



# Efnisyfirlit

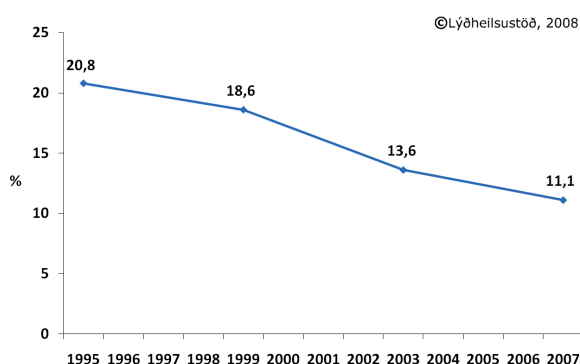
Inngangur .....	2
Stefna í tóbaksvörnum .....	5
Meginmarkmið Lýðheilsustöðvar í tóbaksvörnum .....	6
Fræðsluefni fyrir nemendur sem vilja hætta tóbaksnotkun .....	7
Dæmi um bréf skólameistara / rektors til starfsfólks um tóbaksvarnastefnu skólans .....	10
Dæmi um skráningareyðublað vegna tóbaksnotkunar .....	10
Dæmi um bréf til foreldra / forráðamanna .....	11
Dæmi um viðbragðsáætlun við tóbaksnotkun .....	12
Dæmi um samning við nemanda .....	13
Ítarefni .....	14
Heimildaskrá .....	16

# Inngangur

Ágætu skólastjórnendur, forvarnafulltrúar, fulltrúar nemenda og aðrir starfsmenn skólans.

Heilsufar og menntun eru nátengd fyrirbæri, enda ræður heilsa nemanda miklu um hvort hann kemst í skóla og hvernig honum gengur að læra. Heilsusamlegur lífstíll tengist árangri á menntabrautinni, t.d. skólaeinkunnum (IUHPE, 1999a, b)<sup>1</sup>. Skólinn er kjörinn vettvangur til að hvetja til heilsueflingar og heilbrigðra lífnaðarháttá meðal nemenda. Markmiðið með slíku starfi er að efla sjálfsvitund og sjálfstraust nemenda þannig að þeir tileinki sér lífnaðarhætti sem stuðla að andlegri og líkamlegri vellíðan, s.s. að velja hollan mat, stunda reglulega hreyfingu og útivist, hafna tóbaki, áfengi og öðrum vímuefnum. Stefna og aðgerðaráætlun um tóbakslausa framhaldsskóla ætti því að vera liður í heilsustefnu framhaldsskóla.

Lýðheilsustöð vill styðja framhaldsskóla landsins í að framfylgja tóbaksvarnalögunum um reyklausa vinnustaði og opinberar stofnanir í þeirri von að draga megi enn frekar úr tóbaksnotkun ungs fólks. Undanfarin ár hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að náðst hefur góður árangur í tóbaksvörnum á meðal ungs fólks á Íslandi. Þannig hefur ár frá ári dregið úr daglegum reykingum í aldurshópnum 15–16 ára (10. bekk), eins og sést á mynd 1.



**Mynd 1.** Breytingar á hlutfalli íslenskra nemenda í 10. bekk sem reykja daglega.<sup>2</sup>

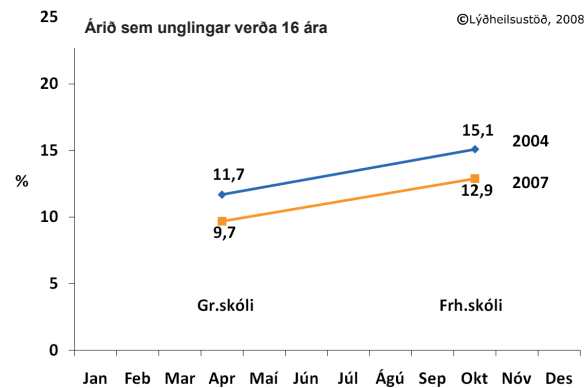
Á tímabilinu frá því að grunnskóla lýkur og fram að tvítugu fara reykingar stigvaxandi. Árlegar rannsóknir Lýðheilsustöðvar á umfangi reykinga sýna að í aldurshópnum 15–18 ára reykja 13,6% þessa unga fólks daglega og í aldurshópnum 20–29 ára er þetta hlutfall enn hærra, eða 20,2%.<sup>3</sup>

Ef við viljum ná enn betri árangri í að draga úr tóbaksnotkun ungs fólks þá er mikilvægt að halda öflugum forvarnastarfi áfram eftir að grunnskóla lýkur. Greinilegt er að árið, sem nemendur færast úr grunnskóla í framhaldsskóla, er sérstaklega þýðingarmikið. Eins og mynd 2 sýnir þá hækkar töluvert hlutfall þeirra sem reykja frá síðasta ári grunnskóla til fyrsta árs í framhaldsskóla.

1 International Union for Health Promotion and Education, 1999

2 Stefán Jónsson og Þóroddur Bjarnason, 2007.

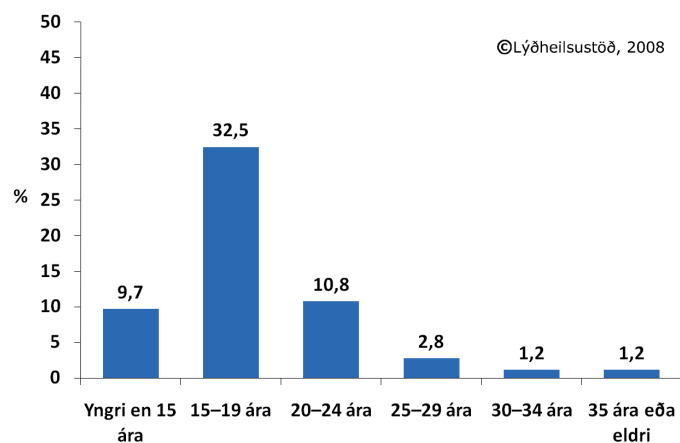
3 Capacent-Gallup, 2008.



Mynd 2. Hlutfall nemenda á síðasta ári grunnskóla og fyrsta ári í framhaldsskóla árin 2004 og 2007 sem reykja daglega.

Myndin sýnir aukninguna sem verður á reykingum nemenda frá lokum grunnskóla til fyrstu mánaðanna í framhaldsskóla, þ.e. á 6 mánaða tímabili á árunum 2004 og 2007. Það jákvæða við þessa þróun er að færri nemendur reyktu árið 2007.<sup>4</sup>

Í nýlegri rannsókn á heilsu og líðan Íslendinga kemur fram að ef viðkomandi byrjar ekki að reykja fyrir tvítugsaldurinn þá eru mjög miklar líkur – eða 73% – á því að hann reyki aldrei, miðað við reynslu 18–79 ára núlifandi Íslendinga.<sup>5</sup>



Mynd 3. Hlutfall Íslendinga sem byrjar að reykja á tilteknum aldri

Lýðheilsustöð vill leggja sitt af mörkum til að draga úr tóbaksneyslu ungs fólks í framhaldsskólum. Einn liður í þeirri viðleitni er að hvetja framhaldsskóla landsins til að hafa virka heilsustefnu þar sem sérstaklega sé kveðið á um tóbaksvarnir. Í þessari samantekt eru kynnt dæmi um slíka skólastefnu, aðgerðir í tóbaksvörnum og bent er á efni á ýmsum vefsíðum sem getur komið að notum.

Einnig eru upplýsingar um aðstoð og leiðir sem benda má nemendum á sem vilja hætta tóbaksnotkuninni. Kannanir sýna að stór hluti þeirra sem nota tóbak vill gjarnan hætta því og á það jafnt við um ungt fólk og þá sem eldri eru. Til mikils er að vinna og vill Lýðheilsustöð leggja skólum landsins lið með því að koma þessum upplýsingum á framfæri.

4 Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2007; Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, 2004.

5 *Heilsa og líðan Íslendinga 2007*, óbirt úrvinnsla úr gögnum rannsóknarinnar.



Þessi samantekt er ætlað að vera til viðmiðunar og stuðnings við þann hluta heilsustefnu skólans sem snýr að tóbaksvörnum. Hver og einn skóli getur nýtt sér skjölin að vild, breytt þeim og aðlagð að sínum þörfum. Það er von Lýðheilsustöðvar að sem flestir framhaldsskólar landsins leggi sitt lóð á vogarskálina við að framfylgja tóbaksvarnalögum og draga þannig úr tóbaksnotkun ungs fólks í landinu.

Með góðri kveðju,

Bára Sigurjónsdóttir,  
verkefnisstjóri tóbaksvarna,  
Lýðheilsustöð

## Stefna í tóbaksvörnum

Hér á eftir eru tillögur Lýðheilsustöðvar um hvernig megi efla tóbaksvarnir og þá ekki síst hvaða aðstoð þarf að vera fyrir hendi fyrir þá framhaldsskólanema sem vilja hætta tóbaksnotkun. Tillögurnar styðjast við leiðbeiningar frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) um tóbaksvarnir og tilhögun reykleysisaðstoðar í skólakerfinu.

### Úr reglugerð Heilbrigðisráðuneytisins um takmarkanir á tóbaksreykingum (samþykkt 12. apríl 2007)

2. gr.

*Skólar og aðrir staðir sem ætlaðir eru börnum og unglíngum.*

Tóbaksreykingar eru með öllu óheimilar í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, leikskólum og hvers konar dagvistum barna. Nær bannið til húss og lóðar. Sama gildir um húsakynni sem ætluð eru til fræðslu-, félags-, íþrótt- og tómstundastarfa barna og unglínga svo og á opinberum samkomum innanhúss sem einkum eru ætlaðar börnum og unglíngum. Jafnframt er öll önnur tóbaksneysla bönnuð á framangreindum stöðum. Ekki er heimilt að hafa neins konar afdrep fyrir tóbaksreykingar eða aðra tóbaksneyslu á þessum stöðum. **Tóbaksreykingar eru jafnframt bannaðar í framhaldsskólum og sérskólum.** Með framhaldsskólum og sérskólum er átt við skóla sem þannig eru skilgreindir í lögum eða af menntamálaráðuneytinu. **Nær bannið til allra húsakynna og lóða á vegum skólanna.** Ekki er heimilt að hafa neins konar afdrep fyrir tóbaksreykingar í þessum skólum.

### Tóbakslausir skólar

Skólar þurfa að leggja sitt af mörkum til að koma í veg fyrir að ungt fólk byrji að reykja eða nota reyklaust tóbak. Í tóbakslausu skólaumhverfi er lögð áhersla á að tóbaksnotkun og reykingar séu hvorki hefðbundin hegðun né til eftirbreytni.

Áhrifamáttur fyrirmynda er mikill; kennarar eru í sterkri stöðu til að hafa áhrif á viðhorf og hegðun ungs fólks. Það er útbreiddur misskilningur meðal ungs fólks að „allir reyki“ og að reykingar séu þar af leiðandi viðurkenndar af samfélaginu. Það eitt að hafa ekki reykjandi fólk fyrir augunum minnkar verulega líkurnar á að ungt fólk fíkti við að reykja og nota tóbak.

Lýðheilsustöð mælir með að heilsustefna skólanna feli í sér skýra stefnu hvað varðar reykingar og aðra tóbaksnotkun. Dæmi um slíka skólastefnu:

Í okkar skóla verður lögð rík áhersla á að fara að lögum um tóbaksvarnir.

•Þetta felur í sér að:

- Nemendum, starfsfólki og foreldrum er ekki heimilt að nota tóbak á skólasvæðinu.
- Tóbaksnotkun er því ekki leyfð á skólaskemmtunum né þar sem aðrir viðburðir skólans fara fram.
- Umfjöllun um tóbaksnotkun skal fléttast sem víðast saman við allt fræðslu- og heilsuefingarstarf skólans.

Best fer á því að slík stefna sé unnin í góðu samstarfi við starfsfólk, nemendur og foreldra til að tryggja stuðning við málefnið og skilning á því sem hægt er að ná fram með slíkri stefnu. Mikilvægt er að öllu starfsfólki skólans sé kunnugt um stefnuna og taki þátt í að framfylgja henni. Á hverju skólaári þarf svo að kynna nemendum og foreldrum stefnuna.



## Meginmarkmið Lýðheilsustöðvar í tóbaksvörnum

1. Að færri hefji tóbaksnotkun
2. Að fleiri hætti tóbaksnotkun
3. Að allir geti verið í reyklösu umhverfi
4. Að ná fram viðhorfsbreytingu til tóbaksnotkunar

### Markmið (almennigur):

Að allir sem vilja hætta tóbaksnotkun hafi auðveldan aðgang að upplýsingum, ráðgjöf og aðstoð við að hætta, meðal annars með aðstoð heilbrigðiskerfisins, skólakerfisins og vinnustaða.

### Markmið (skólar):

Að hlutverk skóla í tóbaksvörnum verði eftt og að allir framhaldsskólar verði tóbakslausir.

### Aðgerðir:

Allir skólar setji sér heilsustefnu sem feli í sér tóbaksvarnastefnu og aðgerðaáætlun henni lútandi sem felur í sér að:

- Skýrt sé kveðið á um að öllum skólum beri, lögum samkvæmt, að vera tóbakslausir.
- Tilgreindur sé ábyrgðarmaður fyrir því að stefnu skólans og lögunum sé fylgt eftir.
- Skólinn veiti þeim nemendum, sem byrjaðir eru að nota tóbak, upplýsingar um leiðir til að hætta og vísi þeim til skólahjúkrunarfræðings / heilsugæslu til að fá frekari aðstoð.
- Skólinn hafi samband við foreldra þegar vitað er að nemendur undir 18 ára noti tóbak.



## Dæmi um bréf og tilkynningar

Hér á eftir koma dæmi um bréf til nemenda, kennara, forráðamanna og annarra. Hverjum skóla er frjálst að styðjast við þau eða aðlaga eftir sínum þörfum hverju sinni. Tvö eintök af þessari samantekt eru afhent hverjum skóla og fylgir geisladiskur, sem inniheldur öll skjölin á rafrænu formi, öðru eintakinu.

## Upplýsingar fyrir nemendur sem vilja hætta tóbaksnotkun

### Til hamingju með að ætla að hætta tóbaksnotkun!

Það getur vissulega verið átak að hætta en með réttu hugarfari og góðum undirbúningi er það mun auðveldara en margir halda.

### Fyrsta skref

Þegar þú tekur ákvörðun um að hætta er mikilvægt að ákveða hvaða dag þú ætlir að hætta. Gott getur verið að velja fyrsta dag í mánuði eða einhverja dagsetningu sem skiptir máli í þínum huga sem þú getur notað til að marka upphaf og auðvelt er að muna. Skrifaðu hjá þér ástæðurnar fyrir að þú viljir hætta tóbaksnotkun (peningar, úthald, útlit, lykt, o.s.frv.). Skoðaðu hvaða leiðir eru færar til að hætta og veldu þína leið, sjá tillögur hér að neðan. Hafðu áætlun um hvernig þú ætlir að hætta þar sem þú sérð hana á hverjum degi.

### Þú getur:

- hætt algjörlega („cold turkey“),
- með því að nota nikótínplástur eða nikótíntyggjó, eða
- með því að draga jafnt og þétt úr tóbaksnotkun (reykingum, munntóbaki) fram að deginum sem þú valdir til að hætta.

### Þegar þú hættir

- Hættu alveg að nota tóbak hvort sem þú reykir eða notar reyklaust tóbak.
- Losaðu þig við allt tóbak, kveikjara, öskubakka og annað sem tengist tóbaksnotkuninni.
- Drekktu mikið af vatni fyrstu 3 dagana til að losa líkamann við nikótínið (efnið í tóbaki sem er ávanabindandi).
- Notaðu þau hjálparmeðöl (venjulegt tyggjó, nikótíntyggjó eða -plástur, eða annað) sem þú hefur valið til að hjálpa þér.
- Dragðu úr áfengisneyslu, slepptu henni helst alveg á meðan þú ert að hætta því neysla áfengis dregur úr hömlum og er oft samofin reykingum.
- Hreyfðu þig eins mikið og þú mögulega getur.
- Þvoðu eða viðraðu fötin þín til að losna við tóbakslykt.

### Breyting á vana

Gerðu þér grein fyrir hvar eða hvenær þú ert líklegur til að reykja eða nota annað tóbak, t.a.m. eftir máltíð eða við kaffidrykkju. Vertu búinn að ákveða hvað þú ætlar að gera í staðinn, og reyndu að forðast aðrar aðstæður sem tengjast reykingum á meðan þú ert að hætta, eins og vínahópa sem reykja.

Ákveddu hvað þú ætlar að gera í staðinn fyrir að nota tóbak. Finndu þér eitthvað að gera við tímann sem fór í að reykja og jafnvel eitthvað til að hafa í höndunum meðan þú ert að venja þig af því að hafa sígarettu milli fingranna. Sumir hafa notað tyggjó, tannstöngla, penna, gulrætur og öðrum finnst gott að burstu tennurnar oftar. Ef þig langar í tóbak skaltu strax finna þér eitthvað annað að gera á meðan löngunin gengur yfir. Það tekur yfirleitt ekki nema nokkrar mínútur að standast freistinguna. Þú getur til dæmis fengið þér vatnsglas, talað við vini þína, hringt í einhvern eða farið út að ganga.



## Aðstoð við að hætta

Athugaðu hvort það sé einhver í skólanum sem getur hjálpað þér. Ef skólahjúkrunarfræðingur er á staðnum þá er gott að leita til hans. Annars er hægt að leita til heimilislæknis eða hjúkrunarfræðings á heilsugæslustöð.

Reyksíminn 800 6030 er símahjálparlína þar sem hjúkrunarfræðingar svara í símann og þú getur fengið upplýsingar og persónulega aðstoð við að hætta. Síminn er opin á milli kl.17 og 20 á virkum dögum og þess á milli er símsvari þar sem hægt er að biðja um að haft sé samband. Fyllsta trúnaðar er gætt og það kostar ekkert að hringja.

Eins hjálpar það mörgum að skrá sig inn á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is) sem er gagnvirkur vefur fyrir fólk sem vill hætta tóbaksnotkun. Þú skráir þig og færð síðan póst með hvatningu og ýmsum góðum ráðum til að hætta. Á síðunni er spjallsvæði þar sem þeir sem eru að hætta geta talað saman, sagt frá því hvernig þeim gengur og fengið ráð og stuðning frá öðrum sem eru í sömu sporum.

Segðu fjölskyldu og vinum frá því að þú sért hættur og þú átt eftir að finna hvað stuðningur þeirra hvetur þig áfram.

## Hrösun

Þótt þú hrasir í tóbaksbindindinu þá er ekkert annað að gera en að standa upp og reyna aftur þar til það tekst endanlega.

## Verðlaunaðu þig fyrir árangurinn

Mikilvægt er að verðlauna sig fyrir að ná góðum áfanga í lífinu. Þú getur til dæmis lagt peningana, sem þú hefur annars eytt í tóbak, til hliðar í 2 vikur og farið svo og keypt þér eitthvað sem þig langar í, eins og geisladisk, DVD-mynd, bók, föt eða gert eitthvað annað sem veitir þér ánægju.

## Eftirtaldir veita aðstoð:

Reyksíminn, 800 60 30  
[www.8006030.is](http://www.8006030.is)

Heilsugæslustöðvar um land allt

[Reyklaus.is](http://Reyklaus.is) – gagnvirkur vefur  
[www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is)

Lyf og heilsu-apótekin  
[www.lyfoghelsa.is](http://www.lyfoghelsa.is)

## Reykleysisnámskeið:

Pétur Einarsson – Létt leiðin til að hætta að reykja  
Námskeið byggt á „Allen Carr’s EasyWay to stop smoking“  
[www.easyway.is](http://www.easyway.is) Sími 588 7060 eða 899 4094

Valgeir Skagfjörð – Fyrst ég gat hætt getur þú það líka  
Sími 661 2547, netfang: [valska@simnet.is](mailto:valska@simnet.is)

Krabbameinsfélag Reykjavíkur  
Leiðbeinandi er Ingibjörg Stefánsdóttir, hjúkrunarfræðingur.  
Skráning í síma 540 1900 eða með tölvupósti til [reykleysi@krabb.is](mailto:reykleysi@krabb.is).

Dagbjört Bjarnadóttir hjúkrunarfræðingur, reykleysisnámskeið í Mývatnssveit.  
Upplýsingar í síma 860 7723, með tölvupósti til [dagbjort@heilthing.is](mailto:dagbjort@heilthing.is)  
eða á [www.heilsutorg.is](http://www.heilsutorg.is)

Á vef [Lydheilsustöðvar](http://Lydheilsustod.is) er uppfærður listi yfir þá sem veita aðstoð:  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) — Tóbaksvarnir — Að hætta að reykja







## Dæmi um bréf skólameistara/rektors til starfsfólks um tóbaksvarnastefnu skólans

Dagsetning – dd/mm/áááá

Ágætu kennarar og annað starfsfólk \_\_\_\_\_ (nafn skólans) \_\_\_\_\_

Lýðheilsustöð hvetur alla framhaldsskóla landsins til að framfylgja tóbaksvarnalögunum um reyklausa vinnustaði og opinberar stofnanir og stuðla þannig að því að engin tóbaksnotkun verði í skólaumhverfinu. Þetta er einnig liður í að draga úr reykingum ungs fólks í landinu.

Hlutverk okkar sem starfsmanna í þessum skóla er að fylgja eftir reglum skólans um tóbaksnotkun og að leggja okkar af mörkum til að stuðla að reykleysi nemendanna. Það gerum með því að leyfa hvorki reykingar né notkun reyklauss tóbaks í skólanum, á skólalóðinni eða þar sem viðburðir tengdir skólanum fara fram. Til að vel takist til er mikilvægt að allir starfsmenn skólans taki á jákvæðan hátt þátt í að fylgja eftir stefnu skólans í tóbaksvörnum.

Með góðri kveðju,

\_\_\_\_\_  
skólameistari/rektor

## Dæmi um skráningareyðublað vegna tóbaksnotkunar

Nafn nemanda: \_\_\_\_\_

Kennitala: \_\_\_\_\_

Dagsetning og tími: \_\_\_\_\_

Reykingar       Munntóbak / neftóbak

Hvar var nemandinn staddur:

Skólalóð       Annars staðar \_\_\_\_\_

Innandyra

Dagsetning: \_\_\_\_\_

Nafn starfsmanns sem tilkynnir til forvarnafulltrúa: \_\_\_\_\_



# Dæmi um bréf skólameistara/rektors til forráðamanna vegna tóbaksnotkunar nemanda

Dagsetning – dd/mm/áááá

Nafn foreldris/forráðamanns \_\_\_\_\_

Tilfni þessa bréfs er að tilkynna að \_\_\_(nafn nemanda)\_\_\_ hefur brotið reglur skólans um tóbaksnotkun á skólasvæðinu. Samkvæmt skólareglum og tóbaksvarnalögum er nemendum, starfsfólki skólans, foreldrum eða öðrum ekki heimilt að nota tóbak í skólanum, á skólalóðinni eða þar sem viðburðir tengdir skólanum fara fram.

Skólastjórnendur bera ábyrgð á því að nemendur séu ekki í heilsuspillandi umhverfi meðan á námi þeirra í skólanum stendur og hafa þeir því tekið skýra afstöðu til þess að leyfa alls enga tóbaksnotkun á skólasvæðinu. Þetta er meðal annars liður í að sporna við almennri tóbaksnotkun ungs fólks. Vitað er að tóbaksfíkn myndast mjög fljótt og að ungt fólk gerir sér ekki alltaf fulla grein fyrir því hve ávanabindandi tóbak er. Mikilvægt er því að grípa sem fyrst inn í eftir að tóbaksnotkun hefst.

Okkar vilji er að hafa góða samvinnu við nemendur og foreldra þeirra svo koma megi í veg fyrir alla tóbaksnotkun í skólanum. Við teljum það okkar hlutverk að láta foreldra vita ef börn undir 18 ára aldri nota tóbak í skólanum. Við höfum það að leiðarljósi að veita nemendum, sem byrjaðir eru að nota tóbak, upplýsingar um þá aðstoð sem þeim stendur til boða. Þeim eru m.a. afhentar upplýsingar um helstu úrræði og vísað á þá sem veitt geta faglega aðstoð við að hætta tóbaksnotkun.

Við óskum eftir að þú/þið mætið á fund um málið með okkur hér í skólanum þann \_\_\_(dagsetn. og tími)\_\_\_ ásamt \_\_\_(nafn nemanda)\_\_\_\_. Sé óskað frekari upplýsinga fyrir fundinn eða breyta þarf fundartíma vinsamlegast hafið þá samband í síma XXXXX.

Með góðri kveðju,

skólameistari/rektor

\_\_\_\_\_



## Dæmi um viðbragðsáætlun við tóbaksnotkun

### Fyrstu viðbrögð

Verði nemandi uppvís að því að nota tóbak á skólasvæðinu skal ítreka við hann tóbaksvarnastefnu skólans og tilkynna forvarnafulltrúa um atvikið með tölvupósti. Forvarnafulltrúi skráir atvikið, boðar nemandann til sín í viðtal og afhendir nemanda upplýsingar um hvernig ráðlagt sé að hætta tóbaksnotkun.

### Annað atvik

Ef atvikið endurtekur sig þá hefur forvarnafulltrúi skriflegt samband við foreldra/forráðamenn nemandans, sé hann undir 18 ára aldri, og boðar þá á fund með skólameistara. Skriflegur samningur er síðan gerður við nemandann á fundinum. Sé nemandi orðinn 18 ára skal boða hann sjálfan á fund án foreldra/forráðamanna og gera samning við hann. (Sjá samningseyðublað).

### Eftirfylgni

Tilgreindur starfsmaður skólans fylgir því eftir að staðið sé við samninginn milli nemandans og skólans.

Nemandanum er vísað á úrræði til að hætta tóbaksnotkun, í skólanum eða utan hans.

Nemandinn er hvattur og studdur til að standa sig og styðja aðra í að hætta notkun tóbaks.

Ef nemandinn stendur ekki við samninginn þarf hann að koma til viðtals hjá skólameistara sem leggur línurnar um framhaldið. Jafnvel má hugsa sér einhver uppbyggjandi verkefni innan skólans sem nemandanum verði úthlutað.



# Dæmi um samning við nemenda

## Eintak skólans/eintak nemandans

Samningur þessi er á milli:

\_\_\_(Ákveðinn starfsmaður skólans)\_\_\_, sem fulltrúa \_\_\_(nafn skóla)\_\_\_, og \_\_\_(fullt nafn nemandans)\_\_\_, nemandans í \_\_\_(nafn skóla)\_\_\_.

\_\_\_(Fornafn nemandans)\_\_\_ er kunnugt um reglur skólans um bann við notkun tóbaks á skólasvæðinu og hefur samþykkt að reykja ekki / nota ekki tóbak á meðan á dvöl í skólanum stendur né þar sem viðburðir á vegum skólans fara fram.

\_\_\_(Nafn skóla)\_\_\_ mun veita \_\_\_(fornafn nemandans)\_\_\_ eftirfarandi stuðning og aðstoð við að framfylgja stefnu skólans: \_\_\_\_\_

Ef \_\_\_(fornafn nemandans)\_\_\_ á í erfiðleikum með að framfylgja stefnunni um tóbakslausan skóla þá mun hann/hún \_\_\_\_\_

\_\_\_(Fornafn nemandans)\_\_\_ mun verða í sambandi við \_\_\_(fornafn fulltrúa skólans)\_\_\_ í 3 mánuði í því skyni að standa við samninginn.

Næsti fundur verður þann \_\_\_\_\_

Undirritaður/undirrituð samþykkir að fara eftir því sem fram kemur í samningnum.

\_\_\_(Undirskrift nemandans)\_\_\_ dagsetn. \_\_\_\_\_

\_\_\_(Undirskrift fulltrúa skólans)\_\_\_ dagsetn. \_\_\_\_\_

# Ítarefni

## Stuttur útdráttur úr lögum um tóbaksvarnir 2002 nr. 6 31. janúar <sup>1</sup>

### I. kafli. Markmið, gildissvið og stjórn.

1. gr. Markmið laga þessara er að draga úr heilsutjóni og dauðsföllum af völdum tóbaks með því að minnka tóbaksneyslu og vernda fólk fyrir áhrifum tóbaksreyks.

- Virða skal rétt hvers manns til að þurfa ekki að anda að sér lofti sem er mengað tóbaksreyk af völdum annarra.
- Þeir sem bera ábyrgð á barni skulu stuðla að því að það njóti réttar skv. 2. mgr., einnig þar sem reykingar eru ekki bannaðar skv. III. kafla þessara laga.

...

8. gr. Tóbak má hvorki selja né afhenda einstaklingum yngri en 18 ára. Bann þetta skal auglýst með áberandi hætti þar sem tóbak er selt. Leiki vafi á um aldur kaupandans getur sala því aðeins farið fram að hann sýni með skilríkjum fram á að hann sé orðinn 18 ára.

...

### III. kafli. Takmörkun á tóbaksreykingum.

9. gr. Tóbaksreykingar eru óheimilar í þjónusturými stofnana, fyrirtækja og félagasamtaka, svo sem á veitinga- og skemmtistöðum og þar sem menningar- og félagsstarfsemi fer fram, þ.m.t. íþróttá- og tómstundastarf. Sama gildir um tilsvarendi svæði utan húss séu þau ekki nægilega opin til að tryggja viðunandi loftstreymi.

...

10. gr. Tóbaksreykingar eru með öllu óheimilar:

1. Í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, á leikskólum, hvers konar dagvistum barna og í húsakynnum sem eru fyrst og fremst ætluð til félags-, íþróttá- og tómstundastarfa barna og unglunga.
2. Á opinberum samkomum innan húss sem einkum eru ætlaðar börnum eða unglungum.
3. Í framhaldsskólum og sérskólum.

...

- Öll önnur tóbaksneysla er jafnframt bönnuð í grunnskólum, vinnuskólum sveitarfélaga, leikskólum, hvers konar dagvistum barna og húsakynnum sem eru fyrst og fremst ætluð til félags-, íþróttá- og tómstundastarfa ungmenna. Sama gildir um allar samkomur sem einkum eru ætlaðar ungmennum.

...

### IV. kafli. Fræðslustarfsemi.

14. gr. Menntamálaráðuneytið skal í samráði við heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið og tóbaksvarnanefnd sjá til þess að fram fari reglubundin fræðsla í því skyni að draga úr tóbaksneyslu:

1. Í skólum landsins. Sérstök áhersla skal lögð á slíka fræðslu í grunnskólum og skólum þeim sem mennta fólk til starfa að uppeldis-, fræðslu- og heilbrigðismálum.
  2. Í fjölmiðlum.
- Fræðsla um áhrif tóbaksneyslu og leiðir til að draga úr henni skal veitt á heilsugæslustöðvum og sjúkrahúsum.

<sup>1</sup> Lög um tóbaksvarnir — <http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html>



## Vefsíður með efni sem hægt er að nýta í tóbaksvarnastarfi

Aðstoð til reykleysis – listi á vefsíðu Lýðheilsustöðvar  
[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is) – Tóbaksvarnir – Að hætta að reykja

Efni fyrir ungt fólk á vef Lýðheilsustöðvar  
[www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/](http://www.lydheilsustod.is/ungt-folk/tobak/)

Staðreyndir um munntóbak  
[www.lydheilsustod.is/munntobak/](http://www.lydheilsustod.is/munntobak/)

Reyklausir skólar – stefnumótun og fræðsla  
[www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf](http://www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf)

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin, efni um tóbaksvarnir fyrir ungt fólk  
[www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/](http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/)

Alþingi, lög og reglugerðir um tóbaksvarnir  
[www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html](http://www.althingi.is/lagas/nuna/2002006.html)

## Heimildaskrá

Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon, (2008). „Vímuefnanotkun framhaldsskólanema á Íslandi: Rannsókn meðal framhaldsskólanema á Íslandi árið 2007. Samanburður rannsókna frá 2000, 2004 og 2007.“ Reykjavík: Rannsóknir & greining.

Álfgeir Logi Kristjánsson, Inga Dóra Sigfúsdóttir, og Jón Sigfússon, (2004). „Vímuefnaneysla ungmenna í framhaldsskólum. Rannsókn meðal framhaldsskólanema á Íslandi 2004.“ Reykjavík: Rannsóknir & greining.

Capacent-Gallup: Lýðheilsustöð. (2008). Samantekt á umfang reykinga.

International Union for Health Promotion and Education (1999a). The evidence of health promotion effectiveness: shaping public health in a new Europe. 1. hluti. A core book. St. Denis, Frakklandi: International Union for Health Promotion and Education.

International Union for Health Promotion and Education (1999b). The evidence of health promotion effectiveness: shaping public health in a new Europe. 2. hluti. An evidence book. St. Denis, Frakklandi: International Union for Health Promotion and Education.

Lýðheilsustöð, (2008). Óbirt gögn úr Heilsa og líðan Íslendinga 2007.

Stefán Hrafn Jónsson og Þóroddur Bjarnason. (2007). „Breytingar á vímuefnaneyslu unglunga 1995–2007.“ Akureyri og Reykjavík: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð. ([www.espad.is](http://www.espad.is)).

The state of Victoria, department of education & training, and Australian government department of Education, science and training (2003). Tobacco prevention and management guidelines for victorian schools. Netútgáfa: sótt 10. september 2008 á: <http://www.sofweb.vic.edu.au/edulibrary/public/stratman/Policy/schoolgov/druged/SmokeFreeSchools.pdf>

World Health Organization. Tobacco free youth. Netútgáfa: sótt 30. september 2008 á: <http://www.who.int/tobacco/wntd/2008/en/>