

# 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 reyklus. 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 unglundur 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 unglundurinn opinberir reykjar sínar er það oftast þannig að fullorðið fólk missir álit á unglingnum.

## **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 eiturlif á borð við heróín og kókaín. Reykjagöngur finna fyrir líkamlegum óþægindum, fráhringseinkennum, 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 reykтуð 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.

