

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 reykningum.
- 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 „atvinnufreistararnir“ 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:

- Viðvörðunarkerkingarnar 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? Auglýsingamiðir 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 ferðalag, 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 auglýsingar 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-blöð 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.