

VEPÞI

reyklaus

ÞAÐ JÁ

...

Á PINN HÁTT

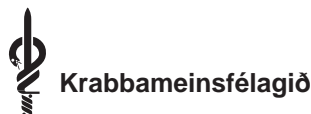
## FORMÁLI

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

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

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

Í aðalnámskrá grunnskóla (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 unnið er 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.



# ÞEINISYFIRI KYNNING

Kynning á námsefninu .....

Byrjun ..... **UNGLINGUR Á PINN HÁTT**

1. kennslustund ..... **UM ÚTBREIÐSLU OG ÁVANAMYNDUN  
GODSAGNIR EÐA STADREYNDIR**

2. kennslustund ..... **UM ÁHRIF LANGVARANDI TÓBAKSNEYSLU  
GODSAGNIR EÐA STADREYNDIR**

3. kennslustund ..... **ER SAMT SEM ÁÐUR FREISTANDI AÐ PRÓFA?**

4. kennslustund ..... **HVERNIG TÓBAKS-  
FRAMLEIÐENDURNIR HERÐA TÖKIN**

5. kennslustund ..... **TIL ATLÖGU GEGN TÓBAKINU - Á PINN HÁTT**

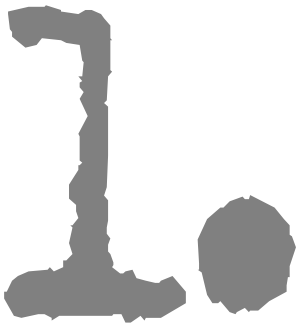
Niðurlag .....

Glærur og gögn .....

Minnispunktar .....

# Kynning á námsefninu

---



## **HUGMYNDAFRÆÐILEGUR GRUNNUR OG HELSTU MARKMIÐ**

### **MIKILVÆGI FORVARNA**

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

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

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

### **VIÐ ÞURFUM AÐ NÁLGAST UNGLINGA Á ÞEIRRA FORSENDUM**

Meginhugmynd námsefnisins er að miðla því til nemenda hvað í því felst að vera frjáls, heilbrigð og sjálfstæð manneskja. Við viljum að unglíngarnir haldi áfram að vera reyklusir við aðstæður þar sem reykingar gætu freistað. Markmiðið er að 9. bekkingar líti á reykingar sem heimskulegt athæfi og tákni um ósjálfstæði, þannig að þá langi til að koma þeirri afstöðu á framfæri við aðra.

Það eru margar ranghugmyndir ríkjandi um útbreiðslu reykinga og afleiðingar þeirra. Í fyrstu tveim kennslustundunum er þess vegna fjallað um goðsagnir og varpað fram staðreyndum um reykingar.

Vitneskjan um skaðsemi reykinga aftrar ekki öllum frá því að prófa að reykja. Margir láta freistast til þess. Í 3.-5. kennslustund er fjallað um hvernig sjá má í gegnum freistinguna og standast hana, hvort sem það eru nú tóbaksframleiðendurnir sem eiga sök á henni, jafnaldrarnir, fyrirmyndirnar eða bara forvitnin.

### **NÁMSEFNIÐ Á AÐ VEKJA ALLA TIL UMHUGSUNAR**

Námsefni 9. bekkinga á enn frekar en 8. bekkjarnámsefnið að vekja alla nemendur til umhugsunar. Það fjallar um að finna sína eigin aðferð til að takast á við mismunandi aðstæður, um að velja sjálfur og vera frjáls.

# Kynning á námsefninu

---

Í 9. bekk höfum við valið að fjalla ákveðnar um tóbaksneysluna sem slíka. Það gerir þá kröfu til kennarans að hann leggi áherslu á að frelsi, sjálfstæði og félagsleg færni séu allt jafnmikilvægir þættir, hvort sem reyklausir eða þeir sem reykja eiga í hlut. Við reynum að gæða námsefnið lífi með því að tengja það raunverulegum aðstæðum með dæmum og hlutverkaleik. Því virkari sem nemendur eru í verkefnavinnu þeim mun betra. Hlutverk kennarans felst að mestu í því að koma nemendum af stað og leiðbeina þeim. Nánari upplýsingar um skaðsemi tóbaks er að finna í **Tóbak** sem Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanefnd gáfu út árið 1998.

## **JAFNINGJAFRÆÐSLA**

Í 5. og síðustu kennslustundinni er ætlast til að nemendur undirbúi fræðslu til yngri nemenda sem ætlað er að þeir framkvæmi í 10. bekk. Þessi hugmynd byggist á kenningum um jafningjafræðslu. Kennarar eru vel meðvitaðir um hópamyndun í nemendahópnum og geta bent á „fyrirmyndir“ og „leiðtoga“ sem af meðfæddum hæfileikum rísa upp úr jafningjahópnum. Jafningja má nýta til að styðja aðra nemendur í námi og þeir geta skipt máli til að ná settum námsmarkmiðum. Í jafningjafræðslu fá nemendur jákvæð tækifæri til að vera ábyrgir fyrir sjálfum sér og öðrum með því að taka virkan þátt í kennslunni.

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

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

## 2.

### **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 í 8.-10. bekk. 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.

#### **ÞAÐ ERT ÞÚ SEM RÆÐUR!**

Við njótum lífsins betur ef við ráðum ferðinni sjálf, erum sjálfráða 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 valmöguleikum fremur en fækka þeim.

Að vera reyklus snýst um að velja aðra og jákvæðari leið en reykingar. Það snýst um að fara sínar eigin leiðir.

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.

#### **LÝSTU YFIR SJÁLFSTÆÐI!**

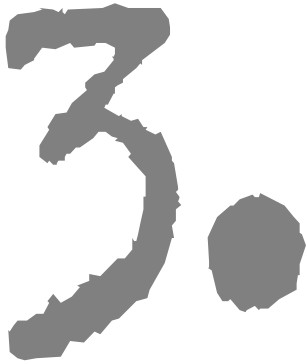
Það er full ástæða til að vorkenna þeim sem reykja. Þeir mega ekki vera hvar sem er. Það er vond lykt af þeim. Margir reykingamenn geta ekki unnið nema taka sér fimm mínútna hlé á hverri klukkustund. Þeir eru fljótari að þreytast. Þeir eru verr á sig komnir líkamlega. Þeir eru iðulega hand- og fótkaudir. Þeir hafa ljótari húð. Þeir eru verr settir fjárhagslega. Þeir eru háðir nikótíni og mörgum reykingamönnum reynist erfiðara að hætta að reykja en heróíníklum að hætta að sprauta sig. Allt of margir verða krabbameini, kransæðastíflu, heilablóðfalli, lungnaþembu eða öðrum dæmigerðum reykingasjúkdómum að bráð áður en þeim tekst að hætta.

Hugleiddu kostinn:

Að geta alltaf hagað lífi þínu nákvæmlega eins og þér hentar.

Hnepptu þig ekki í fjötra sem þú losnar ekki úr fyrir en það er um seinan.

Gerðu allt sem í þínu valdi stendur til að fá aðra til að forðast tóbakið.



## FRAMKVÆMD

### UPPBYGGING OG LENGÐ NÁMSEFNISINS

Námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus er þriggja vetra efni. Það tekur sjö kennslustundir í 8. bekk, fimm í 9. bekk og fimm kennslustundir til eftirfylgdar í 10. bekk.

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

### HVAÐ ÁTTU NEMENDUR AÐ LÆRA Í 8. BEKK?

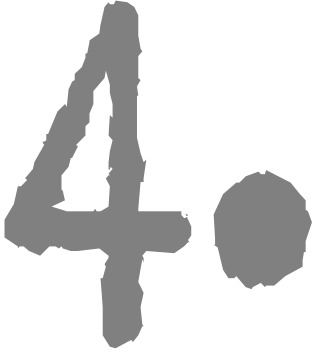
- Að vita hvað þau sjálf vilja.
- Að greina milli óskar og leiðarinnar sem farin er til að láta óskina rætast.
- Að viðurkenna að það eru margar aðferðir til að öðlast það sem maður sækist eftir.
- Að ákveða sína eigin valkosti í stað reykinga við tiltekna aðstæður.
- Að tileinka sér jákvæðar aðferðir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

### HVAÐ EIGA NEMENDUR AÐ LÆRA Í 9. BEKK?

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

### HVAÐ EIGA NEMENDUR AÐ LÆRA Í 10. BEKK?

- Að ganga djarflega fram í því að hvetja aðra til reykleysis.
- Að öðlast dýpri skilning á því hvað það merkir að hafa stjórn á eigin lífi og hafa jákvæð áhrif á aðra.
- Að gera sér, í krafti hins nýja hlutverks, skýrari grein fyrir sinni eigin afstöðu til reykinga.
- Að „eignast“ meira í þeirri hugmynd að vera reyklus, með því að vinna úr boðskapnum og miðla honum til annarra.
- Að auka líkurnar á traustri andstöðu við reykingar.
- Að hafa áhrif á afstöðu og atferli yngri nemenda.



## 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 beiti þeim kennsluháttum sem þeim eru eiginlegir. Við viljum að þú lítir á tilögur 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 efninu 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. Í sumum bekkjum eru nemendur alvanir umræðum og mjög virkir í tímum. Í öðrum tilvikum er 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.

### BYRJUN: UNGLINGUR - Á PINN HÁTT

#### Nemendur eiga að:

- 1) reyna að setja sig inn í hvað er mikilvægast í augum aðeins eldri unglinga.
- 2) hugleiða hvernig þeir vilja vera og hvernig þeir vilja ekki vera.
- 3) hugleiða rök sín fyrir því að vera reyklus eða reykja.

### 1. KENNSLUSTUND: UM ÚTBREIÐSLU REYKINGA OG ÁVANAMYNDUN

#### GOÐSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 1

#### Nemendur eiga að:

- 1) leiðrétta ranghugmyndir um útbreiðslu reykninga.  
(Mikill meirihluti fólks er reyklus alla ævi.)
- 2) læra að reykningar eru á undanhaldi um allan hinn vestræna heim.
- 3) reyna að setja sig inn í hversu erfitt er að hætta að reykja þegar fólk er byrjað.

### 2. KENNSLUSTUND: UM ÁHRIF LANGVARANDI TÓBAKSNEYSLU

#### GOÐSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 2

#### Nemendur eiga að:

- 1) gera sér glögga grein fyrir afleiðingum þess að ánetjast tóbaki.
- 2) læra að reykningar eru heilsuspillandi.
- 3) æfa sig í að bregðast við rökleysum varðandi reykningar.



# Kynning á námsefninu

---

## **3. KENNSLUSTUND: ER SAMT SEM ÁÐUR FREISTANDI AÐ PRÓFA?**

**Nemendur eiga að:**

- 1) skilja að freistingar eru eðlilegar.
- 2) átta sig á að þeir geta lært að standast freistingar.
- 3) læra að ráðið til að standast þá freistingu að reykja er að taka sér eitthvað spennandi fyrir hendur.
- 4) átta sig á að það er viss sigur fólgin í því að standast freistingu.

## **4. KENNSLUSTUND: HVERNIG TÓBAKSFRAMLEIÐENDUR HERÐA TÖKIN**

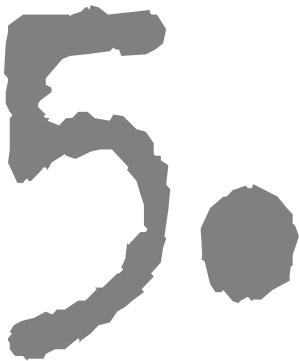
**Nemendur eiga að:**

- 1) læra að sjá í gegnum ófyrirleitni tóbaksframleiðenda.
- 2) skilja betur hvaða langanir og þarfir ungs fólks það eru sem tóbaksframleiðendur reyna að höfða til.
- 3) láta þennan kaldranalega leik egna sig til andstöðu.
- 4) öðlast dýpri skilning á muninum á ætlun og athöfnum.

## **5. KENNSLUSTUND: TIL ATLÖGU GEGN TÓBAKINU - Á PINN HÁTT**

**Nemendur eiga að:**

- 1) öðlast innsýn í það hvernig þeir sem hafa atvinnu af því að móta skoðanir fólks (markaðsfræðingar og auglýsingahönnuðir) vinna.
- 2) skilja að hægt er að nota sömu tækni og tæki og auglýsendur til að koma hvaða vöru eða skoðun sem er á framfæri – bæði til góðs og ills.
- 3) þreifa sig áfram með að nota tæki auglýsingaiðnaðarins í baráttunni gegn reykingum.



## FRAMKVÆMD KENNSLUNNAR Í 9. BEKK

### • UPPBYGGING OG LENGÐ NÁMSEFNISINS

Við mælum með því að farið verði í gegnum efnið á u.þ.b. tveim mánuðum og ein til tvær vikur líði á milli kennslustunda. Reynslan sýnir að nemendur læra meira ef efninu eru gerð skil í hæfilega stórum skömmtum en ekki allt tekið fyrir í einu. Heimaverkefni eru mikilvægur hluti námsefnisins og þarf nemendum að gefast góður tími til að vinna þau. Miðað við námsefnið í 8. bekk krefst efni 9. bekkjar minni heimavinnu fyrir kennarann. Nemendur vinna langmest sjálfir.

Kjarnaviðfangsefni hvers tíma eru merkt með stjörnu í kennsluáætlun. Við viljum samt sem áður undirstrika að kennari verður að finna þann hraða og þann takt sem honum er eiginlegur við yfirferðina. Það skiptir meira máli en að fylgja námsefninu eftir staf fyrir staf.

### • „AD LÆRA MEIRA OG MEIRA ...“

Námsefnið er byggt á ákveðnu lögmáli sem gerir það að verkum að sömu grunnþemu eru tekin fyrir aftur og aftur, en á nýjan hátt hverju sinni. Þannig er þess vænst að nemendurnir öðlist æ meiri innsýn. Endurtekningarnar gera kennaranum jafnframt kleift að taka aftur fyrir eitthvað sem e.t.v. hefur gefist lítill tími til að melta fyrir.

„AD 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.

### • HALTU ÞIG VIÐ KJARNA MÁLSINS. LEGGÐU ÁHERSLU Á STUND OG STAÐ

Í 9. bekk fjöllum við um alvarlegar afleiðingar langvarandi tóbaksneyslu. Þær vega þungt, eins og gefur að skilja og eru í raun höfuðástæða þess að menntamálaráðuneytið ætlar skólum yfirleitt að blanda sér í tóbaksvarnastarf. Rannsóknir sýna hins vegar að námsefni sem aðeins fræðir nemendur um langtímaafleiðingar reykinga skilar óverulegum árangri. Það er vænlegra að ganga út frá því sem skiptir nemendurna mestu máli hér og nú: að vera viðurkenndur í hópnum, vera gjaldgengur, sýnast eldri en maður er o.s.frv. Því er námsefninu fyrst og fremst ætlað að auka lífsleikni nemenda svo að þeir séu hæfari til að taka ábyrgar ákvarðanir hvað varðar neyslu tóbaks og annarra fíkniefna.

### • NOTKUN HJÁLPARGAGNA OG ÍTAREFNIS

Upplýsingar um það sem til þarf í hverri kennslustund er að finna í kennsluáætlun.

Með efninu fylgja möppur handa nemendum og er þeim ætlað að geyma verkefnablöð, svarblöð og minnisþunkta í möppunum. (Ljósrita þarf verkefnablöð eftir frumritum, sem fylgja gögnum hverrar kennslustundar.) Glærur eru aftast í kennaramöppunni.

# Kynning á námsefninu

---

## • SAMSTARF VIÐ AÐRA KENNARA

Í 3. kennslustund getur verið nauðsynlegt að fá fullorðinn einstakling til liðs við hópinn vegna hlutverkaleiks. Viðkomandi á að varpa fram rökleysum um reykingar. Það getur verið áhrifaríkara að fá utanaðkomandi aðila til þess. Aðstoðarmaðurinn gæti verið úr röðum kennara, annars starfsfólks skólans eða starfsfólks félagsmiðstöðvar.

Sumir kennararnir vilja kannski brydda upp á einhverjum þemum sem tengjast námsfninu:

- 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](http://www.tobak.is) og öðrum vefslóðum.
- Í samfélagsfræði er hægt að fjalla frekar um markaðssetningu tóbaksframleiðenda.

Upplýsingar um það tóbaksvarnanámsefni sem skólum stendur til boða er að finna á vefslóðinni [www.krabb.is/skolar](http://www.krabb.is/skolar)

## • 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 foreldrar 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 happdrætti sem Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanefnd standa fyrir.

## • ÞÁTTTAKA NEMENDA

Við erum þeirrar skoðunar að virk þátttaka nemendanna sjálfra, hvort sem hún felst í hópvinnu, umræðum, hlutverkaleikjum eða heimaverkefnum, sé mikilvægasti þáttur námsefnisins. Það eru þessir þættir sem hjálpa nemendum best að tileinka sér boðskapinn. Fjallað er um að vera frjáls og sjálfstæður. Þess vegna er mikilvægt að nemendurnir fái ráðrúm til að átta sig á því hver afstaða þeirra er og hvernig þeir vilja haga sínum málum.

## • HEIMAVERKEFNI

Heimaverkefni eiga að gera nemendum kleift að íhuga og vinna úr því sem fram fór í kennslustundinni á undan. Um leið eru þau hugsuð sem undirbúningur fyrir næstu kennslustund. Við höfum reynt að gera verkefni þannig úr garði að það kosti kennarann sem minnsta vinnu að fara yfir þau.

## • HÓPVINNA

Til að tryggja að allir nemendurnir séu virkir í kennslustundum leggjum við til að þeir vinni í litlum hópum: tveggja, þriggja eða í mesta lagi fjögurra manna. Þegar hóparnir eru stærri vill alltaf vera einn og einn óvirkur „laumufarþegi“. Hugsanlega getur verið ákjósanlegt að breyta samsetningu hópanna frá einni kennslustund til annarrar.

# Kynning á námsefninu

---

- **MAT Á NÁMSEFNINU**

Það er ósk okkar að námsefnið *VERTU FRJÁLS – reyklus* reynist gagnlegt verkfæri þeim sem með það vinna. Því langar okkur til að heyra álit þitt á hverri kennslustund. Aftast í möppunni finnurðu blað sem við biðjum þig að fylla út. Ef til vill er best að gera það strax eftir hverja kennslustund, meðan hún er enn fersk í minni.

- **HAFÐU SAMBAND VIÐ OKKUR!**

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

Gangi þér vel!

# Inngangur og kennsluáætlun

## BYRJUN

### UNGLINGUR - Á ÞINN HÁTT

VERTU FRJÁLS, reyklus – á þinn hátt hefst á því að nemendur hita upp fyrir fyrsta tímann með svolitlu „heimatrimmi“. Í því felst að nemendur fá í hendur fjögur viðtöl við 15-17 ára gamla unglinga ásamt verkefninu SVONA ER ÉG. Nemendur eiga að lesa viðtölin og gera verkefnið síðan heima. Viðtölin eru byggð á samtölum við unglinga, en notuð eru tilbúin nöfn.

Taktu frá nokkrar mínútur í lok tíma, áður en kemur að 1. kennslustund, til að kynna námsefnið VERTU FRJÁLS, reyklus – á þinn hátt og dreifa verkefnablaðinu.

#### Nemendur eiga að:

- 1) reyna að setja sig inn í hvað er mikilvægast í augum aðeins eldri unglinga.
- 2) hugleiða hvernig þeir vilja vera og hvernig þeir vilja ekki vera.
- 3) hugleiða rök sín fyrir því að vera reyklus eða reykja.

#### Hjálpargögn:

Ljósrit af viðtölum við fjóra heldur eldri unglinga (hér að aftan), ljósrit af verkefninu SVONA ER ÉG og eitt umslag fyrir hvern nemanda. (Sé ekki hægt að útvega umslög geta nemendur brotið blöðin saman.)

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1.	Kynning  Viðtölum og verkefni fyrir fyrstu kennslustund dreift	Fjögur viðtöl  Verkefnið SVONA ER ÉG ásamt umslögum

# Leiðbeiningar um verkefni

---

## **UNG Á PINN HÁTT - BYRJUN**

Verðu nokkrum mínútum í lok kennslustundar til að koma á flot námsefninu VERTU FRJÁLS reyklus – á þinn hátt.

### **1. KYNNING. VIÐTÖL OG VERKEFNI FYRIR FYRSTU KENNSLUSTUND**

Segðu nemendum þínum að þið ætlið nú að taka til við námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus fyrir 9. bekk. Það heitir VERTU FRJÁLS reyklus – á þinn hátt. Til undirbúnings eiga nemendurnir að vinna heimaverkefni fyrir fyrsta tímenn.

Til að nálgast efnið er ekki úr vegi að sýna viðeigandi dagblaðsúrklippu um neikvæðar hliðar reykinga eða taka það fyrir út frá einhverju nýlegu atviki þar sem reykingar áttu hlut að máli.

Dreifðu ljósritum af viðtölum við fjögur ungmenni á aldrinum 15-17 ára og verkefninu SVONA ER ÉG (hér að aftan).

Nemendurnir eiga að lesa viðtölin og fylla út verkefnablaðið (heimaverkefni). Ef tími vinnst til er gott ef nemendur geta lesið viðtölin í kennslustund. Við lesturinn öðlast nemendurnir innsýn í hugsunarhátt og líðan sér heldur eldri unglínga. Það er ekki víst að þau kannist að öllu leyti við lýsingarnar eða geðjist yfirleitt að persónunum. Enda eru ekki allir unglíngar eins!

Nemendur geta rennt yfir atriðin í SVONA ER ÉG í skólanum og komið með spurningar ef eitthvað þarfnast skýringa. Gerðu nemendum vel ljóst að verkefnið sé persónulegs eðlis. Aðeins þau sjálf sjá svörin, ekki kennarinn eða bekkjarfélagar. Skila á verkefninu samanbrotnu eða í lokuðu umslagi. Minntu þau á að skrifa nafnið sitt utan á áður en verkefninu er skilað.

Síðan er verkefninu SVONA ER ÉG safnað saman fyrir eða við upphaf fyrstu kennslustundar.

Kennarar skulu geyma umslögin/verkefnin þar til í 10. bekk. Útskýrðu fyrir nemendum að þeir fái verkefnablöðin aftur þegar þeir halda áfram með námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus í 10. bekk og geti þá rifjað upp hverju þeir svöruðu í 9. bekk. Ef til vill hafa skoðanir þeirra, áætlanir eða atferli breyst síðan!

## **INGA ER 16 ÁRA OG ER AÐ KLÁRA 10. BEKK HÚN HLAKKAR TIL AÐ LJÚKA GRUNNSKÓLANUM - OG ER MEÐ ÚTPRÁ**

– Mér finnst æðislegt að vera að klára skólann því þá er ég orðin frjáls. Mér hefur alltaf þótt leiðinlegt í skóla af því að mér finnst tímanum ekki vel varið í grunnskóla þannig að ég hef of lítinn tíma fyrir það sem mér þykir skemmtilegt.

Eftir 10. bekk ætlar Inga í iðnnám. – Ég get ekki hugsað mér að fara í menntaskóla af því að mér þykir svo leiðinlegt í bóknáminu. Ég hef mikinn áhuga á að fara í fatasaum eða hárgreiðslu. Ég hef alltaf saumað mikið á sjálfa mig og finnst gott að vera í fötum sem ég hef saumað því þá eru þau nákvæmlega eins og ég vil hafa þau. Hárið er svo stór hlutur af útliti fólks og með því að breyta hárgreiðslu er hægt að breyta fólki og það finnst mér gaman. Mig langar til að vinna við hönnun og reyna fyrir mér úti í löndum. Mér þykir ekkert svo gaman að búa á Íslandi því að þetta er lítið og kalt sker. Maður getur ekkert orðið svo frægur hérna og krakkar á mínum aldri þora ekki að vera öðruvísi. Þeir krakkar sem ég hef hitt erlendis, þeir þora það frekar.

Þegar Inga var yngri var hún mikið í sveit og hafði sérstaklega gaman af hestamennsku. – Mér finnst gaman að umgangast hesta og það er svo sérstakt hvernig maður getur tengst hestum. Ég hef átt tvo hesta og þeir voru mjög ólíkir í skapinu. Fyrri hesturinn minn var svona algjör sirkushestur og ég gat fengið hann til að gera allt. Sá seinni var algjör frekja, vildi ráða yfir öllum öðrum hestum og það var mjög erfitt að ná honum nema með mjög miklum tilfæringum.

Inga stundar ekki mikið félagsstarf en spilaði þó mikið billiard í 8. bekk í félagsmiðstöðinni. – Ég fór mikið á böllin og var í ævintýraklúbbnum sem fór í göngutúra, keilu, sund og fleira, bara allt sem okkur langaði til. Ég fer á einstaka böll í skólanum en mér þykir þau oftast leiðinleg af því að það mæta svo fáir á þau. Ég hef mjög gaman af að dansa á böllum við rappið, rokk og margt gamalt. En svona „tekno“ þykir mér leiðinlegt.

– Mér þykir reykingar óþarfi, sóðalegar og dýrar. Þessir unglingar sem byrja að reykja eru að reyna að vera eins og allir aðrir. Stundum skil ég þá sem byrja að reykja sem eru hrifnir af einhverjum sem reykir og vilja nálgast manneskjuna en það er auðvitað ekkert skynsamlegt. En á þessum aldri eru unglingar oft svo þröngsýnir og eru svo mikið að hugsa um þessa ímynd sem fylgir tískunni.

– Hefurðu einhver skilaboð til þeirra sem eru hugsanlega að velta því fyrir sér að prófa að reykja? Hver eru bestu rökin fyrir því að gera það ekki?

– Þetta er svo stuttur tími sem þetta er í tísku og freistandi og maður getur alveg verið inni í hópnum þó svo að maður reyki ekki. Ef mann langar til að drepa sig þá er þetta ekki rétta leiðin því það gerist svo hægt.

## **STEINAR, 15 ÁRA - FINNST GOTT AÐ SLAPPA AF!**

Steinar er 15 ára og er í 10. bekk. Í frístundum er hann mikið með vinum sínum og finnst gott að slappa af. Hann er ekki í íþróttum og nennir ekki að fara á böll og svoleiðis. – Ég sef mikið og mér finnst gott að slæpast, segir hann hinn rólegasti. Ég er ekkert að stressa mig; það er miklu notalegra að slappa bara af! Það er fínt að hanga heima allan daginn, slappa af, glápa á sjónvarpið og hlusta á tónlist!

Það sem Steinar kann best við í eigin fari er að hann þorir að viðurkenna mistök sín. – Ég er bara ég og reyni ekki að vera einhver annar. Ég er sá sem ég vil vera, umgengst þá sem ég „fíla“, horfi á þær bíómyndir sem mig langar að sjá og hlusta á þá tónlist sem mér finnst skemmtileg.

– Hefurðu einhvern tíma gert eitthvað sem þú vissir að þú máttir ekki?

– Já, ég laumaðist út að næturlagi og einu sinni gómaði sá „gamli“ mig. Þá var ég lokaður inni, fékk ekki vasapeninga, mátti ekki horfa á sjónvarpið og varð að læra meira heima. Það var fúlt! Annars hef ég eiginlega ekki gert neitt alvarlegt af mér.

– Er eitthvað sem þú gætir hugsað þér að gera en mátt ekki? – Já, að þurfa ekki að koma heim eitt-hvert kvöldið, til dæmis á föstudegi. Að geta verið úti alla nóttina og þurfa ekki að drífa mig heim klukkan hálf eitt. Það væri meiriháttar!

Steinar reykir ekki en það gera bæði foreldrar hans og systir. – Ég er alinn upp við miklar reykingar. Margir vinir mínir reykja líka. Af þeim sem ég er mest með held ég að við séum bara tveir sem reykjum ekki. En ég ákvað reyndar mjög snemma að reykja ekki. Ég fékk nóg af öllum reykingunum heima.

– Það er ekki þannig í mínum vinahópi að maður verði að reykja eða drekka til að vera viðurkenndur. Það er nóg að líta nokkurn veginn eðlilega út og hegða sér ekki eins og hálfviti. Þótt margir í hópnum reyki er enginn sem ætlast til þess að aðrir reyki. Það er frekar akkúrat öfugt. Eiginlega vill enginn að aðrir byrji.

– Ég á ekki nema eitt líf og vil lifa sem lengst, svarar Steinar þegar hann er spurður hver sé helsta ástæða þess að hann reyki ekki. – Reykingahósti og andfýla er ekkert sérlega spennandi. Ég vil frekar eyða peningunum í góða spólu eða eitthvað annað!



## MAGNÚS ER 17 ÁRA OG ER Á FYRSTA ÁRI Í FJÖLBRAUT HONUM FANNST EKKERT MÁL AÐ BYRJA Í FRAMHALDSSKÓLA

– Það er gaman að kynnst svona mörgu nýju fólki og stækka vinahópinn. Flestir gömlu vinirnir eru hérna en ég hef samt eignast marga nýja vini hérna í skólanum, segir Magnús. Honum finnst mjög ólíkt að vera í framhaldsskóla miðað við grunnskólann.

– Ætli ég sé ekki aðeins stilltari en ég var þá, segir hann hlæjandi. – Ég var ekki beinlínis sá prúðasti í bekknum og gat aldrei þagað þegar ég átti að þegja! Mér fannst ég víst dálítið „töff“ á þeim tíma! Í rauninni hef ég breyst á svo margan hátt. Áður var ég mikið fyrir „teknó“ en ég get alveg verið án þess núna.

Hvaða drauma á Magnús sér?

– Mig langar til að ferðast um allan heiminn. Ég vil fá að sjá frægar byggingar víðs vegar um heiminn, eins og Frelsisstyttna, Empire State bygginguna, Eiffeltorninn, eiginlega svona stórar byggingar ... Hallgrímskirkjuturn er ekki nóg fyrir mig. Mig langar til að kynnst öðru fólki, hvernig fólk býr og hugsar, hvernig það er klætt og hvernig það er almennt. Ég vil ferðast á þægilegan hátt, með flugvélum, bílaleigubílum og lestum.

– Manstu eftir fyrsta kossinum?

– Ég var þrettán ára gamall. Ég og kærastan mín vorum inni í herbergi hjá mér, við vorum nýbyrjuð saman. Við vorum að spjalla og sátum hlið við hlið en allt í einu sneri ég mér að henni og kyssti hana og ... hún kyssti á móti. Ég var ýkt spenntur en þetta var alveg frábært. Vinur minn var með okkur og tók mynd og allt, en hún varð alveg brjáluð. Ég var með henni í tvo mánuði en hún „dömpaði“ mér af því að ég byrjaði aftur að reykja.

Magnús hefur reykt í rúm þrjú ár en langar til að hætta.

– Ég byrjaði að reykja bara af forvitni. Ég átti sigarettu niðri í kjallara frá því að ég var 12 ára en þorði aldrei að reykja hana. Þegar ég var í 8. bekk fékk ég einn yngri vin með mér og við reyktum sitthvora sigarettuna sem hann stal frá foreldrum sínum. Þetta var ógeðslega skritið. Þegar við höfðum reykt fórum við beint út í sjoppu og keyptum billjón beiska og nudduðum hendurnar upp úr grasi. Eftir það fengum við nokkrir krakkar sigarettur öðru hvoru en við ætluðum alltaf að hætta að reykja þegar svimatilfinningin hætti að koma. En hún hætti strax að koma og ég ætlaði bara að reykja smá lengur en svo jókst þetta og jókst þannig að núna er ég kominn upp í einn og hálfan pakka á dag.

– Ég „meika“ það ekki ef ég fæ mér ekki sigarettu, verð þungur í skapinu og fúll. Mér hefur tekist að hætta að reykja í einn dag á þessum þremur árum. Mér finnst þetta alveg fáránlegt, reykingar eru peningasóun og þær „rústa“ þrekinu. Stundum finnst mér gott að reykja og stundum ekki. Mér finnst þetta allavega hundleiðinlegt og ég óska þess að ég hefði aldrei byrjað.

– Reykingarnar hafa ekki gefið mér neitt, að vísu kynntist ég hinum krökkunum sem reyktu en í dag eru þau bara kunningjar. Einn vinur minn, eða kannski á ég bara að kalla hann kunningja, ætlar að alltaf að reykja og líf hans gengur út á sigarettur. Hann er að vísu stórfurðulegur og hann er eiginlega orðinn dópisti. En hinir vinir mínir sem reykja óska þess að þeir hefðu aldrei byrjað að reykja.

## **ANNA ER 15 ÁRA OG ER Í 10. BEKK HENNI FINNST SKÓLINN ÁGÆTUR, EN SAMT ER ÞETTA ERFITT**

– Í 10. bekk verður allt eitthvað svo alvarlegt. 9. bekkurinn var frekar léttur og að sumu leyti bara afslappandi. Núna er miklu meira spád í einkunnir og samræmdu prófin. Í 10. bekk erum við elst og höfum alla halarófuna á eftir okkur. Í framhaldsskólanum er maður svo orðinn yngstur aftur, og ég kvíði dálítið fyrir því.

Anna æfir fótbolta fjórum sinnum í viku.  
– Mér finnst æðislegt í fótbolta! Ég held mér finnist frábærast að þar er maður að gera eitthvað með öðrum. Ég er í markinu og þar má segja að ég sé ein á báti en samt er ég með hinum, segir hún. – Það er það sem er svo æðislegt við hópíþróttirnar! Anna hlustar líka mikið á tónlist og er mjög hrifin af rólegri tónlist. – Mér finnst tónlistarsmekkur minn hafa breyst frá því í 9. bekk. Ég er orðin þroskaðri og þori að segja hvað mér finnst. Áður fannst mér ég verða að hlusta á það sem öðrum þótti skemmtilegt.

Anna hugsar þó nokkuð um framtíðina og hlakkar til hennar.  
– Það er margt sem mig langar til að gera þegar ég er búin með skólann. Að sumu leyti hlakka ég til að verða fullorðin en um leið kvíði ég mikið fyrir því. Ég á mér einhvern veginn svo marga drauma um hvernig það verður og ég hugsa heilmikið um það ...  
Hún hugsar sig um og segir:  
– Það er hallærislegt að segja það, en ég sé fyrir mér fallett hús og lítil börn og svona ...  
Þetta er kannski aðeins of fallett og óraunverulegt. Svo eru líka nokkur ár þangað til, segir hún brosandí. – Mig langar líka mikið til að verða íþróttafréttamaður eða innanhússarkitekt. Svo þær eru dálítið mismunandi framtíðaráætlanirnar eins og er.

Anna reykir ekki og hefur aldrei reykt – nema einu sinni þegar hún stal sígarettu frá pabba sínum.  
– Það var hræðilegt og ég hef aldrei komið nálægt sígarettum síðan. Það er dálítið skritið, því margir vina minna reykja, þannig að ég hefði kannski átt að byrja líka ... sérstaklega af því að flestir eru svo áhrifagjarnir. En mér finnst eiginlega mjög heimskulegt að reykja. Ég hef ekkert á móti fólki sem reykir en ég skil ekki alveg hvers vegna það reykir.

– Hefur þér fundist einhver reyna að fá þig til að reykja?  
– Nei, aldrei! Vinum mínum sem reykja er alveg sama. Mörgum þeirra finnst sjálfum heimskulegt að reykja og ég hef aldrei verið höfð útundan þess vegna.

Anna telur ekki að vinir hennar hafi byrjað að reykja af því þeim þótti það gott.  
– Nei, engum af vinum mínum þótti það gott þegar þeir prófuðu í fyrsta sinn. Ég held að það sé frekar að þeir hafi viljað vera með og nú tekst þeim ekki að hætta. Það er virkilega sorglegt.  
– Heldurðu að einhverjar óskir manns rætist þegar maður byrjar að reykja?  
– Nei! Alveg örugglega ekki! Miklu frekar öfugt, held ég. Að minnsta kosti hérna, þar sem allir eru á kafi í íþróttum, þá er það ekki fínt að reykja. Það verður enginn vinsælli af því.

# Heimaverkefni

---

## SVONA ER ÉG

Dags. \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

2) Bestu vinir mínir/vinkonur mínar eru: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3) Uppáhaldstónlistin/-söngvarinn/-hljómsveitin mín er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4) Það ömurlegasta/leiðinlegasta sem ég veit er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5) Það besta/skemmtilegasta sem ég veit er: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

a) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Heimaverkefni

---

7) Afstaða mín til reykinga og reykleysis:

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

Ég vil ekki reykja, af því að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mér finnst ekki freistandi að prófa, af því að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mér finnst freistandi að prófa, af því að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ég reyki, af því að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ég vil hætta að reykja, af því að \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Vinir mínir:

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

\_\_\_\_\_

Hvers vegna? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

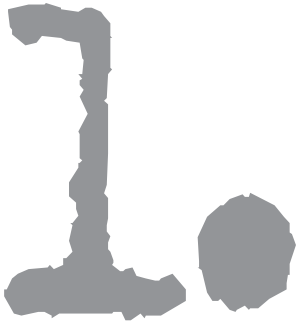
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Inngangur að 1. kennslustund

---



kennslu-  
stund

## UM ÚTBREIÐSLU OG ÁVANAMYNDUN GODSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 1

- Í árslok 1997 sögðu rúmlega 70% fulltíða Íslendinga að þeir væru reyklusir. Í 8. bekk reykja hins vegar aðeins um 5% nemenda (1997), í 9. bekk 12,5% og í 10. bekk er hlutfall þeirra sem reykja daglega 21,4%. ( Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998. *Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður*. Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.)

Flestir unglingar hafa rangar hugmyndir um það hversu margir reykja, bæði í þeirra eigin aldurshópi og meðal þjóðarinnar í heild (ofmat á fjölda þeirra sem reykja). Þetta vekur þær hugmyndir að reykingar séu eðlilegar.

- Meðal þeirra sem fíkta við að reykja getur ávaninn fest sig í sessi á fáeinum vikum. 70-80% þeirra sem byrja að reykja á unglingsárum halda því áfram á fullorðinsárum.
- Flestir sem byrja að reykja halda að þeim takist að hætta þegar þeir einsetja sér það. En aðeins einn af hverjum tíu sem hætta er reyklus í eitt ár. Yfir 80% reykingamanna segjast vilja hætta að reykja.
- Hér veltur mjög á kennaranum að gera nemendum það ljóst að reykingamenn eru í minnihluta, að mikill meirihluti fólks velur reykleysi og að reykingar eru á undanhaldi á Vesturlöndum. Þá viljum við einnig undirstrika hvernig reykingar ná valdi á fólki, með því að gera nemendum grein fyrir hversu erfitt er að hætta.
- Undir lok tímans eiga nemendur að gera sér ljós öll þau rök sem mæla með reykleysi (valfrjálst verkefni). Þau verða síðan dregin fram aftur í síðari kennslustundum.
- Sem heimaverkefni eiga nemendur að gera úttekt á því hvað þeir vita um tóbak. Með því skerpa þeir vitundina um afleiðingar þess að verða háður reykingum. Svörin verða síðan rædd í byrjun næstu kennslustundar.

# Kennsluáætlun - 1. kennslustund

---

## Nemendur eiga að:

- 1) leiðrétta ranghugmyndir um útbreiðslu reykinga (mikill meirihluti fólks er reyklus alla ævi).
- 2) læra að reykingar eru á undanhaldi um allan hinn vestræna heim.
- 3) reyna að setja sig inn í hversu erfitt er að hætta að reykja þegar fólk er byrjað.

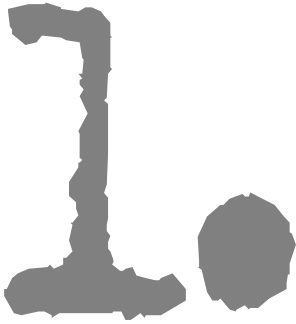
## Hjálpargögn:

Tafla, skrifpappír handa hverjum nemanda, myndvarpi, yfirlit yfir hlutfall reykingamanna í 8.-10. bekk (hér að aftan), glæra 1a, ljósrit af verkefni 4a og 4b (hér að aftan). Ath. Valfrjálst verkefni. Ljósrit af heimaverkefni handa öllum bekknum.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ/EFNI	KJARNAVIÐFANGSEFNI
1.	Safna saman heimaverkefninu SVONA ER ÉG		
2.	Vanmat á fjölda reyklusra	Hópvinna Skrifpappír handa öllum Glæra 1a (hundrað 9. bekkingar) Yfirlit yfir hlutfall reykingamanna í 8. - 10. bekk Myndvarpi	*
3.	Vanmat á nikótínfíkn	Umræður og samantekt	*
4.	Heimaverkefni kynnt og efni dreift	Kennari útskýrir, vinnublað	Valfrjálst verkefni
5.	ÚTTEKT HVAÐ VEISTU Í RAUN UM TÓBAK?	Heimaverkefni dreift	

# Leiðbeiningar um verkefni

---



kennslu-  
stund

## UM ÚTBREIÐSLU OG ÁVANAMYNDUN GODSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 1

### 1. HEIMAVERKEFNINU „SVONA ER ÉG“ SAFNAÐ SAMAN

Halda skal verkefninu til haga og dreifa því til nemenda þegar tekið verður til við námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus í 10. bekk. Leggðu áherslu á að enginn eigi að lesa það sem nemendur hafa skrifað. Nemendur fá síðan tækifæri til að ræða viðtölin, sem lesin voru heima, síðar í tímanum (sjá verkefni 2).

### 2. VANMAT Á FJÖLDA REYKLAUSRA

*Umræður:*

Ímyndið ykkur hóp eitt hundrað íslenskra níundubekkinga (gott er að nota glæru 1a til að nemendur átti sig á fjöldanum). Hversu margir úr þessum hópi haldið þið að reyki daglega?

- Nemendur geta sér til um fjöldann, hver fyrir sig, og skrifa svarið á miða eða blað (dreifðu slíku ef með þarf).
- Nemendur setjast saman fjórir og fjórir og reikna meðaltal úr svörum hvers hóps.
- Fáðu einn úr hverjum hópi til að skrifa svar hópsins á töfluna. Reiknaðu út meðaltal alls bekkjarins og skrifaðu það á töfluna.

*Spyrðu:* Haldið þið að þessi tala sé hærri eða lægri en sú sem rannsóknir hafa sýnt?

- Skrifaðu á töfluna hversu margir níundubekkingar á Íslandi reykja daglega samkvæmt nýjustu könnun Rannsóknastofnunar uppeldis- og menntamála (sjá fylgiskjal, upplýsingar til kennara). Gott er að nota glæru 1a aftur og merkja við til að sýna hlutfall þeirra sem reykja.
- Ræddu hvers vegna sú tala sem bekkurinn stakk upp á er hærri (eða lægri) en kannanir sýna. Algengt er að nemendur ímyndi sér að fjöldinn sé meiri en raun ber vitni (vanmat á fjölda reyklusra).
- Spyrðu:* Hversu margar haldið þið að stelpurnar í þessum hópi séu? En strákararnir? Ef kannanir sýna kynjamun, spyrðu þá nemendur hver geti verið ástæðan fyrir því.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

- g) Taktu saman líklegar orsakir þess að fólki finnst svo oft að reykingamenn séu fjölmennari en raun ber vitni. Verðu ekki löngum tíma í þetta:
- Reykingar eru félagsleg athöfn. Mönnum getur sýnst að „allir“ séu að reykja ef menn eru staddir í hópi reykingamanna. Í hópi reyklusra finnst mönnum fáir reykja.
  - Þeir sem reykja eru meira áberandi vegna þess að þeir ráða því hvaða lofti við öndum að okkur.
  - Lágmarksaldur þeirra sem mega kaupa tóbak er 18 ár. E.t.v. tókum við sérstaklega eftir því þegar unglingar undir 18 ára aldri reykja.
- h) Undirstrikaðu staðreyndir málsins:
- Það er fremur fátítt að unglingar í grunnskóla reyki. Flestir hafna reykingum.
  - Reyklusir eru í meirihluta í öllum aldurshópum, líka meðal fullorðinna þótt í þeirra hópi séu margir sem reykja að staðaldri.
  - Þeim fjölgar stöðugt sem finnst heimskulegt að reykja.
  - Reykingamönnum hefur farið stöðugt fækkandi undanfarna tvo áratugi.
- i) *Spyrðu:* Hver getur verið ástæðan fyrir því að langflestir reykja ekki? Farðu yfir viðtölin sem þið lásuð heima. Auðvelda þau ykkur að skilja hvers vegna flestir kjósa reykleysi?

Nemendur eiga að sitja áfram í hópum. Þeim verður nú sagt frá annarri goðsögn (misskilningi) sem þeir eiga að taka afstöðu til.

### 3. VANMAT Á NIKÓTÍNFÍKN

*Spyrðu:* Hvað haldið þið að mörgum ykkar tækist að hætta að reykja ef þið byrjuðuð? (Nemendur rétta upp hönd.)

Ímyndið ykkur hundrað reykingamenn sem hafa reykt um hríð. Það er gamlárskvöld og þeir ákveða að hætta að reykja á nýju ári. Hversu mörgum tekst að hætta, haldið þið, og verða ekki byrjaðir aftur ári síðar?

- a) Nemendur koma með ágiskanir og reikna svo út meðaltal af svörum hópsins.
- b) Fáðu einn nemanda úr hverjum hópi til að koma upp og skrifa svarið á töfluna. Reiknaðu út meðaltal bekkjarins og skrifaðu á töfluna.  
*Spyrðu:* Haldið þið að þessi tala sé hærrí eða lægri en sú sem rannsóknir hafa sýnt?
- c) Skrifaðu rétta svarið, sem er tíu. Endurteknar rannsóknir sýna að aðeins 10% þeirra sem reyna að hætta tekst það. 90% byrja aftur innan árs. Það er erfiðara að hætta en margur hyggur.
- d) Ræðið hvers vegna niðurstöðutala bekkjarins er hærrí eða lægri en sú raunverulega.



# Leiðbeiningar um verkefni

---

e) Taktu saman líklegar orsakir:

- Við höldum öll að við ráðum meiru um líf okkar en raun ber vitni. Við verðum fyrir miklum áhrifum af aðstæðum og öðru fólki.
- Líkaminn verður háðari reykingum en við viljum kannast við. Nikótín er mjög ávanabindandi efni.
- Við vanmetum það hversu vanabindandi reykingar eru, bæði andlega og félagslega.
- Margir byrja fljótt að nota tóbak sér til hughreystingar þegar eitthvað bjátar á, til slökunar eða til örvunar. Margir verða háðir því að hafa sígarettuna milli fingranna á mannamótum.

f) Undirstrikaðu staðreyndir málsins:

- Nýlegar rannsóknir sýna að líkaminn verður lífefnalega háður tóbakinu.
- Óbetranlegir nikótínistar eru sambærilegir við fíkniefnaneytendur. Fíkniefnaneytendur segja: „Það er síður en svo auðveldara – og getur jafnvel verið erfiðara – að hætta að reykja en hætta á heróíni.“ Það efni í tóbakinu sem fíkninni veldur er nikótín. Þau líffræðilegu ferli sem valda nikótínfíkn líkjast þeim sem valda heróín- og kókaínfíkn.

Mikilvægt er að undirstrika að þótt það sé erfitt að hætta að reykja þá er ekki þar með sagt að það sé ógerningur. En flestir, sem hætta að reykja, finna til líkamlegra og andlegra óþæginda lengi vel. Hvers vegna skyldi maður yfirleitt aðhafast eitthvað sem veldur manni óþægindum og vanlíðan?

g) *Samtal*: Hvernig getum við hjálpað manneskju sem óskar að hætta að reykja – hvaða þættir skipta máli?

## **4. RÖK FYRIR REYKLEYSI. HVERS VEGNA MISTEKST SVO MÖRGUM REYKINGAMÖNNUM AÐ HÆTTA? VALFRJÁLST VERKEFNI**

Ef tími gefst til, láttu þá nemendurna vinna verkefni (sjá verkefni 4a og 4b):

- A. Hvernig getur staðið á því að flestir byrja aldrei að reykja?
- B. Hvernig getur staðið á því að flestum reykingamönnum sem óska að hætta tekst það ekki?

Leystu hópana upp og láttu nemendur vinna verkefni hvern fyrir sig. Dreifðu ljósritum af verkefnunum til nemendanna; þeir eiga síðan að merkja við hver á sitt eintak og geyma þau sjálfir. Eða sýndu glærur af verkefnunum (4a og 4b) og fáðu nemendur til að skrifa þrjár mikilvægustu ástæðurnar á blað sem þeir geyma síðan sjálfir. Einnig má leggja verkefnið fyrir sem viðbótarheimaverkefni.

## **ÚTTEKT - HVAÐ VEIST ÞÚ UM TÓBAK?**

*Heimaverkefnið kynnt.*

Dreifðu verkefninu. Þú finnur það hér að aftan.

Nemendur eiga að svara spurningunum heima með að því merkja við þau svör sem þeir telja rétt. Segðu þeim að taka verkefnið með sér í næsta tíma. Þá á bekkurinn að yfirfara svörin í sameiningu (svörin eru á fylgiblaði með 2. kennslustund).

## **HLUTFALL NEMENDA Í EFSTU BEKKJUM GRUNNSKÓLA SEM REYKTU DAGLEGA VORID 1997**

<b>8. BEKKUR . . .</b>	<b>5%</b>
<b>9. BEKKUR . . .</b>	<b>12,5%</b>
<b>10. BEKKUR . . .</b>	<b>21,4%</b>

Daglegar reykingar eru heldur algengari hjá piltum í áttunda bekk, en í níunda bekk reykir svipað hlutfall pilta og stúlkna daglega.

Í tíunda bekk er hlutfall stúlkna sem reykja daglega heldur hærra en pilta.

Hlutfall þeirra nemenda sem reykja daglega er mishátt milli landshluta.

Í níunda bekk eru daglegar reykingar einna algengastar á höfuðborgarsvæðinu, á Reykjanesi og á Vestfjörðum; um 14 til 16% nemenda í níunda bekk á þessum svæðum reykja daglega.

Í tíunda bekk eru daglegar reykingar algengastar á höfuðborgarsvæðinu, á Reykjanesi og á Norðurlandi; frá 22 til 24% nemenda í tíunda bekk á þessum svæðum reykja daglega.

Reykingar eru hins vegar fátíðastar í þessum aldurshópum á Austurlandi og Vesturlandi.

Heimild: Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998. *Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður*. Rannsóknarstofnun uppeldis og menntamála.

# Verkefni 4A 1. kennslustund

.....

## A. HVERNIG GETUR STAÐIÐ Á ÞVÍ AÐ FLESTIR BYRJA ALDREI AÐ REYKJA?

### MERKTU VIÐ ÞÆR ÞRJÁR ÁSTÆÐUR SEM HÖFÐA MEST TIL ÞÍN!

- Fólk vill halda heilsu og vera vel upplagt og hresst.
- Fólk vill halda húðinni hreinni og tönnunum hvítum.
- Fólki finnst tóbak einfaldlega vont á bragðið.
- Fólki finnst hallærislegt að ganga með logandi „drjóla“ í munnum.
- Fólk vill ekki auka hættuna á að fá krabbamein eða kransæðastíflu.
- Fólk vill ekki veikja ónæmiskerfið og auka hættuna á ýmsum sjúkdómum.
- Fólk vill ekki valda samborgurum sínum ertingu í augum og slímhimnum eða hugsanlegum astmaköstum.
- Fólk vill ekki valda öðrum skaða með óbeinum reykingum (óbeinar reykingar auka hættuna á krabbameini, ofnæmi, astma og öðrum sjúkdómum).
- Fólk vill verja peningunum í eitthvað þarfara, mikilvægara og varanlegra.
- Fólk vill ekki styrkja tóbaksframleiðendur.
- Fólk vill að allt það land sem nú er notað til tóbaksræktunar fari heldur undir matvælarækt.
- Fólki finnst asnalegt að reykja.
- Fólki finnst sóðalegt að reykja.
- Fólk vill ekki skerða möguleika sinn á góðri atvinnu.
- Fólk vill ekki líða eins og annars flokks borgurum.
- Fólk vill ekki glata frelsi sínu.
- Fólk vill vera börnum sínum og öðrum góðar fyrirmyndir.
- Fólk vill ná sem bestum árangri í krefjandi íþróttum og í vinnu sinni.

Aðrar ástæður sem þú telur meðal þeirra þriggja veigamestu:

---

---

---

---

---



# Verkefni 4B 1. kennslustund

.....

## **B. HVERNIG GETUR STAÐIÐ Á ÞVÍ AÐ FLESTUM REYKINGAMÖNNUM, SEM VILJA HÆTTA AÐ REYKJA, TEKST ÞAÐ EKKI?**

### **KROSSAÐU VIÐ ÞÆR ÞRJÁR ÁSTÆÐUR SEM ÞÉR ÞYKJA LÍKLEGASTAR!**

- Þeir nota reyklingarnar sem afsökun til að taka sér pásur í vinnunni.
- Þeir vilja vera sem mest eins og vinirnir og aðrir sem þeir umgangast.
- Þeir vita ekki hvað þeir eiga að gera við hendurnar á sér þegar þeir eru ekki með sígarettu milli fingranna.
- Þeir eru hræddir um að þeir fari að borða sér til huggunar og fitni þess vegna.
- Þeir eru hræddir um að verða meira einmana þegar þeir hafa ekki lengur huggun og félagsskap af sígarettunni.
- Þeir eru hræddir um að lífið verði leiðinlegra og hversdagslegra.
- Líkami þeirra er háður nikótíni.
- Þeir eru hræddir um að mistakast.
- Þeir þora ekki að takast á við eitthvað sem er óþægilegt.
- Þeir hafa ekki nægilegan viljastyrk og sjálfstraust til að losna undan fíkninni.
- Þeir óttast fráhrarfseinkennin, söknuðinn og óþægindin sem koma fram þegar þeir fá ekki nikótínið sem þeir eru orðnir háðir.
- Þeir halda að þeir séu „kúl“ þegar þeir reykja og því minna „kúl“ þegar þeir reykja ekki.
- Þeim finnst þeir vera frjálssir og óháðir með því að „gefa skít í“ það sem alls konar fólk skipar þeim að gera eða gera ekki.

Aðrar ástæður sem þú telur meðal þeirra þriggja veigamestu:

---

---

---

---

---

---

---



# Heimaverkefni 1. kennslustund

## ÚTTEKT - HVAD VEIST ÞÚ UM TÓBAK?

1. Hér á eftir fara nokkrar staðhæfingar um tóbak og reykingar. Þú átt að hugleiða hvort staðhæfingarnar séu réttar eða rangar. Settu kross í viðeigandi reit.

	RÉTT	RANGT
a) Foreldrar sem reykja heima geta valdið sjúkdómum í börnum sínum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Þeir sem reykja óbeint geta fengið lungnakrabbamein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Á Íslandi látast um 200 manns á ári af völdum reykinga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Lífið styttist um að meðaltali fjórar mínútur fyrir hverja reyktu sígarettu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Reykingamenn fá oftast gular tennur og tannlos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Reykingamenn hafa næmara bragðskyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Reykingamenn eru oftast kvefaðir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Reykingamenn fá æðakölkun fyrr en aðrir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Reykingamenn fá síður sár í munninn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Reykingamenn fá oftast magasár	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Flestir reykingamenn byrjuðu að reykja fyrir 18 ára aldur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l) Reykingamenn fá síður bólur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m) Sá sem reykir einn pakka á dag eyðir hátt í 70.000 krónum á ári í sígarettur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n) Neftóbak er ekki krabbameinsvaldur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o) Munntóbak drepur bakteríur sem valda tannskemmdum og er því í raun hollt fyrir tennurnar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
p) Karlmennt sem reykja eiga fremur við getuleysi að stríða en aðrir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
q) Fimmta hvert astmatilfelli í börnum má rekja til reykinga fullorðinna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
r) Konur sem reykja eiga oftast í erfiðleikum með að verða ófrískar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s) Í Bandaríkjunum þurfa sjóppur og verslanir leyfi frá yfirvöldum til að mega selja tóbak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Heimaverkefni 1. kennslustund

---

2. Hér að neðan eru talin upp fáein af hinum skaðlegu efnum í tóbaki. Hvaða þrjú efni heldur þú að séu skaðlegust í því magni sem er að finna í sígarettum?

- Koltvíoxíð       Koleinoxíð       Nikótín  
 Kótínín       Tjara       Bensen

3. Hverjar telurðu helstu ástæður þess að fólk verður þegar í stað verr á sig komið líkamlega þegar það byrjar að reykja? Merktu við eitt atriði.

- Hjartað dælir verr en áður. Sveigjanleiki lungnablaðra minnkar.  
 Rauðu blóðkornin flytja minna súrefni. Vöðvarnir nýta súrefnið verr.  
 Öndunarvegirnir þrengjast. Ónæmiskerfið bælist.

4. Hvað þarf maður að vera gamall til að mega kaupa tóbak á Íslandi?

- 14 ára       16 ára       18 ára

5. Af hundrað reykingamönnum – hversu margir segjast hafa reynt að hætta í alvöru?

- Um 50       Um 60       Um 70

6. Hugsum okkur að lungnakrabbi hafi í dag uppgötvast hjá 100 manns og þar af séu 90 reykingamenn. Hversu margir af þessum hundrað telur þú líklegt að verði á lífi eftir 5 ár?

- Innan við 35       Innan við 20       Innan við 5

7. Nikótínfíkn myndast hratt. Hér að neðan eru nefndar fjórar hugsanlegar ástæður þessarar fíknar, en aðeins þrjár þeirra eru réttar. Hverjar?

- Nikótín í litlu magni hefur örvandi áhrif.  
 Nikótín í heldur meira magni hefur róandi áhrif.  
 Nikótín örvar kynhvötina.  
 Hafi líkaminn vanist nikótíni veldur nikótínleysi fráhrarfseinkennum.



# Heimaverkefni 1. kennslustund

---

8. Konur sem reykja eiga fremur við fjölmarga kvilla að stríða en reyklusar konur.

Nokkrir þeirra eru raktir hér að neðan. Eitt atriðið stenst ekki. Hvaða atriði er það?

- Röskun í hormónajafnvægi, fleiri karlhormón
- Meiri óæskilegur hárvöxtur en hjá reyklusum konum
- Minnkuð frjósemi (verða oft ófrjóar)
- Meiri beinþynning, tíðari beinbrot
- Tíðatruflanir
- Fleiri blóðtappar (til dæmis í heila)
- Brotgjarnari neglur
- Aukin hætta á utanlegsfóstri
- Tíðari fósturlát

9. Hversu mikið landsvæði fer undir tóbaksræktun í heiminum öllum á hverju ári ef miðað er við að landsvæðið sé mælt í fótoltavöllum?

- Um 1.400.000 vellir     Um 6.300.000 vellir     Um 9.800.000 vellir

10. Hve hátt hlutfall unglunga verður nikótínfíkninni að bráð, eftir að hafa reykt aðeins þrjár sigarettur, og fer að reykja að staðaldri?

- 20%                       31%                       42%



# 2.

## kennslu- stund

### UM ÁHRIF LANGVARANDI TÓBAKSNEYSLU GÓÐSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 2

- Umfjöllun um heimaverkefnið stuðlar að því að leiðrétta ranghugmyndir nemenda og skerpa vitneskju þeirra um langtímaafleiðingar reykinga – að þær snúast um líf og dauða. Um 380 Íslendingar deyja árlega af völdum reykinga. Þar af 40 af völdum óbeinna reykinga. Tóbaksneysla er veigamesta einstaka orsök heilsubreysts og ótímabærs dauða og til hennar má rekja fleiri dauðsföll árlega en til alnæmis, umferðarslysa, eldsvoða, sjálfsvíga, morða, eiturlyfjaneyslu og ofneyslu áfengis samanlagt.
- Gera verður nemendum ljóst að vitneskjan um afleiðingarnar ein sér er ekki alltaf nægileg hvatning til að halda sig frá reykingum eða hætta að reykja. Það er svo auðvelt að rangfæra upplýsingar.
- Nemendur eiga að læra að bregðast við rökleysum í þá veru að reykingar séu skaðlausar – bæði til að styrkjast í andúð sinni á reykingum og til að geta haft áhrif á aðra.
- Kjarnaviðfangsefni kennslustundarinnar er að koma því til skila að allar slíkar rökleysur má auðveldlega hrekja.



# Kennsluáætlun – 2. kennslustund

---

## Nemendur eiga að:

- 1) gera sér glögga grein fyrir afleiðingum þess að ánetjast tóbaki.
- 2) læra að reykingar eru heilsuspillandi.
- 3) æfa sig í að bregðast við rökleysum varðandi reykingar.

## Hjálpargögn:

Kennari þarf að kynna sér svarblaðið (hér að aftan) til að fara yfir heimaverkefnið frá síðustu kennslustund.

Glæra 2a, myndvarpi. Ljósrita og e.t.v. búa til spjöld með verkefni 2a (hér að aftan).  
E.t.v. ljósrit af verkefni 2b (hér að aftan), ljósrit af heimaverkefni (hér að aftan).

Gott er að fá gest í þessa kennslustund til þess að varpa fram rökleysum um tóbaksneyslu. Það gæti til dæmis verið skólastjóri, samkennari, skólahjúkrunarfræðingur, starfsmaður skóla, foreldri eða starfsmaður félagsmiðstöðvar.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ/EFNI	KJARNAVIÐFANGSEFNI
1.	ÚTTEKT – HVAÐ VEIST ÞÚ UM TÓBAK? Farið yfir heimaverkefni	Svarblað	*
2.	Að bregðast við rökleysum: A) Hópvinna/umræður B) Hlutverkaleikur	Verkefnum dreift 2a og e.t.v. 2b	*
3.	Um freistingar Heimaverkefni kynnt	Umsögnum ungmenna um freistingar og spurningablaði dreift	

# Leiðbeiningar um verkefni

---



kennslu-  
stund

## UM LANGVARANDI ÁHRIF TÓBAKSNEYSLU GÓÐSAGNIR EÐA STAÐREYNDIR - 2

Ath. Skiptu kennslustundinni þannig upp að þú hafir tíma til að fara í bæði verkefni (1 og 2).

### 1. ÚTTEKT - HVAD VEIST ÞÚ Í RAUN UM TÓBAK? SAMANTEKT ÚR HEIMAVERKEFNI.

a) Farið yfir rétt svör við heimaverkefninu. (Svarblaðið finnurðu hér fyrir aftan, í upplýsingum til kennara.)

Til að undirstrika að þetta er spurning um líf og dauða gætirðu í lokin sýnt glæru 2a (dagblaðsgrein) og e.t.v. vitnað í nokkur atriði úr greininni.

b) *Umræður:*

Hverju hafið þið svarað rangt? (Láttu nemendur sjálfa fara yfir svörin.)

Var eitthvað sem kom ykkur á óvart? (Eru einhver svör gegnumgangandi röng?)

Gefðu þér tíma til að velja vöngum yfir þessu með nemendum.

c) Vertu viðbúin/n að þurfa að gefa frekari skýringar. Ljúktu þessum þætti með því að spyrja hvort eitthvað sé óljóst enn. Ef þú hefur ekki svar á reiðum höndum, segðu þá að þú skulir kanna málið og svara síðar (sjá **Tóbak**) eða fela nemanda það verkefni að afla heimilda, t.d. á netinu.

### 2. HVERNIG Á AÐ BREGÐAST VIÐ RÖKLEYSUM?

Spyrðu hvort nemendur hafi heyrt einhverjar athugasemdir í þá átt að reykingar séu ekkert skaðlegar. Svör gegn ýmsum rökleysum er að finna hér að aftan. Ef enginn nemendanna kemur með hugmyndir geturðu notað eitt eða tvö af eftirfarandi dæmum:

- Gamall maður sem ég þekki reykti a.m.k. pakka á dag og hann var níræður þegar hann dó. Hann varð næstum aldrei veikur.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

- Margir reykingamenn eru rosalega vel á sig komnir. Ég veit um nokkra í íþróttamenn sem reykja og þeir eru ekkert lélegri en hinir.
- Það er í lagi að reykja fáar sigarettur, það er bara eins og að anda að sér menguðu lofti.
- Þegar maður hættir að reykja fitnar maður bara í staðinn. Það getur varla verið betra fyrir heilsuna.
- Reykingar eru einkamál hvers og eins. Ef ég vil stofna lífi mínu í hættu kemur það engum öðrum við.

Aðstæður þar sem hægt er að æfa sig í að bregðast við rökleysum geta verið:

Hópvinna – umræður eða hlutverkaleikur.

Við mælum með að þú prófir hlutverkaleik, því þannig komast samræðurnar á flug. Með því að leika mismunandi hlutverk við ýmsar aðstæður má prófa sig áfram með röksemdir og þannig tileinka sér staðreyndirnar betur. Ef tíminn reynist naumur má sleppa hópvinnumni og fara beint í hlutverkaleikinn.

Hér á eftir fara nokkrar tillögur um hvernig útfæra megi hópvinnumna og/eða hlutverkaleikinn þannig að nemendur geti æft sig í að mæta mótbárum reykingamanna.

Láttu bekkinn skipta sér í hópa, helst þriggja til fjögurra manna.

Útskýrðu fyrir nemendum að reykingamenn komi oft með rökleysur og ranghugmyndir sem erfitt geti verið að snúa sig út úr. Fáðu þá til að ímynda sér að þeir séu með einhverjum sem slær því fram að „reykingar geta nú ekki verið svo skaðlegar“ og fáðu þá til að koma með góð svör við fullyrðingum og rökleysum af þessu tagi.

## **HÓPVINNA - UMRÆÐUR**

Dreifðu spjöldum með rökleysum til hvers hóps. Spjöldin má búa til fyrirfram með því að ljósrita og klippa út (sjá verkefni 2a hér að aftan) eða þá ljósrita blaðið án þess að búa til spjöld.

Ef þú kýst að búa til spjöld skaltu dreifa þeim þannig í hópunum að textinn snúi niður (svo ekki sjáist hvað stendur á hverju spjaldi). Láttu nemendur síðan draga eitt spjald í einu og koma sér saman um gott svar byggt á staðreyndum sem komu við sögu í verkefni 1. Þurfi nemendurnir hjálp geturðu dreift ljósritum af blaði með uppástungum að svörum (verkefni 2b). Ef þú kýst að hafa þennan háttinn á geturðu látið nemendurna velja þau svör sem þeim finnst eiga við hverja fullyrðingu á spjöldunum/blaðinu. Láttu þá síðan skrifa númer viðkomandi spjalds framan við viðeigandi svar.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

## **HLUTVERKALEIKUR**

Fáðu hverjum hópi það verkefni að undirbúa svar/svör við einni til þremur rökleysum. Gakktu milli hópanna eða biddu einn úr hverjum hópi að koma og draga eitt eða fleiri spjöld úr stokknum. Láttu síðan hópinn búa sig undir að setja fram mótrök í hlutverkaleik fyrir framan bekkinn.

Hlutverkaleikurinn:

Samkennari eða annar fullorðinn (skólastjóri, hjúkrunarfræðingur, starfsmaður) setur fram rökleysur/afsakanir sínar af miklum þunga og sannfæringarkrafti. Nemandi úr þeim hópi sem hefur búið sig undir að svara slíku kemur upp og færir fram mótrök til að sýna fram á að rökin/afsakanirnar standist ekki. Hlutverkin eiga að ganga á milli og æskilegast er að allir hóparnir fái að spreyta sig.

## **3. UM FREISTINGAR HEIMAVERKEFNI KYNNT**

Dreifðu ljósritum af blaði með yfirskriftinni „Hefur þig einhvern tíma langað til að gera eitthvað sem er „bannað“?“ og blaði með spurningum um freistingar (hér að aftan, heimaverkefni) til hvers nemanda. Nemendurnir eiga að lesa ummælin (þau eru ættuð frá jafnöldrum þeirra sem koma fram undir dulnefnum) og svara spurningunum heima.

Skila skal heimaverkefninu með góðum fyrirvara fyrir næsta tíma. Nemendur mega skila því nafnlausu ef þess er óskað. Þú getur merkt við nöfnin ef þú vilt hafa yfirlit yfir það hverjir hafa skilað.

## **SVÖR VIÐ SPURNINGUM OG UPPLÝSINGAR TIL STUÐNINGS VIÐ LAUSN HEIMAVERKEFNIS:**

### **ÚTTEKT - HVAD VEIST ÞÚ Í RAUN UM TÓBAK?**

- 1 a) **RÉTT.** Oftast er um að ræða sýkingar í öndunarvegum, svo sem kvef, eyrnabólgu, berkjubólgu eða stífluð nefgöng. Einnig astma og lungnakrabbamein.
- b) **RÉTT.** Í herbergi, þar sem reykt er, er mikið af skaðlegum efnum. Allir sem anda að sér slíku lofti, sem er mjög mengað, fá þessi skaðlegu efni ofan í sig. Sumir þeirra fá lungnakrabbamein. Auk þess þjást margir af sviða í augum, nefrennsli eða stíflum í nefi. Aðrir mynda ofnæmi og fleira mætti nefna.
- c) **RANGT.** Dauðsföllin eru um 380 á ári, eða rúmlega eitt á dag árið um kring, þar af 40 vegna óbeinna reykinga.
- d) **RANGT.** Það eru um 7 mínútur. Margir halda því fram að lífið styttist um álíka margar mínútur fyrir hverja sígarettu og það tekur að reykja hana.
- e) **RÉTT.** Hluti tjörunnar í reyknum sest á glerung tannanna.
- f) **RANGT.** Bragðskynið eyðileggst.
- g) **RÉTT.** Skaðlegu efnin í tóbakinu veikja ónæmisvarnir líkamans.
- h) **RÉTT.** Það nefnist æðakölkun þegar æðarnar stíflast. Auk þess verða blóðflögurnar límkenndari (blóðflögurnar eru smæstu blóðkornin og sjá um að stöðva blæðingu). Ofan á allt saman raskast svo hormónabúskapur líkamans, með þeim afleiðingum að hlutfall óhollrar fitu í blóðinu hækkar, og þar með eykst hættan á að æðar stíflist.
- i) **RANGT.** Ekki hefur verið sýnt fram á að reykingamenn fái síður sár í munninn en reyklausir.
- j) **RÉTT.** Reykingar örva magasýrurnar og eiga þannig þátt í að auka hættu á magasári.
- k) **RÉTT.**

# Leiðbeiningar um verkefni

---

- l) **RANGT.** Reykingamenn eiga fremur vanda til að fá bólur og aðrar sýkingar í húðina. Ástæðurnar eru tvær:
- Minnkað blóðflæði gerir húðina líflausa og dregur úr viðnámsþrotti hennar.
  - Nikótín bælir mótefni blóðsins.
- m) **RANGT.** Ef maður reykir einn pakka á dag gerir það 131.400 krónur á ári (miðað við að pakkinn kosti 360 krónur). Á tuttugu árum jafngildir það 6.250.000 krónum með vöxtum og verðbótum. Fyrir þar jafngildir það kaupverði einbýlishúss.
- n) **RANGT.** Neftóbak veldur krabbameini.
- o) **RANGT.** Neysla munntóbaks eyðileggur tennur, tannhold og slímhimnur munnsins.
- p) **RÉTT.**
- q) **RÉTT.**
- r) **RÉTT.**
- s) **RÉTT.**

2. **Rétt svar:** koleinoxíð, nikótín og tjara.

Skýring:

**Koleinoxíð** er lofttegund sem myndast þegar kveikt er í sígarettunni. Reykingamaðurinn andar þessari lofttegund að sér. Koleinoxíð bindst rauðu blóðkornunum um það bil 200 sinnum hraðar en súrefni. Rauð blóðkorn sem innihalda koleinoxíð flytja súrefni mun verr en ella. Það kemur sér illa, því flutningur súrefnis er eitt allra mikilvægasta hlutverk rauðu blóðkornanna. Þessu má líkja við það að flutningalest dragi á eftir sér röð af vögnum fylltum úrgangi í stað súrefnis.

**Nikótín** hefur áhrif á öll líffæri líkamans og er ávanamyndandi. Litlir skammtar hafa örvandi áhrif en stórir skammtar eru slævandi. Nikótín hefur áhrif á allar taugar sem innihalda efni sem kallað er asetýlkólín. Slíkar taugar eru um allan líkamann sem og í miðtaugakerfinu (heila og mænu). Nikótín, önnur fíkniefni og kvalastillandi efni, er fituleysanlegt. Það merkir að efnin vilja helst vera í fituríkum vökvum eða föstum efnunum. Þar af leiðandi safnast nikótínið upp í fituvefnum og virkar bæði hratt og sterkt á heilann, þar sem þunnt fituslíður umlykur allar taugar.

**Tjara** inniheldur mörg krabbameinsvaldandi efni. Tjaran sest fyrir í lungum og eyðileggur bifhárin, sem hafa það hlutverk að halda þeim hreinum. Það þarf ekki nema tiltölulega lítið magn tjöru til að þrengja öndunarvegina verulega. Tjara í lungum veldur einnig reykingshósta.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

3. **Rétt svar:** Rauðu blóðkornin flytja minna súrefni. Vöðvarnir nýta súrefnið verr. Skýring: Reykingamaðurinn gerir um 15% af rauðu blóðkornunum óstarfhæf með því að reykja. Það þýðir að verulega dregur úr getu þeirra til að flytja súrefni. Þess verður ekki mjög vart í hvíld en þeim mun meir við áreynslu. Af ýmsum ástæðum geta vöðvarnir hvorki tekið upp né nýtt súrefni eins og skyldi. Saman valda þessir tveir þættir skertu líkamlegu þoli.

Að vera í góðu formi byggist að miklu leyti á því að geta tekið upp og nýtt súrefni. Þegar hátt í 1/6 af flutningakerfinu er óstarfhæfur kemur það niður á líkamlegu formi.

Líkaminn bregst við minni súrefnisflutningsgetu með því að fjölga rauðum blóðkornum. Þegar rauðum blóðkornum fjölgar þykkar blóðið og eykur það líkur á blóðtappa.

4. **Lágmarksaldurinn var hækkaður í 18 ár 1. júlí 1996.**

5. **Rétt svar:** 70.

Athugið: Mikill meirihluti reykingamanna vill hætta að reykja en tekst það ekki.

Meira en 70% þeirra sem reykja segjast hafa reynt að hætta, en tölurnar sýna að það er erfitt. 90 af hundraði þeirra sem hætta eru byrjaðir aftur innan árs eftir að þeir hættu. Flestir sem eru hættir hafa gert nokkrar tilraunir og flestum sem tekist hefur að hætta hefur tekist það af eigin rammleik (án þess að fara á námskeið o.þ.h.).

6. **Rétt svar:** Innan við 5%.

Innan við 5% eru á lífi fimm árum eftir að þeir hafa greinst með lungnakrabbamein. Það krabbamein er eitt hinna algengustu og mjög erfitt að meðhöndla það með skurðaðgerð, geislameðferð eða lyfjameðferð.

Auk lungnakrabbameins er reykingamönnum hættara við að fá krabbamein í kok, vélinda, maga, briskirtil og nýru en þeim sem ekki reykja.

Það er ekki aðeins krabbamein sem harðast bitnar á reykingamönnum heldur einnig hjarta- og æðasjúkdómar. Ástæðan er sú að hjá þeim sem reykja myndast smám saman stíflur í æðunum, bæði stórum æðum og litlum.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

Hjartað er háþróaður og flókinn vöðvi og því mikilvægt að blóðflæði til þess sé ríkulegt. Æðarnar við hjartað nefnast kransæðar og geta stíflast engu síður en aðrar æðar. En það er öllu afdrifaríkara þegar ekki berst nægilegt blóð til hjartans en þegar slíkt gerist til dæmis í fæti eða fingri.

Heilinn er sem kunnugt er ekki vöðvi, en hann er samt sem áður mjög háður því að blóðstreymi til hans sé nægilegt. Fá einhver hluti heilans ekki nóg blóð veldur það heilablóðfalli. Reykingamönnum er hættara við heilablóðfalli en þeim sem ekki reykja.

7. **Réttar orsakir:**

**Nikótín í litlum mæli hefur örvandi áhrif.** Nikótín hefur áhrif á allmargar taugar, jafnt í heila og mænu sem annars staðar í líkamanum. Dálítið af nikótíni örvar allar þessar taugar efnafræðilega, en við það getur reykingamaðurinn fundið fyrir örvun.

**Nikótín í heldur meira mæli hefur róandi áhrif.** Fá taugarnar svo stóran skammt af nikótíni að þær geti ekki nýtt það allt veldur það þreytu í taugakerfinu. Það þýðir að áhrif nikótínsins eru veikari og ýmis taugaboð líkamans einnig. Við það getur reykingamaðurinn fundið til róandi áhrifa.

**Sé líkaminn vanur nikótíni fær reykingamaðurinn fráhrarfseinkenni þegar hann er án þess.**

Þegar taugakerfið hefur vanist nikótíni veldur nikótínskortur ójafnvægi í taugakerfinu. Þetta ójafnvægi veldur reykingamanninum verulegri vanlíðan. Hann verður pirraður, finnur til líkamlegra óþæginda, óróleika o.s.frv. (fráhrarfseinkenni). Þar við bætist vanlíðanin þegar hann er innan um fólk, við aðstæður þar sem reykingarnar hafa verið ófrávíkjanlegur þáttur í tilverunni.

**Rangt er að nikótín örvi kynhvötina.** Langvarandi nikótínneysla hamlar blóðflæði til getnaðarlímsins vegna æðapregsla. Limurinn stífnar ekki eðlilega sem aftur getur leitt til getuleysis.

8. **Þessi staðhæfing er sú eina sem er röng: Brotgjarnari neglur.**

Engar vísbendingar eru um að konur á barneignaraldri sem reykja hafi lélegri neglur en konur sem reykja ekki, neglurnar geta hins vegar orðið gulari.

9. **Rétt svar: U.þ.b. 6.300.000 knattspyrnuvellir (4,5 milljónir hektara lands).**

10. **Rétt svar: 42%.** Fólk vanmetur gjarnan nikótínfíkn. Líkur á að nikótínfíkn myndist við neyslu á tóbaki er á milli 33 og 50% á meðan hætta á alkóhólisma vegna ofneyslu áfengis er um 12%.



# Verkefni 2a - 2. kennslustund

## ALGENGAR RÖKLEYSUR TIL AÐ RÉTTLÆTA REYKINGAR

<b>1</b> GAMALL MAÐUR SEM ÉG ÞEKKI REYKTI A.M.K. PAKKA Á DAG OG HANN VAR NÍRÆÐUR ÞEGAR HANN DÓ. HANN VARÐ NÆSTUM ALDREI VEIKUR.	<b>2</b> MARGIR REYKINGAMENN ERU ROSALEGA VEL Á SIG KOMNIR. ÉG ÞEKKI NOKKRA ÍPRÓTTAMENN SEM REYKJA OG ÞEIR ERU EKKERT LÉLEGRI EN HINIR.
<b>3</b> ÞAÐ ER Í LAGI AÐ REYKJA 2-5 SÍGARETTUR Á DAG, ÞAÐ ER BARA EINS OG AÐ ANDA AÐ SÉR MENGUÐU LOFTI.	<b>4</b> ÉG HEF HEYRT UM FÓLK MED LUNGNAKRABBAMEIN ÞÓTT ÞAÐ HAFI ALDREI Á ÆVINNI REYKT EINA EINUSTU SÍGARETTU.
<b>4</b> ÞEGAR MAÐUR HÆTTIR AÐ REYKJA FITNAR MAÐUR BARA Í STAÐINN. ÞAÐ GETUR EKKI VERIÐ NEITT BETRA FYRIR HEILSUNA.	<b>6</b> REYKINGAR ERU EINKAMÁL HVERS OG EINS. EF ÉG VIL STOFNA LÍFI MÍNU Í HÆTTU KEMUR ÞAÐ ENGUM ÖÐRUM VIÐ.
<b>7</b> ÞAÐ ER ALLT OF MIKIÐ UM HRÆDSLÚARÓÐUR UM TÓBAK OG SKAÐLEG ÁHRIF ÞESS Á HEILSUNA.	<b>8</b> EF ALLIR HÆTTU AÐ REYKJA MUNDI RÍKIÐ TAPA STÓRFÉ OG ÞAR MED MUNDU SKATTARNIR HÆKKA.
<b>9</b> ÉG GET ALDREI HÆTT AÐ REYKJA. ÉG HEF REYNT ÞAÐ.	<b>10</b> REYKINGABANN Á VINNUSTÖÐUM ER BARA FASISMI OG BROT Á RÉTTINDUM REYKINGAMANNSINS.
<b>11</b> MAÐUR DEYR HVORT SEM ER ÚR EINHVERJU. ÉG ÆTLA EKKI AÐ VERÐA EITTHVERT ELLIÆRT GAMALMENNI. ÞEIR DEYJA UNGIR SEM GUÐIRNIR ELSKA.	<b>12</b> ÞEIR SEM REYKJA ERU HEILSUHRAUSTARI EN AÐRIR ÞVÍ EITRIÐ Í SÍGARETTUM DREPUR SÝKINGAR.
<b>13</b> ÉG REYKI BARA LÉTTAR SÍGARETTUR, ÞÆR ERU SKAÐLITLAR.	<b>14</b> REYKINGAR ERU EKKERT VERRI EN OF MIKIL KAFFIDRYKKJA, JÁ EÐA ÁFENGISNEYSLA.



# Verkefni 2b – 2. kennslustund

---

## **NOKKUR SVÖR VIÐ RÖKLEYSUM UM REYKINGAR!**

Finndu hvaða svar á við hverja rökleysu á spjöldunum. Skrifaðu númerið á spjaldinu í reitinn fyrir framan viðeigandi svar.

- Enginn getur bannað fullorðnum að reykja, en það má banna reykningar á vissum stöðum. Allir eiga heimtingu á reyklusu lofti á vinnustað. Takmarka má það svæði þar sem reykningar eru heimilar og einnig hversu mörg reykningahlé má taka yfir vinnudaginn.
- Þetta er rangt. Að minnsta kosti þegar þú ert með öðrum. Þegar þú reykir neyðirðu aðra til að anda að sér reyknum frá þér. Það er bæði tillitslaust og hvítleitt og getur valdið sjúkdómum hjá þeim sem umgangast þig.
- Margir eiga mjög erfitt með að hætta. Flestir, sem að lokum drepa í sígarettunni fyrir fullt og allt, eiga að baki margar misheppnaðar tilraunir. Þú gætir þurft að reyna nokkrum sinnum áður en það heppnast. Þó er alltaf nokkur hópur fólks sem á tiltölulega auðvelt með að hætta.
- Kalifornía er eitthvert mengaðasta svæði jarðar. Þar hefur fólk í sértrúarsöfnuði nokkrum, þar sem enginn reykir, verið rannsakað sérstaklega. Nánast engin tilfelli lungnakrabbameins hafa fundist þar. Á einni af Ermarsundseyjunum, þar sem ríkir tollfrelsi, er loftmengun svo til óþekkt en fólk reykir eins og skorsteinar af því að tóbak er svo ódýrt. Og margir deyja úr lungnakrabba. Fátt hefur verið rannsakað jafnmikið og jafnvel eins og sambandið milli reykninga og krabbameins. Allar reykningar eru hættulegar þó svo að áhættan aukist við magnið. Ekki má gleyma að vegna fíknar í nikótín auka reykningamenn reykningar sínar smátt og smátt.
- Langflestir sem greinast með lungnakrabbamein hafa fengið það vegna þess að þeir reykja. Einungis 5-10% þeirra reykja ekki. Sumir í þeim hópi fá lungnakrabbamein af völdum óbeinna reykninga. Þá kann það einnig að valda nokkru um lungnakrabbamein í reykningamönnum að þeir hafa hugsanlega unnið á vinnustöðum þar sem önnur mengun er mikil, t.d. asbestmengun.
- Mikið var gott að hann skyldi verða svona gamall! Sumt fólk er einfaldlega gert úr einhverju öðru efni en aðrir, þó þeir meira. Jafnvel þegar sígarettur eru annars vegar. Það eru líka til dæmi um fólk sem hrapar ofan af 7. hæð og lifir af. Það fólk hefur ekki rétt á því að segja að það sé hættulaust að hrapa ofan af 7. hæð. Enginn veit það fyrirfram hvort hann er einn hinna örfáu sem komast lífs af.



## Verkefni 2b – 2. kennslustund

---

- Það er rétt að fólki hættir til að fitna þegar það hættir að reykja. Ástæðan er sú að við reykingar verður breyting á allri starfsemi líkamans, líka efnaskiptunum. Þegar maður hættir að reykja kemst jafnvægi á efnaskiptin aftur og hugsanlegt er að hungurtilfinning geri meira vart við sig um tíma. Þá er gott ráð að fá sér eitthvað að sjúga eða narta í, helst eitthvað hollt og með fáum kaloríum, t.d. ávexti, grænmeti, sykurlausar tuggutöflur (tópas) eða tyggjó. Eða hreyfa sig aðeins meira! Það gerir gagn!
- Flestir sem fræða fólk um skaðleg áhrif reykinga leggja sig fram um að greina satt og rétt frá, án þess að ýkja. Staðreyndin er hins vegar sú að hættunarnar eru skelfilegar! 95% þeirra sem fá lungnakrabbamein deyja úr því og hættan á hjartaslagi og miklum skurðaðgerðum er meiri – hvort tveggja er bæði hættulegt og sársaukafullt.
- Það má vera að þetta sé rétt hjá þér, en þeir væru enn betur á sig komnir líkamlega ef þeir reyktu ekki. Reykingar hafa áhrif á líkamlegt ástand allra. En það eru fleiri þættir en reykingar sem ráða því hversu vel íþróttamenn, jafnt sem aðrir, eru á sig komnir. Þar má nefna aldur, mataræði, hversu mikið þeir hreyfa sig og hversu vel líkamsbyggingin hentar tiltekinni íþrótt.
- Það er rétt að ríkið hefur miklar tekjur af tóbakssölu, í formi virðisaukaskatts og annarra gjalda. En kostnaður þjóðfélagsins vegna tóbaksneyslu er meiri; þar kemur til meðhöndlun sjúkdóma, sjúkrahúsvist, með dýrum aðgerðum og lyfjum, og fjarvera frá vinnu vegna veikinda.
- Ungt fólk er oft haldið þeirri blekkingu að léttar sígarettur séu „skaðminni“. Þeir sem reykja léttar sígarettur hafa tilhneigingu til að soga fastar að sér reyknunum til að fá sinn skammt af nikótíni og fá þannig svipaðan skammt af eiturefnum eins og þeir sem reykja sterkari tegundir.
- Nikótín er öflugt fíkniefni og hefur alvarlegar afleiðingar fyrir heilsu neytandans. Koffínið í kaffi hefur aftur á móti tiltölulega lítil áhrif á heilsuna sé þess neytt í hófi og fáar aukaverkanir. Vissulega hefur misnotkun vímuefna steipt mörgum í glötun og leitt allt of marga í gröfina. Bráðaáhrif neyslu sterkra vímuefna skjóta fólki réttlaga skelk í bringu og valda því að hættan verður miklu augljósari en hættan af reykingum. Þó er það staðreynd að reykingar draga fleiri Íslendinga í gröfina á ári hverju en eyðni, umferðarslys, eldsvoðar, áfengi og ólögleg eiturlyf, sjálfsmorð og morð samanlagt.
- Málið snýst ekki um það hvernig maður deyr heldur hvernig maður lifir. Reykingamenn þurfa oft að ganga í gegnum miklar þjáningar og kljást við langvinna sjúkdóma í áraradír áður en þeir deyja.
- Í fjölda rannsókna kemur fram að þeir sem reykja eru meira frá vinnu vegna veikinda en þeir sem ekki reykja. Á meðal reykingamanna aukast veikindaforföllin í beinu hlutfalli við sígarettufjölda sem viðkomandi reykti.



# Heimaverkefni – 2. kennslustund

---

Lestu frásagnir nokkurra annarra 9. bekkinga og svaraðu síðan spurningunum.

## **HEFURÐU EINHVERN TÍMA FREISTAST TIL AÐ GERA EITTHVAÐ BANNAÐ"?**

*Hrund:* – Ég man alveg eftir því þegar ég svindlaði fyrst í prófi. Ég vissi að nokkrir höfðu gert þetta og ég hafði ekki haft nægan tíma til að læra allt. Ég skrifaði nokkur atriði inn í lófann á mér. Ég man að mér leið eins og stórglæpamanni og ég svitnaði. Í raun var ég miklu stressaðri yfir því hvort það kæmist upp um mig heldur en hvernig ég myndi standa mig á prófinu.

*Helgi:* – Í vetur fór ég í útilegu og við strákarnir ákváðum að krúnuraka okkur. Mig langaði bara að gera eitthvað öðruvísi. Pabbi var ekkert allt of hrifinn! En maður vakti þó að minnsta kosti athygli í skólanum. Geðveikt fundið hvað sumir urðu hræddir við mig.

*Ingileif:* – Ég veit ekki hvort það sé freisting eða ekki. Ég borga oft 80 kr. í stað 130 kr. í strætó. Ég tími ekki að borga svona mikið en auðvitað er ég alveg með í magnum hvort bílstjórinn fatti að ég sé að svindla.

*Þórgrímur:* – Í fyrra fór ég með vinum mínum í bókabúð. Við vorum bara að skoða. Ég var í hettupeysunni minni og skopparabuxunum. Allt í einu stakk Gulla einhverju ofan í hettuna á peysunni minni. Ég varð alveg lamaður í hnjánunum. En Gulla sagði að það hefði enginn tekið eftir því. Mér leið eins og dópsmyglara þegar ég fór út um dyrnar. Gulla hafði stungið pennasetti í hettuna mína. Ég fæ ennþá í magann þegar ég kem inn í búðina. En hún Gulla .. æ ég veit ekki.

## **HVAÐ UM REYKINGAR? HEFURÐU FREISTAST TIL AÐ PRÓFA AÐ REYKJA?**

*María:* – Ég prófaði að reykja í fyrsta sinn þegar ég var 12 ára og var heima hjá mér með vinkonu minni. Mamma mín reykir og við stálum nokkrum sígarettum frá henni. Þakkinn lá á borðinu. Við vorum inni í stofu. Mamma var ekki heima. Við prófuðum vegna þess að okkur fannst það spennandi. Við stóðum fyrir framan spegilinn og horfðum á okkur reykja. Þetta var eiginlega svolítið hallærislegt. En samt pínulítið þægilegt að finna hvernig okkur svimaði. En svo varð okkur alveg ógeðslega flökurt...

*Pórir:* – Við mamma lentum í heiftarlegu rifrildi. Og þá reykti ég bara til að gera eitthvað sem ég veit að hún er á móti. Ég var á leiðinni út í sjoppu og um kvöldið reykti ég örugglega 3 sígarettur!

*Anna:* – Ég vann úti á landi í sumar. Þegar ég kom í bæinn voru eiginlega allar stelpurnar byrjaðar að reykja. Eitt kvöldið hittumst við allar út við verslunarmiðstöð. Ég veit ekki af hverju ég þáði sígarettu þegar Stína bauð mér, æ .. þær voru allar að reykja og ég var eitthvað svo asnaleg. Það var samt enginn að neyða mig til þess, enginn svona hópprýstingur, mig langaði bara til að vera með.



# Heimaverkefni – 2. kennslustund

.....

## **SVARAÐU ÞESSUM SPURNINGUM HREINSKILNISLEGA**

Sé plássið of lítið fyrir hvert svar geturðu skrifað aftan á blaðið eða á annað blað.

1. Hefur það komið fyrir þig að freistast til að gera eitthvað sem þú veist að þú mátt ekki eða eitthvað sem er beinlínis bannað? Hvað var það?

---

Hvað fékk þig til þess, telur þú?

---

---

2. Hvað gefur það þér og/eða öðrum að gera eitthvað „óleyfilegt“?

---

---

3. Hvað annað (eitthvað leyfilegt) geturðu gert í sama tilgangi?

---

---

4. Hefurðu einhvern tíma freistast til að reykja eða langað til þess? Lýstu aðstæðunum! (Hvenær, hvar, með hverjum?)

---

---

5. Hvað var það við þessar aðstæður sem freistaði þín sérstaklega?

---

---

6. Hvernig brástu við freistingunni?

---

---

Dróstu einhvern lærdóm af þessu?

---

---

Hvernig hefðirðu getað brugðist öðruvísi við?

---

---



# Inngangur að 3. kennslustund

---

# 3.

kennslu-  
stund

## ER SAMT SEM ÁÐUR FREISTANDI AÐ PRÓFA?

- Eflaust hefur mörgum af nemendum þótt freistandi að prófa að reykja þrátt fyrir allt þetta fræðslu- og forvarnastarf. Og einhverjir eiga eflaust líka eftir að halda því fram að þeim finnist það einmitt freistandi vegna forvarnastarfsins.
- Markmið 3. kennslustundar er að draga þessar freistingar fram í dagsljósið. Eins og allir vita verður tröllið að steini þegar sólin skín á það!
- Kennslustundin á að auka skilning nemenda á því að freistingar eru mannlegar og eðlilegar. Ekki er þar með sagt að maður þurfi nauðsynlega að láta undan freistingunum.
- Munurinn á þessari kennslustund og þeirri í fyrra, sem fjallaði um að setja mörkin sjálfur og hafna tóbaki, er sá að hér beinist athyglin að aðstæðum þar sem enginn reynir að fá aðra til að reykja en nemandanum finnst samt sem áður freistandi að gera eins og hinir.
- Kennslustundin gefur tilefni til að rifja upp kjarnann í 1. og 2. kennslustund í fyrra, þar sem nemendur lærðu m.a. að greina milli óska og athafna. Út frá þeim lærdómi eiga nemendurnir að byggja upp atferli sem þeir græða meira á en reykjum.
- Megninu af tíma þessarar kennslustundar skal verja í að ræða raunverulegar aðferðir til að mæta „reykingafræistingum“ þegar þær gera vart við sig.
- Til að undirstrika enn frekar hvaða strengi í sálarlífi nemenda freistingarnar snerta fá þeir það heimaverkefni að komast að því hvernig „atvinnufræistararnir“ fara að, þ.e.a.s. þeir sem búa til auglýsingarnar. Tilgangur þess er m.a. að gera nemendum betur ljóst hvað það er sem helst freistar þeirra (hvaða óskir, drauma og þrár þeir eiga sér).

# Kennsluáætlun -3. kennslustund

---

## Nemendur eiga að:

- 1) skilja að freistingar eru eðlilegar.
- 2) átta sig á að þeir geta lært að standast freistingar.
- 3) læra að ráðið til að standast þá freistingu að reykja er að taka sér eitthvað annað spennandi fyrir hendur.
- 4) átta sig á að það er viss sigur fólgin í því að standast freistingu.

## Hjálpargögn:

Dæmi um svör tekin úr heimaverkefni nemenda um freistingar.

Ljósrit af verkefni 2a og e.t.v. 2b, auglýsing úr tímariti eða dagblaði, ljósrit af heima-  
verkefni (hér að aftan) og pappír til að skrifa á (helst A3-stærð).

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ/EFNI	KJARNAVIÐFANGSEFNI
1.	Um freistingar Farið yfir heimaverkefni	Taktu dæmi af svörum úr heimaverkefnum nemenda	
2.	Getur verið freistandi að reykja? Hópvinna: Umræður/hugmyndapottur	Verkefni dreift	*
3.	Finnið tvær auglýsingar sem „freista“ Heimaverkefni kynnt	Auglýsing úr tímariti eða dagblaði. Heimaverkefni og skrifpappír dreift	

# 3.

kennslu-  
stund

## ER SAMT SEM ÁÐUR FREISTANDI AÐ PRÓFA?

Verkefni 2 er þungamiðja þessarar kennslustundar. Ekki skal verja of löngum tíma í verkefni 1 heldur einungis fara yfir heimaverkefnið sem inngang að næsta viðfangsefni.

### 1. UM FREISTINGAR

#### SAMANTEKT ÚR HEIMAVERKEFNI

Fjallaðu stuttlega um freistingar. Gakktu út frá sjálfum/sjálfri þér sem kennara og fullþroska einstaklingi og segðu frá þinni eigin reynslu af freistingum. Til að umræður verði opnar og óþvingaðar verður að ríkja traust í kennslustofunni. Ef nemendur eiga bággt með að tala út frá sjálfum sér er þeim heimilt að nota 3. persónu.

*Dæmi:* Hvers konar freistingar haldið þið að jafnaldrar ykkar eigi erfiðast með að standast?

*Umræður:*

Hvað veldur því að eitthvað er freistandi?

Hvað öðlast maður við það að láta freistast?

Er eðlilegt að falla fyrir freistingum?

Dragðu fram nokkur dæmi úr heimaverkefni nemenda eða fáðu einhvern í bekknum til að koma með dæmi og segja eitthvað frá eigin brjósti.

Varpaðu fram þessum spurningum: Hefur eitthvert ykkar langað til að reykja undanfarið ár? Hvernig getur staðið á því?

Ekki er úr vegi að leggja áherslu á þetta:

Löngun til að reykja virðist nátengd vissum aðstæðum, einna helst þegar maður er með einum eða fleiri vinum/vinkonum og enginn fullorðinn nálægt.



# Leiðbeiningar um verkefni

---

## 2. GETUR VERIÐ FREISTANDI AÐ REYKJA?

Rifjaðu í stuttu máli upp kennslustundir í fyrravetur sem fjölluðu um að skilja milli óska og athafna (1. kennslustund) og frelsið sem felst í því að eiga kost á einhverju jákvæðu (2. kennslustund). Það eru ekki reykingarnar sem slíkar sem freista okkar heldur það sem maður telur sig græða á því að reykja. Þar má nefna: að öðlast viðurkenningu í hópnum, að finna til spennings, að sýnast eldri en maður er, að auka sjálfstraustið, að styrkja sjálfsmynd sína, að sýna uppreisn o.s.frv.

### UMRÆÐUR OG HUGMYNDAPOTTUR

Láttu bekkinn skipta sér í hópa og dreifðu verkefnablaði (verkefni 2), með spurningum og lýsingu aðstæðna.

- Hvernig getur staðið á því að sumir fyllast löngun til að reykja þegar þeir eru með jafnöldrum sínum?
- Hvað getið þið gert ef ykkur finnst freistandi að fá ykkur sígarettu? Getið þið notfært ykkur eitthvað af því sem þið lærðuð í fyrra?

Fáðu hópana til að gefa skýrslu og taka saman svörin/tillögurnar (það er góð hugmynd að skrifa nokkur stikkorð á töfluna).

## 3. Hafa Auglýsingar Áhrif Á Þig?

Áður en lengra er haldið er gott að leiðrétta þá ranghugmynd unglinga að auglýsingar hafi ekki áhrif á þá. Biddu nemendur að standa upp. Segðu að þú ætlir að varpa fram ýmsum fullyrðingum sem þeir eigi að taka afstöðu til. Ef þeir eru sammála fullyrðingunni eiga þeir að setjast niður. Ef þeir eru ekki sammála fullyrðingunni standa þeir kyrrir. Einnig ef þeir eru í vafa. Veldu síðan nokkra úr hópnum til að rökstyðja skoðun sína. Hvettu gjarna einhverja tvo af sitt hvorum meiði að rökræða hvor við annan og þá leiðir þú umræðuna. Þú getur æft þátttakendur með því að segja: þeir sem borðuðu morgunmat, gjörði þið svo vel að standa upp (horfðu á sjónvarpið í gærkvöldi, lærðu heima o.fl.).

*Dæmi:*

- Viðvörðunarmarkeringarnar á sígarettupökkunum hræða fólk
- Fullorðnir ættu að hlusta meira á það sem unglingar segja
- Það er fýla af reykingamönnum
- Barnið þitt á að reykja
- Það á að vera hærra aldurstakmark til að kaupa tóbak
- Auglýsingar hafa ekki áhrif á mann \*
- Að reykja eða reykja ekki er ákvörðun hvers og ein
- Það þarf kjark til að standa við skoðun sína
- Það er létt að hætta að reykja þegar maður er ungur

\* Ef einhver telur sig ekki verða fyrir áhrifum af auglýsingum má spyrja hvort þeir hafi séð tiltekna vinsæla kvikmynd, kíkt í tappa í „sumar flöskuleik“ Vífilfells og ef svo er hvernig nemandinn hafi fengið upplýsingar um þessa kvikmynd/leik. Þá ætti hver maður að sjá að auglýsingar hafa áhrif á alla.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

- Það ætti að banna tóbak
- Það getur verið töff að reykja
- Reykingamenn hafa meira sjálfstraust
- Það er mikilvægt að hafa tóbaksvarnafræðslu í skólum

## **HEIMAVERKEFNI KYNNT FINNIÐ TVÆR AUGLÝSINGAR SEM FREISTA**

*Umræður:*

Munið þið hvað við gerðum í fyrra? Hvernig við fundum dæmi um duldar tóbaks-  
auglýsingar? Auglýsingasmíðir eru sérfræðingar í að setja upplýsingar um vöruna  
þannig fram að við freistumst til að prófa eða kaupa.

Nú ætlum við að skoða betur hvaða aðferðum þeir beita.

Sýndu nemendunum dæmi um aðlaðandi auglýsingu (úr dagblaði eða tímariti), t.d.  
auglýsingu á einhverju sem freistandi er að prófa eða kaupa; það gæti verið ferða-  
lag, matvara, krem eða gosdrykkur. Gerðu þeim ljóst hvað það er við auglýsinguna  
sem freistar og virkar aðlaðandi.

Stingdu upp á því að nemendur fletti dagblöðum og tímaritum heima og finni aug-  
lýsingar sem vekja löngun hjá þeim til að prófa það sem auglýst er eða gera það sem  
auglýsingin hvetur til.

Síðan eiga nemendurnir að svara spurningunum á verkefnablaðinu.

Dreifðu verkefnablaðinu og auðum blöðum í A3-stærð, sem nemendurnir geta límt  
auglýsingar á og skrifað svörin við spurningunum inn á. Ef þú hefur engin A3-blöð  
skaltu nota A4-blað sem nemendur geta límt eða heft neðan á auglýsinguna.

Skila skal verkefninu með góðum fyrirvara fyrir næsta tíma.

Óski nemendur eða kennari þess að verkefninu sé skilað nafnlausu er ekkert því til  
fyrirstöðu.

# Verkefni 2 – 3. kennslustund

---

## RÆÐIÐ EFTIRFARANDI SPURNINGAR:

1. Hvernig getur staðið á því að sumir fyllast löngun til að reykja þegar þeir eru með jafnöldrum sínum? Haldið þið að löngunin sé jafnmikil þegar maður er einn?
2. Hvað getið þið gert ef ykkur finnst freistandi að fá ykkur sígarettu? Getið þið notfært ykkur eitthvað af því sem þið lærðuð í fyrra?

(Ef ykkur finnast spurningarnar erfiðar getið þið stuðst við dæmin hér að neðan.)

### ADSTÆÐUR 1

Þú ert í sumarleyfi og nýbúin/n að eignast nokkra vini á þínu reki. Þið setjist niður til að slappa af og spjalla saman. Einn af nýju vinunum tekur upp sígarettupakka og býður öllum hinum. Þú segir nei takk. Allir virða svarið og enginn reynir að þvinga þig.

Hinir kveikja sér allir í sígarettu. Þér finnst þú vera útundan. Þér finnst hinum líða eitthvað svo vel saman. Þig langar óstjórnlega til að gera eins og þau, og þú ert komin/n á fremsta hlunn með að biðja um sígarettu...

Þig langar til að losna við þá tilfinningu að þú standir utan hópsins. Þig langar til að vera eins og þau.

Hvað geturðu gert annað en að reykja með þeim? Hvað gerirðu?

### ADSTÆÐUR 2

Hún byrjaði í skólanum í haust. Hún er frábær. Hún er sæt, flott klædd, hress og frókk. Hinar stelpurnar eru grænar af öfund af því að strákararnir eru virkilega hrifnir af henni. Hún hefur nokkrum sinnum horft til þín og brosað ... þú roðnar, það er erfitt að kyngja. Lífið hefur öðlast tilgang.

Krakkarnir hittast út við skóla um kvöld. Hún dregur upp sígarettu og fær sér eina. Sumir eru byrjaðir að reykja en ekki þú. Þú ert búinn að skrifa undir samning um reykleysi og þú ætlar að vinna verðlaun. Þú ætlar ekki að missa fæturna eða deyja úr lungnakrabba.

En þá réttir hún þér pakkann og býður þér eina.

Þig langar til þess að segja já, bara vegna þess að það er hún sem býður. Ekki eyðileggja tækifærið.

Þig langar til að virðast fullorðinn, sjálfsöruggur og lífsreynur eins og hún. Ekkert smábarn.

En þú gerir þér grein fyrir að það er heimskulegt að reykja. Hvað gerirðu?



## FINNDU TVÆR AUGLÝSINGAR SEM FREISTA

Flettu tímaritum og reyndu að finna tvær auglýsingar sem þér þykja sérstaklega lokkandi (þannig að þig langar til að prófa vöruna eða gera það sem auglýsingin hvetur til).

### SVARAÐU EFTIRFARANDI SPURNINGUM FYRIR HVORA AUGLÝSINGU FYRIR SIG:

1. Til hvers konar óska, langana, drauma og vona heldurðu að þessari auglýsingu sé ætlað að höfða?



- Ganga í augun á hinu kyninu
- Sýnast eldri
- Hafa góðan smekk/vera í rétta stílum
- Virðast efnaðri en aðrir



- Öðlast frelsi
- Bæta fjárhaginn
- Lifa spennandi lífi
- Vera örugg/ur
- Vera eða virðast hraust/ur
- Vera sterk/ur



- Vera „inni“ en ekki „úti“
- Njóta lífsins og hafa það notalegt
- Geta slappað af
- Virðast sjálfstæð/ur og óháð/ur
- Tilheyra vissum hópi eða vissri manngerð



- Geta ráðið yfir öðrum
- Fá betri samvisku
- Eignast vini
- Vera samkeppnisfær
- Verða fallegri
- Verða „sexí“

2. Getur hugsast að löngunin til að reykja eigi einnig rót sína að rekja til einhverra af þessum óskum, draumum, þráum og vonum? Hverra?
3. Geturðu öðlast það sem auglýsingin gefur fyrirheit um með einhverjum öðrum hætti en með því að kaupa það sem auglýst er? Hvernig þá?

Límdu eða heftu auglýsinguna við auða blaðið sem kennarinn lét þig fá. Skrifaðu svörin við spurningum 1, 2 og 3 fyrir neðan auglýsingarnar.

# 4.

kennslu-  
stund

### **HVERNIG TÓBAKSFRAMLEIÐENDURNIR HERÐA TÖKIN**

- Í þessari kennslustund er þráðurinn tekinn upp frá í fyrra, þegar nemendur fengu að kynnst þeim duldu aðferðum sem tóbaksframleiðendur beita.
- Nú er ætlunin að gera nemendum enn frekari grein fyrir þeim kaldranalega leik sem tóbaksframleiðendur ástunda, með því að veita þeim innsýn í gífurlega markaðssókn þeirra í Austur-Evrópu.
- Markmiðið með þessu er að styrkja og viðhalda þeirri andúð sem vonandi gerði vart við sig í 8. bekk, þannig að nemendurnir fái löngun til að sniðganga framleiðslu tóbaksíðnaðarins.
- Hér er einnig fjallað um það hvernig auglýsingafrömuðir hugsa þegar þeir reyna að koma einhverri vöru á markað.
- Með þessu móti á nemendum að skiljast að ástæðurnar og óskirnar sem að baki liggja, þegar maður kaupir skaðlausan varning, geta verið hinar sömu og liggja að baki reykingum.
- Þetta getur síðan skapað grundvöll fyrir því að rifja upp kaflann frá í fyrra, sem fjallaði um að greina milli óska og athafna: Sumar mikilvægustu óskirnar í lífi okkar getum við uppfyllt án þess að kaupa nokkurn skapaðan hlut! Það er einmitt þessi staðreynd sem auglýsingasmiðir og tóbaksframleiðendur vilja að við gleymum.
- Þegar nemendur hafa kynnst aðferðum auglýsingaiðnaðarins er kominn grundvöllur til að takast á við 5. kennslustund, en þar eiga nemendurnir að notfæra sér þessar sömu aðferðir sem leið til að halda uppvaxandi kynslóð reyklausri.

# Kennsluáætlun – 4. kennslustund

---

## Nemendur eiga að:

- 1) læra að sjá í gegnum ófyrirleitni tóbaksframleiðenda.
- 2) skilja betur hvaða langanir og þarfir ungs fólks það eru sem tóbaksframleiðendur reyna að höfða til.
- 3) láta þennan kaldranalega leik egna sig til andstöðu.
- 4) öðlast dýpri skilning á muninum á ætlun og athöfnum.

## Hjálpargögn:

Þú þarft að hengja upp eða sýna dæmi úr innsendum heimaverkefnum (auglýsingar sem freista), glæsur (aftast í möppunni), myndvarpi, sýningartjald eða hvít tafla, texti við glæurnar (hér að aftan), glæsur 4a-4m, tafla.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI	KJARNA- VIÐFANGSEFNI
1	Samantekt úr heimaverkefni um auglýsingar sem freista	Dæmi úr heimaverkefnum hengd upp eða lögð fram	
2	Sókn tóbaksframleiðenda í Austur-Evrópu	Myndasýning. Handrit við glæsur, sýningartjald eða hvít tafla, glæsur 4a-4m, myndvarpi	*
3	Afleiðingar reykinga breiðast út eins og faraldur	Umfjöllun kennara, stuðningsupplýsingar	
4	Hvað er til ráða? Hugmyndir nemenda	Hópvinna Tafla	*

## 4. kennslu- stund

### HVERNIG TÓBAKSFRAMLEIÐENDUR HERÐA TÖKIN

#### 1. SAMANTEKT ÚR HEIMAVERKEFNUM UM AUGLÝSINGAR SEM FREISTA

Vertu búin/n að hengja upp nokkur eða öll heimaverkefni sem skilað hefur verið, annaðhvort á vegg eða töfluna. Hugsanlega geturðu einnig sýnt nokkur valin dæmi meðan þú ferð í gegnum samantektina með bekknum.

Hafðu eftirfarandi atriði til hliðsjónar við samantektina og umræður í kjölfarið.

*Umræður:*

- Það var gaman að sjá hvers konar auglýsingar ykkur þykja freistandi!
- Eru einhverjar tiltekna auglýsingar meira gegnumgangandi en aðrar? Hvernig getur staðið á því?
- Hvaða drauma vekja þessar auglýsingar með ykkur?
- Til hvaða tilfinninga höfðu þær?
- Í hverju eru áhrifin fólgin og hvað er svona freistandi?
- Komust þið að niðurstöðu um hvað þið gætuð gert annað en að kaupa það sem auglýst var – og samt látið óskir ykkar eða drauma rætast?

*Munið:* Sumar mikilvægustu óskirnar í lífi okkar getum við uppfyllt án þess að kaupa nokkurn skapaðan hlut! Það er þessi staðreynd sem auglýsingasmíðir og tóbaksframleiðendur vilja umfram allt að við gleymum.

#### 2. SÓKN TÓBAKSFRAMLEIÐENDA Í AUSTUR-EVRÓPU

Sýndu glærur merktar frá 4a til 4m.

Texti við glæurnar (hér að aftan, upplýsingar til kennara) er hugsaður sem tillaga um hvað leggja skuli mesta áherslu á meðan glæurnar eru sýndar. Best er að styðjast aðeins við þennan texta, vegna upplýsinganna sem þar er að finna, en tala að öðru leyti um efnið frá eigin brjósti.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

## Umræður:

Eftir að þið hafið skoðað glærurnar skaltu að lokum varpa fram eftirfarandi spurningum til bekkjarins:

- Hver getur verið ástæðan fyrir því að sigarettan hittir svo vel í mark í Austur-Evrópu?
- Hvað finnst ykkur um sókn tóbaksiðnaðarins í þessum löndum?
- Á Íslandi og víða annars staðar á Vesturlöndum eru tóbaksauglýsingar bannaðar. Hvað finnst ykkur um slíkt auglýsingabann á Íslandi? Eruð þið sátt við það eða ...?

## Stuðningsupplýsingar sem miðla má:

- Íslendingar voru meðal fyrstu þjóða sem settu bann við tóbaksauglýsingum. Bannið tók gildi árið 1971.
- Í löndum þar sem tóbaksauglýsingar eru bannaðar með öllu hefur tóbaksneysla minnkað meira en í þeim löndum þar sem tóbaksauglýsingar eru leyfðar með takmörkunum. Þar sem tóbaksauglýsingar eru leyfðar án takmarkana hafa reykingar aukist. Rannsóknir benda til að það hafi meiri áhrif á unglunga en fullorðna hvort þeir hafa auglýsingar fyrir augunum eður ei.

Rifjaðu upp þegar nemendur áttu að leita að duldu auglýsingum og óbeinum auglýsingum í fyrravetur – en algengt er að tóbaksframleiðendur beiti slíkum aðferðum til að fara í kringum auglýsingabann (nefna má Camel-skó, Marlboro-föt, Dunhill-ilmvatn o.fl.). Segðu þeim enn fremur að á Íslandi séu í gildi lög sem banna fólki yngra en 18 ára að kaupa tóbak og einnig lög sem kveða á um reyklaus svæði á öllum kaffihúsum og veitingastöðum (glæra 4a).

### 3. AFLEIÐINGAR REYKINGA BREIÐAST ÚT EINS OG FARALDUR

Gerðu grein fyrir staðreyndunum sem hér fara á eftir. Notaðu þennan lið sem brú yfir í verkefni 4 en eyddu þó ekki miklum tíma í hann. Fleiri tölulegar upplýsingar er að finna í *Tóbak*.

Á Íslandi deyja að jafnaði 380 manns árlega af sjúkdómum sem rekja má til reykinga. Helmingur þeirra sem deyja af völdum tóbaks nær ekki eftirlaunaaldri; að meðaltali lifa þeir einstaklingar 10 árum skemur en þeir sem reykja ekki.

Á þessum síðasta áratug 20. aldar látast að meðaltali þrjár milljónir jarðarbúa á ári hverju af völdum reykinga. Ef ekki tekst að snúa þróuninni við munu tíu milljónir manna deyja árlega í heiminum öllum af völdum reykinga árið 2025. (Ekki er úr vegi að skrifa nokkrar sláandi tölur á töfluna!)



# Leiðbeiningar um verkefni

---

Hvers vegna heyrum við ekki meira um þetta í fjölmiðlum en raun ber vitni? Fjölmiðlarnir hafa mestan áhuga á því æsilega og óvænta. Þannig fáum við auðveldlega skakka mynd af veruleikanum. Óhugnanlegt slys eða faraldur sem skyndilega brýst út – allt slíkt veður meiri athygli en þeir einstaklingar sem á degi hverjum látast vegna reykinga. Það fólk á oft langa sjúkrahúsvist að baki og hefur mátt þola miklar kvalir. Slíkt efni finnst fjölmiðlunum leiðinlegt til lengdar – hversdagslegir atburðir eru ekki nógu spennandi.

## **4. HVAD ER TIL RÁÐA? HUGMYNDIR NEMENDA**

Fáðu nemendurna til að mynda pör eða stærri hópa.

Settu þeim það verkefni að koma sér saman um hvað sé til ráða til að:

- 1) vinna gegn tóbaksframleiðendum
- 2) draga úr tóbaksneyslu
- 3) vinna að reyklusu umhverfi/þjóðfélag

Láttu hópana ræða hugmyndir sínar svolitla stund. Ef tími gefst til geta þeir síðan gert grein fyrir tillögum sínum fyrir framan bekkinn og þú tekið saman nokkur stikkorð á töfluna.

Hér á eftir fara nokkrar tillögur sem hjálpað geta nemendum að komast af stað:

- sniðganga vörur tóbaksframleiðenda; nota hvorki tóbak né vörur með merkjum tóbaksframleiðenda
- biðja aðra að reykja ekki í návist okkar
- sérstakar aðgerðir eða merkingar í skólanum
- hvetja reykingamenn til að hætta að reykja
- reyna að hafa áhrif á þá sem yngri eru svo þeir byrji ekki að reykja; vera góðar fyrirmyndir
- kanna sölu tóbaks til unglunga
- beita áhrifum sínum á yfirvöld á staðnum svo að harðar sé tekið á brotum á tóbaksvarnalögum
- skrifa bréf til yfirvalda til að fá þau til að beita sér fyrir enn frekari aðgerðum (lagasetningu, herferðum o.fl.)
- vinna að reyklusum íþróttaviðburðum, tónleikum o.s.frv.
- biðja um reyklaust borð á veitingastað og fara annað ef reyklaust borð er ekki til. A.m.k. helmingur sæta á að vera á reyklusu svæði samkvæmt gildandi lögum
- skora á verslunareigendur að selja ekki tóbak
- krefjast þess að allt tómstundastarf sem unglungum stendur til boða sé í reykleysi (t.d. keila)
- skrifa lesendabréf/greinar í dagblöð
- senda fjölmiðlum staðarins (blöðum, svæðisútvarpi o.þ.h.) ábendingar um efni til umfjöllunar, t.d. námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklusu

**EKKI ER GERT RÁÐ FYRIR HEIMAVINNU MILLI 4. OG 5. KENNSLUSTUNDAR.**

# Upplýsingar til kennara 4.kennslustund

---

## **STUÐNINGSUPPLÝSINGAR OG TILLÖGUR AÐ TEXTA VIÐ GLÆRUR: SÓKN TÓBAKSFRAMLEIÐENDA Í AUSTUR-EVRÓPU**

### **INNGANGUR:**

Í Bandaríkjunum og annars staðar á Vesturlöndum dregur úr sölu og neyslu tóbaks. Þess vegna eru tóbaksframleiðendur á höttunum eftir nýjum mörkuðum svo þeir geti haldið áfram að græða.

Og ekki er gert ráð fyrir að dragi úr tóbaksneyslu í heiminum næsta áratug. Stóru fjölþjóðlegu tóbaksfyrirtækin hafa nú helst augastað á hinum geysilegu mörkuðum sem opnast hafa í fyrrum Austantjaldsríkjum og í Suðrinu (þróunarlöndunum), til að vinna upp minnkandi sölu á Vesturlöndum.

Þið fáið að sjá nokkrar myndir frá Eystrasaltlöndum og öðrum fyrrverandi Austantjaldsríkjum. Mörg þessara landa voru áður undir stjórn kommúnista og ríkið stjórnaði allri framleiðslu (einkunarkerfi). Vöruúrval var takmarkað og lítil samkeppni um viðskiptavini.

Eftir að Sovétríkin liðu undir lok hafa mörg þessara landa tekið upp breytt hagkerfi, sem tekur meira mið af þörfum markaðarins. Atvinnustarfsemi hefur verið einkavædd og erlend fyrirtæki hafa fengið tækifæri til að selja framleiðslu sína í löndunum. Alþjóðafyrirtækin R J Reynolds og Philip Morris eru meðal þeirra tóbaksrisa sem hafa sótt inn á þessa nýju markaði. Það er barist um hvern einasta kúnna!

Líkja má starfsemi tóbaksframleiðenda í Austur-Evrópu við nokkurs konar „ástarsamband“:

Það byrjar með **daðri**. Alþjóðatóbaksfyrirtækin bjóða ríkiseinokunaraðilum í austri ráðgjöf og sérfræðiaðstoð.

Smám saman breytist sambandið í **hjónaband**, þ.e.a.s. ríkisfyrirtækin fá fjárhagsaðstoð og hjálp við markaðssetninguna.

Síðan fara að koma **brestit** í **hjónabandið**. Útlendingarnir saka einokunaraðilana um að standa í vegi fyrir frjálsum markaðsöflum.

Að lokum kemur til **skilnaðar**. Þegar alþjóðafyrirtækin draga úr fjárstuðningi sínum er fótunum kippt undan ríkiseinokuninni. Hinir erlendu aðilar yfirtaka verksmiðjurnar, aðgangur þeirra að markaðnum verður auðveldari, þau geta farið sínu fram og hafa í raun öll ráð í hendi sér.

# Upplýsingar til kennara 4.kennslustund

---



## GLÆRA 4B:

### STÓRT AUGLÝSINGASKILTI MEÐ MERKINU WEST

Hér er það vörumerkið West sem býður fólk velcomið til Slóveníu, sem var áður hluti af Júgóslavíu. Á skiltinu stendur „Welcome to Slovenia from West“.

Hvers vegna haldið þið að þetta merki verði svo víða fyrir valinu í löndum Austur-Evrópu? Til hvers er verið að höfða með nafninu West?

Sagt hefur verið að sígarettan sé heimsins ódýrasta tákn um munað. En að nota peningana í sígarettur – er það það besta sem Austur-Evrópubúar geta gert til að láta óskir sínar ræstast? Er ekki nær sanni að verið sé að plata þá til að ánetjast einhverju sem miklar líkur er á að kalli yfir þá sjúkdóma og dauða?

Þýska fyrirtækið Reetsma, sem framleiðir West, gekkst eitt sinn fyrir herferð á Rauða torginu í Moskvu undir slagorði sem þýða má „Vestur fer austur,“. Þar seldi fyrirtækið sígarettur, en þær voru aðeins hluti af „pakkanum“; fólk fékk afhentan plastpoka með pakka af West-sígarettum, kveikjara, penna og ýmsu öðru smáræði og greiddi smáaura fyrir. Heimamenn féllu kylliflatir fyrir þessu bragði og keyptu 400 þúsund sígarettur.



## GLÆRA 4C:

### VEGGSPJALD MEÐ MARLBORO-MANNINUM Í MOSKVVU

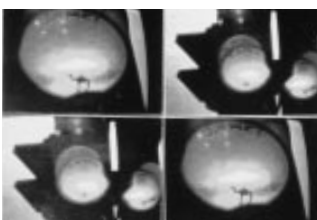
Marlboromaðurinn þeysist yfir lönd og álfur til að vinna nýja markaði. Þar er ameríski draumurinn í forgrunni, en hann og lífsstíllinn eiga að læða því inn hjá fólki að reykingar og velgengi séu systur. Vandlega er þagað yfir því að hinn „upprunalegi“ Marlboromaður, sem auglýsti þetta vörumerki, var stórreykingamaður og lést úr lungnakrabba.



## GLÆRA 4D:

### SPORVAGN MEÐ MARLBORO-AUGLÝSINGU

Philip Morris, fyrirtækið á bak við Marlboro, veðjar ekki bara á einn hest. Sumir af sporvögnunum í Prag, Búdapest og Varsjá minna á risavaxna sígarettupakka. Sporvagnarnir eru notaðir sem hreyfanleg auglýsingaspjöld og eru mjög áberandi í borgarmyndinni. Þetta er lúmsk leið til að gera vörumerki þekkt. Rautt og hvítt verða sjálfstæð tákn og öllum hlýtur að verða hugsað til Marlboro þegar þeir sjá þessa liti og þetta kunnuglega munstur.



## GLÆRA 4E:

### CAMEL-MERKIÐ Á UMFERÐARLJÓSUNUM

Þessi mynd er tekin í Rúmeníu. Getið þið áttað ykkur á hvað hér er verið að sýna? Útlínur kameldýrs ber við himin meðan sólin gengur til viðar – í ljósinu. Snilldarbragð hjá R J Reynolds (sem framleiðir Camel). Camel lætur ekki sitt eftir liggja í baráttunni um athyglina og beitir öllum ráðum í samkeppninni um nýja neytendur.

# Upplýsingar til kennara 4.kennslustund

---



## **GLÆRA 4F:**

### **CAMEL-AUGLÝSING Á SÓLSKYGGNI VIÐ KAFFIHÚS ÞAR SEM UNGLINGAR STANDA FYRIR UTAN**

Og hverjir eru svo þessir nýju neytendur? Möguleikarnir eru meðal unga fólksins og unglingar eru aðalmarkhópurinn. Flestir sem byrja að reykja gera það áður en þeir ná 20 ára aldri. Mjög fáir byrja eftir það, a.m.k. hér á Vesturlöndum. Þetta vita tóbaksframleiðendur. Þess vegna beina þeir markaðssetningunni mjög markvisst að ungmennum. Þegar unglingur hefur bitið á agnið eru miklar líkur á að þeir hafi krækt í kúna fyrir lífstíð. Það er ekki auðvelt að losa sig við nikótíníknina.

Í Austur-Evrópu veit fólk minna um það hversu heilsuspillandi tóbakið er en almennt á Vesturlöndum og þar eru sígarettur seldar án viðvörunarmerkinga. Yfirvöld hafa ekki fjárhagslegt bolmagn til að reka áróður gegn tóbaki. Tóbaksframleiðendur hafa greiðan aðgang að markaðnum. Í Austur-Evrópu og þróunarlöndunum ná þeir sér í nýja kaupendur án þess að mæta verulegri andstöðu.

Í sumum þessara landa voru áður takmarkanir á tóbaksauglýsingum en framleiðendur hafa beitt miklum þrýstingi til að fá þeim takmörkunum aflétt. Auglýsingabann er þar að auki engin veruleg hindrun og menn brjóta lögin vísvitandi. Stóru tóbaksframleiðendunum verður ekki skotaskuld úr því að greiða sektirnar sem við því liggja. Risastór veggspjöld skjóta alls staðar upp kollinum, framleiðendur standa fyrir alls kyns uppákomum og styrkja viðburði af öllu tagi.



## **GLÆRA 4G:**

### **VÖRUMERKINU RUMBA HAMPAD Á ROKKTÓNLEIKUM**

Tóbaksframleiðendur hafa vit á að vera þar sem unglingarnir eru. Algengt er að þeir kosti tónleikahald. Einnig eru dæmi um að sígarettum sé dreift ókeypis á slíkum samkomum. Allt sem er ókeypis finnst fólki spennandi að prófa. Bandarísku tóbaksrisarnir eru ekki svo heimskir að þeir hendi 250 milljónum dala í að dreifa sígarettum ókeypis án þess að fá eitthvað í staðinn. (Myndin er frá útihátíð í Eistlandi. Rumba er tegund sem framleidd er af fyrirtækinu AS Eesti Tubakas, sem eistneska ríkið á 49% í og Det Svenske Tobaksbolaget 51%.)

Þar sem ekki er hægt að vísa til neinna kosta sem fylgja reykingum, reyna tóbaksframleiðendur að selja draumsýn í staðinn. Þeir reyna að sannfæra okkur um að til þess að öðlast vinsældir, verða glæsilegur og ganga vel í lífinu verði maður að reykja. Tilgangurinn er að fá fleiri til að reykja.

Tóbaksframleiðendur tapa mörgum milljónum daglega á þeim sem hætta að reykja eða deyja fyrir aldur fram af völdum reykinga. Þess vegna verða þeir að finna sér fleiri viðskiptavini. Íslenskir unglingar sem byrja að reykja eiga því sinn þátt í að tóbaksframleiðendurnir halda áfram að græða.

# Upplýsingar til kennara 4.kennslustund

---



## **GLÆRA 4H: SKILTI ÞAR SEM EKSTRAKLASS-SÍGARETTUR ERU AUGLÝSTAR**

Ungar konur eru ekki síður áhugaverður markhópur tóbaksframleiðenda. Í Austur-Evrópu hafa reykingar ekki verið mjög útbreiddar meðal kvenna og því eru möguleikarnir til að afla nýrra neytenda einkum meðal ungra stúlkna. Og boðskapurinn til þeirra er: „Það er fagað, flott og sexi að reykja.“ Með Ekstraklass tekst konunum á myndinni örugglega að ná sér í ríkan eiginmann í kaupbæti. (Myndin er frá Eistlandi.)



## **GLÆRA 4I: AUGLÝSING Á TEGUNDINNI SEVEN SEAS Í NOREGI**

Í kringum 1970 tíðkaðist það meira að segja í nágrannalandinu Noregi að sígarettur væru auglýstar með það fyrir augum að höfða sérstaklega til kvenna. Það var áður en bann við sígarettuauglýsingum tók gildi, árið 1975. Konan í auglýsingunni, Marie, var fyrirmynd kvenna á þeim tíma – mikil tungumálamanneskja, dugleg og aðlaðandi! Hún reykti Seven Seas vegna mentolbragðsins.



## **GLÆRA 4J: AUGLÝSING Á GULLSNITT-RÚLLUTÓBAKI**

Þessi auglýsing er einnig ættuð frá Noregi. Hún er frá 1969, þegar kvenfrelshreyfingar voru að byrja að hafa áhrif. Hér er hefðbundnum kynhlutverkum snúið við. Það er ekki lengur karlmaðurinn sem á frumkvæðið að því að bjóða sígarettu. Auglýsingin sýnir kvenfrelsiskonu sem leggur handlegginn blíðlega um hálsinn á manni sínum og býður honum reyk af sígarettunni sinni.

## **GLÆRA 4K: VINDLAR OG KONUR, KARLAR OG NAUTNIN**

Það hefur ekki farið fram hjá neinum að tóbaksframleiðendur hafa lagt mikla áherslu á markaðssetningu á vindlum. Í fjölmörgum kvikmyndum hefur þeim skilaboðum verið komið á framfæri að vindillinn sé tákn um góðan smekk, sterkan efnahag og sigur. Sá sem fær sér vindil er að njóta unaðssemda nægtalífs en ekki að reykja.



Íslenskir fjölmiðlamenn hafa verið duglegir að leggja tóbaksframleiðendum lið og frá því í júlí 1997 hafa „vindlaauglýsingar“ meðal annars birst í Heimsmynd og Stöð 2 þrátt fyrir að auglýsingar á tóbaki hafi með öllu verið bannaðar á Íslandi frá því 1971. Í þessum miðlum hefur nákvæmlega sömu skilaboðum verið komið á framfæri og tóbaksframleiðendur vilja, þ.e. vindlareykingar eru listgrein en ekki reykingar. Nú er svo komið að fjölmargir unglingar fagna samræmdum prófum og stúdentsprófum með því að fá sér vindil og segjast ekki vera að reykja. Þeir sem stunda vísindalegar rannsóknir á tóbaki vita betur. Þetta er allt sama tóbakið. Í meðalvindli er 2,5 sinnum meira magn af nikótíni en í einni sígarettu og koleinnoxíð er í 30 sinnum meira mæli í vindli en í sígarettu. Vindlar eru skaðlegir heilsu og skapa nikótínífkni.

# Upplýsingar til kennara 4.kennslustund

---

## **GLÆRA 4L: SAMNINGUR MILLI LEIKARANS SYLVESTER STALLONE OG BANDARÍSKS KVIKMYNDA- FRAMLEIÐANDA**

Í textanum á myndinni kemur fram að bandaríska tóbaksfyrirtækið Brown & Williamson skuli greiða leikaranum Sylvester Stallone 500.000 dali (um 35 milljónir íslenskra króna) fyrir að láta vörur þess sjást í fimm kvikmyndum. Fleiri dæmi eru um duldar tóbaksauglýsingar í kvikmyndum, svo sem James Bond myndin *Licence to Kill*, *Independence Day* og *My best Friends Wedding*.

Samkvæmt rannsóknum eru reykingar í kvikmyndum þrisvar sinnum algengari en í raunveruleikanum.



## **GLÆRA 4M: LÍTIL STÚLKA Í MARLBORO-BÍL**

Hér erum við aftur komin til Austur-Evrópu. Það er aldrei of snemmt að næla í góða neytendur! Philip Morris hugsar dæmið eflaust þannig að þessi litla, rússneska stúlka muni eftir nokkur ár skipta frá Marlboro-leikfangabílunum yfir í Marlboro-sígarettur. Ef hún byrjar að reykja verður auðvelt fyrir hana að velja Marlboro-merkið er jú kunnuglegt og hún tengir það einhverju svo skemmtilegu sem leikfangi.

## **NIÐURLAG**

Próunarlöndin og ríki Austur-Evrópu eru hinir nýju markaðir tóbaksframleiðenda. Unglingar, konur og börn eru mikilvægustu markhóparnir.

„Við reykjum ekki þennan óþverra. Við seljum hann bara. Réttinn til að reykja eftirlátum við unga fólkinu, fátæklingunum, svertingjunum og heimskingjunum.“ Svona svaraði forstjóri eins af stóru tóbaksfyrirtækjunum er hann var spurður hvers vegna hann og fleiri í hans stöðu reyktu ekki. Það var „Winston-maðurinn“ fyrrverandi, David Goerlitz, sem skýrði frá þessu við yfirheyrslur í Bandaríkjunum í júlí 1989.

# Inngangur að 5. kennslustund

---

# 5.

kennslu-  
stund

## TIL ATLÖGU GEGN TÓBAKINU - Á ÞINN HÁTT

- Nemendur kafa dýpra í aðferðir auglýsingaiðnaðarins.
- Nemendur fá tækifæri til að nota þessa þekkingu er þeir ráðast til atlögu gegn tóbakinu og gera áætlun um hvernig þeir hyggjast hafa áhrif á yngri nemendur.
- Því verkefni sem nemendur fá hér, þ.e. að kenna yngri nemendum, verður haldið áfram næsta vetur.
- Kennsla yngri nemenda getur orðið til þess að skerpa vitund 9. bekinganna um þeirra eigin afstöðu til reykinga.
- Það er mikilvægt að þú brýnir fyrir nemendum að þeir eigi að beita jákvæðum aðferðum til að „selja“ reykleysi.

Vandinn felst í að kynna reykleysi sem miklu betri „vöru“ en þá sem keppinautarnir (tóbaksiðnaðurinn) hafa upp á að bjóða, þ.e.a.s. reykingar.

# Kennsluáætlun 5. kennslustund

---

## Nemendur eiga að:

- 1) öðlast innsýn í það hvernig þeir vinna sem hafa atvinnu af því að móta skoðanir fólks.
- 2) skilja að hægt er að nota sömu tæki og auglýsendur til að koma hvaða vöru eða skoðun sem er á framfæri – bæði til góðs og ills.
- 3) þreifa sig áfram með að nota tæki auglýsingaiðnaðarins í baráttunni gegn reykingum.

## Hjálpargögn:

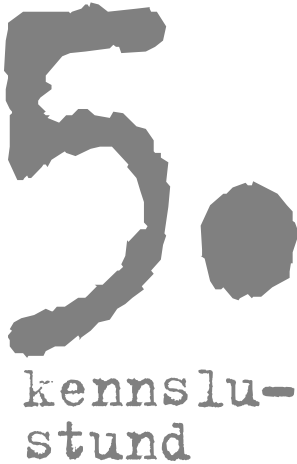
Glærur 5a, stuðningsupplýsingar um skilaboð auglýsingasmiðanna (hér að aftan), myndvarpi, stórar arkir (t.d. flettspjöld), tafla, ljósrit af verkefni 5a.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI	KJARNA- VIÐFANGSEFNI
1	Hver eru bestu rökin fyrir reykleysi?	Dæmi úr heimaverkefnum hengd upp eða lögð fram	*
2	Hvernig eigum við að segja yngri nemendum það? Vinnuaðferðir auglýsingaiðnaðarins	Umfjöllun kennara. Glæra 5a (skilaboð auglýsingahöfunda)	*
3	Skipulagning	Hópvinna. Verkefni 5a dreift	*



# Leiðbeiningar um verkefni

---



## TIL ATLÖGU GEGN TÓBAKINU - Á ÞINN HÁTT

### 1. HVER ERU BESTU RÖKIN FYRIR AÐ VERA REYK- LAUS?

Nemendur mynda hópa og fá síðan stórar pappírsarkir (flettisþjöld).

Biddu þá að taka saman þær ástæður sem að þeirra dómi mæla mest með reykleysi.

Gefðu þeim fyrirmæli og skrifaðu á töfluna.

- Skiptið örkinni í tvennt. Á annan helminginn eigið þið að skrifa:  
Fimm bestu rökin fyrir að vera reyklaus.  
Setjið rökin fram á jákvæðum nótum: Kemst í betra form, húðin verður fallegrí o.s.frv.
- Á hinn helminginn eigið þið að skrifa:  
Fimm afdrífarikestu afleiðingar reykinga.

Hér geta nemendur hugsanlega unnið út frá listunum sem þeir tóku saman í 1. kennslustund (verkefni 4, valfrjálst verkefni) og yfirfært valin atriði af þeim.

Ef til vill má síðan hengja arkirnar upp í þeirri kennslustofu sem bekkurinn er oftast í.

Kennarinn lýkur þessum lið með því að ganga á milli hópanna og fá að líta á það sem þeir hafa skrifað. Ekki er úr vegi að taka saman einhverjar niðurstöður og athugasemdir um það sem virðist koma oftast fram hjá hópunum og skrifa þær á töfluna.

# Leiðbeiningar um verkefni

---

## **2. HVERNIG EIGUM VIÐ AÐ SEGJA YNGRI NEMEND- UNUM FRÁ ÞVÍ? VINNUAÐFERÐIR AUGLÝSINGAHÖFUNDA**

*Umræður:*

Á örkunum sem þið bjugguð til kemur vel fram hvað ykkur finnst skynsamlegt að vera reyklus.

Í 10. bekk á bekkurinn í sameiningu að koma á herferð, sem þið beinið til dæmis að skólasystkinum ykkar. Hvernig getum við, á grundvelli þeirrar samantektar sem við höfum nú útbúið, haft áhrif á þau þannig að þau velji reykleysi? Getum við lært eitt-hvað af aðferðum tóbaksframleiðendanna sjálfra? Þeir hafa duglega markaðsfræð-inga á sínum snærum.

Áður en við látum staðar numið í vetur skulum við velta aðeins betur fyrir okkur hugsunarhætti auglýsingafrömuðanna (hér að aftan, upplýsingar til kennara: Stuðn-ingsupplýsingar um skilaboð auglýsingahöfunda). Meðfram umfjöllun um þetta efni geturðu notað glæru 5a.

## **3. SKIPULAGNING**

Láttu nemendurna skipa sér í hópa (helst tvo og tvo). Nú eiga þeir að beita sömu aðferðum og auglýsingahöfundar og ræða það með hvaða hætti þeir geta hugsað sér að notfæra sér þær til að hvetja aðra til reykleysis. Nauðsynlegt er að aðeins sé litið á þetta verkefni sem undirbúning fyrir það sem síðan verður gert í 10. bekk.

Dreifðu sérstökum blöðum (verkefni 4) sem nemendurnir geta skrifað hugmyndir sínar inn á.

Þegar búið er að fylla blöðin út á að skila þeim til kennarans í lok tímans. Mundu að geyma blöðin til næsta vetrar.

Hvettu nemendur svo í lokin til að hugleiða frekar það erfiða verkefni sem þeir eiga fyrir höndum næsta haust: Að fá aðra til að byrja ekki að reykja.

## STUÐNINGSUPPLÝSINGAR TIL NOTKUNAR VIÐ UMFJÖLLUN UM VERKEFNI 3 OG GLÆRU 5A

### UM BOÐSKIPTI

Pegar leitast er við að hafa áhrif á aðra með ákveðnum boðskiptum má gera það á tvennan hátt. Þar má beita persónulegum tjáskiptum eða fjölmiðlun.

Með persónulegum tjáskiptum er átt við að sendandinn (sá sem vill miðla öðrum boðskap sínum) getur haft **bein** samskipti við einn eða fleiri móttakendur, til dæmis með samtali eða fyrirlestri.

Með fjölmiðlun hefur sendandinn aðeins **óbein** samskipti við aðra og móttakendurnir eru ævinlega fleiri en einn. Þannig er boðskapnum miðlað eftir öðrum leiðum, gegnum miðil, og sendandi og móttakandi eru ekki á sama stað á sama tíma. Veggspjöld og auglýsingar í dagblöðum, tímaritum, útvarpi og sjónvarpi eru dæmi um nokkrar leiðir (miðla) sem notaðar eru í fjölmiðlun.

Í öllum boðskiptum sem ætlað er að hafa áhrif, til dæmis á atferli fólks, eru nokkrar grundvallarreglur sem verður að fylgja til að ná sem bestum árangri. Markaðsfræðingar og auglýsingasmiðir eru geysilega vel að sér um öll þessi „trix“ (boðorð auglýsingamannsins), enda sérstaklega menntaðir og þjálfaðir í þeim efnum. En aðferðinni má beita hvar sem er í þeim tilgangi að koma boðskap á framfæri.

Pegar þú fjallar um vinnuaðferðirnar (boðorð auglýsingamannsins) geturðu stuðst við skýringarnar hér á næstu síðu. Ennfremur geturðu notað glæru 5a við umfjöllunina.

Það allra mikilvægasta í öllum tjáskiptum er að vita hvað maður ætlar að segja – hvaða boðskap maður vill koma á framfæri og til hverra – hver markhópurinn er. Þegar ljóst er hver boðskapurinn og markhópurinn er, er næsta skref að setja boðskapinn þannig fram að hann höfði til markhópsins, þ.e.a.s. hafi sem mest áhrif á hann. Sem dæmi má nefna að til að hvetja unglinga til að reykja ekki er líklega vænlegra að segja „Andardrátturinn verður miklu frískari“ ef þú reykir ekki en að segja „Þú getur fengið lungnakrabba“, en ef markhópurinn er til dæmis rosknir karlmenn getur þessu verið þveröfugt farið.

## **BOÐORÐ AUGLÝSINGAMANNSINS:**

### **1. HVER ER BOÐSKAPURINN?**

Ákveðið hverju þið ætlið að miðla.

Kannski er boðskapurinn sem þið viljið miðla til yngri nemenda eitthvað af því sem stendur á veggspjöldunum sem þið bjugguð til. Eða kannski eitthvað allt annað. Megininntak þess sem þið viljið koma á framfæri – það er hinn svokallaði boðskapur.

### **2. HVER ER MARKHÓPURINN?**

Ákveðið til hvaða markhóps þið viljið ná.

Veljið þann boðskap sem nær best eyrum markhópsins. Með orðinu markhópur er átt við þá sem maður vill hafa áhrif á. Þið eigið að hafa áhrif á yngri nemendur, t.d. 8. bekkina.

### **3. HVAÐ SKIPTIR MARKHÓPINN MÁLI?**

Setjið ykkur inn í hugarheim markhópsins. Hver eru helstu áhugamál hans?

Hvaða boðskapur haldið þið að hafi mest áhrif á hann?

Það skiptir miklu máli að þið einbeitið ykkur að einu tilteknu atriði.

### **4. HVERJAR ERU FRUMHVATIR MARKHÓPSINS?**

Finnið rétta „strenginn“ til að spila á.

Með frumhvötum er oft átt við sterka þörf, ósk, löngun, draum og von. Í heima-  
verkefninu eftir 3. kennslustund fenguð þið lista yfir slíkar frumhvatir, en þá áttuð þið að finna auglýsingar sem virkuðu mjög freistandi á ykkur. Á hvaða  
strengi er vænlegast að spila hjá markhópnum að ykkar álit? Hvað getur maður  
tengt við reykleysi? Hvernig er hægt að túlka það sjónrænt, þ.e.a.s. í formi  
mynda?

### **5. HVERNIG Á AÐ SETJA BOÐSKAPINN FRAM?**

Finnið einhverja aðferð þannig að boðskapurinn vekji athygli.

Í nútímaþjóðfélagi verðum við sífellt fyrir alls kyns áreitum úr öllum áttum.

Mikilvægasta verkefni auglýsingahönnuðarins er að fanga athygli markhópsins.

Að vekja athygli er að miklu leyti spurning um aðferð og form, eða – eins og  
auglýsingamenn segja – um að færa boðskapinn í búning. Þau leikrænu form  
sem vekja athygli eru oft öðruvísi: einföld, ýkt, brosleg, óvænt, ný o.s.frv. Þessi  
leikræna yfirfærsla nær bæði til texta og mynda (og hugsanlega forms, sbr.  
leikrit, rapp o.s.frv.).

### **6. HVAR GETUM VIÐ KOMIÐ BOÐSKAP OKKAR Á FRAMFÆRI?**

Veljið ykkur leið sem nær til markhópsins og fellur að boðskapnum.

Hvernig náum við til yngri nemenda? Hvaða leið á best við þann boðskap sem  
við ætlum að koma á framfæri? (Veggspjöld, skólablað, unglingsblað, sjónvarp,  
fyrirlestur, dreifimiðar, tölvuleikur, myndband, skólaúttvarp, leikrit o.s.frv.)

# Verkefni 4. 5. kennslustund

---

## **HERFERÐ TIL AÐ HVETJA YNGRI NEM- ENDUR TIL REYKLEYSIS (FYLLIÐ ÚT):**

**1. HVADA BODSKAPUR?**

**2. HVADA MARKHÓPUR?**

**3. AF HVERJU ER MARKHÓPURINN UPPTEKNASTUR?  
HVAD SKIPTIR HANN MESTU MÁLI?**

(Dæmi: Að eignast góða vini, vera vinsæll, gera eitthvað spennandi, skera sig úr, virðast eldri, vera „töff“ o.s.frv.)

**4. HVERNIG NÁUM VIÐ ATHYGLI MARKHÓPSINS?**

(Aðgerðir sem vekja athygli eru oft öðruvísi, skemmtilegar, einfaldar, óvæntar, yfirdrifnar o.s.frv.)

**5. HVAR OG HVERNIG Á AÐ KYNNA BODSKAPINN?**

(Í herferðum er til dæmis hægt að búa til veggspjöld, skólablað, auglýsingar, merki, leikrit/hlutverkaleik, söngtexta, rapptexta, smásögur, myndbönd, fyrirlestra, tilkynningar í skólaútvarpi eða annað í þeim dúr.)

**6. GERÐU LAUSLEGT UPPKAST:**

(Þú getur hugsanlega notað bakhliðina á blaðinu.)



## 1. AÐ VERA ÁFRAM REYKLAUS OG FRJÁLS Í 10. 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 og við vonum að þið verðið með næsta vetur líka. Þá eiga nemendur að tileinka sér markmiðið um reykleysi sem sitt eigið takmark, með því að vinna úr og miðla megininntaki þess til annarra og að jafnaði sér yngri nemenda. Við það dýpkar skilningur þeirra á því hvað það merkir að hafa stjórn á sínu eigin lífi og hafa jákvæð áhrif á aðra.

## 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. Um útbreiðslu og ávanamyndun	<input type="checkbox"/>	Já	<input type="checkbox"/>	Nei
2. Um áhrif langvarandi tóbaksneyslu	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Er samt sem áður freistandi að prófa?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Hvernig tóbaksframleiðendur herða tökin	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Til atlögu gegn tóbakinu – á þinn hátt	<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. Um útbreiðslu og ávanamyndun	<input type="checkbox"/>	mjög illa	<input type="checkbox"/>	illa	<input type="checkbox"/>	sæmilega	<input type="checkbox"/>	vel	<input type="checkbox"/>	mjög vel
2. Um áhrif langvarandi tóbaksneyslu	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Er samt sem áður freistandi að prófa?	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Hvernig tóbaksframleiðendur herða tökin	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Til atlögu gegn tóbakinu – á þinn hátt	<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. skólalækni, hjúkrunarfræðing, námsráðgjafa eða foreldra?

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?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

