1999. *Litróf kennsluaðferðanna*, bls. 147-148. Reykjavík, Æskan.

4

AÐGERÐAHÓPARNIR OG VERKEFNI ÞEIRRA

UM AÐGERÐAHÓPANA

Þeir aðgerðahópar sem til verða segja heilmikið um það hvernig nemendurnir kjósa að kynna niðurstöður sínar. Sú leið sem verður fyrir valinu ræður því hvernig efnis-könnunarvinnan gengur fyrir sig. Nemendurnir eiga að velja aðgerðaform eftir að þeir hafa ákveðið viðfangsefnið, ekki öfugt. Það sem á að ráða vali þeirra er forvitni og löngun til að auka þekkingu sína á tilteknu sviði.

Hér fyrir neðan er að finna tillögur að aðgerðahópum. Nemendur geta einnig sjálfir komið með eigin hugmyndir um form aðgerða.

Við skorum á 10. bekkina að ganga til verks með þann mannafla, þá þekkingu og þau tæki sem þeir hafa yfir að ráða. Þeir eru að leggja út í baráttu – ekki baráttu um embætti eða yfirráð yfir löndum heldur baráttu um skoðanir og hegðunarmynstur. Í þeirri baráttu geta þeir komið miklu til leiðar með samtölum og með því að hvika ekki frá NEI-afstöðu sinni til tóbaks, ekki síst þegar þeir beita samtakamætti sínum. Innan hvers hinna fjögurra aðgerðahópa eiga nemendurnir að koma sér niður á boðskap, aðferðir og aðgerðir í baráttunni.

UM VIÐBRÖGÐ

Aðgerðir vekja viðbrögð annarra. Það er tilgangur þeirra. En þær vekja ekki alltaf þau viðbrögð sem maður hefði kosið. Gerðu nemendum þínum grein fyrir því að þeir megi einnig gera ráð fyrir neikvæðum viðbrögðum. Þá er um að gera að hafa einhverja hugmynd um hvers konar neikvæð viðbrögð geta komið fram og vera viðbúinn að takast á við þau. Tilgangur aðgerðanna er jú líka að fá 10. bekkina til að láta að sér kveða og vekja þá sjálfa til vitundar og herða þá í andstöðunni við tóbak og tóbaksneyslu.

AÐGERÐAHÓPARNIR

Hóparnir draga nöfn sín af þeim miðlum og aðferðum sem þeir hafa yfir að ráða. Þannig geta hóparnir valið það form sem hentar þeim best. Í 2. kennslustund er því lýst hvað hinir einstöku aðgerðahópar geta unnið með.

Nemendur geta m.a. valið milli fjögurra aðgerðahópa:

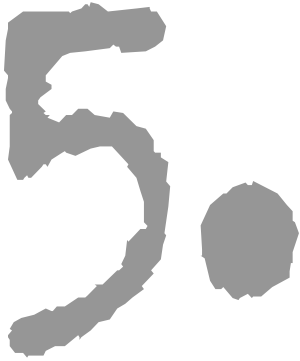
- A. MARKAÐSFRÆÐINGAR OG AUGLÝSINGAHÖNNUÐIR
- B. BLAÐAMENN
- C. UPELDIS- OG HEILBRIGÐISSTARFSMENN
- D. LISTAMENN

Kynning á námsefninu

SAMSETNING HÓPANNA

Vinnan hentar best hópum en þó geta einstaklingar einnig tekist á við hana. Miklu máli skiptir hvernig hóparnir eru samsettir og því þarf kennarinn að gefa sér góðan tíma til að átta sig á hvernig því máli verður best fyrir komið: Eiga nemendurnir sjálfir að velja í hópana? Eiga þeir að velja sér hóp eftir umfjöllunarefni? Á kennarinn að skipta nemendunum í hópa? Á fyrirkomulagið að byggjast á þessu öllu þrennu? Við mælum með því síðastnefnda. Áhugi á sama viðfangsefni getur verið grundvöllur að samsetningu hóps, en á sama tíma er til í dæminu að nemendur tilnefni skólafélaga sem þeir hafa sérstakan áhuga á að vinna með. Kennarinn getur samt sem áður borið endanlega ábyrgð á því að meta heildargetu hvers hóps um sig, þ.e. stöðu hans í ljósi einstakra námsgreina sem og aðferðafræðilega og félagslega stöðu.

Skipun nemenda í hópa getur verið flókið og fyrir marga tilfinningahlaðið ferli. Því hvílir mikil ábyrgð á herðum kennaranna á þessu stigi. Þeir verða að sjá til þess að hugsanleg vandkvæði séu uppi á borðinu, að þróun mála sé ekki tilviljunum háð og hún sé öllum ljós, að tekin sé afstaða til þeirra forsendna sem að baki búa og sanngjarnt tillit sé tekið til allra. Ákjósanleg stærð hóps fer eftir því hverjir eru í honum og fyrir hverju hópurinn ætlar að beita sér. Þó má segja að það ætti að vera meginregla að ekki séu fleiri en fimm í hverjum hópi.



MARKMIÐ HVERRAR KENNSLUSTUNDAR Í 10. BEKK

BYRJUN: HEIMAVERKEFNI: BRÉF TIL NEMENDA VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“

Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á inntaki námskeiðsins „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“.
- 2) öðlast trú á getu sína til að hafa áhrif á aðra.
- 3) öðlast skilning á hugtökunum vald/máttur og valdleysi/vanmáttur.
- 4) velta fyrir sér sinni eigin afstöðu til reykinga.

1. KENNSLUSTUND: REYKLEYSI FYRIR ALLA

Nemendur eiga að:

- 1) gera sér grein fyrir því hvernig ungt fólk getur breyst á einu skólaári.
- 2) öðlast trú á að þeir geti breyst og stuðlað að því að aðrir breytist.
- 3) öðlast löngun til að miðla því sem þeir hafa lært um reykingar og reykleysi.
- 4) öðlast skilning á því að vald er félagslegt fyrirbrigði sem hægt er að beita til góðra verka.
- 5) kynnast hinum mismunandi stigum efniskönnunarvinnu.
- 6) að nálgast skilgreiningu á viðfangsefni.

2. KENNSLUSTUND: VIÐ SKIPTUM Í HÓPA

Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á því hvernig yngri nemendur hugsa og hvað hefur áhrif á þá.
- 2) átta sig á hvaða leiðir hægt er að fara til að hafa áhrif á aðra.
- 3) ræða mismunandi aðgerðir og velja það form aðgerða sem þeir kjósa.

3. KENNSLUSTUND: VIÐ SKILGREINUM VIÐFANGSEFNIÐ OG SKIPULEGGJUM VINNUNA

Nemendur eiga að:

- 1) skilgreina viðfangsefnið í smáatriðum.
- 2) setja fram fastmótaðar spurningar til að vinna með.
- 3) gera frumdrög að því hvernig þeir hyggjast framkvæma aðgerðir; ákveða markmið vinnunnar, aðferð, verkáætlun og framsetningu.

4. KENNSLUSTUND: VIÐ TÖKUM TIL VIÐ FRAMKVÆMDINA

Nemendur eiga að:

- 1) afla upplýsinga og vinna úr þeim.
- 2) leggja mat á vinnuna og skrá vinnuferlið niður jafnóðum (dagbók).
- 3) skipuleggja framsetningu/form á aðgerðum.

Kynning á námsefninu

5. KENNSLUSTUND: KYNNING NIÐURSTAÐNA FRAMMI FYRIR MARKHÓPUM

Nemendur eiga að:

- 1) gera klárt fyrir framkvæmd aðgerða þar sem niðurstöður vinnunnar verða lagðar fram.
- 2) koma sér saman um form á framsetningunni.
- 3) framkvæma aðgerðir í þeirri röð sem heppilegust er til að áhrifin verði sem mest.

6. KENNSLUSTUND: MAT Á VINNUNNI OG ÁRANGRI HENNA

Nemendur eiga að:

- 1) ræða aðgerðir allra hópa og þýðingu þeirra.
- 2) meta þann árangur sem náðst hefur að því er varðar viðfangsefnið og markmiðin.
- 3) meta hvernig aðgerðir heppnuðust.
- 4) meta eigin frammistöðu og annarra í hópnum.

BYRJUN

HEIMAVERKEFNI: BRÉF TIL NEMENDA VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“

Verkefni 1. kennslustundar dreift.

„VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“ hefst með því að dreifa til nemenda verkefni sem þeir eiga að vinna fyrir 1. kennslustund. Nemendur eiga að lesa bréf og fylla út verkefnið SVONA ER ÉG, sem síðan verður borið saman við verkefnið sem þeir gerðu í upphafi námskeiðsins í 9. bekk (nemendur eiga að fá verkefnið sem þeir fylltu út í 9. bekk afhent í 1. kennslustund).

Taktu frá nokkrar mínútur af tíma fyrir 1. kennslustund til að dreifa heimaverkefninu og kynna námsefni þessa vetrar.

Biddu nemendurna að lesa bréfið og fylla út verkefnið heima og síðan hafa það með í 1. kennslustund.

Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á inntaki námskeiðsins „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“.
- 2) öðlast trú á getu sína til að hafa áhrif á aðra.
- 3) öðlast skilning á hugtökunum vald/máttur og valdleysi/vanmáttur.
- 4) velta fyrir sér sinni eigin afstöðu til reykinga.

Kennari þarf:

- 1) ljósrituð eintök af bréfi og verkefni þannig að hver nemandi fái eitt eintak. Hér er um að ræða persónulegt bréf til nemenda og því óhætt að skrifa nafn nemandans og dagsetningu í yfirskriftina. Ekki er úr vegi að leggja bréfið í vinnumöppu nemendanna.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1	Dreifðu bréfinu og verkefninu SVONA ER ÉG	Bréfið og verkefnið SVONA ER ÉG

ATH. BRÝNDU VEL FYRIR NEMENDUM AÐ FYLLA ÚT VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“
HEIMA OG Hafa það með í næstu kennslustund.

Sendu skýr skilaboð

Kæri/Kæra Dags.

Veistu að tóbak dregur fleiri til dauða á Íslandi en umferðarslys, ólögleg fíkniefni, áfengi, sjálfsmorð, morð, eldsvoðar og alnæmi samanlagt. Það er því mikilvægt að koma í veg fyrir að ungt fólk leiðist inn á brautir tóbaksins og það er þess vegna sem við leitum eftir þinni hjálp.

NOTFÆRÐU ÞÉR ADSTÖÐU ÞÍNA SEM 10. BEKKINGUR

Manstu hvernig það var að byrja í unglíngadeild? Manstu hvað þú leist upp til 10. bekkinga? Hvernig finnst þér að vera núna sjálf/ur í 10. bekk? Við erum ekki í vafa um að þú getur haft áhrif á aðra. Tóbaksframleiðendur eru slyngir að höfða til óska og drauma unga fólksins með beinum og óbeinum auglýsingum. Þú getur hrifið yngri nemendur með þér og hvatt þá til reykleysis. Sameiginlega getum við hindrað að ungt fólk lendi í klóm tóbaksframleiðenda. Þess vegna heitir þetta námsefni „VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“.

EF ÞÚ REYKIR - HVAÐ ÞÁ?

Ef einhver ykkar reykja getið þið samt tekið þátt í að hafa áhrif á aðra. Þið hafið jú komist að því að það verður enginn neitt fullorðinslegri eða meira „töff“ þótt hann reyki og þið vitið líka að það getur verið erfitt að hætta. Það er reynsla sem mikilvægt er að miðla til yngri nemenda.

Tilgangurinn er auðvitað að senda skilaboð sem hitta rækilega í mark.

Framlag þitt er líka mikilvægt með tilliti til þeirra sem vilja hætta að reykja. Hér með bjóðum við þér að reyna sjálf/ur að hætta og senda með því skýr skilaboð! Það er undir þér komið – ef þú hefur áhuga. Eflaust eru ýmsir í bekknum reiðubúnir að styðja þig og hvetja til dáða. Einnig getur þú sótt þér upplýsingar um reykbindindi inn á Netið (<http://www.reyklaus.is>).

SÝNDU ÁHRIF ÞÍN Í ÞÁGU MIKILVÆGS MÁLEFNIS

Allir sem vilja fá einhverju mikilvægu áorkað, og vinna skoðunum sínum fylgi, verða að beita eigin áhrifum að einhverju leyti. Þannig reyna stjórnvöld í landinu til dæmis að takmarka reykingar með sérstökum lögum um tóbaksvarnir: 18 ára aldurstakmark til tóbakskaupa, óheimilt að reykja nema á skilgreindum stöðum á veitingahúsum og vinnustöðum, bann við tóbaksauglýsingum o.s.frv. Mundu að tilgangur laganna er að vernda fólk fyrir áhrifum beinna og óbeinna reykinga og tryggja rétt allra til að anda að sér reyklausu lofti.



Sendu skýr skilaboð

HVERNIG GETUR ÞÚ HAFT ÁHRIF?

Hvað sem þér kann að finnast um þinn eigin sannfæringarkraft, þá höldum við að hann sé býsna mikill – ekki síst þegar þú hefur samvinnu við aðra í bekknum. Í fyrstu kennslustundinni mun kennarinn útskýra hvernig vinnan fer fram – í nokkrum mismunandi aðgerðahópum.

MIKILVÆGI FYRIRMYNDA

Þið getið að sjálfsgöðu ekki sett lög til að hafa áhrif á yngri nemendur en þið getið notfært ykkur mátt fyrirmyndarinnar, sent skilaboð á skriflegu og myndrænu formi, já og nýtt ykkur alla þá möguleika sem tjáskipti fela í sér – eins og þið hafið séð til dæmis auglýsingasmiði gera. Þeir hafa lært þá list að senda skýr skilaboð.

Öll hegðun (hvort sem við komum fram af kurteisi, erum uppreisnargjörn eða með töffaraskap) er eitthvað sem við tileinkum okkur með því að líkja eftir öðru fólki sem við berum virðingu fyrir og viljum að viðurkenni okkur. Þegar við erum lítil hermum við gjarnan eftir foreldrum okkar. Við temjum okkur talsmáta þeirra, borðsiði og fas. Foreldrar eru fyrirmyndir okkar. Seinna viljum við oft vera sem líkust vinum okkar. Hvernig sem þið hegðið ykkur þá eruð þið fyrirmyndir, sérstaklega fyrir þá sem eru yngri en þið. Þið getið valið að vera reyklaugar fyrirmyndir. Fólk sem sendir afdráttarlaus skilaboð – það eru bestu fyrirmyndirnar.

SNÚÐU HÓPÞRÝSTINGNUM VIÐ

Við mannfólkið erum ansi háð því að aðrir viðurkenni okkur. Án þess að við hugsum út í það semjum við okkur að þeim væntingum og viðteknu reglum sem fjölskyldan, vinalópurinn og bekkurinn hafa innrætt okkur. Kannast þú við slíkar væntingar? Einmitt þær geturðu notfært þér gagnvart þeim sem reykja. Dæmi: Þú getur komið með athugasemdir, eins og þú sért undrandi, þegar þú sérð þér yngri unglings reykja. „Þú lítur út eins og þér finnst eitthvað flott að reykja. Hvað er svona flott við það?“ Mundu: Fordæmdu ekki manneskjuna heldur verknaðinn (þ.e.a.s. reykjarnar). Sendu skýr skilaboð um það hvers konar hegðun er þér að skapi og hver ekki! Ef til vill er enn mikilvægara að veita fólki athygli, hrósa því þegar það hefur tekið afstöðu og ákveðið að reykja ekki.

VERTU FRJÁLS, REYKLAUS — SENDU SKÝR SKILABOÐ

- Ekki fylgja væntingum annarra í einu og öllu.
- Þú getur sagt nei.
- Ekki láta aðra segja hvernig þér líður og hvað þú átt að gera.

LÁTTU EKKI AÐRA ÞVINGA ÞIG

Sættu þig ekki við óbeinar reykingar! Láttu ekki plata þig til að ánetjast nikótíni!



Sendu skýr skilaboð

HVER ERTU NÚNA OG HVAD ER ÞAÐ SEM GERIR ÞIG EINS OG ÞÚ ERT?

Í fyrra svöruðuð þið spurningablöðum sem hétu SVONA ER ÉG. Í fyrstu kennslustundinni skilar kennarinn ykkur þessum spurningablöðum, en nú fáir þið með ykkur samskonar blöð sem þið eigið að fylla út. Síðan getur hver og einn borið saman svörin núna og svörin frá í fyrra og séð hvort hann/hún hefur breyst.

Veltu eftirfarandi spurningum fyrir þér:

Að hvaða marki getur þú sjálf/ur ákveðið hver þú verður í framtíðinni?

Hversu mikil áhrif heldurðu að aðrir hafi á skoðanir þínar og gerðir?

Hverjir hafa áhrif á þig?

Hversu mikil áhrif heldurðu að þú hafir á skoðanir annarra?

MÁLID ER:

- **AÐ RÁÐA FERÐINI SJÁLFUR**
- **AÐ SENDA SKÝR SKILABOÐ!**

Gangi þér vel!

Kær kveðja,

Krabbameinsfélagið

Tóbaksvarnanefnd

Meðfylgjandi: Bréfið SVONA ER ÉG



Heimaverkefni

SVONA ER ÉG

Dags. _____

1) Í dag er ég í (lýstu klæðnaði þínum nákvæmlega): _____

2) Bestu vinir mínir/vinkonur mínar eru: _____

3) Uppáhaldstónlistin/-söngvarinn/-hljómsveitin mín er: _____

4) Það ömurlegasta/leiðinlegasta sem ég veit er: _____

5) Það besta/skemmtilegasta sem ég veit er: _____

6) Svona ímynda ég mér framtíð mína eftir a) 5 ár, b) 15 ár (kærasti/kærasta, fjölskylda, vinna, áhugamál, draumar, annað):

a) _____

b) _____



Heimaverkefni

7) Afstaða mín til reykinga og reykleysis:

a) Ég sjálf/ur: (Ljúktu aðeins við þær setningar sem við eiga!)

Ég vil ekki reykja, af því að _____

Mér finnst ekki freistandi að prófa, af því að _____

Mér finnst freistandi að prófa, af því að _____

Ég reyki, af því að _____

Ég vil hætta að reykja, af því að _____

b) Vinir mínir:

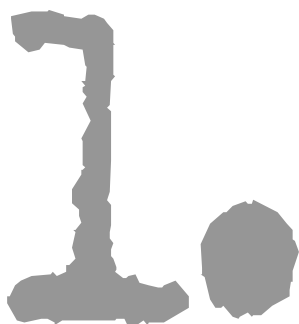
Læt ég mér á sama standa hvort þeir reykja eða ekki? Já eða nei: _____

Hvers vegna? _____

8) Hugmyndir mínar um það hvernig ég geti haft áhrif á mér yngra fólk svo það byrji ekki að reykja: _____



Inngangur að 1. kennslustund



kennslu-
stund

REYKLEYSI FYRIR ALLA

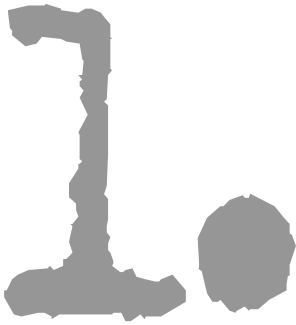
Nemendur eiga að:

- 1) gera sér grein fyrir því hvernig ungt fólk getur breyst á einu skólaári.
- 2) öðlast trú á að þeir geti breyst og stuðlað að því að aðrir breytist.
- 3) öðlast löngun til að miðla því sem þeir hafa lært um reykingar og reykleysi.
- 4) öðlast skilning á að vald er félagslegt fyrirbrigði sem hægt er að beita til góðra verka.
- 5) kynnast hinum mismunandi stigum í efniskönnunarvinnu.
- 6) að nálgast skilgreiningu á viðfangsefni.

Kennari þarf:

- 1) verkefnið SVONA ER ÉG sem nemendur unnu í fyrra og kennari átti að halda til haga þar til nú.
- 2) myndvarpa, glæru 1 (um vald) og glæru 2 (um hugstormun).
- 3) að búa sig undir að ræða þau viðfangsefni sem til greina koma (sjá lista til stuðnings).

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1	Hvernig breytumst við?	Verkefnið SVONA ER ÉG frá í fyrra og núna
2	Hvernig getum við haft áhrif á aðra?	Glæra 1: Að öðlast aukið vald
3	Hvernig förum við að því?	Glæra 2: Um hugstormun Hugstormun um viðfangsefni



kennslu- stund

REYKLEYSI FYRIR ALLA

1. HVERNIG BREYTUMST VIÐ?

Dreifðu spurningablöðunum SVONA ER ÉG sem nemendur fylltu út í fyrra og þú geymdir þar til nú. Láttu hvern og einn bera gömlu útgáfuna saman við þá nýju, sem þau fylltu út heima fyrir þennan tíma.

Nemendurnir eiga að bera blöðin saman og athuga þær breytingar sem orðið hafa á þessum tíma. Það er forvitnilegt fyrir nemendurna að komast að því hverjar þessar breytingar eru og ræða þær sín á milli. Þegar því er lokið á allur bekkurinn að taka þátt í umræðum um eftirfarandi:

- Er eitthvað sem er öðruvísi en það var í fyrra?
- Ef svo er, hvað haldið þið að hafi valdið breytingunni?
- Að hvaða marki getur þú sjálf/ur ákveðið hver þú verður í framtíðinni?
- Hversu mikil áhrif heldurðu að aðrir hafi á skoðanir þínar?
- Hverjir hafa áhrif á þig?
- Hversu mikil áhrif heldurðu að þú hafir á skoðanir annarra?

2. HVERNIG GETUM VIÐ HAFT ÁHRIF Á AÐRA/YNGRI NEMENDUR?

Vitnaðu í bréfið sem nemendurnir áttu að lesa heima. Allur bekkurinn ræði eftirfarandi spurningar:

- Hafið þið einhvers konar vald yfir þeim sem eru yngri en þið?
- Hvernig getið þið öðlast aukið vald?
- Til hvers getið þið beitt því valdi?

Minntu nemendur á að í 9. bekk (5. kennslustund) fengu þeir innsýn í það hvernig auglýsingahöfundar hugsa er þeir vilja hafa áhrif á neytendur. Hér má nota glærana „Boðorð auglýsingamannsins“ úr möppu 9. bekkjar. Hvettu nemendur til að beita sama hugsunarhætti og auglýsingaiðnaðurinn er þeir reyna að hafa áhrif á aðra (yngri nemendur).

Kennsluáætlun – 1. kennslustund

HVAÐ KEMUR VALD EIGINLEGA REYKLEYSI VIÐ?

Gerðu grein fyrir ýmsum hliðum valds og hvernig það tengist bæði námsefni þessa árs og því sem notað var í 8. og 9. bekk.

Ef þú telur það koma að gagni gætirðu í umræðum hér á eftir notað hugleiðingarnar um vald/mátt sem er að finna í inngangi til kennara í þessari möppu. (Ath. Þetta efni var einnig til umfjöllunar í bréfinu sem nemendur fengu í upphafi námskeiðsins og því hægt að vitna í það.)

Leggðu áherslu á eftirfarandi og ræddu við nemendurna:

- hvað það merkir að ráða ferðinni, varðveita frelsi sitt og taka sjálfstæðar ákvarðanir.
- hvað það merkir að fá einhverju áorkað sem manni finnst mikilvægt.
- hvað það merkir að hafa vald af einhverju tagi (sýnilegt eða ósýnilegt).

Segðu frá yfirskrift námsefnisins og útskýrðu tilkomu hennar: „VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“.

AÐ ÖÐLAST AUKIÐ VALD

Taktu fram glæruna um vald (glæra 1) og ræddu efni hennar við nemendur. Skrifðu punkta á töfluna og reifaðu þá.

Þekktu viðtakendurna.

Á hverju hafa unglingar mestan áhuga?

Til hvaða drauma, þarfa og áhugamála getum við höfðað?

Hafðu ákveðnar aðferðir og leiðir á takteinum.

Hvernig getum við spilað á rétta strengi (höfðað til óska, áhugamála o.s.frv.), á réttum tíma og með þeim hætti að það vekir sem mesta athygli?

Framkvæmdu það sem þú hefur einsett þér.

Hvernig eigum við að forgangsraða? Hvernig eigum við að nýta tímann, deila niður verkefnum og vinna saman þannig að við náum settu marki?

Komdu boðskapnum til skila.

Gerum við okkur nógu vel grein fyrir því hverju við viljum koma til skila og hvernig við vitum að við höfum hitt í mark?

Ef teknir eru niður punktar má ljósrita þá handa hópnum og nota sem minnisblað í starfinu sem framundan er.

3. HVERNIG FÖRUM VIÐ AÐ? KYNNING Á VINNUAÐFERÐ

Útskýrðu fyrir nemendum að þeim sé ætlað að vinna sjálfstæðar og meira á grundvelli efniskönnunar með námsefnið „VERTU FRJÁLS, reyklaus“ í 10. bekk en gert var í 8. og 9. bekk.

Notaðu lýsinguna á hinum ýmsu stigum efniskönnunar (bls. 11 í kaflanum *Kynning á námsefninu*) til að útskýra hvernig starfið verður byggt upp.

Kallaðu eftir hugmyndum um hugsanleg viðfangsefni:

Hugstormun:

Áður en nemendur koma með sínar hugmyndir að viðfangsefnum getið þið „hitað upp“ með því að ræða efni sem tekið var á í 8. og 9. bekk. Meginumfjöllunarefnið eru rakin undir fyrirsögninni „Framkvæmd“, bls. 3 í kaflanum *Kynning á námsefninu*.

Taktu fram glæru 2 um hugstormun og farðu yfir reglurnar:

- Leyfið hugmyndunum að flæða frjálst og skipulagslaust í hópnum, án þess að leggja mat á þær.
- Skriðið allar hugmyndir niður og hengið þær upp á vegg eða dreifið þeim um gólfið.
- Það er allt í lagi þótt hugmyndirnar séu óþarflega margar og sumar óraunhæfar.
- Allar hugmyndir hafa eitthvað til síns ágætis.
- Oft verða fjarstæðukenndustu hugmyndirnar uppspretta og kveikja að verulega góðum og raunhæfum hugmyndum.

Skiptu bekknum upp í tveggja til þriggja manna hópa. Síðan eiga þeir að stinga upp á sem allra flestum viðfangsefnum/spurningum í tengslum við efnið tóbak.

Hóparnir kynna afraksturinn fyrir bekknum og kennarinn skrifar hvert atriði á töfluna. Kennarinn getur einnig stungið upp á afmörkuðum efnissviðum og látið nemendurna spinna þann þráð áfram. Notaðu stuðningslistann á bls. 6-8.

Við höfum einnig látið fylgja með töflu yfir reykingar meðal nemenda í eldri bekkjum grunnskóla (sjá bls. 9). Þær upplýsingar geta komið sér vel sem hvatning eða innlegg í umræðu þeirra hópa sem hyggjast fjalla um útbreiðslu reykinga í þessum aldurshópi.

4. KYNNING Á HEIMAVERKEFNI

Hvettu nemendurna til að koma sér niður á tvö viðfangsefni sem þeir geta hugsað sér að leita svara við eða vinna frekar með. Biddu hvern og einn að skrifa þau niður á blað heima, í þeirri röð sem endurspeglar óskir þeirra.

Ath. nemendur eiga einungis að fást við annað efnið en velja sér hins vegar tvö svo auðveldara sé fyrir kennarann að setja saman hópa.

Kennsluáætlun – 1. kennslustund

Gerðu þeim grein fyrir því að öllum óskum verði safnað saman og kennarinn tilnefni síðan í hópa. Hafi nemandi sérstakar óskir um með hverjum hann/hún vill vinna verður hann/hún að skrifa þær óskir á blað. (Sjá „Samsetning hópa“ á bls. 14 í kaflanum *Kynning á námsefninu*).

Ef kennari hyggst gefa nemendum einkunn fyrir vinnuna (sem við reyndar mælum með) skal hann segja nemendum frá því núna. Undir hvaða grein námsmátið fellur ræðst af því hvaða viðfangsefni viðkomandi nemandi velur og hvaða aðgerðarform hann tekst á við. Þannig geta einhverjir hópar lagt höfuðáherslu á stærðfræði og samfélagsgreinar, aðrir á landafræði og myndlist svo dæmi séu nefnd.

ATH. MILLI 1. OG 2. KENNSLUSTUNDAR:

Kennari á að safna saman tillögum að viðfangsefnum og samstarfsaðilum. Út frá þeim gögnum kemur hann síðan með tillögur um skiptingu í hópa.

STUÐNINGSLISTI VIÐ VAL Á VIÐFANGSEFNUM

Hér á eftir fer listi yfir viðfangsefni sem nemendur geta tekið fyrir. Gert er ráð fyrir að nemendur ákveði sjálfir hvaða efni þá langar að fræðast meira um. Ef hugmyndirnar láta á sér standa eða margir nemendur hafa áhuga á að vinna á sama sviði getur komið sér vel fyrir kennarann að hafa í höndunum yfirlit yfir heppileg viðfangsefni.

Þessi verkefni snerta mismunandi greinar og í sumum tilvikum má flétta saman fleiri en eina námsgrein innan eins viðfangsefnis. Verkefnin eru ólík – sum eru viðamikil en önnur fremur auðleyst. Einhverjir hópar geta hugsanlega tekist á við fleiri en eitt viðfangsefni. Kennari og nemendur verða sjálfir að ákveða orðalag viðfangsefna og setja saman raunhæfa verkáætlun miðað við þann tíma sem ætlaður er til vinnunnar.

Við mælum með því að hóparnir vinni með sem margvíslegust viðfangsefni – með því móti víða nemendurnir að sér fjölþættari þekkingu og framkvæmdin verður margbreytilegri.

Hægt er að nýta sér bókina „Tóbak – heimildasafn“ sem til er í skólanum en hana er einnig að finna inn á Netinu á heimsíðu Tóbaksvarnanefndar (<http://www.reyklaus.is>.) Þar er einnig hægt að nálgast lög og reglur um tóbaksvarnir.

Hver er afstaða 7. bekkings/8. bekkings til reykinga?

Hversu margir þeirra gera ráð fyrir að byrja aldrei að reykja?

Er eitthvað sem einkennir þá nemendur sem byrja að fíkta við að reykja?

Ef einhver þeirra er byrjaður að reykja, hverja segir hann ástæðuna vera?

Hvað þarf að koma til svo hann geti hugsað sér að hætta?

Er munur á afstöðu stráka og stelpna til reykinga og ástæðu þess að sum þeirra byrja að reykja?

Hvernig stendur á því að flestir þessara nemenda reykja ekki?

Hvernig er hægt að verðlauna reykleysi, í hverju eiga verðlaunin að felast og hver á að veita þau?

Hvaða hópum tilheyra nemendurnir í 7. bekk/8. bekk og hvernig getum við haft áhrif á hina ýmsu hópa?

Hvað finnst yngri nemendum flott og hvað ekki í sambandi við tísku, tónlist, kvikmyndir, tómstundaiðju, afþreyingu, átrúnaðargoð o.þ.h.?

Er hægt að greina á milli ákveðinna hópa?

Er raunverulega þörf á mismunandi aðferðum til að höfða til og hafa áhrif á hina ýmsu hópa?

Hvernig getið þið náð til mismunandi hópa með boðskap um reykleysi og haft áhrif á þá?

Stuðningslisti við val á viðfangsefnum

Að hve miklu leyti virða söluaðilar (búðir, bensinstöðvar, kaffihús, söluturnar o.s.frv.) 18 ára aldurstakmark við kaup á tóbaki?

Hvað segja lögin? (Sjá <http://www.reyklus.is>).

Hvaða lög og reglur um tóbak eru í gildi á Íslandi og hvernig eru lög í öðrum löndum? (Sjá t.d. <http://www.itz.se/tobak>).

Tilraunir til að kaupa sigarettur á nokkrum sölustöðum (athugið, hafa þarf samráð við foreldra/forráðamenn). Eftir tilraunina er söluaðilum kynnt niðurstaðan – hvar gátu nemendur keypt tóbak og hvar ekki.

Söluaðilum boðnar upplýsingar um 18 ára aldurstakmarkið, skriflegar eða munnlegar.

Hvers konar forvarnastarf gegn reykingum er unglिंगum boðið upp á í nánasta umhverfi sínu?

Hvað gera heilsugæslulæknar, tannlæknar, íþróttafélög, félagsmiðstöðvar o.fl. til að hindra að unglिंगar byrji að neyta tóbaks?

Hvaða forvarnastarf fer fram í grunnskólum og framhaldsskólum?

Reykja unglिंगar undir 18 ára aldri í skólanum eða félagsmiðstöðinni?

Hverjar eru skammtíma- og langtímaafleiðingar reykinga og óbeinna reykinga? (Sjá m.a. námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus fyrir 8. og 9. bekk).

Hvað eru óbeinar reykingar?

Hvernig er að vera fóstur í kviði reykjandi móður?

Hvernig er að eiga foreldra sem reykja?

Hvernig er að vinna á vinnustað þar sem reykt er?

Hvernig er að vera í herbergi þar sem margir reykja?

Hvað getur maður gert til að komast hjá óbeinum reykingum?

Hvað er í sigarettum?

Hvaða efni innihalda sigarettur?

Hvernig verka þessi efni?

Hvað er líkamleg og andleg vanabinding?

Tóbaksframleiðsla

Hvað er tóbak?

Hvernig er tóbak framleitt?

Hvar er tóbak framleitt og hvaða náttúruauðindir eru nauðsynlegar til framleiðslunnar?

Hvernig vinna tóbaksframleiðendur?

(Sjá námsefni 9. bekkjar „VERTU FRJÁLS, reyklus – á þinn hátt“ og kennsluheftið „Auglýsingar sem drepa“).

Hvernig verða þeir sér úti um nýja neytendur hér á landi?

Hvernig leita þeir uppi nýja neytendur í fátækum löndum?

Auglýsingar (beinar og óbeinar) – bein áhrif/dulin áhrif.

Stuðningslisti við val á viðfangsefnum

Tóbaksneysla í ljósi sögunnar

Hvernig hefur tóbak verið notað á mismunandi menningarsvæðum í gegnum tíðina?

Hvernig barst tóbakið til Evrópu og hvers vegna urðu reykingar algengar?

Hvað kosta reykingar þjóðfélagið? (Sjá heimildasafnið Tóbak, bls. 51-54)

Hversu langur tími fer í reykþásur á vinnustað á einu ári ef reykjandi starfsmaður tekur sér sjö mínútna pásu hverja klukkustund á átta stunda vinnudegi? Hvað gerir þetta í tíma talið á einu ári?

Er kostnaðurinn vegna tóbaksnotkunar landsmanna meiri eða minni en sem nemur tekjum íslenska ríkisins af tóbakssölu?

Hvað kosta reykingar einstaklinginn?

Hvað fer fjölskylda með mikla peninga í tóbak á mánuði ef báðir foreldrar/forráðamenn reykja pakka á dag?

Hversu mikið er það á ári og hversu mikið á tíu árum?

Til hvers mætti nota þá peninga ef þeir færu ekki í tóbak?

Hvað fer unglingur með mikla peninga í tóbak ef hann reykir fimm sígarettur á dag í fimm ár, t.d. frá 15 ára aldri til tvítugs?

Ef sama manneskja fer upp í pakka á dag um tvítugt, hvað hefur hún þá eytt miklu í tóbak um fimmtugt?

TÓBAKSNÓTKUN MEÐAL 12 TIL 15 ÁRA NEMENDA Á ÍSLANDI

Reykingar eftir héruðum, aldri og kyni (tölulegar upplýsingar frá árinu 1998).

Allar reykingar*, hundraðshlutfall (%) af öllum þátttakendum:

	12 ára	13 ára	14 ára	15 ára
Reykjavík	1,1	6,1	13,9	22,7
Reykjanes	1,8	3,3	10,0	26,0
Vesturland	1,7	1,5	10,3	16,8
Vestfirðir	0,0	1,6	5,0	13,2
Norðurland vestra	1,5	3,5	9,4	12,2
Norðurland eystra	2,2	1,8	7,0	16,5
Austurland	3,1	1,1	5,6	12,4
Suðurland	1,5	4,4	10,0	15,2

	12 ára	13 ára	14 ára	15 ára
Strákar	2,3	3,6	10,5	20,6
Stelpur	0,8	4,0	10,8	20,2

* Þegar talað er um „allar reykingar“ er bæði átt við daglegar reykingar og reykingar þeirra sem reykja „öðru hvoru“.

Heimild: Könnun héraðslækna og Krabbameinsfélags Reykjavíkur (vor 1998).

Inngangur að 2. kennslustund



kennslu-
stund

VIÐ SKIPTUM Í HÓPA

Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á því hvernig yngri nemendur hugsa og hvað hefur áhrif á þá.
- 2) átta sig á því hvaða leiðir hægt er að fara til að hafa áhrif á aðra.
- 3) ræða mismunandi aðgerðir og velja það form aðgerða sem þeir kjósa.

Kennari þarf:

- 1) að vera búinn að safna saman viðfangsefnum og óskum um samstarfsmenn og raða bekknum niður í hópa.
- 2) að byrja tímann á að koma hópunum saman.
- 3) að nota myndvarpa og glæru 3 um inntak og framsetningu.
- 4) að búa sig undir að ræða við nemendur um aðgerðahópana.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1	Kynning á viðfangsefnum/hópum	Skrifaðu á stórar pappírsarkir (flettisþjöld)
2	Hverjir eru þessir yngri nemendur?	Umræða, atriði skrifuð á töflu, teknir niður punktar
3	Hvernig er hægt að hafa áhrif á aðra?	Glæra 3 og flettisþjöld
4	Um mismunandi form aðgerða	Skrifað á töfluna, teknir niður punktar



kennslu-
stund

VIÐ SKIPTUM Í HÓPA

1. SKIPTING Í VINNUHÓPA

Kynntu hópana og þau viðfangsefni sem hver hópur hefur valið að vinna með. Útskýrðu hvers vegna þú hefur valið að hafa hópana einmitt svona. Hengja má upp stórt spjald í kennslustofunni með viðfangsefnum hópanna og nöfnum þeirra sem vinna saman. Til að efla hópkenndina gæti verið gott að láta nemendur sem mynda hóp sitja saman.

2. HVERJIR ERU ÞESSIR YNGRI NEMENDUR?

Ræddu eftirfarandi spurningar við allan bekkinn.

Skrifaðu einstök atriði á töfluna. Einn nemendanna tekur niður punkta sem má síðan ljósrita handa hverjum hópi þannig að þeir geti notað þá þegar farið verður að skipuleggja framkvæmd verkefnisins.

- Hvað hugsa nemendur í 7. bekk/8. bekk mest um?
- Hvað finnst þeim skipta máli?
- Hver er ástæða þess að þá langar hugsanlega að prófa að reykja og drekka?
- Hvaða óska og drauma og hvers konar þarfa getum við höfðað til?

3. HVERNIG GETUM VIÐ HAFT RAUNVERULEG ÁHRIF?

Nokkur hvatningarorð og hugstormun áður en nemendurnir takast á við verkefnið sem framundan er. Sýndu glæru 3 eða skrifaðu atriðin upp á stórt flettisþjald.

(Ekki er úr vegi að fá einhvern nemendanna til að gera betur útfærða útgáfu sem síðan má hengja upp á vegg og nota sem hvatningu meðan á verkefninu stendur.)

RÁÐ TIL AÐ HAFNA ÁHRIF Á AÐRA (GLÆRA 3)

- Gerðu það þannig að það vekir athygli.
- Gerðu það manneskjulega.
- Gerðu það skynsamlega.
- Gerðu það af því að það er gaman.

MIKILVÆGT GETUR VERIÐ AÐ FÁ FRAM EFTIRFARANDI HUGLEIÐINGAR:

Orðaðu hugleiðingarnar á þann hátt sem hentar nemendum.

Gerðu það þannig að það vekir athygli

Hið hversdagslega vekur stundum litlar tilfinningar. Ef það á að vekja athygli og skilja eitthvað eftir þarf það sem máli skiptir að vera frumlegt og óvænt – bæði hugmyndin, framsetning hennar og framkvæmd.

Gerðu það manneskjulega

Mikilvægt er bera virðingu fyrir hverjum og einum. Í vinnu af þessu tagi, þar sem unnið er að því að hafa áhrif á skoðanir og gerðir manna, skiptir sköpum að vanda til verksins þegar velja skal orð og leiðir.

Gerðu það skynsamlega

Ef við tölum óskýrt eða förum með rangt mál, ef við erum ótrúverðug eða of upptekin af sjálfum okkur, þá náum við ekki markmiðum okkar, a.m.k. ekki til langframa. Það gerum við hins vegar með heiðarleika, áhuga, þekkingu og skilningi.

Gerðu það af því að það er gaman

Hafðu gaman af vinnunni. Markmiðið með þessari efniskönnun er ekki einungis að hafa áhrif á aðra heldur líka að hafa gaman af vinnunni sjálf(ur). Það eitt getur hvatt menn til dáða. Tóbaksvarnir eru mikilvægar í eðli sínu – en þær eru líka skemmtilegar!

4. UM AÐGERÐAHÓPANA

Skrifaðu upp á töflu þau fjögur starfssvið sem aðgerðahóparnir geta m.a. farið inn á, sem eru: markaðsfræðingar og auglýsingahönnuðir, blaðamenn, listamenn og starfsmenn í heilbrigðis- og uppeldisgreinum. Ef aðrar tillögur að aðgerðahópum koma fram eiga þær að sjálfsögðu að vera til umræðu.

HUGSTORMUN TIL UNDIRBÚNINGIS

Ræddu við bekkinn um það sem einkennir hin mismunandi starfssvið (aðgerðaform) og væntanlegan afrakstur starfs þeirra.

Nemendur eiga ekki að byrja á því að taka ákvörðun um hvaða aðgerðaform þeir velja. Hér skiptir mestu máli að fá fram sem fjölbreytilegastar hugmyndir.

Val á aðgerðahóp á eftir að setja mark sitt á starf hinna ýmsu hópa. Mikilvægt er að nemendur/hópar velji sér það form sem hentar best því viðfangsefni sem þeir hafa þegar valið sér.

Láttu hópana kasta fram hugmyndum um það hvernig starfi hinna ólíku starfssviða sé háttað. Allar hugmyndir eiga að fá að koma fram, án tillits til þess hversu góðar þær kunna að vera. Engri hugmynd skal hafnað. Skrifðu hugmyndirnar á töfluna.

VAL Á AÐGERÐAFORMI

Hver hópur á að koma sér saman um á hvaða sviði hann hefur hug á að starfa. Hægt er að hafa samráð við aðra kennara ef því er við komið t.d. myndmennta-kennara eða umsjónarmann tólmstundastarfs.

Kennsluáætlun – 2. kennslustund

DAGBÓK

Nemendur eru hvattir til að halda dagbók til að hægt sé að skrá allt sem þeim dettur í hug eftir því sem starfinu vindur fram. Í hana má einnig skrá heildaráætlanir hósins og verkaskipti milli þeirra sem mynda hópinn.

Ef hópurinn kys að skipta með sér hlutverkum er rétt að gera það núna. Í samráði við kennara er hægt að skipa t.d. hópstjóra, ritara, gagnasafnara o.s.frv.

5. HEIMAVINNAN UNDIRBÚIN

Vektu athygli nemenda á því að þeir verði að átta sig sem best á því heima hvað framundan er. Þeir megi gjarnan ræða það við aðra og byrja að afla upplýsinga. Minntu nemendur á hvenær næsta kennslustund verður og að þá eigi þeir að gera grein fyrir viðfangsefni sínu.

ATH. MUNDU AÐ FYRIR NÆSTU KENNSLUSTUND ÞARF AÐ VERA BÚID AÐ TILNEFNA LEIÐBEINENDUR FYRIR HÓPANA.

Listi til glöggvunar

AÐGERÐAHÓPAR

Hér að neðan eru tillögur að aðgerðahópum. Þar er nánari grein gerð fyrir því hvað hver um sig getur lagt af mörkum. Tillögur að aðgerðum hópanna geta að sjálfsögðu skarast. Listanum er ætlað að vera kennurum til stuðnings, nemendurnir eiga helst að koma með tillögur að aðgerðum sjálfir.

A) MARKAÐSFRÆÐINGAR OG AUGLÝSINGAHÖNNUÐIR

(Notaðu „Boðorð auglýsingamannsins“ úr möppu 9. bekkjar)

- Koma á tengslum við samtök, íþróttafélög, starfsmenn félagsmiðstöðva og aðra sem vinna með ungmennum og setja saman herferð sem beint er að einum eða nokkrum þessara hópa.
- Auglýsingaherferð byggð á hugmyndum um það hvernig standast má þá freistingu að reykja. Þar er um að gera að fara sem skemmtilegastar, mest spennandi, flottastar eða fráleitastar leiðir.
- Undirbúa sýningu, fjöldafund eða herferð á einhverjum fjölsóttum stað, t.d. í stórmarkaði.
- Koma af stað kynningarherferð eða setja saman upplýsingabæklinga um tóbak og afleiðingar tóbaksneyslu.
- Framleiða auglýsingar fyrir útvarp og eða sjónvarp.

B) BLAÐAMENN

- Skrifa greinar eða pistla í dagblað, staðarblað eða skólablaðið, um tóbak og starf bekkjarins.
- Búa til eigið dagblað eða heimasíðu um efniskönnunina.
- Framleiða stutt innsög fyrir útvarp eða sjónvarp þar sem fjallað er um tóbak.

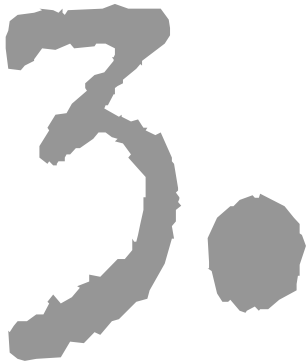
C) STARFSFÓLK Í UPPELDIS- OG HEILBRIGÐIS-GREINUM

- Búa til fræðsluefni fyrir yngri aldurshópa.
- Halda fyrirlestra, koma saman sýningu fyrir foreldra eða aðra.

Listi til glöggvunar

D) LEIKARAR OG AÐRIR LISTAMENN

- Semja smásögu eða ljóð.
- Búa til gamanþátt, leikþátt, revíupátt eða hlutverkaleik.
- Skipuleggja og standa fyrir upptöku í skólanum, á kaffihúsum eða öðrum óvæntum stöðum.
- Semja texta við þekkt lag eða semja eigið lag og búa til tónlistarmyndband eða flytja lagið sjálf.
- Búa til slagorð, veggspjöld, póstkort, boli, teiknimyndir...



kennslu-
stund

VIÐ SKILGREINUM VIÐFANGSEFNIÐ OG SKIPULEGGJUM VINNUNA

Nemendur eiga að:

- 1) skilgreina viðfangsefnið í smáatriðum.
- 2) setja fram fastmótaðar spurningar til að vinna með.
- 3) gera frumdrög að því hvernig þeir hyggjast framkvæma aðgerðir; ákveða markmið vinnunnar, aðferð, verkáætlun og framsetningu.

Kennari þarf:

- 1) að leiða nemendur áfram þannig að þeir geti komið orðum að viðfangsefni sínu, ákveðið hvaða spurningar þeir vilja vinna með og sett sér markmið.

1. VERKÁÆTLUNIN SETT SAMAN

Gerðu nemendum grein fyrir því að í þessari kennslustund sé þeim ætlað að skilgreina viðfangsefnið, setja fram spurningar sem þeir vilja vinna með og áætlun um framvindu starfsins. Það er undir kennaranum komið hversu miklum tíma varið er í þennan þátt kennslustundarinnar. Hann tekur sinn tíma, því miklu skiptir að nemendurnir skilgreini viðfangsefni sitt og einstaka liði þess vel; með því leggja þeir grunn að vel heppnaðri vinnu allt til enda. Skilgreining viðfangsefnis á að vera raunhæf og markviss. Besta framsetningin fæst með því að varpa fram spurningum sem hefjast á „hv-orðum“. Þannig verður hópunum betur ljóst hvers þeir vilja verða vísari og hvernig þeir þurfa að ganga til verks út frá hagkvæmnisjónarmiðum. (Um aðferðir við efniskönnun, sjá bls. 11 og 12 í kaflanum *Kynning á námsefninu*).

Minna skal nemendurna á að halda dagbók yfir vinnu sína.

VIÐHORF TIL TÍMANS

Efniskönnun af þessu tagi er tímafrek og því er mikilvægt að nemendur marki sér ákveðinn tímaramma um hana. Hér verður að nokkru leyti að reikna út hversu langan tíma þarf til hversrar aðgerðar um sig. Marka verður fyrir áföngum í starfinu. Tímaáætlunin er stjórnþæki og verður að vera raunhæf.

Kennsluáætlun - 3. kennslustund

HANDLEIÐSLA

Hóparnir hitta leiðbeinendurna. Hlutverk leiðbeinenda verður að vera skýrt í hugum nemenda. Ef þeim finnst eitthvað vanta upp á í þeim efnum, eða ef þeir þurfa aðstoð til einhvers, er mikilvægt að þeir komi með spurningar.

Kennari/leiðbeinandi skal halda skrá með yfirliti yfir vinnu hvers einstaks nemanda og hópsins í heild.

2. HVATT TIL HEIMAVINNU

Leggðu áherslu á að hver nemandi haldi áfram að hugleiða sinn hluta og að allir verði að vinna heima þau verkefni sem nauðsynleg eru til að halda áætlun.

4.

kennslu-
stund

VIÐ TÖKUM TIL VIÐ FRAMKVÆMDINA

Nemendur eiga að:

- 1) afla upplýsinga og vinna úr þeim.
- 2) leggja mat á vinnuna og skrá vinnuferlið niður jafnóðum (dagbók).
- 3) skipuleggja framsetningu/form á aðgerðum.

Kennari þarf:

- 1) að koma málum þannig fyrir að nemendur geti byrjað að afla gagna og e.t.v. aðstoða þá við að ná sambandi við ýmsa sem máli skipta, svo sem umsjónarkennara í 7. bekk/8. bekk, útvarpsstöð og ritstjórn dagblaðs.
- 2) að vera nemendum innanhandar við að útvega tæki, t.d. myndbandsupptökuvél, segulbandstæki, tölvu o.s.frv.

1. FRAMKVÆMD VINNUNNAR

Á þessu stigi eiga nemendurnir að safna gögnum (upplýsingum) og vinna úr þeim. Þegar kemur að sjálfri framkvæmdinni þurfa nemendur að takast á við ýmis fagleg vandamál og þá fyrst reynir á hvernig samstarfið í hópnum gengur. Á undirbúningsstiginu fara fram umræður um val á viðfangsefni og á skipulagsstigi (3. kennslustund) er hugað að skipulagningu vinnunnar. Það er ekki fyrr en á framkvæmdastigi sem nemendur byrja fyrir alvöru að fást við hið faglega.

Framkvæmdastigið snýst um allmargar aðgerðir þar sem nemendur fara á vettvang, taka viðtöl við fólk og safna saman upplýsingum með liðsinni ýmissa aðila, svo sem opinberra stofnana, skólabókasafns, samtaka, einstaklinga, bekkjardeilda o.s.frv. Nemendurnir eiga sjálfir, í samráði við kennara, að hafa uppi á þeim upplýsingagjöfum sem þeir vilja notfæra sér í verkefninu.

Mjög algengt er að notaðar séu skoðanakannanir og viðtöl í svona vinnu, en kennari/kennarar verða að gæta þess að ekki séu notaðir spurningalistar eða viðtalsblöð nema þeir hafi skoðað efnið vel áður og samþykkt það.

Kennsluáætlun – 4. kennslustund

Ef nemendur þurfa að leita út fyrir sinn eigin skóla vegna verkefnisins:

Taka þarf saman lista yfir stofnanir/samtök sem málið varðar.

Hafa samband við þá einstaklinga sem í hlut eiga og semja um viðtalstíma.

Vera með tilbúinn spurningalista.

Hafa meðferðis bréf frá skólanum sem sýnir fram á að bekkurinn sé að vinna að verkefni um tóbak.

Muna að afla leyfis ef þið hyggist standa fyrir einhvers konar uppákomu (fjöldafund eða sýningu) á almannafæri.

Dæmi um mikilvæga samstarfsaðila:

Skólahjúkrunarfræðingur

Skólatannlæknir

Heilsugæslustöð

Skólalæknir

Héraðslæknir

Lögregla (ef áformað er að halda fjöldafund)

Ritstjórar dagblaða

Útvarpsstöðvar

Íþróttafélög og önnur félög

Félagsmiðstöðvar

Tóbaksvarnanefnd

Krabbameinsfélagið

Kennarar

Ef fleiri en einn kennari kemur að þessari vinnu þarf að tryggja að þeir hafi allir réttar upplýsingar um verkáætlunina og samninga sem nemendur hafa gert (í þessu sambandi væri hægt að nýta sér upplýsingar sem eru m.a. að finna í dagbókum nemenda). Hægt er að hafa þessar upplýsingar aðgengilegar í möppu sem á sér fastan samastað. Með því móti geta allir kynnt sér hvar hóparnir eru staddir á hverjum tíma. Þá er einnig mikilvægt að nemendur viti hvenær og hvar þeir ná í þá kennara sem aðstoða við efniskönnunina.

Tíminn

Það er ágæt viðmiðunarregla að gera ráð fyrir að framkvæmdastigið taki helming þess tíma sem ætlaður er til efniskönnunarinnar í heild.

Leiðbeinandi

Mikilvægt er að kennarinn láti til sín taka sem leiðbeinandi og hjálpi nemendum að finna þær upplýsingar sem henta miðað við það efni sem þeir eru að fást við.

ATH. MILLI 4. OG 5. KENNSLUSTUNDAR Á AÐ NOTA ALLAN TÍMA SEM GEFST TIL AÐ VINNA AÐ EFNISKÖNNUNINI.

5.

kennslu-
stund

KYNNING NIÐURSTAÐNA FRAMMI FYRIR MARKHÓPUM

Nemendur eiga að:

- 1) gera klárt fyrir framkvæmd aðgerða þar sem niðurstöður vinnunnar verða lagðar fram.
- 2) koma sér saman um form á framsetningunni.
- 3) framkvæma aðgerðir í þeirri röð sem heppilegust er til að áhrifin verði sem mest.

Kennari þarf:

- 1) að vera nemendum innanhandar við skipulagningu og framkvæmd aðgerða.
- 2) ræða við nemendur um fyrirkomulag mats á árangri vinnunnar (sjá glæru 4, um nokkra þætti í sjálfsmati).

1. KYNNING FYRIRHUGAÐRA AÐGERÐA

Verja á 5. kennslustund til þess að kynna aðgerðahópana og starf þeirra. Til þess að hóparnir og aðgerðir þeirra fái sem allra mesta athygli skulu þær helst fara fram innan einnar og sömu viku.

Tillaga:

Vel má hugsa sér að nemendur útbúi kynningarefni í „smáskömmtum“ til að nota tvo fyrstu daga vikunnar en aðalviðburðurinn verði haldinn síðar, t.d. eftir hádegi á föstudeginum. Kannski vilja einhverjir aðilar á staðnum – utan skólans – nota þetta tækifæri til að blanda sér í baráttuna gegn reykingum.

Þótt markhópurinn sé fyrst og fremst yngri nemendur, nema annað sé ákveðið, vekur svona viðburður athygli og áhuga út fyrir veggj skólans.

Markaðsfræðingar og auglýsingahönnuðir geta til dæmis dreift auglýsingum um það sem til stendur í skólanum; blaðamenn geta dreift ókeypis dagblöðum; uppeldisstarfsmenn segja frá því á kennarastofunni að þeir muni heimsækja aðra bekki; heilbrigðisstarfsmenn efna til forvarnafundar á sal; listamennirnir/leikararnir setja saman leiksýningu fyrir skólann o.s.frv.

2. HEIMAVINNAN UNDIRBÚIN

Ræddu einstaka þætti sjálfsmats við bekkinn, e.t.v. með hliðsjón af glæru 4. Nemandurnir mega framkvæma sjálfsmatið heima og skila því til kennara með góðum fyrirvara fyrir næstu kennslustund.

ATH. FYRIR NÆSTU KENNSLUSTUND Á HVER HÓPUR AÐ VERA BÚINN AÐ UNDIRBÚA SKÝRSLU, U.P.B. FIMM MÍNÚTNA LANGA, SEM HÓPARNIR EIGA AÐ LEGGJA FYRIR BEKKINN.



kennslu-
stund

MAT Á VINNUNNI OG ÁRANGRI HENNA

Nemendur eiga að:

- 1) ræða aðgerðir allra hópa og þýðingu þeirra.
- 2) meta þann árangur sem náðst hefur að því er varðar viðfangsefnið og markmiðin.
- 3) meta hvernig aðgerðir heppnuðust.
- 4) meta eigin frammistöðu og annarra í hópnum.

Kennari þarf:

- 1) að varpa ljósi á forsendur matsins – í samvinnu við nemendur – og hvort þeir óska að einhverjir aðrir en leiðbeinandi og hópurinn sjálfur séu viðstaddir.

1. MAT BEKKJARINS

Hver hópur leggur fram skýrslu um vinnu sína. Nemendur í öðrum hópum segja álit sitt á því hvernig verkefnið hafa verið leyst af hendi. Hóparnir eiga að fá u.þ.b. 5 mínútur hver til að flytja mál sitt.

Bekkurinn ræðir áhrif aðgerðanna.

2. MAT Á VINNU HÓPANNA

Hver hópur á, ásamt leiðbeinanda, að meta hvernig vinnan við efniskönnunina hefur gengið. Þeir ræða saman og byggja samtölin á skýrslu hópsins eða skriflegum punktum frá hópinnunni sjálfri.

Hver var árangurinn miðað við það viðfangsefni og þau markmið sem lagt var upp með?

Hvernig gekk samvinnan í hópnum?

Hvað gekk vel, hvað gekk illa?

Hvað höfum við lært?

Hvað má bæta í framtíðinni í efniskönnunarvinnu af þessu tagi?

Leiðbeinandi tekur saman skriflega endurgjöf til hópanna.

Ef hverjum og einum verður gefin einkunn skal hún byggð á skýrslu hópsins, eigin mati nemandans og mati hópsins. Einkunnina má gefa munnlega eða skriflega, hverjum nemandanda fyrir sig.

3. GAGNASAFN

Kennari getur safnað saman gögnum aðgerðahópanna og haldið þeim til haga. Síðar má e.t.v. nota þau í tengslum við kennslu. Einnig má hugsa sér að efnt verði til sýningar í skólanum á niðurstöðum og úrlausnum, t.d. á bókasafninu, eða haldinn foreldrafundur þar sem niðurstöðurnar verða kynntar.

NIDURLAG

1. AÐ VERA ÁFRAM REYKLAUS OG FRJÁLS

Við vonum að þið, þú og bekkurinn þinn, hafið haft gagn og gaman af þessu náms-efni. Þessi þriggja ára vinna ætti að hafa stuðlað að því að færri byrji að reykja en ella. Það er von okkar að sú þekking og reynsla sem nemendur hafa öðlast á þessum árum eigi eftir að fylgja þeim áfram í lífinu og verði til þess að þeir velji reykleysi ævilangt.

2. ENDURGJÖF FRÁ KENNURUM

Hafir þú orðið einhvers vísari í bekknum þínum sem þú telur mikilvægt að skýra okkur frá værum við þakklát ef þú sendir okkur línu (t.d. með tölvupósti) eða hringdir. Til þess að við getum bætt námsefnið eins og kostur er viljum við gjarnan heyra viðbrögð þeirra kennara sem hafa notað það. Þess vegna vonumst við til þess að þú getir svarað spurningunum hér á eftir.

Krabbameinsfélagið – tóbaksvarnafræðsla
Skógarhlíð 8
Pósthólf 5420
125 Reykjavík

Sími: 540 1900
Símbref: 540 1910

Netfang: reyk@krabb.is
Vefslóð: www.reyklaus.is

Spurningablað 1

Vinsamlega fylltu út eftirfarandi spurningalista og sendu til Krabbameinsfélagsins:

Skóli : Bekkur : Skólaár :

1) Hvaða kennslustundir fóruð þið í gegnum?

(Krossið við)

1. Reykleysi fyrir alla	<input type="checkbox"/>	Já	<input type="checkbox"/>	Nei
2. Við skiptum í hópa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Við skilgreinum viðfangsefnið og skipuleggjum vinnuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Við tökum til við framkvæmdina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Kynning niðurstaðna frammi fyrir markhópum	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Mat á vinnunni og árangri hennar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

2) Ef þið slepptuð einhverjum kennslustundum, hver var þá ástæðan?

_____ **kennslustund. Ástæða:**
.....
.....
.....

_____ **kennslustund. Ástæða:**
.....
.....
.....

_____ **kennslustund. Ástæða:**
.....
.....
.....

3) Segðu hvernig þér þótti takast til með efni hvernar kennslustundar í bekknum þínum.

1. Reykleysi fyrir alla	<input type="checkbox"/>	mjög illa	<input type="checkbox"/>	illa	<input type="checkbox"/>	sæmilega	<input type="checkbox"/>	vel	<input type="checkbox"/>	mjög vel
2. Við skiptum í hópa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Við skilgreinum viðfangsefnið og skipuleggjum vinnuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Við tökum til við framkvæmdina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Kynning niðurstaðna frammi fyrir markhópum	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Mat á vinnunni og árangri hennar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	



Spurningablað 2

4) Ef einhverjar kennslustundir gengu illa eða mjög illa, gerðu þá vinsamlegast grein fyrir hverja(r) þú telur ástæðu(r) þess vera. (Ef plássið nægir ekki, skrifaðu þá á annað blað.)

_____ **kennslustund. Ástæða:**

_____ **kennslustund. Ástæða:**

_____ **kennslustund. Ástæða:**

5) Tóku fleiri kennarar/leiðbeinendur þátt í efniskönnuninni, t.d. myndmenntakennari, tómstundaráðgjafi, námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur eða ...

Já

Nei

Ef já þá hverjir:

6) Ef fleiri tóku þátt í efniskönnuninni, hvernig fannst þér það gefast?

mjög illa illa sæmilega vel mjög vel

7) Hvernig gengu samskipti þín við Krabbameinsfélagið?

.....



GLÆRA 1

Um vald og mátt

- Þekktu viðtakendurna.
- Hafðu ákveðnar aðferðir og leiðir á takteinum.
- Framkvæmdu það sem þú hefur einsett þér.
- Komdu boðskapnum til skila.

GLÆRA 2

Hugstormun

- Leyfið hugmyndunum að flæða frjálst og skipulagslaust í hópnum, án þess að leggja mat á þær.
- Skriðu allar hugmyndir niður og hengiðu þær upp á vegg eða dreifið þeim um gólfid.
- Það er allt í lagi þótt hugmyndirnar séu óþarflega margar og sumar óraunhæfar.
- Allar hugmyndir hafa eitthvað til síns ágætis.
- Oft verða fjarstæðukenndustu hugmyndirnar uppspretta og kveikja að verulega góðum og raunhæfum hugmyndum.

GLÆRA 3

Ráð til að hafa áhrif á aðra

- Gerðu það þannig að það vekir athygli.
- Gerðu það manneskjulega.
- Gerðu það skynsamlega.
- Gerðu það af því að það er gaman.

GLÆRA 4

Viðmiðanir við mat á eigin árangri

Höfum við fengið svör við spurningum okkar?

Hvernig met ég afrakstur vinnunnar/aðgerðanna sem við höfum staðið fyrir?

Hvernig hefur hópnum gengið að vinna saman?

Hvaða hlutverk/ábyrgð hef ég haft?

Hvernig hefur framlag mitt verið?

Hvers vegna þróaðist það þannig?

Hvaða áhrif hafa aðgerðirnar haft á aðra nemendur/hópa?

Heimildaskrá og ítarefni

HEIMILDASKRÁ OG ÍTAREFNI

NÁMSEFNI FYRIR GRUNNSKÓLA OG FÉLAGS- MÍÐSTÖÐVAR

Gefið út af Krabbameinsfélaginu og Tóbaksvarnanefnd.

- ... allt annar raunveruleiki ... 1997.
- Auglýsingar sem drepa. 2000.
- Dreptu í. 1998.
- Reyklaus – að sjálfsögðu. 1997.
- Skerpingur – handbók í tóbaksvörnum fyrir félagsmiðstöðvar. 1998.
- Tóbakið og þú. 1997.
- Vertu frjáls – reyklaus. 1997.
- Vertu frjáls – reyklaus ... á þinn hátt. 1998.
- Vertu frjáls – reyklaus ... sendu skýr skilaboð. 1999.

MYNDBÖND UM TÓBAK

Gefið út af Krabbameinsfélaginu.

- Allt sama tóbakið. Úr þáttaröðinni Heil og sæl á Stöð 2. 1989. (30 mín.)
- Andaðu léttar. Námskeið í reykbíndindi. 1981. (40 mín.)
- Barist við að anda. 1979. (15 mín.)
- Kyrktu þig, það er ódýrara! 1991. (20 mín.)
- Óbeinar reykingar. 1986. (16 mín.)
- Raunir reykingamanns. 1984. (9 mín.)
- Reykingar og röddin. 1996. (10 mín.)

FRÆDSLUEFNI Á ÍSLENSKU UM TÓBAK OG SKAÐSEMI ÞESS

- Þjóðhagslegur kostnaður vegna reykinga árið 1990. (Skýrsla nr. 10/1992). Hagfræðistofnun Háskóla Íslands.
- Jónas Ragnarsson og Þorsteinn Blöndal. 1989. Reykingavenjur 1985-1988. Heilbrigðisskýrslur (fylgirit 2).
- Oddi Erlingsson. 1998. Fíknihugtakið: Vímuefnafíkn og atferlisfíkn. *Geðvernd*. 27(1):20-23.

Heimildaskrá og ítarefni

- Ragnhildur Magnúsdóttir, Reynir Tómas Geirsson, Soffía G. Jónasdóttir. 1996. Áhrif reykinga á frjósemi, meðgöngu og fóstur. *Læknaneminn* 49(1):81-89. (Einnig sérprent.).
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og fleiri. 1998. **Tóbaksreykingar unglinga. Tengsl við sjálsmat, stjórnrot, depurð, félagslegan kvíða og streitu.** Reykjavík, Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur Geir Hafsteinsson. 1998. **Tóbaksreykingar unglinga. Tengsl við uppeldishætti foreldra og reykingar foreldra og vina.** Reykjavík, Háskóli Íslands.
- Þorkell Jóhannesson. 1984. **Lyfjafræði miðtaugakerfisins. Nokkrir höfuðdrættir, helstu vímuegjafar.** Reykjavík, Menntamálaráðuneytið/Háskóli Íslands.
- Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998. **Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður.** Reykjavík, Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.
- Þorsteinn Blöndal. 1993. **Hættum að reykja. Námskeið gegn reykingum.** Reykjavík.
- **Áhrif og afleiðingar tóbaksneyslu.** 1976. Krabbameinsfélag Reykjavíkur.
- **Beinvernd.** 1997. Reykjavík, Beinvernd.
- **Börn og óbeinar reykingar.** 1991. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnarnefnd.
- **Foreldrar og reykingar.** 1988. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Óbeinar reykingar.** 1988. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Reykingar og tannheilsa.** 1997. Reykjavík, Tannlæknafélag Íslands og Tóbaksvarnarnefnd.
- **Til foreldra og forráðamanna – foreldrabæklingur.** 1999. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnarnefnd.
- **Til foreldra – um börn og óbeinar reykingar.** 1997. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnarnefnd.
- **Vilt þú taka þátt í að skapa reyklausa kynslóð – foreldrabæklingur.** 1997. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnarnefnd.
- **Heilbrigðismál.** 1949-. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Takmark.** 1976-. Fréttabréf Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

ÖNNUR RIT UM TÓBAK

- **Children and passive smoking – A three year information project.** 1998. Documentation by the Nordic Cancer Union (NCU), NCU Information Committee.
- **It can be done – A smoke free Europe.** Report of the first European Conference on Tobacco Policy. Madrid. 7.-11. November 1988. 1990. WHO Regional Publications, European Series, No. 30. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- **Nicotine Addiction.** 1988. US Surgeon General's Report. Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services.
- **Smoking and health – a report of the Surgeon General.** 1979. Washington, D.C., U.S. Department of Health, Education, and Welfare.
- **Tobacco Control – an International Journal.** 1991-. London, BMA House.

Heimildaskrá og ítarefni

ÍTAREFNI UM REYKBINDINDI

- Dreptu í. 1998. Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Tóbaksvarnanefnd.
- Ekki fórn – heldur frelsun, leiðsögn til reykleysis. 1991. Fræðslurit Krabbameinsfélagsins.
- Robyn Richmond. 1994. *Interventions for smokers, an International Perspective*. Baltimore, Williams & Wilkins.
- Allen Carr. 1993. *Létta leiðin til að hætta reykingum*. Reykjavík, Fjölvi.
- Út úr kófinu. Ráð til að hætta reykingum. 1987:7(1). Fræðslurit Krabbameinsfélagsins.
- *The Health Benefits of Smoking Cessation*. 1990. Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services.

REYKBINDINDI - LEITARORÐ Á VERALDARVEF

- Smoking Cessation

HEIMASÍÐUR UM TÓBAK

- <http://www.ash.org>
- <http://www.autonomy.com/smoke.htm>
- <http://www.cancer.org/smokout>
- <http://www.ccsb.ca>
- <http://www.hi.is/~joner/br/>
- <http://www.itz.se/tobak>
- <http://www.reyklaus.is>
- <http://www.tv.is/rae>
- <http://www.who.ch/toh.htm>