

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 LÁTID ÓSKINA RÆTAST?			

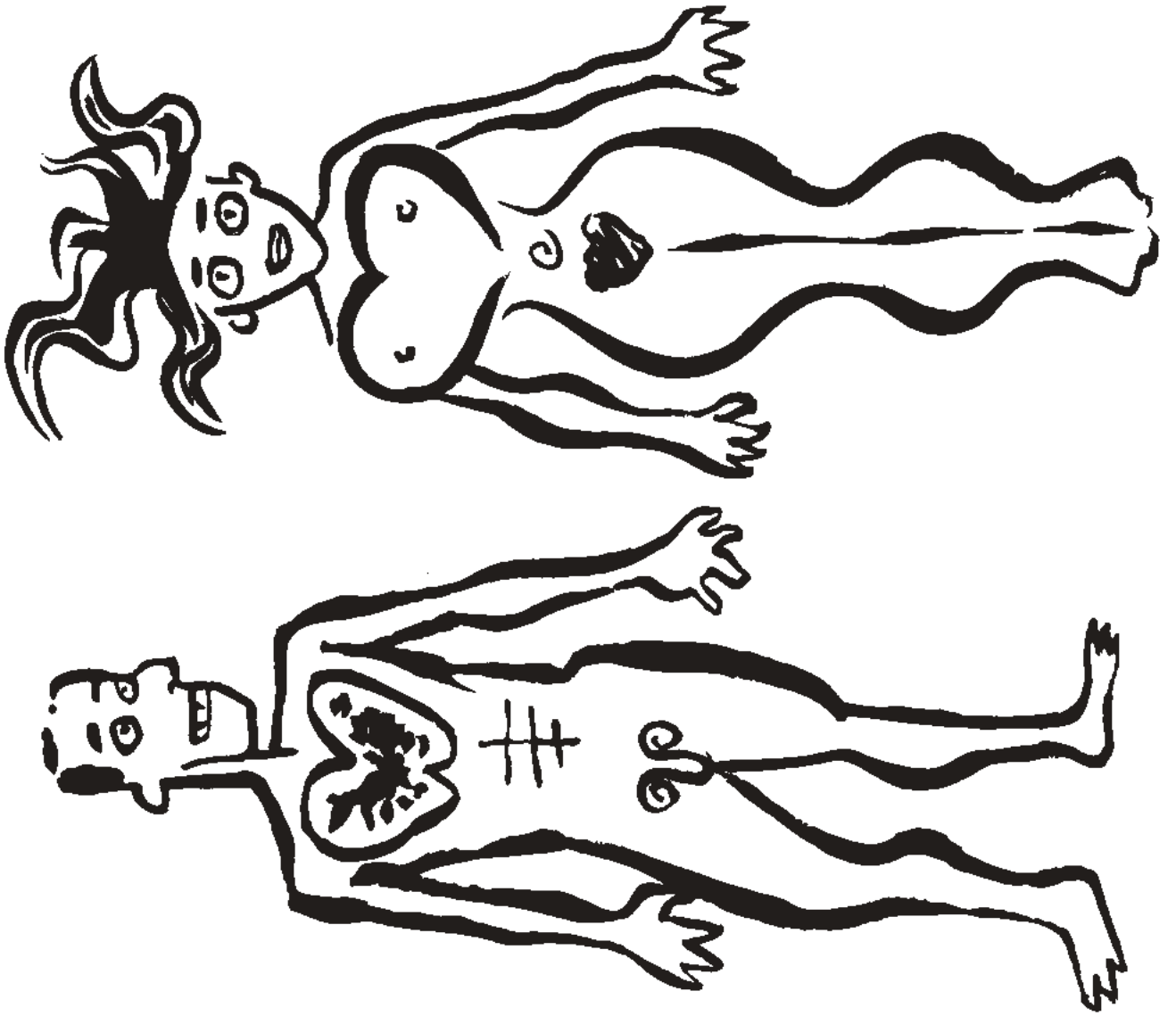


ÚR LÖGUM UM TÓBAKSVARNIR

- 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.

