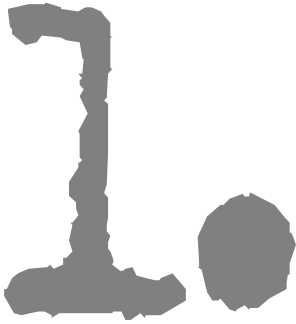


Leiðbeiningar um verkefni



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 hærrí 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 hærrí (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 finnist 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. Auðveldi 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 NIKÓTÍNFIKN

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 hrið. 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

8. BEKKUR . . .	5%
9. BEKKUR . . .	12,5%
10. BEKKUR . . .	21,4%

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 oftar 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	