

VEPÞU

reyklaus

ÞRÁÐS

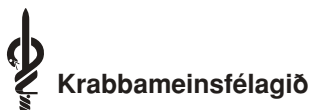
FORMÁLI

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

Námsefnið er byggt á rannsóknaverkefni sem norska félagið gekkst fyrir í 200 bekkjardeildum á unglingastigi í Noregi árin 1994–1997. Í þeim bekkjum þar sem námsefnið var kennt höfðu aðeins 11,8% nemenda sem voru reyklausir 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 tveim árum unglingadeildar en aðeins fjórir í jafnfjölmennum bekk þar sem námsefnið *VERTU FRJÁLS – reyklaus* var kennt.

Krabbameinsfélagið fékk góðfúslega leyfi norska félagsins til að þýða og staðfæra námsefnið *VERTU FRJÁLS – reyklaus* og stendur það öllum 8. bekkjum á Íslandi til boða frá og með haustinu 1997, 9. bekk frá og með haustinu 1998 og 10. bekk ári síðar. Námsefnið eru hluti af áttakinu „Sköpum reyklausa kynslóð“.

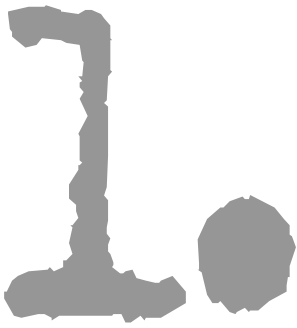
Í Aðalnámskrá grunnskóla (1989:172–173) er mælt fyrir um að tóbaksvörnum skuli sinnt í starfi grunnskóla. Því er eðlilegt að fjallað sé um tóbaksvarnir í námskrá hvers skóla. Skilgreina þarf með hvaða hætti er unnið að tóbaksvörnum í hverjum bekk, hvaða námsefni og nýsitæki á að nota og á hvaða hátt tóbaksvarnir tengjast hverju og einu fagi. Námsefnið er byggt þannig upp að það geti komið kennurum að gagni á ýmsan hátt í tóbaksvörnum á unglingastigi. Hins vegar er mælt með því að efnið sé kennt í áföngum og umfjöllun sé dreift á skólaárið.



Stíflafræðingur

Kynning á námsefninu	
1. kennslustund	AD LIFA GÓÐU LÍFI
2. kennslustund	FRELSI FELST Í ÞVÍ AD EIGA MARGRA KOSTA VÖL
3. kennslustund	FRELSI FELST Í ÞVÍ AD SETJA SJÁLFUR MÖRKIN
4. kennslustund	HVAD ER ÞAD SEM HEFUR ÁHRIF Á VAL ÞITT?
5. kennslustund	HVERNIG GETURÐU VARID ÞIG?
6. kennslustund	ÁHRIFA REYKINGA GÆTIR STRAX
7. kennslustund	ÞAD ERT ÞÚ SEM RÆÐUR
Niðurlag	
Glærur og gögn til fjölföldunar.....	

Kynning á námsefninu



HUGMYNDAFRÆÐILEGUR GRUNNUR OG HELSTU MARKMIÐ

Hugmyndin með þessu námsefni er að auka skilning unglinga á hvað felst í því að vera frjáls og sjálfstæður. Því er ætlað að hjálpa unglingunum að gera sér grein fyrir löngunum sínum og á sama tíma hvetja þá til að fara sínar eigin leiðir, við aðstæður þar sem reykingar gætu komið til greina sem valkostur. Markmiðið er að fá unglingana til að skilja hve ónauðsynlegar og tilgangslausar reykingar eru, svo að þeir ákveði að reykja *ekki*.

Nýlegar atferlisrannsóknir, byggðar á félagsnámskenningum, sýna að fræðsla um neikvæðar langtímaafleiðingar hefur ekki tilætluð áhrif á atferli unglinga. Það sem ræður gerðum unglinga eru miklu frekar áhrif sem gætir strax og langanir þeirra. Kynnist unglingur því til dæmis hversu áhrifamikið og árangursríkt það getur verið að segja „nei“ eru miklar líkur á að hann endurtaki það.

Í fyrsta hluta námsefnisins er tiltölulega litlum tíma varið í sjálft fyrirbærið reykingar. Þeim mun meira er fjallað um hvað hver og einn getur tekið sér fyrir hendur annað en að reykja. Við viljum hins vegar benda á að það er mikill munur á því að 1) vita hvað maður vill og 2) vera sjálfstæður. Við viljum stuðla að því að unglingurinn finni sínar eigin aðferðir til að aðlagast hópi og láti ekki stjórnast af hópþrýstingi og viðskiptahagsmunum eins og hvert annað viljalaust verkfæri.

NÁMSEFNIÐ Á AÐ VEKJA ALLA TIL UMHUGSUNAR

Margir kunna að spyrja sjálfa sig: Eigum við að koma fram á einhvern sérstakan hátt við þá sem þegar eru farnir að reykja? Finnst þeim sem ekki reykja að þetta efni komi þeim við? Er hættu á að þeim sem reykja finnist sem þeir séu brennimerktir?

Því er til að svara að við samningu efnisins var haft að leiðarljósi að það vekti hvern einasta nemanda til umhugsunar, einnig þá sem reykja. Það fjallar um það að vera sjálfstæður, óháður öðrum og mæta margvíslegum aðstæðum á eigin forsendum. Í stuttu máli – um að vera frjáls.

Kynning á námsefninu



MARKMIÐ HVERRAR KENNSLUSTUNDAR

Hér á eftir fer yfirlit yfir þau markmið sem liggja til grundvallar hverri kennslustund. Mikilvægt er að þeir sem kenna námsefnið geri sér ljósa grein fyrir markmiðunum og veigri sér ekki við að nota þá kennsluhætti sem eru þeim eðlilegir.

1. KENNSLUSTUND: AÐ LIFA GÓÐU LÍFI

Nemendur læri:

- 1) að koma orðum að eigin óskum og löngunum
- 2) að greina á milli óska og athafna við mismunandi aðstæður
- 3) að til eru margar aðferðir til að láta óskir sínar rætast.

2. KENNSLUSTUND: FRELSI FELST Í ÞVÍ AÐ EIGA MARGRA KOSTA VÖL

Nemendur læri:

- 1) hvers vegna sumir byrja að reykja
- 2) að ná tökum á a.m.k. þrenns konar hegðun eða aðferðum sem eru jákvæðari en reykingar við ýmsar aðstæður og þjóna meiri tilgangi.

3. KENNSLUSTUND: FRELSI FELST Í ÞVÍ AÐ SETJA SJÁLFUR MÖRKIN

Nemendur læri:

- 1) að segja nei takk á jákvæðan hátt
- 2) að það getur verið hvetjandi, spennandi og skemmtilegt að setja sjálfum sér mörk
- 3) að sá sem veit hvað hann vill getur nýtt nánast hvaða aðstæður sem vera skal sjálfum sér í hag – einnig þegar reynt er að fá hann til að reykja
- 4) að setja sjálfum sér mörk og bera á sama tíma umhyggju fyrir „freistaránunum“.

4. KENNSLUSTUND: HVAÐ ER ÞAÐ SEM HEFUR ÁHRIF Á VAL ÞITT?

Nemendur læri:

- 1) hvers konar aðferðum tóbaksíðnaðurinn beitir, leynt og ljóst, til að vinna sem flesta á sitt band
- 2) að sumar þessara aðferða eru sprotttnar beint úr tjáningarformum okkar og menningu
- 3) að berjast gegn þessum tilraunum annarra til að stjórna þeim.

5. KENNSLUSTUND: HVERNIG GETURÐU VARIÐ ÞIG?

Nemendur læri:

- 1) meira um óbeinar auglýsingar og hálfkveðnar vísur
- 2) að setja spurningarmerki við áróður tóbaksframleiðenda
- 3) að tileinka sér andófstækni, bæði sem einstaklingar og hópur
- 4) að treysta ávallt eigin dómgreind.

6. KENNSLUSTUND: ÁHRIFA REYKINGA GÆTIR STRAX

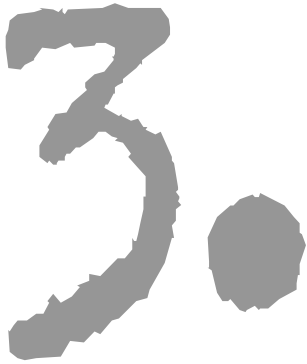
Nemendur læri:

- 1) að óæskilegra áhrifa reykinga gætir strax
- 2) að afdrífarkasta afleiðing reykinga er skjót ávanamyndun sem leiðir fljótt til fíknar
- 3) að meðal skammtímaáhrifanna er skert frelsi
- 4) að ávinningurinn af reykleysi skilar sér oft og tíðum strax.

7. KENNSLUSTUND: ÞAÐ ERT ÞÚ SEM RÆÐUR

Nemendur:

- 1) taka eindregnari afstöðu gegn því að byrja að reykja
- 2) öðlast raunverulegt stolt og sanna gleði yfir því að ráða sér sjálfir
- 3) taka saman hvað þeir telja sig hafa lært á námskeiðinu.



KJARNINN Í BOÐSKAPNUM TIL NEMENDA

Okkur hættir til að greina ekki aðalatriðin frá aukaatriðunum. Þess vegna er ef til vill rétt að lýsa í stuttu máli þeim boðskap sem kennurum er ætlað að miðla nemendum sínum á þrem vetrum. Í hnotskurn má segja að hann sé þessi:

VERTU FRJÁLS!

„Losaðu þig undan áhrifum þeirra afla sem vilja hneppa þig í fjötra. Gefðu hugmyndafluginu lausan tauminn og veldu þær lausnir sem ekki hefta athafnafrelsi þitt síðar meir.“

„Með því að eittra fyrir þér með nikótíni ertu að svipta sjálfa(n) þig frelsinu. Þú verður fljótlega þræll nikótínsins. Að launum fyrir tryggðina við tóbakið hlotnast þér heilsuleysi og bágari fjárhagur.“

HVER RÆÐUR?

Við njótum lífsins betur ef við ráðum ferðinni sjálf, erum sjálfráð gerða okkar, höfum eigið val. Val um það hvernig við viljum vera, hvernig við leitum örvunar, hvernig við nálgumst aðra, hvað við gerum til að umbuna okkur, hvernig við förum að því að skapa visst andrúmsloft, hvaða fyrirmyndir við veljum. Í stuttu máli: Það er undir okkur sjálfum komið að fjölga valmöguleikunum fremur en fækka þeim.

Að vera reyklus snýst um að vera hugmyndaríkari en kynslóð foreldranna, klárari í kollinum en tóbaksframleiðendurnir, frjálssari en stórreykingamaðurinn „Frikki frændi“, meiri karl í krapinu en „Marlboromaðurinn“ og kræfari kona en Marilyn Monroe.

Þetta snýst um að gefa sínum eigin sköpunarkrafti lausan tauminn og taka sjálfur ráðin. Með öðrum orðum:

Sá sem er reyklus gætir betur að einstaklingsfrelsi sínu og nýtir það betur.

Sá sem er reyklus ræður sjálfur hvernig hann lætur sér líða vel.

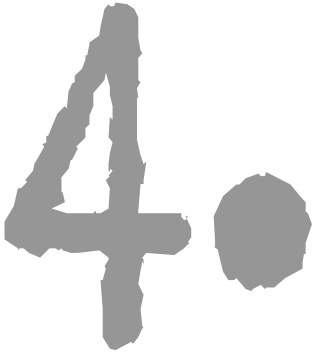
HAFÐU SAMÚÐ MEÐ ÞEIM SEM HAFA KOSIÐ ÓFRELSIÐ

Það er full ástæða til að vorkenna þeim sem reykja. Þeir mega ekki vera hvar sem er. Það er vond lykt af þeim. Margir reykingamenn geta ekki unnið nema taka sér fimm mínútna hlé á hverri klukkustund. Þeir eru fljótari að þreytast. Þeir eru verr á sig komnir líkamlega. Þeir eru iðulega hand- og fótkaudir. Þeir hafa ljótari húð. Þeir eru verr settir fjárhagslega. Þeir eru háðir nikótíni, og mörgum reykingamönnum reynist erfiðara að hætta að reykja en heróínfíklum að hætta að sprauta sig.

Allt of margir verða krabbameini eða hjartasjúkdómum að bráð áður en þeir hafa losnað úr viðjum reyksins.

Hneppum okkur ekki í fjötra sem við losnum ekki úr!

Kynning á námsefninu



FRAMKVÆMD

UPPBYGGING OG LENGÐ NÁMSEFNISINS

Námsefnið er kennt á þrem vetrum. Það tekur sjö kennslustundir í 8. bekk, fimm í 9. bekk og líklega sex í 10. bekk. Sá hugsunarháttur sem námsefnið ýtir undir hjá nemendum í 8. bekk styrkist enn frekar hjá nemendum á efri stigum, samfara auknum þroska og vaxandi meðvitund um lífið og tilveruna.

Við mælum með því að farið verði í gegnum efnið á u.þ.b. tveim mánuðum. Reynslan sýnir að fólk lærir meira ef efnið eru gerð skil í hæfilega stórum skömmtum en ekki allt tekið fyrir í einu. Heimaverkefni nemenda eru mikilvægur hluti námsefnisins og þarf nemendum að gefast góður tími til að vinna þau.

Einnig er mikilvægt að kennari gefi sér góðan tíma til að fara yfir svörin. Oft þarf hann að skapa sér einhverja mynd af þeim áður en efni næstu kennslustundar er tekið fyrir. Samantekt úr verkefnum á oft að vera eins konar inngangur að næstu kennslustund. Kennarinn verður að ætla sér góðan tíma til að undirbúa heimaverkefnið og fara yfir þau. Hafi kennarinn ekki tók á að verja miklum tíma í heimavinnu getur hann einbeitt sér að völdum verkefnum.

UPPBYGGING OG LENGÐ KENNSLUSTUNDA

Við viljum að þú lítir á tillögur okkar sem hugsanlega möguleika, bæði hvað varðar aðferðir og inntak hvers tíma. Hver kennari verður að hafa sinn eigin hátt og hraða á kennslu námsefnisins. Það skiptir meira máli en að efnið sé fylgt staf fyrir staf. Aðalatriðið er að miðla boðskap hvernar kennslustundar eins og honum er lýst í inngangi hverju sinni.

Ef til vill á einhverjum eftir að finnast efni sumra kennslustunda of mikið til að hægt sé að gera því öllu skil. Það fer þó eftir því hversu langur tími fer í hvert þema. Ef kennarinn hefur unnið úr niðurstöðum heimaverkefna nemenda fyrirfram er fljótlega að fara yfir þær í tímanum. Í sumum bekkjum eru nemendur alvanir umræðum og mjög virkir í tímum. Í öðrum tilvikum er erfitt að fá nemendur til að tjá sig og því líklegt að umræðurnar taki ekki langan tíma.

Við teljum að efnismagnið sé í flestum tilvikum hæfilegt fyrir eina kennslustund. Við viljum hins vegar leggja áherslu á að viðkomandi kennari er sá sem þekkir bekkinn best og á því að geta fundið þann hraða sem hentar best í yfirferðinni.

„AÐ LÆRA MEIRA OG MEIRA ...“

Mörg þeirra viðfangsefna sem tekið er á í 8. bekk koma við sögu aftur í 9. og 10. bekk. Undirstöðuatriðin og þjálfunarverkefnið verða endurtekin, endurbætt og túlkuð á nýjan hátt eftir því sem ofar dregur.

„AÐ LÆRA MEIRA OG MEIRA...“ Eftir því sem nemendurnir eldast og þroskast öðlast þeir nýjan skilning á viðfangsefninu og sífellt meiri möguleika til að takast á við það í daglegu lífi.

Kynning á námsefninu

AD HALDA SIG VIÐ EFNID

Í 8. bekk er ekki mikið fjallað um alvarlegar langtímaafleiðingar reykinga. Líklegt er að nemendur eigi von á að heyra um þær. Ef þeir biðja um eitthvað slíkt má segja sem svo, að þær afleiðingar séu vissulega alvarlegar og þeim verði gerð skil síðar. En fyrst verða reykingar skoðaðar frá annarri hlið, þ.e. hvers vegna fólk byrjar að reykja og hvaða leiðir eru færar til að styrkja sjálfsmýnd og efla sjálfstraust.

HJÁLPARGÖGN, VERKEFNABLÖÐ OG SAMSTARFSFÓLK

Nauðsynlegra hjálpargagna er getið í kennsluáætlun hverju sinni. Tæki sem þú þarft að hafa við höndina, fyrir utan töflu og pappír, eru myndvarpi og myndbandstæki. Í 7. kennslustund þarftu auk þess að hafa lím og skæri. Eintak til ljósritunar á verkefnum nemenda er aftast með gögnum hvernar kennslustundar. Frumrit til ljósritunar á glærum eru aftast í möppunni.

Þegar myndvarpinn er notaður getur verið gagnlegt að láta nemendur einnig hafa ljósrit af þeim glærum sem geyma mestar upplýsingar. Nemendur eiga síðan að halda ljósritunum til haga í sérstakri möppu, ásamt verkefnablöðum, svörum við verkefnum og minnispunktum. Ljósrita má verkefnablöð eftir frumritum sem eru í kennaramöppunni.

Í tveimur kennslustundum þarf að nota myndbandstæki. Þá er æskilegt að bekkurinn sé í sömu stofu alla kennslustundina. Flutningur milli kennslustofu og myndbandsstofu er of tímafrekur.

Nemendur þurfa að skrifa í öllum kennslustundunum. Þegar setið er í stofu þar sem engin borð eru verða nemendur að hafa eitthvað með sér sem auðveldar þeim að skrifa.

TÍMARIT

Við bendum á að í 7. kafla er nauðsynlegt að vera með ýmiss konar tímarit sem nemendur geta notað í klippimyndir. Við leggjum til að kennarinn fái nemendur/foreldra/samstarfsmenn sem kaupa slík blöð til að koma með þau í skólann þegar búið er að lesa þau. Útgefendur og bóksalar eru oft viljugir að gefa gömul tímarit.

SAMSTARF VIÐ ADRA KENNARA

Best er að umsjónarkennari eða tilverukennari sjái um að kenna námsefnið. Ef fleiri kennarar koma við sögu verður að samhæfa starf þeirra og sjá til þess að þeir skipuleggi tímana og fari yfir niðurstöður þeirra í sameiningu.

Í 6. kennslustund getur verið nauðsynlegt að fá fullorðinn einstakling til liðs við hópinn vegna hlutverkaleiks. Viðkomandi á að leika tóbaksframleiðanda eða innflytjanda og halda uppi vörnum fyrir starfsemina. Það hlutverk getur verið of erfitt fyrir nemanda. Aðstoðarmaðurinn gæti verið úr röðum kennara, annars starfsfólks skólans eða starfsfólks félagsmiðstöðvar.

Áhugasama sérgreinakennara sem ekki taka þátt í að kenna þetta námsefni má virkja á ýmsan hátt. Hér eru nokkur dæmi:

1. *VERTU FRJÁLS* – *reyklaus* getur orðið hluti af stærra verkefni þar sem fjallað er um reykingar og tóbaksíðnaðinn á breiðum grundvelli.
2. Sumir kennararnir vilja kannski brydda upp á einhverjum þemum sem tengjast náms-efninu:

Kynning á námsefninu

- Í kristnum fræðum og tilverunámi má ræða siðferðið á bak við það að reyna að fá aðra til að gera eitthvað óæskilegt.
- Í íslensku og erlendum tungumálum mætti yrkja ljóð eða skrifa ritgerð um vandann að velja sjálfur; einnig má vinna með dagblöð og tímarit o.s.frv.
- Í stærðfræði væri hægt að vinna tölfræðilega með reykingar.
- Í náttúrufræði, íþróttum og heimilisfræði má fjalla um tengsl reykinga og heilsu.
- Í tölvukennslu er hægt að kanna upplýsingar á www.tobak.is.
- Í samfélagsfræði er hægt að fjalla um sögu tóbaksreykinga.

SAMNINGUR VIÐ FORELDRA OG FORRÁÐAMENN

Nemendur verða fyrir áhrifum úr öllum áttum. Foreldrar og forráðamenn gegna mikilvægu hlutverki í tengslum við námsefnið *VERTU FRJÁLS – reyklus*. Á skólaárinu fá þeir sendan bækling. Í honum eru heilræði og leiðbeiningar til foreldra og forráðamanna um hvernig þeir geta hjálpað barni sínu að halda sig frá reykingum. Þá gefur bæklingurinn einnig góð ráð um umræðuefni sem taka má fyrir á heimilinu út frá ýmsum sjónarhornum. Honum fylgir einnig samningur sem nemendur og foreldrar/forráðamenn geta gert með sér. Þeir nemendur sem skrifa undir samning eru með í útdrætti um verðlaun sem Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanefnd standa fyrir.

ÞÁTTAKA NEMENDA

Við erum þeirrar skoðunar að virk þátttaka nemendanna sjálfra, hvort sem hún felst í tveggja manna samvinnu, hlutverkaleikjum eða heimaverkefnum, sé mikilvægasti þáttur námsefnisins. Aðeins með virkri þátttöku ná þeir verulegum tökum á efni og efnið á þeim. Þar eð við fjöllum svo mikið um frelsi og sjálfstæði er mikilvægara en nokkru sinni að nemendur finni að þeim sé gefið svigrúm til að mynda sér eigin skoðanir og gera það sem ætlast er til af þeim eftir sínu höfði.

HEIMAVERKEFNI

Heimaverkefni eiga að gera nemendum kleift að íhuga og vinna úr því sem fram fór í kennslustundinni á undan. Á sama tíma eru þau hugsuð sem undirbúningur fyrir næstu kennslustund. Oftast er gert ráð fyrir að heimaverkefnum sé skilað með góðum fyrirvara, svo að kennaranum gefist nægur tími til að fara yfir þau og taka saman helstu niðurstöður. Samantektin er oft notuð sem inngangur að efni næsta tíma.

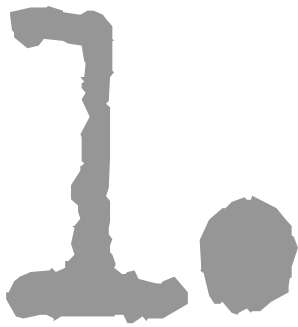
SAMVINNA NEMENDA

Til að spara tíma í kennslustundinni og tryggja að allir nemendur séu virkir leggjum við oft til að þeir vinni saman tveir og tveir. Þegar hóparnir eru stærri vill alltaf vera einn og einn óvirkur „laumufarþegi“. Hugsanlega getur verið ákjósanlegt að breyta til hverju sinni fremur en láta sömu tvo einstaklinga vinna saman marga tíma í röð. Margir unglingar tjá sig hins vegar frjálsglegar við vini sína en þá sem þeir þekkja lítið.

Ef þú vilt spyrja einhvers um námsefnið *VERTU FRJÁLS – reyklus* geturðu haft samband við fræðslufulltrúa Krabbameinsfélagsins í síma 562 1414.

Gangi þér vel!

Inngangur að 1. kennslustund



kennslu-
stund

AÐ LIFA GÓÐU LÍFI

- Tölfræðin bendir til að fimmtungur nemenda þinna verði farinn að reykja að staðaldri þegar grunnskóla lýkur, þó að það sé undantekning að nokkur reyki við upphaf 8. bekkjar. Mundu að unglingar reykja til að öðlast eitthvað sem þeim finnst eftirsóknarvert.
- Tóbaksvarnanefnd kannar árlega tóbaksneyslu fullorðinna. Samkvæmt þessum könnunum reyktu 27% fullorðinna Íslendinga (15 ára og eldri) daglega árið 1996. Var hlutfallið nánast það sama hjá körlum og konum. Krabbameinsfélagið og héraðslæknar kanna tóbaksneyslu 10-16 ára grunnskólanema á fjögurra ára fresti. Samkvæmt könnuninni sem gerð var 1994 um land allt sögðust 2% 13 ára nemenda reykja daglega, 7% 14 ára og 14% 15 ára nemenda. Sáralítill munur var í þessum árgöngum á reykningum pilta og stúlkna. Hins vegar sögðust 14% 16 ára stúlkna og 19% 16 ára pilta reykja daglega. Fleiri hafa kannað reykningar ungs fólks, meðal annars Landlæknisembættið og Rannsóknastofnun uppeldis- og menntamála.
- Í þessari kennslustund er skoðað hvernig unglingar hafa notað reykningar til að mæta löngunum sínum. Hins vegar eru margar aðrar leiðir færar til þess að láta óskir sínar rætast, bæði árangursríkari og án aukaverkana.
- Til að læra að lifa góðu lífi, í nútíð og framtíð, þarf hver og einn að skilja að það eru margar leiðir að markinu og að mestu varðar að finna þá leið sem hentar hverjum og einum.
- Nemendur verða að læra að greina á milli óska og athafna (markmiðs og leiða) til að skilja að það er hægt að láta langanir og óskir sínar rætast og standa heill eftir. Það er grundvallaratriði í lífinu að geta gert þennan greinarmun, því þannig öðlumst við aukið frelsi á öllum sviðum. Meginmarkmið þessarar kennslustundar er að fá nemendur til að skilja þetta.
- Spurningin um að vera reyklus er spurning um mismunandi leiðir til að „lifa góðu lífi“ og eiga frelsi til framtíðar.
- Ætlunin er að kennarinn skapi andrúmsloft þar sem forvitni, leikur og sköpunargleði fær að njóta sín. Ennfremur að hann hvetji nemendurna til að finna bæði „ofurskynsamlegar“ og dálítið frumlegar aðferðir til að láta óskir sínar rætast.

Kennsluáætlun - 1. kennslustund

Nemendur læra:

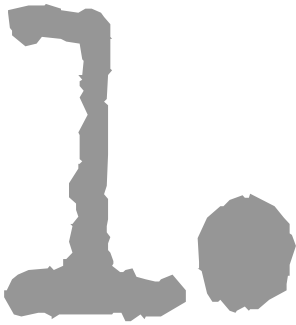
- 1) að koma orðum að eigin óskum og löngunum
- 2) að greina á milli óska og athafna við margvíslegar aðstæður
- 3) að til eru margar leiðir til að láta óskir sínar rætast.

Hjálpargögn:

Tafla, ljósrit af eyðublaði og viðtalsblöðum.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Útbreiðsla og orsakir reykinga	Umræður
2.	Að greina milli óska og athafna	Umræður
3.	Að finna aðra valkosti	Eyðublaði dreift, unnið í pörum
4.	Að líða vel	Umræður
5.	Heimaverkefni kynnt	Kennari útskýrir og dreifir þrem spurningablöðum

Leiðbeiningar um verkefni



kennslu-
stund

1. ÚTBREIÐSLA OG ORSAKIR REYKINGA

Hugmyndir nemenda um það hversu útbreiddar reykingar séu meðal jafnaldra þeirra eru oft fjarri raunveruleikanum. Í fylgiskjali 1 a er að finna nýjustu tölur um hversu margir grunnskólanemendur reykja.

Spyrðu: Reykingar eru talsvert algengar. Hversu margir teljið þið að reyki? Haldið þið að þeir séu fleiri eða færri en fyrir tíu árum? Hversu margir 10. bekkingar haldið þið að reyki? En 8. bekkingar? Hvers vegna haldið þið að fólk byrji að reykja? Eftir hverju sækist það?

Leyfðu bekknum að koma með nokkrar tillögur og skrifaðu þær á töfluna eins og fyrirsagnir. Ástæður eins og að:

vera með í eftirsóknarverðum félagsskap, vera viðurkenndur í félagahópi, vera vinsæll, vera „kúl“, svala forvitni, ögra fullorðnum og sýnast eldri.

Spyrðu: eru slíkar óskir ekki bara eðlilegar? Hver vill ekki svala forvitni sinni, vera í eftirsóknarverðum félagsskap, vera vinsæll og „kúl“.

Ljúktu með því að segja að flestir sem byrja að reykja geri það sennilega til þess að öðlast eitthvað sem þeir telja skipta máli á því augnabliki. Haltu til haga ástæðunum sem nemendur gefa. Þær koma að góðum notum í 2. kennslustund.

2. AÐ GREINA MILLI ÓSKA OG ATHAFNA

Vera má að menn öðlist eitthvað eftirsóknarvert við að reykja en það getur líka verið að hægt sé að öðlast það með einhverju öðru en reykingum.

Spyrðu: Dettur ykkur í hug einhver önnur aðferð til að vera „töff“, falla inn í hópinn, líta út fyrir að vera eldri o.s.frv.

Skrifaðu hugmyndirnar á töfluna, undir þeim fyrirsögnum sem fengnar voru í lið 1. Þú skalt minna nemendur á að leiðir geta verið jákvæðar og neikvæðar og misvænlegar til árangurs.

Ljúktu þessum lið með nokkrum orðum um það hversu mikilvægt er að kunna að greina á milli óska og athafna.

Leiðbeiningar um verkefni

3. AÐ FINNA AÐRA VALKOSTI

Leiðirnar að takmarkinu eða það sem við gerum til þess að láta óskir okkar rætast eru alltaf fleiri en ein – ekki einungis þegar reykingar eru annars vegar. Reyndu að leiða huga nemendanna að löngunum og óskum unglinga.

Ég sjálf/ur

Vera vinsæl/l
Vera sjálfstæð/ur
Vera „kúl“
Hafa meira sjálfstraust
Hafa betri stjórn á skapi mínu

Félagahópurinn

Eignast nýja vini
Byrja með strák/stelpu
Vera í aðalhópnum í skólanum
Vera kosin/n í nemendaráð

Færni

Kunna að keyra mótórhjól
Kunna að gera við bílvél
Vera góð/ur í maraþonhlaupi
Komast í landsliðið í handbolta
Hjóla þvert yfir hálandi Íslands
Komast á Hvannadalshnjúk
Vera í hljómsveit
Standa sig vel í skóla
Leika í kvikmynd

Hlutir

Eignast hjól, geislaspilara, rúm

Unnið í þorum:

Láttu nemendur þína ræða saman og skrifa óskir sínar á blað. Gefðu þeim síðan tíma til að hugleiða mismunandi leiðir til að láta óskirnar rætast. Hvettu nemendurna til að koma með mjög skynsamlegar tillögur og dálítið fráleitar í bland. Dreifðu ljósriti af verkefnablaði 1 b. Nemendur eiga að skrifa óskirnar lárétt og athafnirnar lóðrétt þar undir, á sama hátt og kennarinn gerði.

Kennarinn safnar blöðunum saman og og skrifar nokkur dæmi upp á töflu. Þegar það er gert er eðlilegt að óska eftir öðrum leiðum en nemandinn nefnir. „Er eitthvað annað hægt að gera til þess að öðlast vinsældir en að vera skemmtileg/ur?“ Kennarinn getur unnið frekar úr verkefnum nemenda, búið til veggspjald með öllum þeim óskum og athöfnum sem fram hafa komið. Veggspjaldið hefur kennarinn svo með í næsta tíma.

4. AÐ LÍÐA VEL

Spyrðu: Getið þið tekið undir það að við höfum í rauninni verið að skrifa upp hugmyndir um hvernig við getum látið okkur líða vel? Er eitthvað athugavert við þessar langanir og óskir?

Við veljum bara stundum óskynsamlegar leiðir þegar við reynum að láta óskirnar rætast. Stundum finnst okkur við ekki eiga nokkurra kosta völ. Stundum finnst okkur eins og við getum bara gert eitthvað eitt. Það er hins vegar rangt – kúnstin er að koma auga á aðra möguleika. Þeir sem sækjast eftir betra lífi, vilja láta óskir sínar rætast. Þeir ættu oftast að spyrja sig: Hvað græði ég á þessu? Er þetta rétt leið? Get ég gert eitthvað annað, eitthvað skynsamlegra, meira spennandi í sama tilgangi?

Leiðbeiningar um verkefni

5. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Dreifðu heimaverkefnum: *Viðtali við reykingamann, viðtali við fyrrverandi reykingamann og viðtali við reyklusan mann.*

Nemendurnir eiga að láta eins og þeir séu blaðamenn eða vísindamenn sem vilja öðlast betri innsýn í heim reykinga.

Leiðbeindu nemendum um hvernig þeir skuli bera sig að við að taka viðtal.

Lestu spurningarnar upphátt og skýrðu út það sem óljóst er.

ATH. Skilafrestur á verkefnum nemenda verður að vera þannig að kennara gefist góður tími til að fara yfir svörin og gera samantekt úr þeim. Kennarinn fer síðan yfir samantektina með nemendum í inngangi að 2. kennslustund.

Í stað þess að kennarinn taki saman niðurstöður er hægt að skipta bekknum upp í hópa í upphafi 2. kennslustundar, þannig að hver hópur skoði ýmist reykingamenn, fyrrverandi reykingamenn eða reyklusu. Ekki gefst þó tími til að fara yfir allar spurningarnar í kennslustundinni heldur er rétt að nemendur einbeiti sér í hópvinnum að þeim spurningum sem eru stjörnumerktar.

Hóparnir kynna síðan niðurstöður sínar til dæmis í mæltu máli eða með einföldum myndritum.

Heimaverkefni – 1. kennslustund

VIÐTAL VIÐ REYKINGAMANN

Kyn?

Aldur?

Hversu lengi hefurðu reykt?

* Við hvaða tvær til þrjár aðstæður reykirðu helst?

* Hverjar eru helstu ástæður þess að þú reykir?

Hversu margar sígarettur reykirðu að jafnaði á dag?

* Hver var ástæðan til þess að þú byrjaðir að reykja?

* Er hugsanlegt að ástæðurnar hafi verið fleiri? Hvaða ástæður?

Finnst þér, eftir á að hyggja, að þú hefðir getað uppfyllt óskir þínar með einhverju öðru en reykingum? Hvernig?

Hefurðu einhvern tíma reynt að fá manneskju sem ekki reykir til að prófa? Hvers vegna? Hvers vegna ekki?

Hyggstu halda áfram að reykja? Hversu lengi ætlarðu að halda því áfram?

* Ef þú ákvæðir að hætta að reykja, hver væri þá meginástæðan?



Heimaverkefni – 1. kennslustund

VIÐTAL VIÐ FYRRVERANDI REYKINGAMANN

Kyn?

Aldur?

Hversu lengi reyktir þú?

Hvenær hættirðu að reykja?

- * Af hverju vildir þú hætta?
- * Hvernig finnst þér að vera reyklaus?

Kom það fyrir að þú reyndir að fá einhvern sem ekki reykti til að prófa?

Hvers vegna gerðirðu það? Hvers vegna gerðirðu það ekki?

Kemur það fyrir að þig langi í reyk? Hvað gerirðu þá?

- * Kemur það fyrir að einhver bjóði þér að reykja? Hvað gerirðu eða segirðu þá, annað en nei?
- * Áttu einhver góð ráð handa þeim sem vilja standast þrýsting þeirra sem hvetja til reykinga? Hvernig fer maður að því að segja nei?



Heimaverkefni – 1. kennslustund

VIÐTAL VIÐ REYKLAUSAN MANN

Kyn?

Aldur?

Hefurðu aldrei reykt?

Hvernig finnst þér að vera reyklaus?

- * Hver er skoðun þín á þeim sem reykja?
- * Hvers vegna heldurðu að fólk reyki?
- * Hefur komið fyrir að einhver hafi boðið þér að reykja? Hvernig brástu við?
- * Áttu einhver góð ráð handa þeim sem vilja standast þrýsting þeirra sem hvetja til reykinga? Hvernig fer maður að því að segja nei?

Hvað heldurðu að þeim gangi til sem reyna að fá aðra til að reykja?

Hvað hefði hugsanlega getað orðið til þess að þú byrjaðir að reykja?



Inngangur að 2. kennslustund



kennslu-
stund

FRELSI FELST Í ÞVÍ AÐ EIGA MARGRA KOSTA VÖL

- Í þessari kennslustund er gengið út frá upplýsingum sem nemendur öfluðu með viðtölum.
- Niðurstöður nemenda munu leiða í ljós að ástæður þess að fólk byrjar að reykja eða heldur áfram að reykja eru misjafnar. Á grundvelli þeirrar vitneskju má gera nemendum ljóst að fólk notar sígarettuna í misjöfnum og ólíkum tilgangi og að þeim tilgangi má ná á annan og jákvæðari hátt.
- Að þessu leyti er 2. kennslustund beint framhald af þeirri fyrstu, þar sem fjallað er um markmiðin og leiðirnar. Okkur er í sjálfsvald sett hvaða leið við veljum að tilteknu marki.
- Meginboðskapurinn er sá að það getur verið gott að eiga um þrennt að velja. Sá sem aðeins á einn valkost er ekki sjálfráður gerða sinna. Sá sem á tvo valkosti lendir oft í valþröng. Sá sem á úr fleiri möguleikum að velja hefur raunverulegt val.
- Hér reynir á kennarann að setja hugmyndina fram á þann hátt að hún hvetji nemendur til að nota ímyndunaraflíð og veki hjá þeim metnað.
- Eftir þessa kennslustund eiga nemendur að búa yfir mörgum raunhæfum hugmyndum um jákvæðar og nýstárlegar leiðir til að öðlast það sem þeir telja eftirsóknarvert.
- Hver nemandi skal hafa tekið afstöðu til þess hvaða valkostir henta honum best.

Kennsluáætlun – 2. kennslustund

Nemendur læra:

- 1) hvers vegna sumir byrja að reykja
- 2) að ná tökum á a.m.k. þrenns konar hegðun eða leiðum sem eru jákvæðari en reykingar við ýmsar aðstæður og þjóna meiri tilgangi.

Hjálpargögn:

Tafla, e.t.v. myndvarpi og glæra, ljósrit af heimaverkefnum.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Upprifjun og samantekt	Umræður og hópavinna
2.	Meira um aðra valkosti en reykingar	Hugmyndabanki
3.	Jákvæðir valkostir skoðaðir í ljósi mismunandi aðstæðna	Umræður og samantekt
4.	Heimaverkefni kynnt og efni dreift	Kennari útskýrir, vinnublað



kennslu-
stund

1. UPPRIFJUN Á 1. KENNSLUSTUND

Spyrðu: Hvað lærðum við í síðasta tíma?

Aðalatriði:

Að greina milli óska og athafna. Að fara má ýmsar leiðir til að öðlast það sem maður telur eftirsóknarvert.

Samantekt úr heimaverkefnum

Spyrðu: Hvernig þótti ykkur að taka viðtölin? Gátu viðmælendurnir svarað spurningunum? Hvað var það markverðasta sem þið lærðu af því að taka þessi viðtöl?

Fyrir kennslustundina hefur kennarinn farið yfir niðurstöður úr viðtölum nemenda og skrifað bestu eða mest lýsandi dæmin á glæru eða veggspjald. Fjallaðu um samantekt þína, eða komdu nemendum í vinnuhópa (sjá 1. kennslustund). Nemendur fjalla um niðurstöður sínar.

2. MEIRA UM VALKOSTI VIÐ REYKINGAR

„Eftir hverju er verið að sækjast með því að reykja?“ Spurningin er fyrsta skrefið í átt að því að finna betri lausn. Getum við tekið saman helstu ástæður þess að sumt fólk reykir?

Notið þá vitneskju sem nemendur öfluðu í heimaverkefnum og samantektina úr 1. kennslustund, „að finna aðra valkosti“.

Ræddu um hvað hægt er að gera í staðinn fyrir að reykja til að öðlast það sem verið er að sækjast eftir. Hvettu nemendur til að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn! Segðu þeim að láta allt flakka, án þess að „ritskoða“ tillögurnar sem góðar eða slæmar. Hugmyndirnar mega vera klikkaðar, skemmtilegar, spennandi, notalegar, pottþéttar, djarfar o.s.frv. Biddu nemendurna að skrifa tillögur sínar á töfluna, undir viðeigandi fyrirsagnir, eða á lítil blöð sem fest eru á veggspjöld. Kennari getur líka skrifað tillögurnar á töflu eða á glæru.

Leiðbeiningar um verkefni

Bjóða í afmæli	Pora að standa uppi á sviði og tala,
Vera með í íþróttum	syngja, leika
Vera traustur vinur	Vera í hljómsveit
Vera vingjarnlegur	Stunda óvenjulega íþrótt
Bjóða í bíó	Gefast ekki upp
Vera skemmtilegur	Vera jákvæður
Vera maður sjálfur	Spyrja spurninga
Pora að dansa	Fylgjast vel með tískunni
Vera ákveðinn	Fylgjast vel með tónlistarfréttum
Sýna árangur	Þvo sér
Pora að bjóða í dans	Fara í klippingu
Pora að ganga í öðruvísi fötum	Lita hárið grænt
Svara fyrir sig	Sofa uppi í tré

3. JÁKVÆDIR VALKOSTIR SKOÐADIR Í LJÓSI MISMUNANDI AÐSTÆÐNA

Fáðu nemendur til að segja skoðun sína á því hvaða valkostir komi til greina við ákveðnar aðstæður og hverjir ekki (veldu dæmi). Kennarinn hvetur nemendur til að velja það atriði sem þeir telja helstu ástæðu þess að fólk byrjar að reykja. Síðan eiga þeir að velja þá þrjá valkosti, aðra en reykningar, sem þeim líst best á, skrifa þá á blað og setja í möppuna. Ef tími vinnst til er gott að nokkrir nemendur lesi upp hugmyndir sínar.

Aðalatriði:

Það er mikið frelsi fólgið í því að hafa þrjá góða kosti þegar maður stendur frammi fyrir því að velja.

4. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Í textanum kemur fram hvernig kynna skal verkefnið fyrir nemendum.

Það getur ráðist af ýmsu hvað við ákveðum að gera við tilteknar aðstæður, jafnvel af því sem við höldum að aðrir vænti af okkur. Þeir eru margir, sem við umgöngumst, sem vænta einhvers sérstaks af okkur. Kennararnir hafa sínar væntingar og foreldrarnir hugsanlega einhverjar aðrar. Bekkjarsystkini þín vænta e.t.v. einhvers annars af þér en þeir sem þú umgengst utan skólatíma. Þú átt kannski sjálf(ur) þátt í að skapa þessar væntingar, með því hvernig þú hefur hegðað þér áður. Sumir fá á sig ákveðinn stimpil í bekknum: kennarasleikjan; trúðurinn í bekknum; sá sem þorir að standa uppi í hárinu á forfallakennaranum o.s.frv. Sá sem er kominn í eitthvert slíkt hlutverk getur átt æði erfitt með að losna úr því og honum getur liðið eins og hann sé í fangelsi.

Heimaverkefni – 2. kennslustund

HVAÐA VÆNTINGAR HAFNA AÐRIR TIL ÞÍNA?

Skrifaðu niður hvaða væntingar eftirtaldir aðilar hafa til þín:

Foreldrar:

Systkini:

Bekkjarsystkini:

Vinir:

Kennarar:

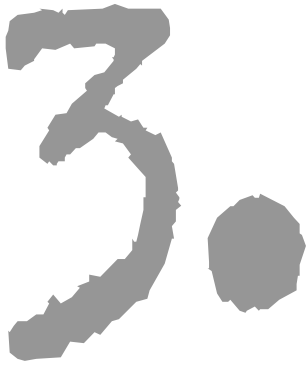
Fjölmíðlar:

Tískan:

Merktu við óeðlilegar væntingar sem samræmast ekki eðli þínu og löngunum. Gefðu þér tíma til að hugleiða góðar aðferðir til að segja nei og leggja áherslu á þau mörk sem þú hefur sjálf/ur sett þér. Hvernig stendurðu vörð um frelsi þitt?



Inngangur að 3. kennslustund



kennslu-
stund

FRELSI FELST Í ÞVÍ AÐ SETJA SJÁLFUR MÖRKIN

- Rannsóknir sýna að með aukinni samskiptafærni minnka líkurnar á að fólk byrji að reykja. Meginmarkmið þessarar kennslustundar er að auka færni nemenda í samskiptum við aðra og styrkja þá í þeim ásetningi að byrja ekki að reykja.
- Við beinum athyglinni sérstaklega að dæmigerðustu reykingaaðstæðum.
- Það skiptir miklu máli í þessari kennslustund að nemendurnir sjálfir geri grein fyrir því við hvaða aðstæður líklegast er að einhver reyni að freista þeirra til að reykja og þeir leiti sjálfir margvíslegra leiða til að afþakka.
- Mikilvægt atriði í þessu sambandi er að hvetja nemendur til að reyna margs konar aðferðir við að segja nei, þannig að þeim finnist það hreinlega skemmtilegt eða þeir finni til léttis.

Kennsluáætlun - 3. kennslustund

Nemendur læra:

- 1) að segja nei takk á jákvæðan hátt
- 2) að það getur verið hvetjandi, spennandi og skemmtilegt að setja sjálfum sér mörk
- 3) að sá sem veit hvað hann vill getur nýtt nánast hvaða aðstæður sem vera skal sjálfum sér í hag – einnig þegar reynt er að fá hann til að reykja
- 4) að setja sjálfur mörkin og bera á sama tíma umhyggju fyrir „freistarunum“.

Hjálpargögn:

Tafla, ljósrit af verkefnablöðum, e.t.v. myndvarpi og glæra.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Upprifjun og samantekt	Umræður og hópavinna
2.	Hvatt til reykinga Hvernig við getum sagt nei takk	Umræður, blaði dreift, unnið í þörum
3.	Að segja nei takk við erfiðar aðstæður	Hlutverkaleikur
4.	Heimaverkefni kynnt og efni dreift	Vinnublað

3. kennslustund

1. UPPRIFJUN Á 2. KENNSLUSTUND

Spyrðu: Hvað lærðum við í síðasta tíma?

Aðalatriði: Að til eru margar jákvæðar leiðir til að öðlast það sem maður óskar sér. Að hafa a.m.k. þrjá valkosti aðra en reykingar við mismunandi aðstæður.

Samantekt úr heimaverkefnum

Spyrðu: Kannist þið við að hafa orðið fyrir einhvers konar þrýstingi frá öðrum? Hvernig fóru þið að því að gera öðrum ljóst hvar mörkin lægju?

2. HVATT TIL REYKINGA - HVERNIG VIÐ FÖRUM AÐ ÞVÍ AÐ SEGJA NEI TAKK

Spyrðu: Hvenær og hvar er líklegt að einhver reyni að freista ykkar til að reykja? Hverjir freista ykkar? Hvað sögðu viðmælendur ykkar eftir 1. kennslustund?

Ef til vill er hægt að afþakka á einhvern þann hátt sem kemur bæði ykkur og „freistaránnum“ til góða. Ef til vill getum við nýtt okkur aðstæðurnar til að ná sambandi við viðkomandi, vera skemmtileg, hreykin, finnast við „ráða“ o.s.frv.

Nemendur setjast saman tveir og tveir og koma sér saman um tvær til fimm góðar leiðir til að segja nei takk. Blað með dæmum er aftast í gögnum þessarar kennslustundar. Dreifðu því og biddu nemendurna að velja dæmi af blaðinu eða semja ný. (1. verkefni – 3. kennslustund.) Láttu nemendurna sviðsetja aðstæðurnar og prófa sig áfram með því að leika hvor fyrir annan. Þeir sem hafa áhuga á því geta leikið fyrir allan bekkinn. Það er mjög mikilvægt að hver finni góða leið til að segja nei.

Minntu nemendur á að oft þarf meiri kjark til að segja nei en já.

Leiðbeiningar um verkefni

3. HLUTVERKALEIKUR

Hópar nemenda fara afsíðis, eða allur bekkurinn og undirbúa leikið atriði út frá dæmigerðum reykingaaðstæðum. Tilgangurinn er auðvitað sá að þau afþakki þegar þeim er boðið að reykja. Einnig er hægt að nota 2. verkefni með þessum kafla. Þar er að finna inngang að hlutverkaleik og nemendur eiga síðan að spinna hann áfram. Leyfðu hverjum hópi að leika sitt atriði. Þeir sem vilja geta leikið atriðið fyrir allan bekkinn. Leyfðu nemendum að lýsa aðstæðum þangað til þar er komið að einhver býður þeim sígarettu. Þá getur þú stöðvað leikinn, áður en boðinu er svarað, og boðið öðrum að koma upp og taka við og sýna hvernig hver og einn brygðist við í þessari stöðu. Bentu þeim á að það sé líka hægt að segja nei án þess að nota orð. Segðu þeim ennfremur að séu aðstæður mjög hremmandi og nemendur komnir í nauðavörn sé stundum réttlætanlegt að segja: "Nei takk, ég er með asma" eða "Nei, ég er í straffi, mamma tryllist ef hún finnur lykt".

4. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Dreifðu heimaverkefni og svaraðu hugsanlegum spurningum nemenda um það.

1. verkefni - 3. kennslustund

AFÞAKKAÐ Á ÝMSAN HÁTT

„Nei takk, ég reyki ekki.“

„Sama og þegið. Viltu ekki frekar kyssa mig?“

„Geturðu ekki boðið mér eitthvað betra?“

„Já takk, ég þigg hana ef ég má gera það sem mér sýnist við hana.“ (Hann/hún stingur sígarettunni í eyrað, þegir drygklanga stund og kremur hana svo ofan í öskubakkann.)

„Næst þegar þú vilt gefa mér eitthvað skaltu athuga fyrst hvað mig langar í.“

„Jæja, svo þig langar til að gefa mér eitur?“

„Morðtilraun!“

„Ég kann betri aðferðir til að kynnast öðrum.“

„Mér finnst þú æði, en samt hef ég meiri áhuga á minni eigin heilsu.“

„Ef þú hættir að reykja gæti ég hugsað mér að fara oftast með þér í bíó.“

„Er ekki nóg að annað okkar eyðileggi heilsuna?“

„Nei takk. Ég kæri mig hvorki um beinar né óbeinar reykingar. Ef þú vilt reykja skaltu setjast annars staðar.“

„Hvað vakir fyrir þér með því að bjóða mér sígarettu?“

„Nei takk, en verði þér að góðu!“

„Nei takk, en ég lofa að heimsækja þig á spítalann.“

„Ég myndi gera allt fyrir þig nema að reykja.“

Dettur þér fleira í hug?



2. verkefni – 3. kennslustund

Hlutverkaleikur 1:

Maggi og Arna ætla í bíó. Sigga langar með en finnst asnalegt að vera „varadekk“. Þá stingur Arna upp á að bjóða Lindu bekkjarsystur sinni með. Hún minnti Sigga á hvernig hann hefði horft á hana á seinasta skólaballi. Siggi roðnar, en samþykkir tillöguna. Þau koma sér saman um að hittast við bíóið. Áður en þau kaupa miðana tekur Linda upp sígarettupakka og býður Sigga.

Siggi segir: ... Haldið sögunni áfram

Hlutverkaleikur 2:

Inga og Stína eru nýbyrjaðar með Tomma og Andrésí. Þeir eru í 9. bekk í öðrum skóla. Strákarnir bjóða þeim með sér í partý sem bekkjarsystir strákanna ætlar að halda heima hjá sér um helgina. Fyrir utan strákana þekkja Inga og Stína ekkert af krökkunum og finnst þær dálítið utanveltu þegar þær mæta á staðinn. Þær setjast í sófann hjá Tomma og Andrésí. Tommi tekur upp sígarettupakka og býður Ingu.

Inga segir: ... Haldið sögunni áfram

Hlutverkaleikur 3:

Það er fimmtudagur. Kiddi og Biggi ganga út af fyrsta diskóteki vetrarins. Byrjunin lofar góðu, þeir ætla sko báðir að taka þátt í félagsstarfinu í skólanum. – Geðveik tónlist maður, ég ætla sko að komast í diskóráðið – hugsar Kiddi með sér. Þeir ákveða að vera aðeins með krökkunum eftir diskótekið. „Þú segir mömmu þinni bara að diskótekið hafi verið framlengt“, segir Kiddi. Krakkarnir safnast saman í portinu og nokkrir 9. bekkingar taka upp sígarettupakka. „Vilt þú?“, spyr einn 9. bekkingur sem er diskótekarinn og réttir Bigga pakkann. „Nei, takk“, segir Biggi. „Ég sagði það“, sagði diskótekarinn glaðhlakkalega við hina í hópnum, „þetta eru algjör smábörn, hugsa bara um heilsuna“. „Þorir þú“, segir diskótekarinn og réttir Kidda pakkann.

Kiddi segir: ... Haldið sögunni áfram

Þegar allar tillögur eru komnar fram skuluð þið ræða hverjar komi að bestum notum í þessari stöðu. Spjallið einnig um hvernig það er að lenda í þessari aðstöðu.



Heimaverkefni - 3. kennslustund

NEI TAKK!

Segðu frá einu til þrem tilvikum á síðustu vikum, þar sem einhver hefur hvatt þig til að gera eitthvað sem þér er á móti skapi. Ef til vill hefur einhver boðið þér sigarettu, en það getur líka hafa verið eitthvað allt annað sem um var að ræða.

Láttu þess getið hverju þú svaraðir. Notaðirðu einhverjar af hugmyndunum úr síðasta tíma, „Hvernig maður fer að því að segja nei takk?“

Hver varð árangurinn?

Hver urðu viðbrögð þess sem átti í hlut?

Hvernig leið þér við þessar aðstæður?

Hefðirðu getað svarað öðruvísi, og þá hvernig?



4.

kennslu-
stund

HVAÐ ER ÞAÐ SEM HEFUR ÁHRIF Á VAL ÞITT?

- Við lifum í þjóðfélagi þar sem alls konar hagsmunahópar beita ýmsum ráðum til að „selja“ okkur hugmyndir sínar. Það sem við lærðum í 3. kennslustund er mikilvægt vopn í baráttunni gegn þeim sem reyna með öllum tiltækum ráðum að gera reykingar eftirsóknarverðar.
- Víða á Vesturlöndum hefur náðst góður árangur í að hefta tilraunir tóbaksframleiðenda til að auglýsa reykingar sem raunhæfan valkost. Samt verðum við stöðugt fyrir áhrifum óbeinna auglýsinga.
- Meginmarkmið þessa kafla er að opna augu nemenda fyrir þeim þáttum sem leynt og ljóst er ætlað að hafa áhrif á ákvörðun þeirra.
- Það er ekki aðeins auglýsingaiðnaðurinn sem getur haft áhrif á viðhorf okkar til reykinga; innrætingin leynist einnig í sjálfri menningunni, t.d. kvikmyndum, leikhúsum, bókmenntum, dagblöðum og tímaritum. Lýsingar á því hvernig fólk ber sig að við reykingar eru þannig oft notaðar sem liður í persónusköpun eða lýsingu aðstæðna.
- Ef okkur tekst að virkja „réttláta reiði“ nemenda, vegna tilrauna annarra til að stjórna þeim, höfum við áorkað miklu. Markmiðið er að byggja upp löngun hjá nemendum til þess að ráðast sjálfir til atlögu við þau öfl sem vilja „afvegaleiða“ ungt fólk (verkefni 5. kennslustundar).
- Til þess að vekja þessa reiði og beina henni í ákveðinn farveg notum við ápreifanleg dæmi úr auglýsingum og kostun í tengslum við íþróttir, bókmenntir, kvikmyndir og teiknimyndir. Nemendur eiga að bregða sér í hlutverk leynilögreglumanna þar til í næsta tíma og reyna að finna sem flest dæmi um óbeinar auglýsingar tóbaksframleiðenda. Nemendur skulu skrá öll tilvik sem rekur á fjörur þeirra (sjá heimaverkefni).

Kennsluáætlun - 4. kennslustund

Nemendur læra:

- 1) hvers konar aðferðum tóbaksiðnaðurinn beitir, leynt og ljóst, til að vinna sem flesta á sitt band
- 2) að sumar þessara aðferða eru sprottnar beint úr tjáningarformum okkar og menningu
- 3) að berjast gegn þessum tilraunum annarra til að stjórna þeim.

Hjálpargögn:

Tafla, myndvarpi, glæsur, myndbandstæki og myndband, ljósrit af verkefnum.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Upprifjun og samantekt	Umræða
2.	Kynning hugtaksins áhrifamáttur	Skrifað á töfluna, umræða
3.	Hvernig tóbaksframleiðendur reyna að hafa áhrif á ungmenni	Myndband, umræða
4.	Hvernig reykingum er lætt að okkur gegnum menningarmiðla	Umræða, kennari útskýrir og les
5.	Heimaverkefni kynnt Efni dreift	Glæra 4 a, vinnublað

Hugsast getur að efni þessa tíma reynist fullmikið. Ef svo er mælum við með að verkefni 2 og 4 verði látin ganga fyrir.

4. kennslustund

1. UPPRIFJUN Á 3. KENNSLUSTUND

Spyrðu: Hvað lærðum við í síðasta tíma?

Aðalatriði: Margar leiðir eru til að hafna reykingum, jafnvel þótt aðstæður séu þannig að erfitt geti verið að standast þrýstinginn.

Samantekt úr heimaverkefni

Leyfðu nokkrum nemendum að skýra frá niðurstöðum sínum. Ræðið hvernig aðrir hefðu hugsanlega brugðist við í þessari stöðu. Vektu athygli þeirra á mismunandi líðan þeirra eftir því hvaða viðbrögð komu frá „freistarunum“.

2. KYNNING HUGTAKSINS „ÁHRIFAMÁTTUR“

Skriðu orðin „áhrifamáttur“ – „að tæla“ á töfluna.

Spyrðu: Hvaða tilfinning vaknar með ykkur þegar þið sjáið eða heyrið þessi orð?

Skilgreindu orðin með hjálp nemenda

Skilgreiningin gæti á endanum verið eitthvað á þessa leið:

Máttur eða vald til að hafa áhrif á gerðir, hugsanir eða tilfinningar fólks, oft í þeim tilgangi að fá það til að gera, hugsa eða finnast eitthvað sem stríðir gegn hagsmunum þess sjálfs.

Spyrðu: Reynir einhver að hafa áhrif á okkur? Tekst einhverjum það? Hvaða brögðum er beitt?

Mikilvægt er að koma með skírskotun til auglýsinga sem eru áberandi í fjölmiðlum á þeim tíma sem kennslustundin er. Til dæmis má vísa til nýjustu gosdrykkjaauglýsinganna. Vífilfell var með auglýsingaherferð sumarið 1997 sem kallaðist „sumar flöskur“. Ef nemendur hafa ekki orð á því sjálfir, bentu þeim þá á að skólinn, Tóbaksvarnanefnd og Krabbameinsfélagið reyna til hins ýtrasta að hafa áhrif á þau.

Hver er að þeirra áliti munurinn á hagsmunum forystumanna um tóbaksvarnir og tóbaksframleiðenda þegar þessir aðilar reyna að beita áhrifamætti sínum?

Rökrétt niðurstaða er sú að tilgangurinn skeri úr um hvort það sé siðferðilega réttlætánlegt að reyna að hafa áhrif á aðra.

Leiðbeiningar um verkefni

3. HVERNIG TÓBAKSFRAMLEIÐENDUR REYNA AÐ HAFNA ÁHRIF Á UNGMENN

Sýndu myndbandsbút nr. 1, þar sem franskur félagsfræðingur, sem er starfandi ráðgjafi tóbaksframleiðenda, segir frá því hvernig reynt er að höfða til sjálfstæðislöngunar unglínganna og löngunar þeirra til að sýnast eldri en þeir eru.

Spyrðu: Hvað var maðurinn eiginlega að tala um? Hvað finnst ykkur um þessa aðferð við að tæla unglínganna til þess að reykja? Er sígarettan tákni um sjálfstæði, frelsi og velmegun? Vissi eitthvert ykkar að tóbaksframleiðendur beittu svona aðferðum? Hvernig reyna tóbaksframleiðendur að hafa áhrif á okkur?

4. HVERNIG REYKINGUM ER LÆTT AÐ OKKUR GEGNUM MENNINGARMÍÐLA

Án þess að við hugsum út í það hafa lýsingar á reykingum, sem ber fyrir augu okkar í bókum, sjónvarpsþáttum, dagblöðum, tímaritum og víðar, áhrif á okkur.

Spyrðu: Sjáið þið óbeinar tóbaksauglýsingar tengjast íþróttum? Hversu oft haldið þið að sjá megi Marlboro vörumerkið eða nafnið í niútiú mínútna sjónvarpsþætti frá Formúla1 kappakstrinum? (Svarið er 5.993 sinnum.)

Fyrir kemur að tóbaksframleiðendur greiði fúlgur fjár til að koma vöru sinni á framfæri á einhverjum slíkum vettvangi. Þannig fékk til dæmis fyrirtækið Phillip Morris James Bond (Timothy Dalton) til að láta tiltekna sígarettutegund sjást í um 20 sekúndna myndskaiði í kvikmyndinni „Licenced to Kill“ (1989). Hvað haldið þið að hafi verið greitt fyrir þessa óbeinu auglýsingu? (Svarið er u.þ.b. 25 milljónir króna.)

Grunur leikur á að slík kostun sé býsna algeng, en tóbaksframleiðendur munu líklega seint viðurkenna það. Það er hagur tóbaksframleiðenda að gera reykingar eins algengar og aðlaðandi og kostur er í kvikmyndum.

Jafnvel í nýlegum skáldsögum er sígarettutegundum hampað. Við getum velt því fyrir okkur hver standi á bak við það. Aftast í þessum kafla eru nokkrar tilvitnanir í heimsþekkta metsölubók, „Brýrnar í Madisonsýslu“. Lestu tilvitnanirnar fyrir bekkinn.

Spyrðu: Hvað finnst ykkur um þetta? Við hvaða aðstæður reykja persónur sögunnar? Hvað gengur höfundinum til að nefna tegundina „Camel“? Hefði ekki verið nóg að tala um sígarettupakka og fá sér reyk?

Spyrðu: Hvað finnst ykkur um að reykingar skuli ennþá vera sjálfsagður hluti af ímynd hetjunnar, hvort sem hún er raunveruleg (t.d. poppstjarna eða leikari) eða uppspunnin? Hvernig er hægt að verja sig fyrir þessu? Er nóg að yppta bara öxlum og láta sér fátt um finnast?

Niðurlag: Fyrri kynslóðir vissu ekki það sem við vitum nú um skaðsemi reykinga. Kannski getum við hugsað sem svo: „Fyrirgefið þeim því þau vissu ekki hvað þau gerðu!“

Leiðbeiningar um verkefni

5. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Gefðu eftirfarandi upplýsingar: Tóbaksauglýsingar eru bannaðar samkvæmt íslenskum lögum. Í Noregi eru slíkar auglýsingar einnig bannaðar en þrátt fyrir það sýndu rannsóknir, sem gerðar voru í skólum þar árið 1996, að hvorki meira né minna en 49% nemenda „höfðu nýlega séð eitthvað sem þeir töldu vera tóbaksauglýsingu“.

Hvernig getur staðið á þessu?

Sýndu glæru með dæmum um óbeinar auglýsingar í Svíþjóð (glæra 4 a). Blend er algeng sigaretttegund í Svíþjóð.

Spyrðu: Hvað finnst ykkur um þetta? Hafið þið séð eitthvað þessu líkt hér á Íslandi?

Útskýrðu heimaverkefnið um leið og þú dreifir því. Nemendur eiga að bregða sér í hlutverk leynilögreglumanna fram að næsta tíma. Það sem þeim er ætlað að gera er útskýrt nánar á vinnublaðinu.

Biddu nemendurna að skrifa hjá sér öll dæmi um dulin áhrif tóbaksframleiðenda sem þeir telja sig verða varir við og skila til þín jafnharðan.

Verkefni – 4. kennslustund

BRÝRNAR Í MADISONSÝSLU

„Brýrnar í Madisonsýslu“ – Skáldsaga eftir Robert James Waller. Vaka-Helgafell 1994. Pétur Gunnarsson þýddi.

Bókin var valin „Bók ársins“ í Bandaríkjunum 1992 og kom út í 2,5 miljónum eintaka á fyrsta ári.

Sígarettur, sígarettutegundir, kveikjarar, hvernig fólk þeir ber sig að við það að kveikja í sígarettunni og reykir hana – slík atriði eru hluti af persónusköpun og lýsingu aðstæðna, andrúmslofti og samskiptum persónanna.

Hér eru tvö atriði þar sem aðalpersónurnar tvær – og reykingar – koma við sögu.

„Róbert Kincaid fiskaði sígarettupakka upp úr skyrtuvasanum, hristi upp rettu og bauð henni. Í annað skipti á fimm mínútum tókst henni að koma sjálfri sér á óvart og þáði sígarettuna. Hvað er ég að gera? varð henni hugsað. Hún hafði reykt fyrir löngu en gefið það upp á bátinn vegna stöðugs nöldurs í Ríkharði. Hann skók upp aðra, stakk henni á milli vara sér, brá upp gullnum Zippo-kveikjara, kveikti í með sveiflu og færði henni án þess að hafa augun af veginum.

Hún myndaði skjól yfir kveikjarann með höndunum til að hamla gegn trekknum og snart við hendi hans til mótvægis við hristing trukksins. Það tók hana ekki nema andartak að kveikja í sígarettunni en nóg til að finna ylinn frá hendinni og smágerðan hjunginn á handarbakinu. Hún hallaði sér aftur og hann snaraði kveikjaranum að sinni eigin rettu, skýldi fagmannlega gegn vindinum, og sleppti stýrinu ekki nema andartak á meðan.“ (Bls. 38-39.)

„Hún sat við borðið með annan fótinn sveigðan undir sér og strauk aftur hár sem höfðu fallið fyrir andlitið, og festi upp á nýjan leik með kambinum úr skjaldbókuskelinni. Þá var eins og henni kæmi eitthvað í hug, hún stóð á fætur og fór að endaskápnunum, seildist eftir öskubakka og setti hann á borðið í seilingu frá honum. Við þetta þögla samþykki tók hann upp Kamelpakka og rétti henni. Hún þáði eina og veitti því athygli að hún var lítilsháttar rök af svita hans. Allt fór eins og hið fyrri sinn. Upp fór gullni Zippo-kveikjarinn, hún studdi við hönd hans, fann húð hans við fingurgóma sína og settist. Sígarettan bragðaðist dásamlega og bros leið yfir varir hennar.

„Hvað er það sem þú gerir í raun og veru – sem ljósmyndari á ég við?“ Hann horfði á sígarettuna og talaði yfirvegað. „Ég er á samningi hjá National Geographic, ... “ (bls. 46.)



Heimaverkefni – 4. kennslustund

LEYNILÖGREGLULEIKUR

Finndu eins mörg dæmi um dulin áhrif tóbaksframleiðenda og þú getur.

1. Efni úr fjölmíðlum, svo sem sjónvarpi, dagblöðum og tímaritum. Einnig efni úr kvikmyndum, leikhúsi og bókum.
2. Óbeinar auglýsingar tóbaksframleiðenda (öskubakkar, kveikjarar, fatnaður, pennar, glös, burðarpokar). Slíkar auglýsingar eru bannaðar samkvæmt lögum og þeir sem hafa eitthvað slíkt frammi, t.d. í búðum eða á veitingastöðum, eru því að brjóta lög.

Þú skalt hugleiða hvaða áhrif óbeinar auglýsingar af þessu tagi hafa á þig.

Vekja þær með þér forvitni og jafnvel löngun, eða gerir reiði og uppreisnarhugur vart við sig?

Safnaðu sýnishornum og komdu með til kennarans.



Inngangur að 5. kennslustund

5. kennslu- stund

HVERNIG GETURÐU VARID ÞIG?

- Þessi kennslustund er byggð á upplýsingum úr síðasta tíma og „leynilögregluleik“ nemenda. Nú ætlum við að notfæra okkur þá „réttlátu reiði“ sem vonandi vaknaði hjá nemendum í kjölfar rannsókna þeirra.
- Tilgangurinn er að virkja þessa reiði til að byggja upp aukna andstöðu hjá nemendum og auðvelda þeim þannig að standast áhrifamátt reykingamanna og tóbaksframleiðenda.
- Þess vegna er mikilvægt að bæði hver einstaklingur og hópurinn sem heild tileinki sér ákveðna „andófstækni“.
- Í þessari kennslustund skiptir máli að benda nemendum á að strangari löggjöf verður oft til þess að tóbaksfyrirtækin sýna aukna hugkvæmni.
- Til eru rannsóknir sem sýna að skilaboð sett fram í hálfkveðnum vísum geta verið áhrifameiri en það sem sagt er berum orðum. Ástæðan er sú að viðtakandinn getur bætt við upplýsingarnar þannig að þær samræmist hans eigin óskum og ímyndunum. Dæmi: Það getur verið meira spennandi að virða fyrir sér pakkastaflann undir jólatrénu en sjá gjafaflóðið úti um öll gólf þegar búið er að taka upp. Eins hefur ímyndunaraflið meira að moða úr þegar við sjáum einhvern léttklæddan en ef við sjáum sömu manneskju nakta.
- Íslensk stjórnvöld samþykktu breytingar á lögum um tóbaksvarnir árið 1996. Með því er ætlunin að girða fyrir alla möguleika á að koma óbeinum auglýsingum á framfæri, svo sem með myndum og merkjum á fatnaði.

Kennsluáætlun - 5. kennslustund

Nemendur læra:

- 1) meira um óbeinar auglýsingar og hálfkveðnar vísur
- 2) að setja spurningarmerki við áróður tóbaksframleiðenda
- 3) að tileinka sér andófstækni, bæði sem einstaklingar og hópur
- 4) að treysta ávallt eigin dómgreind.

Hjálpargögn:

Tafla, myndbandstæki og myndband, e.t.v. fullorðinn aðstoðarmaður við hlutverkaleik, myndvarpi, glærur og ljósrit af vinnublaðum.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Upprifjun og samantekt	Umræður
2.	Um hálfkveðnar vísur	Útskýringar, dæmi, glæra 5a
3.	Blaðamannafundur: Tóbaksframleiðandi tekinn á beinið	Hlutverkaleikur
4.	Sumir framleiðendur eru farnir að átta sig	Myndband
5.	Heimaverkefni kynnt Efni dreift	Vinnublað

5. kennslu- stund

1. UPPRIFJUN Á 4. KENNSLUSTUND

Spyrðu: Hvað lærðum við í síðasta tíma?

Aðalatriði: Hvernig þeir sem reyna að hafa áhrif á okkur höfða til draumsins um að lifa góðu lífi. Að margt af því sem á þátt í að beina fólki inn á reykingabrautina er ekki mjög sýnilegt. Áhrifunum er lætt að okkur gegnum óbeinar auglýsingar og ýmis tjáningarform sem kennd eru við menningu. Þannig er enn þann dag í dag eins og litið sé á reykingar sem sjálfsgöðan hlut í þjóðfélaginu og samskiptum fólks. Við þurfum að vera vakandi!

Samantekt úr rannsóknum nemenda

Sýndu sýnishorn nemenda.

Spyrðu: Hvers varð „leynilögreglan“ vísari? Hver eru viðbrögð ykkar við þessum niðurstöðum? Af hverju finnst sumum svona varningur spennandi? Þau svara hugsanlega: ögra, vera „kúl“. Hugleiddu vel athugasemdina sem þú gefur við svörum þeirra. Notfærðu þér svarið til að benda á hversu langt tóbaksframleiðendur ganga til að selja fíkniefnið sitt.

2. UM HÁLFKVEÐNAR VÍSUR

Byrjaðu til dæmis á að raula laglínu, til dæmis aðeins fyrstu fjóra tónana í Heims um ból. Eða sýndu búi af þekktri ljósmynd. Nemendur segja þér vafalaust að þeir hafi þekkt lagið og séð fyrir sér það sem vantaði á myndina.

Það er manninum eiginlegt að vilja fylla upp í allar eyður, hvort sem það eru tónar eða myndir sem um er að ræða, þannig að úr verði fullkomin heild.

Rannsóknir hafa raunverulega sýnt fram á að skilaboð sett fram í hálfkveðnum vísu geta verið áhrifameiri en það sem sagt er fullum fetum. Ástæðan fyrir því er sú að viðtakandinn getur sjálfur bætt við upplýsingarnar þannig að þær samræmist hans eigin hugarheimi, óskum, væntingum eða venjum.

Dæmi: Spyrðu hvort það sé meira spennandi að virða fyrir sér pakkastaflann undir jólatrénu en sjá gjafaflóðið úti um öll gólf þegar búið er að taka upp.

Leiðbeiningar um verkefni

Þar sem við erum svona gerð geta menn haft ýmis ráð með að koma þekktum merkjum á framfæri. Camel þarf ekki annað en kameldýr og allir vita hvað verið er að gefa í skyn. Marlboro getur notað ýmsar útfærslur af rauðum og hvítum lit, eða látið einmana kúreka koma við sögu.

Við getum til dæmis gert okkur í hugarlund að Marlboro leggi fjármagn til einhvers fyrirtækis sem framleiðir fatnað undir merkinu Al Boro, L'Boro eða El Boro og á fótunum sé lýsandi táknmynd, til dæmis kúrekahattur eða ístað.

Sýndu glæru 5 a.

Það er mikið vafamál hvort nokkur lagasetning getur komið í veg fyrir óbeinar auglýsingar af þessu tagi, einfaldlega vegna þess að mannhugurinn þarf ekki nema örlitla vísbendingu svo úr verði heil saga. Því sem upp á vantar bætir hann við sjálfur.

Láttu nemendurna e.t.v. setjast saman tvo og tvo og búa til nokkrar spurningar sem gætu verið óþægilegar fyrir tóbaksframleiðendur eða íslenskan tóbaksinnflytjanda. Meðan nemendur vinna að þessu getur þú hugsanlega sótt aðstoðarmann fyrir næsta lið.

3. BLAÐAMANNAFUNDUR: TÓBAKSFRAMLEIÐANDI/HEILDSALI TEKINN Á BEINIÐ (HLUTVERKALEIKUR)

Þú hefur fengið annan kennara/starfsmann í lið með þér og ætlar sá að bregða sér í hlutverk tóbaksframleiðanda. Þú getur líka gert það sjálf(ur). Það verður að vera einhver fullorðinn. Sá sem leikur tóbaksframleiðandann býr sig rækilega undir að svara öllum þeim spurningum sem hugsanlega geta dunið á honum.

Meginstaðhæfingar tóbaksframleiðandans/heildsalans geta verið á þessa leið:

- Það er fólki í sjálfsvald sett hvort það reykir eða ekki. Sá sem reykir ekki okkar tegund reykir einhverja aðra tegund. Við reynum einungis að vekja athygli fólks á okkar vöru, innan þeirra marka sem lög heimila.
- Ennþá hefur ekki verið sannað að beint samband sé milli reykinga og þeirra sjúkdóma sem fullyrt er að þær valdi.
- Reykingar eru fyrir fulltíða, skynsamt fólk sem er fært um að meta sjálft þá áhættu sem það tekur.
- Allar fullyrðingar um fíkn eru stórlega orðum auknar. Sjáið bara hversu mörgum tekst að hætta að reykja!

Nemendur eru blaðamenn, sannkallaðar „hríðskotabyssur“ sem láta spurningunum rigna yfir „tóbaksframleiðandann/heildsalann“. Spurningarnar eiga þeir að vera með tilbúna frá því í 2. lið. „Tóbaksframleiðandinn/heildsalinn“ getur síðan varpað boltanum aftur til bekkjarins með því að láta nemendur sjálfa svara spurningunum.

Leiðbeiningar um verkefni

4. SUMIR TÓBAKSFRAMLEIÐENDUR ERU FARNIR AÐ ÁTTA SIG (MYNDBAND)

Sýndu myndbandsbút nr. 2 þar sem við heyrum í syni eins umsvifamesta tóbaksframleiðanda í heimi. Patrick Reynolds hefur selt öll hlutabréf sín í fyrirtæki föður síns og eru það viðbrögð hans við þeirri staðreynd að ættingjar hans hafa hrunið niður af völdum reykinga. Eftir að þetta viðtal var tekið upp lést eldri bróðir Patricks, R.J. Reynolds III. og var banamein hans lungnaþemba af völdum reykinga.

5. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Hvettu nemendur til að safna saman öllum þeim upplýsingum sem þeir mögulega geta fundið um skammtímaáhrif reykinga. Komdu þeim á sporið með dæmisögu um jafnaldra þeirra eða 9. bekkling sem hefur reykt í 6 mánuði eða eitt ár og hvaða áhrif það hefur haft á útlit hans, líkamlegt atgervi, félagsstöðu og fjárhag. Upplýsingar um skammtímaáhrif reykinga er að finna í leiðbeiningum um 6. kennslustund.

Að þessu sinni er ekki verið að tala um langtímaáhrif. Við biðum með þá umræðu þar til í 9. bekk.

Láttu bókasafnsfræðing, skólahjúkrunarfræðing og tölvukennara vita af því að þau eigi von á fyrirspurnum frá nemendum. Bókasafnsfræðingur gæti til dæmis verið tilliðanlegur að taka saman helstu heimildir um skammtímaáhrif reykinga.

Heimaverkefni – 5. kennslustund

ÁHRIFA REYKINGA GÆTIR STRAX

Safnaðu saman öllum þeim upplýsingum sem þú getur fundið um skammtímaáhrif reykinga.

Hugsanlegar heimildir:

- Punktur úr viðtölum sem tekin voru eftir 1. kennslustund (e.t.v. sérstaklega viðtölin við fyrrverandi reykingamenn)
- Foreldrar
- Gögn á bókasafni
- Fólk úr heilbrigðisstéttum, t.d. skólahjúkrunarfræðingur
- Íþróttamenn
- Aðrir fullorðnir einstaklingar
- Bæklingar
- Vefurinn t.d. www.tobak.is

Skrifaðu niður alla þá vitneskju sem þú aflar þér.

Taktu saman lista yfir dæmigerð áhrif. Notaðu A4 blað og skilaðu kennaranum á tilsettum tíma.

Ath. Að þessu sinni á ekki að fjalla um skaðsemi reykinga til langframa, svo sem krabba-mein, lungnaþembu og kransæðastíflu.



6.

kennslu-
stund

ÁHRIFA REYKINGA GÆTIR STRAX

- Rannsóknir sýna að hugmyndir manna um skyndiverkanir einhvers hafa meiri áhrif á gerðir þeirra en það sem þeir vita um langtímaafleiðingar. Að einhverju leyti á þetta við allt fólk en þó alveg sérstaklega ungt fólk.
- Meginmarkmið þessarar kennslustundar er að vekja nemendur til vitundar um að áhrifa reykinga gætir strax. (Fjallað verður um langtímaafleiðingarnar fljótlega í 9. bekk.)
- Á sama tíma og nemendum er gerð grein fyrir þessum afleiðingum þurfa þeir að fræðast um þá ótvíræðu kosti sem fylgja því að vera reyklaus. Þá er tilvalið að vísa til allra þeirra jákvæðu valkosta sem bjóðast og hvetjandi hópviðbragða eins og þeirra sem fjallað var um í 2. og 3. kennslustund.
- Til þess að vitneskjan um afleiðingar reykinga hafi raunveruleg áhrif á gerðir nemendanna er nauðsynlegt að lýsa þeim á lifandi og áhrifamikinn hátt og draga ekkert undan. Þannig verða þær raunverulegar fyrir nemendum „hér og nú“ og ekki líklegt að slík upplifun gleymist í bráð.
- Tilgangurinn með þessum upplýsingum er ekki að reka hræðsluáróður, heldur miklu frekar að vekja nemendur til umhugsunar. Ætlunin er að þeir geti sagt bæði sjálfum sér og öðrum að þetta sé næg ástæða til að reykja ekki.
- Leggðu áherslu á að einmitt í hinum meinta, skjótfengna „ávinningi“ af reykingum sé fólgin skýringin á því hve fljótt menn verða háðir tóbakinu. Það er þessi „ávinningur“ sem veldur því hvað það er auðvelt að ánetjast reykingum og hvað það er erfitt að hætta. Þessi meinti ávinningur getur verið af ýmsum toga; kannski finnst einum hann vera gjaldgengari í tilteknum hópi, öðrum finnst hann vera að tjá uppreisn með því að reykja o.s.frv.

Kennsluáætlun - 6. kennslustund

Nemendur læra:

- 1) að óæskilegra áhrifa reykinga gætir strax
- 2) að alvarlegasta afleiðing reykinga er skjót ávanamyndun sem síðan leiðir til fíknar
- 3) að meðal skammtímaáhrifanna er skert frelsi
- 4) að ávinningurinn af reykleysi skilar sér oft og tíðum strax.

Hjálpargögn:

Tafla, verkefnablað.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Upprifjun og samantekt	Umræða, skrifað á töfluna
2.	Frekari skilgreining og flokkun skammtímaáhrifa	Verkefnablað, glæra 6a
3.	Skjót ávanamyndun	Útskýringar, umræður
4.	Heimaverkefni kynnt	



kennslu-
stund

1. UPPRIFJUN

Spyrðu: Hvað lærðum við í síðasta tíma?

Aðalatriði: Þó svo að lög setji bæði reykingamönnum og tóbaksauglýsendum þröngar skorður reyna bæði framleiðendur og seljendur tóbaks til hins ýtrasta að hafa sín áhrif, oft á mörkum hins löglega. Eiga þeir að komast upp með slíkt? Sýnum þeim að við séum sterkari, að við séum ekki ginnkeypt fyrir freistingum þeirra!

Samantekt úr heimaverkefni

Spyrðu: Hvers urðuð þið vísari um skammtímaáhrif reykinga? Skrifaðu dæmin, sem nemendur koma með, jafnóðum á töfluna.

2. FREKARI SKILGREINING OG FLOKKUN SKAMMTÍMAÁHRIFA

Dreifðu blöðum með myndum af mannlíkamanum. Fáðu nemendur til að setjast saman tveir og tveir og skrifa inn á blaðið (6a) þau skammtímaáhrif sem þeim koma í hug. Bentu þeim á að hafa bæði í huga líkamlega þáttinn og útlitið. Fáðu þá síðan til að hugleiða og skrifa hjá sér félagslega og fjárhagslega ókosti reykinga.

Farðu yfir svörin með nemendum. Teiknaðu tvo mannlíkama á töfluna eða taktu glæru af vinnublaði 6a og flokkaðu með nemendum áhrifin. Taktu frá pláss fyrir félagslega og fjárhagslega ókosti. Nemendur skrifa þær hugmyndir á blaðið hjá sér sem þeir höfðu ekki tekið með áður.

- *Líkamleg áhrif:* Andremma, skert blóðstreymi (kaldir fingur og tær), hækkaður blóðþrýstingur, verri lungnastarfsemi, aukin kvefsækni, stórlega skert bragð- og lyktarskyn, minna þol, ógleði, svimi o.s.frv.
- *Áhrif á útlitið:* Gular tennur, gulir fingur, verri húð (fleiri hrukkur, fleiri ör, fleiri bólur) o.s.frv.
- *Áhrif á fjárhaginn:* Minni fjárráð. Unglingur sem reykir hálfan sígarettupakka á dag þarf um 4.500 krónur til tóbakskaupa á mánuði, miðað við að pakkinn kosti 300 krónur. Það jafngildir um 54.000 krónum á ári. Það má fá ýmislegt fyrir þá fjárhæð. Sá sem reykir einn pakka á dag hefur á 10 árum keypt tóbak fyrir rúmlega eina milljón króna, miðað við þetta verð. Hefði hann í staðinn lagt sígarettupeningana árlega á bankareikning sem gefur 6% ársvexti, og ekkert tekið út, ætti hann þar að 10 árum liðnum um 1,5 milljón króna innstæðu.

Leiðbeiningar um verkefni

- *Félagsleg áhrif:* Gerðu ítarlega grein fyrir þessum þætti, því hann er ef til vill sá sem vegur þyngst. Þar er kannski mikilvægast að staldra við eftirfarandi fjögur atriði:

Mörgum finnst þeir sem reykja fráhrindandi

Því veldur andremma, gular tennur, vond lykt af fötum, sóðaskapur af ösku og stubbum o.fl.

Margir eru á móti óbeinum reykjum

Æ fleiri láta nú í sér heyra og neita að þurfa að taka þátt í reykjum annarra. Sá sem reykir verður að sætta sig við vera rekinn út úr herberginu eða jafnvel húsinu – vera útlægur úr öllum vistarverum þeirra sem ekki reykja.

Sá sem reykir kemur illa fyrir við fyrstu kynni

Í augum sífellt fleira fólks er hætt við að þeir sem reykja fái á sig stimpil sem enginn kærir sig um: Þeir eru taldir veiklyndir og viljalausir, illa gefnir, skammsýnir, kærulausir, gamaldags, sóðalegir, ósmekklegir, einfaldir o.s.frv.

Trúnaðarbrestur verður milli unglings og ættingja

Lílegt má telja að allir foreldrar séu á móti því að börn þeirra byrji að reykja. Þegar unglingsur byrjar að reykja gerir hann það oftast í felum fyrir foreldrum sínum og öðrum ættingjum. Unglingurinn lifir þannig í lygi og um leið myndast gjá á milli unglingsins og hans nánustu. Trúnaðarbrestur getur orðið á milli aðila og jafnvel þó að unglingsurinn opinberni reykjar sínar er það oftast þannig að fullorðið fólk missir álit á unglingsnum.

3. SKJÓT ÁVANAMYNDUN

Reykjar verða fljótt að ávana. Níu af hverjum tíu núverandi reykjagöngum voru orðnir háðir reykjum fyrir tvítugsaldur. Efnið sem veldur ávananum er nikótín. Þótt nikótín sé ekki slævandi efni er það ekki síður og jafnvel enn meira ávanabindandi en eiturlyf á borð við heróín og kókaín. Reykingamenn finna fyrir líkamlegum óþægindum, fráhrarfseinkennum, þegar þeir fá ekki nikótín í kroppinn. Ekki er óhugsandi að tóbak sé enn meira ávanabindandi andlega en líkamlega, því smám saman fara menn að nota sigarettuna sem merki um að þeir séu að slappa af. Hún er einnig tæki sumra til að nálgast annað fólk eða til að skapa tilbreytingu þegar þeim leiðist. Sumir reykja einfaldlega í þeim tilgangi að hafa eitthvað milli handanna. Skýringarnar eru margar.

Spyrðu: Haldið þið að eitthvað sé til í því að það geti verið álíka erfitt að hætta að reykja og venja sig af ólöglegum fíkniefnum, eða jafnvel enn erfiðara?

Fáðu nemendur til að hugleiða málið út frá sjálfum sér með því að segja: Setjum svo að þið færuð að reykja og reyktuð að staðaldri í fjögur til fimm ár – haldið þið að ykkur tækist að hætta? Vitið þið um marga eldri krakka sem hafa byrjað að reykja og tekist að hætta fyrir fullt og allt?

Leiðbeiningar um verkefni

4. HEIMAVERKEFNI KYNNT

Nemendur verða að fá rúman tíma fyrir þetta verkefni. Hver nemandi á að fá tækifæri til að tjá sig um hvað hann/hún telur sig hafa lært á námskeiðinu fram að þessu. Nemendur geta byrjað á verkefninu í kennslustundinni ef tími gefst til.

Nemendur eiga að tjá sig á sinn hátt um eftirfarandi efni:

- *Hvers vegna finnst mér mikilvægt að vera sjálfstæð(ur) og reyklaus.*

Nemendur mega nota það form sem þeir kjósa sjálfir. Farðu yfir heimaverkefnið með þeim og láttu þá hafa ljósrit af því.

Best er að heimaverkefninu sé skilað á því formi að nemendur geti sýnt bekkjarsystkinum sínum afraksturinn og síðan megi setja saman eins konar sýningu í stofunni.

Heimaverkefni – 6. kennslustund

ÉG RÆÐ

Tjáðu þig um eftirfarandi efni, með þeirri aðferð sem þér finnst henta best:

„Hvers vegna finnst mér mikilvægt að vera sjálfstæð(ur) og reyklaus?“

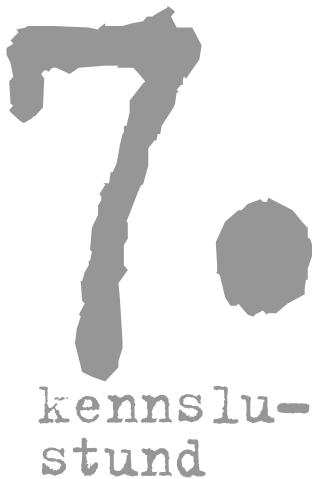
Hér eru nokkrar aðferðir sem þú getur valið milli:

- ritgerð
- ljóð
- ræða (mynd- eða hljóðband, úr ræðustól)
- klippihljóðmynd (sett saman úr textum, lagstúfum, náttúruhljóðum o.s.frv.)
- klippimynd
- myndband
- málverk
- teikning
- ámálaður T-bolur
- leikþáttur

Ef engin þessara aðferða hentar skaltu láta þér detta eitthvað annað í hug. Aðalatriðið er að það sem þú gerir lýsi viðhorfi þínu til frelsis og sjálfstæðis.



Inngangur að 7. kennslustund



ÞAÐ ERT ÞÚ SEM RÆÐUR

- Með námsefninu *VERTU FRJÁLS* – *reyklaus* hefur verið fjallað um það frá ýmsum sjónarhornum hvernig einstaklingurinn getur stjórnað eigin lífi og mætt með gagnrýnu hugarfari öllum þeim sem reyna að misnota draum sérhvers manns um að lifa góðu lífi.
- Við eigum að hafa vakið nemendur til umhugsunar um það hvað þeim þykir eftir-sóknarvert, hverjum og einum.
- Á sama tíma höfum við lagt áherslu á að frelsi einstaklingsins felst í því að geta valið, þ.e.a.s. að hafa helst þrjár leiðir til að öðlast það sem maður óskar sér.
- Meginmarkmið 7. kennslustundar er að flétta saman mikilvægustu atriðin úr fyrri kennslustundum til þess að:
 - efla enn frekar stolt og gleði hvers nemanda yfir að hafa valfrelsi.
 - kynda undir reiði eða fyrirlitningu nemenda í garð þeirra sem reyna að grafa undan möguleikum unglinga til að finna eigin leiðir og lausnir.
- Mundu að nemendurnir eru á þeim aldri þegar spurningin „Hver er ég?“ er hvað áleitnust. Það skiptir sköpum hverjir fá að taka þátt í að fullmóta sjálfsmýnd þeirra. Því vandlátari sem unglingarnir eru í vali sínu á fyrirmyndum, því betra.
- Von okkar er sú að þegar hér er komið geti allur bekkurinn sagt, með vaxandi stolti í röddinni: „Við unglingarnir vitum margt sem fyrri kynslóðir höfðu ekki grænan grun um. Við skiljum mikilvægi þess að vera frjáls!“

Kennsluáætlun - 7. kennslustund

Nemendur:

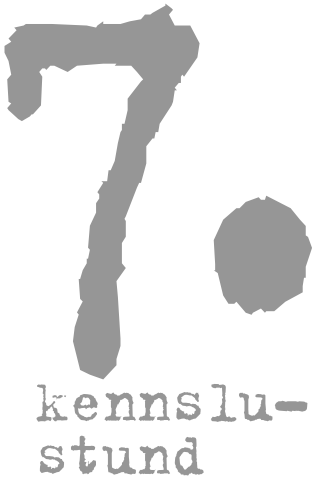
- 1) taka eindregnari afstöðu gegn því að byrja að reykja
- 2) öðlast raunverulegt stolt og sanna gleði yfir því að ráða sér sjálf
- 3) taka saman hvað þau telja sig hafa lært á námskeiðinu.

Hjálpargögn:

Tímarit, kartonpappi, lím og skæri.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Nemendur kynna verkefni sín	Umræða
2.	Klippimyndir	Tímarit, pappi, lím og skæri
3.	Yfirlit yfir árangur námskeiðsins	Umræða, glæra 7a
4.	<i>VERTU FRJÁLS – reyklus</i>	Dreifiblað 7b

Leiðbeiningar um verkefni



1. NEMENDUR KYNNA VERKEFNI SÍN

Þeir nemendur sem áhuga hafa mega sýna bekkjarfélögunum verkefni sín. Síðan skal koma verkefnunum fyrir í stofunni, uppi á vegg eða annars staðar eftir atvikum, og má gera það meðan nemendurnir vinna að klippimyndinni.

2. KLIPPIMYND

Fáðu nemendur þína til að búa til klippimyndir sem lýsa viðbrögðum og hugrenningum þeirra nú við lok námskeiðsins. Nemendurnir eiga að koma sér fyrir, tveir eða þrír saman. Láttu þá hafa bunka af tímaritum og dagblöðum sem safnað hefur verið saman fyrr um veturinn með hjálp nemenda og foreldra. Biddu nemendurna að klippa út myndir, orð og fyrirsagnir og setja saman á þann hátt sem lýsir best hugsunum þeirra og skoðunum varðandi áhrif reykinga. Það skiptir máli að nemendurnir fletti blöðunum, klippi út og lími eins og andinn blæs þeim í brjóst, þ.e.a.s. án mikillar umhugsunar. Eftir á geta þeir síðan vinsað úr og tekið fyrir það efni sem þá langar helst til að fjalla um.

Tillögur að efni:

Óbeinar auglýsingar
Að lifa góðu lífi
Að reykja ekki /reykja
Þeir sem hvetja til reykinga
Skammtímaáhrif reykinga
Frelsi

Ef til vill má hengja klippimyndirnar, ásamt heimaverkefnum, veggspjöldum og öðru frá því fyrr á námskeiðinu, upp á vegg skólans svo allt þetta geti verið nemendum stöðug áminning það sem eftir lifir vetrar um að vera reyklauss og FRJÁLS!

Leiðbeiningar um verkefni

4. YFIRLIT YFIR ÁRANGUR NÁMSKEIÐSINS

Spyrðu:

- Hvað höfum við lært á þessu námskeiði?
- Hvað er ykkur minnisstæðast eftir námskeiðið?
- Hvað þótti ykkur best? Hvað var gagnlegast?
- Var eitthvað í námsefninu sem ykkur þótti þjóna litlum tilgangi og hefði eins vel mátt sleppa?
- Hefðum við átt að staldra lengur við eitthvert atriði? Ef svo er, hvaða atriði?

Ef ekki gefst nægur tími til að fjalla um þetta má gera það síðar, t.d. í venjulegum tíma hjá bekknum.

3. VELDU FRELSI - REYKLEYSI

Ljósritaðu og dreifðu til nemenda dreifiblaði 7b.

Niðurlag

1. AÐ VERA ÁFRAM REYKLAUS OG FRJÁLS Í 9. BEKK

Við vonum að þið, þú og bekkurinn þinn hafið haft gagn af þessu námsefni. Það ætti að hafa stuðlað að því að færri byrji að reykja en ella. En munið að þetta er þriggja vetra vinna. Þegar kennsla hefst aftur í haust fáið þið, þú og bekkurinn, sjálfkrafa sent efni til notkunar í 9. bekk. Þá fræðast nemendur m.a. meira um útbreiðslu reykinga og ávanamyndun, langtímaáhrif reykinga, viðbrögð við freistingum, aðferðir tóbaksframleiðenda til að ná í nýja neytendur o.s.frv.

2. ENDURGJÖF FRÁ KENNURUM

Hafirðu orðið einhvers vísari í bekknum þínum sem þú telur mikilvægt að skýra okkur frá værum við þakklát ef þú sendir okkur línu 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

Skógarhlíð 8
Pósthólf 5420
125 Reykjavík

Sími: 562 1414
Símbref: 562 1417

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

Spurningablað 1

Vinsamlegast fylltu út eftirfarandi spurningalista og sendu til Krabbameinsfélagsins:

Skóli : Bekkur : Skólaár :

1) Hvaða kennslustundir fóruð þið í gegnum?

(Krossið við)

1. Að lifa góðu lífi	<input type="checkbox"/>	Já	<input type="checkbox"/>	Nei
2. Frelsi felst í því að eiga margra kosta vöð	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Frelsi felst í því að setja sjálfur mörkin	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Hvað er það sem hefur áhrif á val þitt?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Hvernig geturðu varið þig?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Áhrifa reykinga gætir strax	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
7. Það ert þú sem ræður	<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. Að lifa góðu lífi	<input type="checkbox"/>	mjög illa	<input type="checkbox"/>	illa	<input type="checkbox"/>	sæmilega	<input type="checkbox"/>	vel	<input type="checkbox"/>	mjög vel
2. Frelsi felst í því að eiga margra kosta vöð	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Frelsi felst í því að setja sjálfur mörkin	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Hvað er það sem hefur áhrif á val þitt?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Hvernig geturðu varið þig?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Áhrifa reykinga gætir strax	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
7. Það ert þú sem ræður	<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) Fékkstu einhvern til að heimsækja bekkinn og halda fyrirlestur, t.d. hjúkrunarfræðing, foreldri, starfsfólk skóla o.s.frv.?

Já Nei

Ef já þá hvern :

6) Ef þú fékkst einhvern slíkan í heimsókn, hvernig fannst þér það þá gefast?

mjög illa illa sæmilega vel mjög vel

7) Hvernig gengu samskipti þín við Krabbameinsfélagið?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**DAGLEGAR REYKINGAR Í
UNGLINGDEILDUM GRUNNSKÓLA
VORIÐ 1997**

8. bekkur	5,0%	REYKJAVÍK OG AKUREYRI
9. bekkur	12,8%	LANDIÐ ALLT
10. bekkur	21,7%	LANDIÐ ALLT

Heimild: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála, Ungt fólk '97.

**DAGLEGAR REYKINGAR Í
UNGLINGDEILDUM GRUNNSKÓLA
REYKJAVÍKUR VORIÐ 1986**

8. bekkur	4,4%
9. bekkur	11,6%
10. bekkur	20,9%

Heimild: Borgarlæknir/héraðslæknir.

**DAGLEGAR REYKINGAR Í
UNGLINGDEILDUM GRUNNSKÓLA
REYKJAVÍKUR VORIÐ 1974**

8. bekkur	18,6%
9. bekkur	28,3%
10. bekkur	35,8%

Heimild: Borgarlæknir/héraðslæknir.



HVERS ÓSKARÐU ÞÉR?			
HVERNIG GETURÐU LÁTIÐ ÓSKINA RÆTAST?			

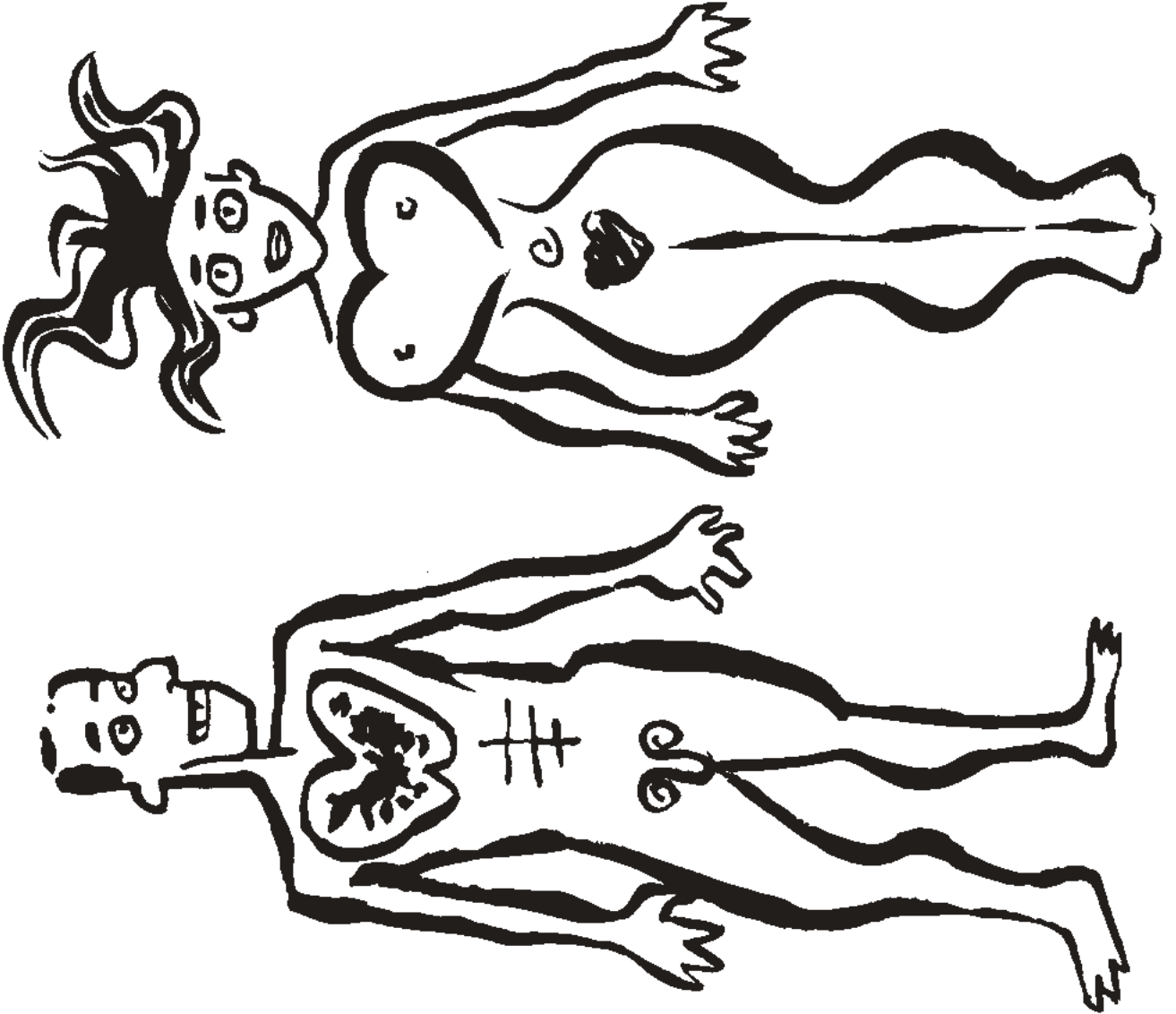


ÚR LÖGUM UM TÓBAKSVARNIR

- 7.1. Hvers konar auglýsingar á tóbaki og reykfærum eru bannaðar hér á landi. ...
- 7.3. Með auglýsingum er í lögum þessum m.a. átt við:
1. hvers konar tilkynningar til almennings eða sérstakra markhópa, þar á meðal útstillingar í gluggum verslana, hvers konar skilti og svipaðan búnað,
 2. alla notkun hefðbundinna tóbaksvörumerkja (heita og auðkenna) eða hluta þeirra; ...
 3. hvers konar umfjöllun í fjölmiðlum um einstakar vörutegundir nema ljóst sé að hún miði beinlínis að því að koma á framfæri upplýsingum sem draga úr skaðsemi tóbaksneyslu,
 4. dreifingu vörusýna til neytenda.

Lög um tóbaksvarnir nr. 74/1984 sbr. lög nr. 101/1996.





ÞAÐ SEM VIÐ HÖFUM FJALLAÐ UM:

Að lifa góðu lífi

Frelsi felst í því að eiga margra kosta vö

Frelsi felst í því að setja sjálfum sér mörk

Hvað er það sem hefur áhrif á val þitt?

Hvernig geturðu varið þig?

Áhrifa reykinga gætir strax

Það ert þú sem ræður



VERTU reyklaus FRJÁLS

GEFÐU HUGMYNDAFLUGINU LAUSAN TAUMINN • LÁTTU TILFINNINGARNAR FLÆÐA •
LÁTTU ORÐIN STREYMA FRAM

Aðrir mega

.....➤ ríghalda í➤

- ánetjast eiturefnum
- verða þrælar tóbaksframleiðenda
- eina aðferð til að ná athygli annarra
- eina aðferð til að mynda tengsl við aðra
- eina aðferð til að halda sér vakandi
- eina aðferð til að slappa af
- eina aðferð til að sýnast „töff“

AÐRIR VELJA ÓSKYNSAMLEGAR LEIÐIR TIL AÐ NJÓTA LÍFSINS
AÐRIR VELJA LAUSNIR SEM SMÁM SAMAN TÆRA ÞÁ UPP

En ekki þú

.....

- Þú vilt ráða ferðinni sjálf(ur)
- Þú velur frelsið
- Þú hefur ótal leiðir til að öðlast það sem þú sækist eftir
- Þú ræður við flestar aðstæður og getur snúið þeim þér í hag
- Þú sleppir fram af þér beislinu og verður sjálfstæðari, frjálssari og meira lífandi

.....

Frelsi

Frelsi til að sjá og heyra
það sem er.

Frelsi til að skynja
drauma dagsins.

Frelsi til að eiga óskir
sem geta ræst.

Frelsi til að þora
og þóknast.

Frelsi til framtíðar.

HG.

