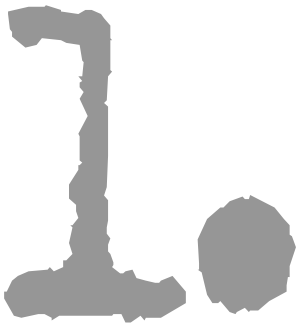


# Kynning á námsefninu

---



## 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 unglungum. 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 stjórnast af nútíðinni.

Forvarnastarf með grunnskólanemendum á unglingastigi þarf að snúast um nútíðina. Skírskota þarf til þess sem skiptir unglunga 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 kennara og nemenda að sýna fram á að öll þessi atriði geta farið saman við það að hafna reykningum. 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 til nemenda hvað í því felst að vera frjál, heilbrigð og sjálfstæð manneskja. Við viljum að unglingar haldi áfram að vera reyklausir við aðstæður þar sem reykningar gætu freistað. Markmiðið er að 10. bekklingar líti á reykningar sem ónauðsynlegt athæfi og merki um ósjálfstæði, þannig að þá langi til að koma þeirri afstöðu á framfæri við aðra.

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

# Kynning á námsefninu

---

Jafningjafræðsla er ekki ný af nálinni og í sagnfræði Wagners er þróun hugtaksins rakin 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 Powel, grundvallaði starfseiningar skátanna, skátaflokkana, á þessum hugmyndum. Í seinni tíð hafa flestar rannsóknir á jafningjum sem leiðtogum verið gerðar í Bandaríkjunum. Niðurstöður sýna að það sé bæði félagslega og vitsmunalega til góðs að nýta börn og unglinga sem fyrirmyndir og kennara.

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



## FRAMKVÆMD

### UPPBYGGING OG LENGÐ NÁMSEFNISINS

Námsefnið VERTU FRJÁLS – reyklus er þriggja vetra efni. Það tekur u.þ.b. sjö kennslustundir í 8. bekk, fimm í 9. bekk og sjö kennslustundir í 10. bekk. Athugið að einungis er miðað við meðaltal kennslustunda, þær geta auðveldlega orðið fleiri eða jafnvel færri.

Námsefnið er byggt þannig upp að alltaf er komið aftur að þeim þeimum sem áður hefur verið fjallað um 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 þekkingu af meiri þroska eftir því sem á líður.

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

- Að vita hvað þeir sjálfir vilja.
- Að greina á 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.
- 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 ÁTTU NEMENDUR AÐ LÆRA Í 9. BEKK?

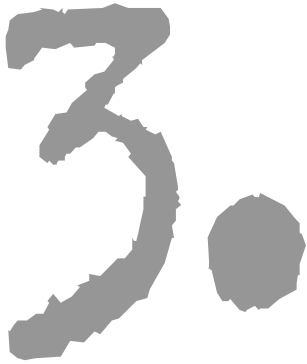
- Að átta sig á og þróa frekar sínar eigin aðferðir til að velja áfram reykleysi.
- Að mikill meirihluti fólks velur að reykja ekki.
- Að það er erfiðara en margir halda að hætta að reykja.
- Að lungnakrabbamein er bara ein af mörgum afdrifaríkum afleiðingum reykinga.
- Að geta staðið andspænis reykingamönnum 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 t.d. 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 7. bekkina/8. bekkina.

# Kynning á námsefninu

---

## **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 átta sig á viðhorfi sínu til reykinga með því að vera sjálfir virkir í forvörnum.
- Að öðlast hlutdeild í hugmyndinni um reykleysi með því að vinna úr henni og miðla inntaki hennar til annarra.
- Að auka líkurnar á traustri andstöðu við reykingar.
- Að hafa áhrif á afstöðu og atferli yngri nemenda.



## **KJARNINN Í BOÐSKAPNUM TIL NEMENDA**

### **HALTU ÁFRAM AÐ SEGJA NEI**

Gengið er út frá því að 10. bekkingar séu elstu nemendur skólans og þeir viti heilmargt um reykingar og afleiðingar þeirra. Þess vegna er þeim treyst til þess í vetur að skipuleggja og framkvæma verkefni, sem hefur það að markmiði að hvetja aðra til reykleysis. Megintilgangurinn er, rétt eins og í 8. og 9. bekk, að gefa 10. bekk-ingum ástæðu til að hafna reykingum afdráttarlaust.

Það er í anda þessara markmiða sem verkefninu hefur að þessu sinni verið valinn titillinn:

**VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð.**

### **AÐFERDAFRÆÐIN**

Heimfæra má allt það sem gert verður í 10. bekk undir hugtökin vald, aðgerðir og skýr skilaboð. Með sérstakri verkefnavinnu, svokallaðri efniskönnun, eiga nemendur að rifja upp fyrri lærdóm. Við viljum gefa þeim færi á að tjá sig af dirfsku og áræðni og efla vitund þeirra um mátt okkar til að hafa áhrif á aðra. Það er von okkar að nemendur fyllist löngun til að standa fyrir einhverju, til að láta alla vita fyrir hvað þeir standa og til að láta að sér kveða í baráttunni fyrir einhverju sem er til hagsbóta fyrir einstaklingana og samfélagið allt.

Ákveðið var að skipta námsefninu í kafla (kennslustundir) eins og gert var í 8. og 9. bekk. Kaflarnir í möppunni sýna hvernig efnið er byggt upp.

### **AÐGERDAHÓPAR**

Nemendurnir eiga að nýta sér þá þekkingu sem þeir hafa öðlast í þeim tilgangi að fá aðra til að kjósa reykleysi. Einnig eiga þeir að læra hvaða þýðingu valdið hefur sem þáttur í því að hafa áhrif á aðra. Hér eru nokkrar tillögur um mismunandi aðgerðahópa: markaðsfræðingar og auglýsingahönnuðir, blaðamenn, listamenn og starfsmenn í heilbrigðis- og uppeldisgreinum (sjá bls. 5 í 2. kennslustund). Eftir að hafa valið sér viðfangsefni, ákveða nemendurnir sjálfir hvers konar aðgerðum þeir vilja beita sér fyrir og með hvaða hætti þeir vilja hvetja aðra til reykleysis.

### **MARKHÓPAR**

Ef því verður við komið teljum við æskilegt að aðgerðum 10. bekkjanna verði beint að 7. bekk/8. bekk. Á þeim aldri eru unglingar mjög áhrifagjarnir. Margir fara strax í barnaskóla að gæla við þá hugmynd að byrja að reykja. Aðgerðir skipulagðar af nemendum 10. bekkjar geta haft gífurlega mikið að segja um það hvaða afstöðu nemendur í 7. bekk/8. bekk taka til reykinga. Þeir sem eru í 10. bekk eru oft fyrirmyndir yngri nemenda og þá staðreynd hlýtur að mega nýta á jákvæðan hátt.

# Kynning á námsefninu

---

Ef af verður, þurfa kennarar í 10. bekk að komast að samkomulagi við kennara viðkomandi bekkja með góðum fyrirvara áður en farið er af stað með verkefnið, þannig að hægt sé að fella það inn í námsáætlun 7. bekkjar/8. bekkjar. Þar sem þannig háttar til að barnadeild og unglingadeild eru ekki á sama stað, getur verið snúið að koma samstarfinu á. Þá er hægt að beina sjónum sínum að nemendum 8. bekkja eða velja aðgerðunum annan markhóp. Nemendur 10. bekkja geta til dæmis kynnt niðurstöðurnar fyrir skólasystkinum sínum, foreldrum, kennurum eða öðrum hópum sem starfa með unglingum. Þá má einnig velja almenning sem markhóp, með því að nemendur komi fram opinberlega, með herferðum eða fjöldafundum, með ýmiss konar framlagi í fjölmiðlum o.s.frv.

## **VALD**

Vald er mikilvægt hugtak varðandi það að hafa áhrif á aðra eða stjórna öðrum. Því höfum við kosið að fjalla mjög ítarlega um það hugtak (sjá bls. 8).

Við leggjum áherslu á að nemendur átti sig á hvaða valdi þeir búa yfir og hvaða ábyrgð því fylgir að vera fyrirmynd annarra og þá einkum yngri nemenda. Um leið og nemendurnir gera sér betur grein fyrir sinni eigin afstöðu til reykleysis átta þeir sig vonandi betur á mikilvægi þess að segja NEI og senda öðrum skýr skilaboð.

## **VIRK ÞÁTTTAKA**

Með námsefninu „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“ viljum við hvetja nemendur til virkrar þátttöku. Nemendurnir eiga sjálfir að velja hvaða viðfangsefni þeir taka fyrir og hvaða aðferðir þeir kjósa sér. Mikilvægt er að ganga út frá áhuga nemenda og forvitni. Gera á nemendum kleift að spyrja spurninga, leita upplýsinga og afla svara um þau atriði sem þeir velja fyrir sér. Þá má fella VERTU FRJÁLS, reyklus inn í yfirgrípsmeiri þemavinnu á vegum bekkjarins eða skólans, t.d. um efnið „Heilsa, umhverfi og vellíðan“. Í samstarfi við kennarann eiga nemendurnir að læra að skipuleggja, skilgreina viðfangsefnið, setja sér markmið með vinnunni og afla gagna og vinna skynsamlega úr þeim. Þess er krafist að nemendur taki virkan þátt í vinnunni og að kennarar skapi þeim aðstöðu til þeirrar vinnu. Hlutverk kennarans verður þannig að veita handleiðslu.

## **FRAMSETNING VIÐFANGSEFNIS**

Það sem ræður úrslitum um hvernig til tekst er það hvernig nemendur nálgast viðfangsefnið sem fjalla á um. Ef viðfangsefnið er þaulhugsað og nákvæmlega afmarkað er mun minni hætt á að samstarfsörðugleikar geri vart við sig í hópnum. Í efniskönnun eins og þessari er viðfangsefnið í brennidepli. Tilgangurinn er að afla svara við þeim spurningum sem leita á hugann. Þegar hópurinn hefur ákveðið hvaða efni hann hyggst vinna með liggur næst fyrir að koma sér saman um eina eða fleiri aðferðir til að nálgast viðfangsefnið. Þegar efniskönnun er notuð sem kennsluáferð skiptir höfuðmáli að lögð sé vinna í að koma orðum að viðfangsefninu. Sú framsetning þarf að vera mjög skýrt afmörkuð og nákvæm og miðast við aðgerðir. Góð regla er að hafa hana í formi spurninga. Með því að varpa fram spurningum áttar hópurinn sig betur á því hvers hann vill verða vísari og á framkvæmdahlið verkefnisins.

# Kynning á námsefninu

Það er oft tímafrekt að koma orðum að því viðfangsefni sem fjalla skal um, tímafrekara en hægt er að sjá fyrir. Eftir á sýnir það sig iðulega að þeim tíma hefur verið vel varið. Einn af mikilvægum þáttum á þessu stigi vinnunnar er að fletta ofan af óeiningu í hópnum, fá ágreining fram í dagsljósið og ræða hann til hlítar. Þegar búið er að koma sér niður á nákvæmt orðalag, sem allir eru sammála um, er kominn góður grunnur að velheppnuðu starfi sem getur veitt þátttakendum gleði og góðan árangur. Kennarinn gegnir mikilvægu hlutverki sem leiðbeinandi í þessu sambandi og það er hans að meta hvort viðfangsefnið er rétt fram sett og orðað miðað við þær spurningar sem nemendur óska svara við.

## VAL Á VINNUFORMI

Megininntak þessa efniskönnunarverkefnis er „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“. Nemandinn skal sjálfur velja sér viðfangsefni á sviði tóbaksvarna. Til að kveikja sem fjölbreyttastar hugmyndir höfum við tekið saman lista yfir hugsanleg viðfangsefni (sjá bls. 6 í 1. kennslustund).

Við höfum gert tillögur að ferns konar aðgerðahópum, sem segja nokkuð um hvernig nálgast má viðfangsefnið og kynna það fyrir öðrum. Vel kemur til greina að velja aðrar leiðir ef nemendur óska þess.

## TÍMI

Verkefnavinna af þessu tagi krefst þess að gerðar séu sérstakar ráðstafanir. Best er að haga því þannig að „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“ sé sett inn á starfsáætlun skólans og námskrá bekkjarins. Við mælum með því að ekki sé varið lengri tíma til verkefnisins en þremur vikum, en hins vegar sé fjallað um þemað tóbak með jöfnu millibili yfir allt skólaárið. Það er mikilvægt til að halda áhuga nemenda vakandi og til að minna þá á að skólanum er umhugað um að þeir haldi áfram að vera reyklusir.

Hversu miklum tíma varið er til verkefnisins fer eftir því hve mikla áherslu skólinn leggur á það. Tóbaksvarnir eru mikilvægur þáttur í starfi grunnskóla því fræðsla af þessu tagi spornar við útbreiðslu reykinga meðal barna og unglinga. Tóbak er oftast en ekki fyrsta fíkniefnið sem börn og unglingar prófa og því hlýtur tóbaksvarnafræðsla að vera fyrsta stig í fíknivörnum almennt. Tóbaksvarnir í grunnskólum eru auk þess tilvalin leið til að auka hróður skólans gagnvart foreldrum og nánasta umhverfi.

## HVAÐA KENNSLUSTUNDIR HENTA FYRIR NÁMSEFNIÐ?

Ein af meginreglum svona efniskönnunar er að hún á að vera þverfagleg. VERTU FRJÁLS, reyklus má fella undir ýmsar námsgreinar. Það er helsta skylda kennarans að sjá til þess að meginatriði úr mörgum námsgreinum séu dregin inn í verkefnið. Skilgreiningar viðfangsefnisins ráða miklu um hvaða greinar eru taldar þjóna tilgangi að hafa með. Hinir ýmsu hópar geta unnið út frá fleiri en einni námsgrein. Hver nemandi getur tekið mið af mörgum sérsviðum eða þá að þeir halda sig við eitt svið hver. Kennarinn sem sér um handleiðslu hópsins verður að koma úr þeirri grein sem telst aðalgrein í því tilviki.

# Kynning á námsefninu

## KENNSLUADFERÐIN

Við höfum kosið að byggja námsefnið í 10. bekk á efniskönnun einvörðungu. Í 8. og 9. bekk hafa nemendurnir tileinkað sér víðtæka þekkingu á reykingum og afleiðingum þeirra. Í vetur eiga þeir að hagnýta sér þá þekkingu til að hrífa aðra með sér til reykleysis.

„VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“ hentar vel til efniskönnunar í 10. bekk og er 10. bekkjar námsefnið því byggt á þekktum kenningum er lúta að slíkri vinnu.

Hér á eftir fer útdráttur úr skilgreiningu dr. Ingvars Sigurgeirssonar, prófessors við Kennaraháskóla Íslands, á kennsluaðferðinni:

Efnis- og heimildakönnun ... byggist á því að nemandi fær það verkefni að afla upplýsinga um tiltekið viðfangsefni eða hann velur það sjálfur. Viðfangsefnið geta rúmast innan einnar tiltekinnar námsgreinar eða geta tekið til margra námsgreina ... Umfang þessara verkefna getur verið afar mismunandi. Þau geta verið smá í sniðum og spannað eina eða fáeinar kennslustundir, jafnvel brot úr kennslustund. ... Ef verkefnið er stórt í sniðum er áriðandi að nemandinn afmarki viðfangsefnið sjálfur í samráði við kennara og geri verkáætlun. Síðan aflar hann upplýsinga um efnið ... Oft halda nemendur dagbækur um vinnu sína þar sem þeir skrá jafnóðum lýsingu á framvindu þess, auk athugasemda, spurninga og hugleiðinga eftir því sem við á ... Hlutverk kennarans í þessu starfi ræðst verulega af því hvernig nemandanum miðar við verkið ... Miklu skiptir að sýna verkinu lifandi áhuga. (Ingvar Sigurgeirsson. 1999. *Litróf kennsluaðferðanna*, bls. 131–134. Reykjavík, Æskan.)

## MIKILVÆG HUGTÖK

Í kennslustundunum er ekki gert ráð fyrir fyrirlestrahaldi um helstu hugtök náms-efnisins. Eflaust eiga eftir að rísa umræður um eitt og annað, ekki síst valdahugtakið. Það er kennarans að ákveða hvernig hann kys að flétta inn hugleiðingar um vald og valdleysi (eða mátt og vanmátt), aðgerðir og andsvar og orðasambandið að „senda skýr skilaboð“.

Við, sem höfum unnið að námsefninu, leggjum þennan skilning í fyrrgreind hugtök:

## UM VALD OG MÁTT

Í samfélagi okkar er hugtakið vald oft tengt einhverju neikvæðu, enda er orðið oft notað sem samheiti við þvingun (sbr. að beita einhvern valdi). Vald er hins vegar miklu meira en það; vald er einn af meginþáttum allra mannlegra athafna.

Í *Íslenskri orðabók* eftir Árna Böðvarsson er aðalmerking orðsins vald útskýrð með orðunum „máttur, forræði, yfirráð“. Í norrænum málum er orðið magt/makt notað þar sem við notum orðið vald. Meðal skilgreininga á því má finna þessa: „það hversu miklu tiltekinn aðili (einstaklingur, hópur eða stofnun) fær ráðið um framvindu mikilvægra mála“ (Gudmund Hernes. [1975]. *Makt og avmakt, en begrepsanalyse*. Oslo, Universitetsforlaget). Ef grannt er skoðað eru orðin vald og máttur alger samheiti og þau koma fyrir sitt á hvað í ýmsum orðasamböndum og samsettum orðum á íslensku: trúá mátt sinn og megin; enginn mannlegur máttur fær ráðið við eitthvað; það er ekki í mannlegu valdi að gera eitthvað; áhrifamáttur, áhrifavald; samtakamáttur. Og þegar þau eru skoðuð er ljóst að orðið vald hefur ýmsar jákvæðar hliðar.

# Kynning á námsefninu

Menn geta fengið ýmsu ráðið um framvindu mála t.d. ef þeir eru í tiltekinni aðstöðu eða hlutverki, eða þá í krafti dugnaðar, mannafla og góðra samskiptahæfileika.

Í okkar dæmi snýst málið um að hagnýta sér aðstöðu okkar og þann mannafla og dugnað sem býr í 10. bekkjum til að sannfæra aðra (t.d. yngri nemendur) um ótvíræða kosti þess að vera reyklus og um möguleika okkar til að hafa stjórn á eigin lífi.

Það er í samræmi við þá grundvallarlífssýn, sem einkennir allt námsefnið VERTU FRJÁLS, reyklus, þegar orðið *vald* (máttur) er skilgreint svona:

**Það að hafa áhrif á sitt eigið líf; það að ráða sér sjálfur; það að eiga val.**

Nemenda 10. bekkjar bíður það verkefni að vinna aðra á sitt band, með því að beita nægum sannfæringarkrafti og koma erindinu til skila, sem í þessu tilviki er þeirra eigin sannfæring um þá kosti og þau forréttindi sem fylgja því að reykja ekki.

Markmiðið með námsefni vetrarins er að festa afstöðu nemenda til reykinga í sessi. Í 8. og 9. bekk fengu þeir að glíma við ýmsar erfiðar spurningar. Margir þeirra hafa ef til vill haft skýrt mótaða afstöðu gegn reykingum áður en þeir tóku að fást við VERTU FRJÁLS, reyklus, en aðrir hafa verið að móta meðvitaða afstöðu á þessum tveim vetrum. Í 10. bekk á síðan að nýta meðvitaða andstöðu nemenda gegn reykingum til að sannfæra yngri nemendur eða aðra hópa um kosti reykleysis og ókosti reykinga.

**Gagnvart nemendum má útleggja valdið á þennan hátt: Vald getur nýst þér til að framkvæma eitthvað sem þér þykir skipta máli.**

## UM VALDLEYSI OG VANMÁTT

Valdleysi/vanmáttur er m.a.:

- að stjórnast af löngunum sínum og skyndihvötum og hafa enga stjórn á þeim
- að láta öðrum eftir að ákveða hvernig manni á að líða og hvað maður á að gera
- að senda óskýr skilaboð

Þegar reykingar eru annars vegar má segja að valdleysi/vanmáttur sé:

- að láta tóbaksframleiðendur nota sig
- að reykja af því að vinirnir reykja
- að sætta sig við óbeinar reykingar
- að vera háður nikótíni

## HVERNIG Á AÐ ÚTSKÝRA HINAR ÝMSU HLIÐAR VALDS FYRIR NEMENDUM?

Það getur verið liður í undirbúningi aðgerðahópanna að segja nemendum frá því í smáskömmtum hvað það felur í sér að geta haft áhrif á skoðanir annarra og gerðir.

# Kynning á námsefninu

## SÝNILEGT VALD

### A. Lagasetning

Yfirvöld beita einni tegund valds gagnvart reykingamönnum og tóbaksframleiðendum, með því að setja lög í þeim tilgangi að draga úr heilsuvandamálum sem reykingar hafa í för með sér.

*Dæmi tengd reykingum:*

- 18 ára aldurstakmark til tóbakskaupa.
- Óheimilt að reykja nema á skilgreindum stöðum á veitingahúsum og vinnustöðum.
- Bann við tóbaksauglýsingum, beinum sem óbeinum.

### B. Sannfæring

Það að telja aðra á eitthvað, með því að ræða málið, uppfræða þá og vekja til vitundar.

Fólk sem vinnur við auglýsingagerð hefur orð og myndir á valdi sínu. Máttur þess felst í því að hjálpa seljendum vöru og þjónustu að koma henni á framfæri og selja hana. Hvernig hafa símapjónustufyrirtæki farið að því að telja meirihluta íslenskra unglinga trú um að GSM-símar séu nauðsynlegir?

*Dæmi tengt reykingum:*

- Efni og aðferðir námsefnisins „VERTU FRJÁLS, reyklaus“.

### C. Umbun og refsing

Umbun felst í að njóta einhverra kosta, upplifa eitthvað skemmtilegt, áskotnast peningar o.s.frv. ef maður gerir eitthvað tiltekið eða bætir ráð sitt á einhvern hátt. Með umbun styrkjum við jákvætt atferli. Refsing er notuð til að sýna fram á að ákveðin hegðun er ekki æskileg. Það er t.d. gert með því að svipta viðkomandi hlunnindum eða verðlaunum.

*Dæmi tengd reykingum:*

- Foreldrar heita syni/dóttur einhverju, t.d. peningum, sem umbun fyrir að reykja ekki. Á sama hátt er hótað að svipta unglínginn tilteknum hlunnindum ef hann/hún byrjar að reykja.
- Samningur um reykleysi er undirritaður af unglíngi og foreldri/forráðamanni. Ef staðfesting samningsins er send til Krabbameinsfélagsins á unglíngurinn möguleika á að vinna til veglegra verðlauna fyrir reykleysi sitt.

## LÍTT SÝNILEGT VALD

### A. Hópprýstingur

Öll erum við félagsverur og höfum þörf fyrir viðurkenningu frá öðrum. Án þess að við tökum eftir því beygjum við okkur undir ákveðnar væntingar og óskráðar reglur sem gilda í fjölskyldunni, klíkunni, vinahópnum og bekknum. Nemendurnir geta eflaust nefnt góð dæmi um þetta.

*Dæmi tengt reykingum:*

- Til eru hópar þar sem reykingar eru taldar sjálfsagðar eða eru jafnvel forsenda þess að tilheyra hópnum. Í skólanum: Það er nærtækt að færa sér í nyt þá staðreynd að yngri nemendur líta oft upp til 10. bekkinga, bæði virða og beygja sig undir þau gildi, þær áskoranir og það vald fordæmisins sem þeir eru fulltrúar fyrir.

# Kynning á námsefninu

---

## B. Fyrirmyndir

Að hegða okkur eins og siðmenntað fólk – það lærum við aðallega með því að líkja eftir öðrum sem við metum mikils, fólki sem við viljum að viðurkenni okkur. Sem lítil börn herfum við eftir foreldrum okkar og systkinum. Við tölum eins og þau, borðum eins og þau, hegðum okkur eins og þau o.s.frv. Þegar við stækjum leitum við oftast en ekki fyrirmynda í fólki utan fjölskyldunnar, t.d. vinum, íþróttamönnum, poppstjörnum, kvikmyndaleikurum og öðrum frægum einstaklingum.

*Dæmi tengt reykingum:*

– Nemendur geta átt sér fyrirmyndir – einhverja sem þeir líta upp til og vilja líkjast – sem reykja. Hvaða áhrif hefur það á þá? Hvernig geta 10. bekkingar orðið öðrum fyrirmynd í reykleysi?

## C. Óbeinar auglýsingar

Talað í hálfkveðnum vísum og ýmislegt sagt „undir rós“, á svo margræðan hátt að engar reglur, lagaákvæði, almenningsálit eða trú geta komið í veg fyrir það – þannig eru óbeinar auglýsingar.

(Sjá nánar námsefni 9. bekkjar og ítarefnið „Auglýsingar sem drepa“).

Með öðrum orðum: Maður segir ekki allan sannleikann en nógu mikið til þess að viðtakandinn veit hvað verið er að fara.

*Dæmi tengt reykingum:*

– Vísa má til þess hvaða brögðum tóbaksframleiðendur beita, t.d. þegar þeir sýna rauðan þríhyrning og kúrekahatt í þeim tilgangi að leiða huga fólks að Marlboro. Gerðu grein fyrir duldu og/eða ómeðvituðu áhrifum sem beitt er í bókmenntum, kvikmyndum, dagblöðum, sjónvarpi og öðrum miðlum.

## HIN ÝMSU STIG EFNISKÖNNUNAR

Efniskönnun snýst um að framkvæma aðgerðir sem beinast að mjög ákveðnu markmiði. Aðgerðirnar eiga sér þaulhugað upphaf, eru framkvæmdar samkvæmt ákveðnu skipulagi og þeim lýkur í mjög afmörkuðum endapunkti; í kjölfarið fylgir síðan mat.

Hér á eftir fer yfirlit úr bók Ingvars Sigurgeirssonar, *Litrófi kennsluaðferðanna*, um hin ýmsu stig:

### 1. Verkefnið afmarkað og kynnt:

Kennari kynnir fyrirhugað verkefni fyrir nemendum. Oft er hafður nokkur aðdragandi, t.d. með því að safna saman bókum, myndum og munum sem tengjast efninu. Hugmynda um hvað nemendur vilja leggja áherslu á er gjarnan leitað. Kennarinn skráir spurningar þeirra og skilgreinir verkefnið með þeim.

### 2. Skipað í hópa:

Ýmsar aðferðir eru notaðar við hópaskiptingu. Stundum skipar kennarinn í hópana, t.d. með hliðsjón af ákveðnum markmiðum, stundum er dregið í hópana og stundum er nemendum leyft að ráða. Stundum má láta áhuga ráða hópaskiptingu, þannig að þeir nemendur starfa saman sem hafa áhuga á sömu hliðum viðfangsefnisins. ... Til lengri tíma litið er æskilegt að kennarar noti fjölbreyttar aðferðir við að skipa í hópa.

# Kynning á námsefninu

---

### 3. Undirbúningur:

Kennari fer yfir markmið hópunnar, gerir glögga grein fyrir því til hvers er ætlast, áréttar vinnureglur og fer skipulega yfir öll verkþrep, gjarnan með þátttöku nemenda. Hver hópur afmarkar síðan verkefni sitt nánar og nemendur leggja niður fyrir sér rannsóknarspurningar eða afmarka viðfangsefni hópsins með öðrum hætti, ákveða hvar leita skuli upplýsinga og skipuleggja starfið í stórum dráttum. Oft halda nemendur dagbók yfir starfið.

### 4. Upplýsinga aflað:

Nemendur leita upplýsinga, t.d. í námsefni, ítarefni, handbókum, uppflettiritum, með leit í tölvu, í blöðum og tímaritum eða öðrum fjölmiðlum, með því að skoða myndefni, kvikmyndir, myndbönd eða skyggjur, með vettvangsathugunum og viðtölum. Upplýsingum er haldið skipulega til haga.

### 5. Unnið úr heimildum:

Á þessu stigi vinna nemendur úr þeim upplýsingum sem þeir hafa aflað sér. Þeir einbeita sér hvort tveggja að því að svara þeim spurningum sem þeir lögðu af stað með og að því hvernig þeir hyggjast gera öðrum nemendum grein fyrir niðurstöðum sínum. Það sem til greina kemur í því sambandi eru t.d. ritgerðir, skýrslur, bókagerð, blaðaútgáfa, frásagnir, ljóð, leikþættir, látbragðsleikur, brúðuleikur, skuggaleikur, „útvarpsefni“, líkön, myndir, töflur, gröf, skýringarmyndir, veggspjöld, sýningar, vefsíður. Einnig má nefna þá leið að semja spurningar, gátur, þrautir, leiki eða verkefni sem tengjast efninu.

### 6. Niðurstöður kynntar – „skil“, „flutningur“:

Nemendur birta niðurstöður sínar eða koma þeim á framfæri með öðrum hætti. Lögð er áhersla á að niðurstöðum sé miðlað með áhugaverðum hætti. Áhersla er lögð á markvissa og lifandi framsetningu.

### 7. Niðurstöður ræddar:

Nemendur taka saman heildaryfirlit um efnið sem þeir unnu og ræða hvaða nýjar spurningar kunna að hafa vaknað.

### 8. Starfið metið:

Nemendur og kennari meta hvernig til hefur tekist og leitast við að svara spurningum um hvað tókst vel og hvað miður. Nemendur meta eigið framlag og annarra í hópnunum. Þetta er stundum gert með umræðum og líka með því að leggja skriflegar kannanir fyrir nemendur.

Ingvar Sigurgeirsson. 1999. *Litróf kennsluaðferðanna*, bls. 147-148. Reykjavík, Æskan.

# 4

## **AÐGERÐAHÓPARNIR OG VERKEFNI ÞEIRRA**

### **UM AÐGERÐAHÓPANA**

Þeir aðgerðahópar sem til verða segja heilmikið um það hvernig nemendurnir kjósa að kynna niðurstöður sínar. Sú leið sem verður fyrir valinu ræður því hvernig efnis-könnunarvinnan gengur fyrir sig. Nemendurnir eiga að velja aðgerðaform eftir að þeir hafa ákveðið viðfangsefnið, ekki öfugt. Það sem á að ráða vali þeirra er forvitni og löngun til að auka þekkingu sína á tilteknu sviði.

Hér fyrir neðan er að finna tillögur að aðgerðahópum. Nemendur geta einnig sjálfir komið með eigin hugmyndir um form aðgerða.

Við skorum á 10. bekkina að ganga til verks með þann mannafla, þá þekkingu og þau tæki sem þeir hafa yfir að ráða. Þeir eru að leggja út í baráttu – ekki baráttu um embætti eða yfirráð yfir löndum heldur baráttu um skoðanir og hegðunarmynstur. Í þeirri baráttu geta þeir komið miklu til leiðar með samtölum og með því að hvika ekki frá NEI-afstöðu sinni til tóbaks, ekki síst þegar þeir beita samtakamætti sínum. Innan hvers hinna fjögurra aðgerðahópa eiga nemendurnir að koma sér niður á boðskap, aðferðir og aðgerðir í baráttunni.

### **UM VIÐBRÖGÐ**

Aðgerðir vekja viðbrögð annarra. Það er tilgangur þeirra. En þær vekja ekki alltaf þau viðbrögð sem maður hefði kosið. Gerðu nemendum þínum grein fyrir því að þeir megi einnig gera ráð fyrir neikvæðum viðbrögðum. Þá er um að gera að hafa einhverja hugmynd um hvers konar neikvæð viðbrögð geta komið fram og vera viðbúinn að takast á við þau. Tilgangur aðgerðanna er jú líka að fá 10. bekkina til að láta að sér kveða og vekja þá sjálfa til vitundar og herða þá í andstöðunni við tóbak og tóbaksneyslu.

### **AÐGERÐAHÓPARNIR**

Hóparnir draga nöfn sín af þeim miðlum og aðferðum sem þeir hafa yfir að ráða. Þannig geta hóparnir valið það form sem hentar þeim best. Í 2. kennslustund er því lýst hvað hinir einstöku aðgerðahópar geta unnið með.

Nemendur geta m.a. valið milli fjögurra aðgerðahópa:

- A. MARKAÐSFRÆÐINGAR OG AUGLÝSINGAHÖNNUÐIR
- B. BLAÐAMENN
- C. UPELDIS- OG HEILBRIGÐISSTARFSMENN
- D. LISTAMENN

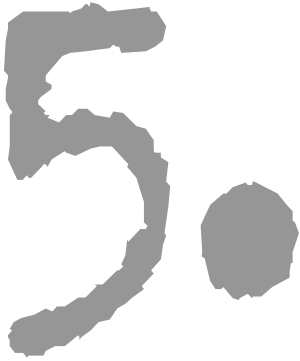
# Kynning á námsefninu

---

## **SAMSETNING HÓPANNA**

Vinnan hentar best hópum en þó geta einstaklingar einnig tekist á við hana. Miklu máli skiptir hvernig hóparnir eru samsettir og því þarf kennarinn að gefa sér góðan tíma til að átta sig á hvernig því máli verður best fyrir komið: Eiga nemendurnir sjálfir að velja í hópana? Eiga þeir að velja sér hóp eftir umfjöllunarefni? Á kennarinn að skipta nemendunum í hópa? Á fyrirkomulagið að byggjast á þessu öllu þrennu? Við mælum með því síðastnefnda. Áhugi á sama viðfangsefni getur verið grundvöllur að samsetningu hóps, en á sama tíma er til í dæminu að nemendur tilnefni skólafélaga sem þeir hafa sérstakan áhuga á að vinna með. Kennarinn getur samt sem áður borið endanlega ábyrgð á því að meta heildargetu hvers hóps um sig, þ.e. stöðu hans í ljósi einstakra námsgreina sem og aðferðafræðilega og félagslega stöðu.

Skipun nemenda í hópa getur verið flókið og fyrir marga tilfinningahlaðið ferli. Því hvílir mikil ábyrgð á herðum kennaranna á þessu stigi. Þeir verða að sjá til þess að hugsanleg vandkvæði séu uppi á borðinu, að þróun mála sé ekki tilviljunum háð og hún sé öllum ljós, að tekin sé afstaða til þeirra forsendna sem að baki búa og sanngjarnt tillit sé tekið til allra. Ákjósanleg stærð hóps fer eftir því hverjir eru í honum og fyrir hverju hópurinn ætlar að beita sér. Þó má segja að það ætti að vera meginregla að ekki séu fleiri en fimm í hverjum hópi.



## MARKMIÐ HVERRAR KENNSLUSTUNDAR Í 10. BEKK

### BYRJUN: HEIMAVERKEFNI: BRÉF TIL NEMENDA VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“

#### Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á inntaki námskeiðsins „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“.
- 2) öðlast trú á getu sína til að hafa áhrif á aðra.
- 3) öðlast skilning á hugtökunum vald/máttur og valdleysi/vanmáttur.
- 4) velta fyrir sér sinni eigin afstöðu til reykinga.

### 1. KENNSLUSTUND: REYKLEYSI FYRIR ALLA

#### Nemendur eiga að:

- 1) gera sér grein fyrir því hvernig ungt fólk getur breyst á einu skólaári.
- 2) öðlast trú á að þeir geti breyst og stuðlað að því að aðrir breytist.
- 3) öðlast löngun til að miðla því sem þeir hafa lært um reykingar og reykleysi.
- 4) öðlast skilning á því að vald er félagslegt fyrirbrigði sem hægt er að beita til góðra verka.
- 5) kynnast hinum mismunandi stigum efniskönnunarvinnu.
- 6) að nálgast skilgreiningu á viðfangsefni.

### 2. KENNSLUSTUND: VIÐ SKIPTUM Í HÓPA

#### Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á því hvernig yngri nemendur hugsa og hvað hefur áhrif á þá.
- 2) átta sig á hvaða leiðir hægt er að fara til að hafa áhrif á aðra.
- 3) ræða mismunandi aðgerðir og velja það form aðgerða sem þeir kjósa.

### 3. KENNSLUSTUND: VIÐ SKILGREINUM VIÐFANGSEFNIÐ OG SKIPULEGGJUM VINNUNA

#### Nemendur eiga að:

- 1) skilgreina viðfangsefnið í smáatriðum.
- 2) setja fram fastmótaðar spurningar til að vinna með.
- 3) gera frumdrög að því hvernig þeir hyggjast framkvæma aðgerðir; ákveða markmið vinnunnar, aðferð, verkáætlun og framsetningu.

### 4. KENNSLUSTUND: VIÐ TÖKUM TIL VIÐFRAMKVÆMDINA

#### Nemendur eiga að:

- 1) afla upplýsinga og vinna úr þeim.
- 2) leggja mat á vinnuna og skrá vinnuferlið niður jafnóðum (dagbók).
- 3) skipuleggja framsetningu/form á aðgerðum.

# Kynning á námsefninu

---

## **5. KENNSLUSTUND: KYNNING NIÐURSTAÐNA FRAMMI FYRIR MARKHÓPUM**

### **Nemendur eiga að:**

- 1) gera klárt fyrir framkvæmd aðgerða þar sem niðurstöður vinnunnar verða lagðar fram.
- 2) koma sér saman um form á framsetningunni.
- 3) framkvæma aðgerðir í þeirri röð sem heppilegust er til að áhrifin verði sem mest.

## **6. KENNSLUSTUND: MAT Á VINNUNNI OG ÁRANGRI HENNA**

### **Nemendur eiga að:**

- 1) ræða aðgerðir allra hópa og þýðingu þeirra.
- 2) meta þann árangur sem náðst hefur að því er varðar viðfangsefnið og markmiðin.
- 3) meta hvernig aðgerðir heppnuðust.
- 4) meta eigin frammistöðu og annarra í hópnum.

## BYRJUN

### HEIMAVERKEFNI: BRÉF TIL NEMENDA VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“

Verkefni 1. kennslustundar dreift.

„VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“ hefst með því að dreifa til nemenda verkefni sem þeir eiga að vinna fyrir 1. kennslustund. Nemendur eiga að lesa bréf og fylla út verkefnið SVONA ER ÉG, sem síðan verður borið saman við verkefnið sem þeir gerðu í upphafi námskeiðsins í 9. bekk (nemendur eiga að fá verkefnið sem þeir fylltu út í 9. bekk afhent í 1. kennslustund).

Taktu frá nokkrar mínútur af tíma fyrir 1. kennslustund til að dreifa heimaverkefninu og kynna námsefni þessa vetrar.

Biddu nemendurna að lesa bréfið og fylla út verkefnið heima og síðan hafa það með í 1. kennslustund.

#### Nemendur eiga að:

- 1) öðlast skilning á inntaki námskeiðsins „VERTU FRJÁLS, reyklaus – sendu skýr skilaboð“.
- 2) öðlast trú á getu sína til að hafa áhrif á aðra.
- 3) öðlast skilning á hugtökunum vald/máttur og valdleysi/vanmáttur.
- 4) velta fyrir sér sinni eigin afstöðu til reykinga.

#### Kennari þarf:

- 1) ljósrituð eintök af bréfi og verkefni þannig að hver nemandi fái eitt eintak. Hér er um að ræða persónulegt bréf til nemenda og því óhætt að skrifa nafn nemandans og dagsetningu í yfirskriftina. Ekki er úr vegi að leggja bréfið í vinnuöppu nemendanna.

NR.	VERKEFNI	AÐFERÐ / EFNI
1	Dreifðu bréfinu og verkefninu SVONA ER ÉG	Bréfið og verkefnið SVONA ER ÉG

ATH. BRÝNDU VEL FYRIR NEMENDUM AÐ FYLLA ÚT VERKEFNIÐ „SVONA ER ÉG“  
HEIMA OG Hafa það með í næstu kennslustund.

# Sendu skýr skilaboð

---

Kæri/Kæra ..... Dags. ....

*Veistu að tóbak dregur fleiri til dauða á Íslandi en umferðarslys, ólögleg fíkniefni, áfengi, sjálfsmorð, morð, eldsvoðar og alnæmi samanlagt. Það er því mikilvægt að koma í veg fyrir að ungt fólk leiðist inn á brautir tóbaksins og það er þess vegna sem við leitum eftir þinni hjálp.*

## **NOTFÆRÐU ÞÉR AÐSTÖÐU ÞÍNA SEM 10. BEKKINGUR**

Manstu hvernig það var að byrja í unglिंगadeild? Manstu hvað þú leist upp til 10. bekkinga? Hvernig finnst þér að vera núna sjálf/ur í 10. bekk? Við erum ekki í vafa um að þú getur haft áhrif á aðra. Tóbaksframleiðendur eru slyngir að höfða til óska og drauma unga fólksins með beinum og óbeinum auglýsingum. Þú getur hrifið yngri nemendur með þér og hvatt þá til reykleysis. Sameiginlega getum við hindrað að ungt fólk lendi í klóm tóbaksframleiðenda. Þess vegna heitir þetta námsefni „VERTU FRJÁLS, reyklus – sendu skýr skilaboð“.

## **EF ÞÚ REYKIR - HVAÐ ÞÁ?**

Ef einhver ykkar reykja getið þið samt tekið þátt í að hafa áhrif á aðra. Þið hafið jú komist að því að það verður enginn neitt fullorðinslegri eða meira „töff“ þótt hann reyki og þið vitið líka að það getur verið erfitt að hætta. Það er reynsla sem mikilvægt er að miðla til yngri nemenda.

Tilgangurinn er auðvitað að senda skilaboð sem hitta rækilega í mark.

Framlag þitt er líka mikilvægt með tilliti til þeirra sem vilja hætta að reykja. Hér með bjóðum við þér að reyna sjálf/ur að hætta og senda með því skýr skilaboð! Það er undir þér komið – ef þú hefur áhuga. Eflaust eru ýmsir í bekknum reiðubúnir að styðja þig og hvetja til dáða. Einnig getur þú sótt þér upplýsingar um reykbindindi inn á Netið (<http://www.reyklus.is>).

## **SÝNDU ÁHRIF ÞÍN Í ÞÁGU MIKILVÆGS MÁLEFNIS**

Allir sem vilja fá einhverju mikilvægu áorkað, og vinna skoðunum sínum fylgi, verða að beita eigin áhrifum að einhverju leyti. Þannig reyna stjórnvöld í landinu til dæmis að takmarka reykingar með sérstökum lögum um tóbaksvarnir: 18 ára aldurstakmark til tóbakskaupa, óheimilt að reykja nema á skilgreindum stöðum á veitingahúsum og vinnustöðum, bann við tóbaksauglýsingum o.s.frv. Mundu að tilgangur laganna er að vernda fólk fyrir áhrifum beinna og óbeinna reykinga og tryggja rétt allra til að anda að sér reyklusu lofti.



# Sendu skýr skilaboð

---

## HVERNIG GETUR ÞÚ HAFT ÁHRIF?

Hvað sem þér kann að finnast um þinn eigin sannfæringarkraft, þá höldum við að hann sé býsna mikill – ekki síst þegar þú hefur samvinnu við aðra í bekknum. Í fyrstu kennslustundinni mun kennarinn útskýra hvernig vinnan fer fram – í nokkrum mismunandi aðgerðahópum.

## MIKILVÆGI FYRIRMYNDA

Þið getið að sjálfsgöðu ekki sett lög til að hafa áhrif á yngri nemendur en þið getið notfært ykkur mátt fyrirmyndarinnar, sent skilaboð á skriflegu og myndrænu formi, já og nýtt ykkur alla þá möguleika sem tjáskipti fela í sér – eins og þið hafið séð til dæmis auglýsingasmiði gera. Þeir hafa lært þá list að senda skýr skilaboð.

Öll hegðun (hvort sem við komum fram af kurteisi, erum uppreisnargjörn eða með töffaraskap) er eitthvað sem við tileinkum okkur með því að líkja eftir öðru fólki sem við berum virðingu fyrir og viljum að viðurkenni okkur. Þegar við erum lítil hermum við gjarnan eftir foreldrum okkar. Við temjum okkur talsmáta þeirra, borðsiði og fas. Foreldrar eru fyrirmyndir okkar. Seinna viljum við oft vera sem líkust vinum okkar. Hvernig sem þið hegðið ykkur þá eruð þið fyrirmyndir, sérstaklega fyrir þá sem eru yngri en þið. Þið getið valið að vera reyklaugar fyrirmyndir. Fólki sem sendir afdráttarlaus skilaboð – það eru bestu fyrirmyndirnar.

## SNÚÐU HÓPÞRÝSTINGNUM VIÐ

Við mannfólkið erum ansi háð því að aðrir viðurkenni okkur. Án þess að við hugsum út í það semjum við okkur að þeim væntingum og viðteknu reglum sem fjölskyldan, vinalópurinn og bekkurinn hafa innrætt okkur. Kannast þú við slíkar væntingar? Einmitt þær geturðu notfært þér gagnvart þeim sem reykja. Dæmi: Þú getur komið með athugasemdir, eins og þú sért undrandi, þegar þú sérð þér yngri unglings reykja. „Þú lítur út eins og þér finnst eitthvað flott að reykja. Hvað er svona flott við það?“ Mundu: Fordæmdu ekki manneskjuna heldur verknaðinn (þ.e.a.s. reykjarnar). Sendu skýr skilaboð um það hvers konar hegðun er þér að skapi og hver ekki! Ef til vill er enn mikilvægara að veita fólki athygli, hrósa því þegar það hefur tekið afstöðu og ákveðið að reykja ekki.

## VERTU FRJÁLS, REYKLAUS — SENDU SKÝR SKILABOÐ

- Ekki fylgja væntingum annarra í einu og öllu.
- Þú getur sagt nei.
- Ekki láta aðra segja hvernig þér líður og hvað þú átt að gera.

## LÁTTU EKKI AÐRA ÞVINGA ÞIG

Sættu þig ekki við óbeinar reykingar! Láttu ekki plata þig til að ánetjast níkótíni!



# Sendu skýr skilaboð

---

## **HVER ERTU NÚNA OG HVAD ER ÞAÐ SEM GERIR ÞIG EINS OG ÞÚ ERT?**

Í fyrra svöruðuð þið spurningablöðum sem hétu SVONA ER ÉG. Í fyrstu kennslustundinni skilar kennarinn ykkur þessum spurningablöðum, en nú fáir þið með ykkur sams konar blöð sem þið eigið að fylla út. Síðan getur hver og einn borið saman svörin núna og svörin frá í fyrra og séð hvort hann/hún hefur breyst.

Veltu eftirfarandi spurningum fyrir þér:

Að hvaða marki getur þú sjálf/ur ákveðið hver þú verður í framtíðinni?

Hversu mikil áhrif heldurðu að aðrir hafi á skoðanir þínar og gerðir?

Hverjir hafa áhrif á þig?

Hversu mikil áhrif heldurðu að þú hafir á skoðanir annarra?

### **MÁLID ER:**

- **AÐ RÁÐA FERÐINI SJÁLFUR**
- **AÐ SENDA SKÝR SKILABOÐ!**

Gangi þér vel!

Kær kveðja,

Krabbameinsfélagið

Tóbaksvarnanefnd

Meðfylgjandi: Bréfið SVONA ER ÉG



# 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

