

# 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 tímamann.

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 unglinga. Það er ekki víst að þau kannist að öllu leyti við lýsingarnar eða geðjist yfirleitt að persónunum. Enda eru ekki allir unglingar 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/verkefni 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 kynnast 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 kynnast 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 spáð 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

