

NIDURLAG

1. AÐ VERA ÁFRAM REYKLAUS OG FRJÁLS

Við vonum að þið, þú og bekkurinn þinn, hafið haft gagn og gaman af þessu náms-efni. Þessi þriggja ára vinna ætti að hafa stuðlað að því að færri byrji að reykja en ella. Það er von okkar að sú þekking og reynsla sem nemendur hafa öðlast á þessum árum eigi eftir að fylgja þeim áfram í lífinu og verði til þess að þeir velji reykleysi ævilangt.

2. ENDURGJÖF FRÁ KENNURUM

Hafir þú orðið einhvers vísari í bekknum þínum sem þú telur mikilvægt að skýra okkur frá værum við þakklát ef þú sendir okkur línu (t.d. með tölvupósti) eða hringdir. Til þess að við getum bætt námsefnið eins og kostur er viljum við gjarnan heyra viðbrögð þeirra kennara sem hafa notað það. Þess vegna vonumst við til þess að þú getir svarað spurningunum hér á eftir.

Krabbameinsfélagið – tóbaksvarnafræðsla
Skógarhlíð 8
Pósthólf 5420
125 Reykjavík

Sími: 540 1900
Símbref: 540 1910

Netfang: reyk@krabb.is
Vefslóð: www.reyklaus.is

Spurningablað 1

Vinsamlega fylltu út eftirfarandi spurningalista og sendu til Krabbameinsfélagsins:

Skóli : Bekkur : Skólaár :

1) Hvaða kennslustundir fóruð þið í gegnum?

(Krossið við)

1. Reykleysi fyrir alla	<input type="checkbox"/>	Já	<input type="checkbox"/>	Nei
2. Við skiptum í hópa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Við skilgreinum viðfangsefnið og skipuleggjum vinnuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Við tökum til við framkvæmdina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Kynning niðurstaðna frammi fyrir markhópum	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Mat á vinnunni og árangri hennar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

2) Ef þið slepptuð einhverjum kennslustundum, hver var þá ástæðan?

_____ kennslustund. Ástæða:

.....

.....

.....

_____ kennslustund. Ástæða:

.....

.....

.....

_____ kennslustund. Ástæða:

.....

.....

.....

3) Segðu hvernig þér þótti takast til með efni hvernar kennslustundar í bekknum þínum.

1. Reykleysi fyrir alla	<input type="checkbox"/>	mjög illa	<input type="checkbox"/>	illa	<input type="checkbox"/>	sæmilega	<input type="checkbox"/>	vel	<input type="checkbox"/>	mjög vel
2. Við skiptum í hópa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
3. Við skilgreinum viðfangsefnið og skipuleggjum vinnuna	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
4. Við tökum til við framkvæmdina	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
5. Kynning niðurstaðna frammi fyrir markhópum	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
6. Mat á vinnunni og árangri hennar	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	



Spurningablað 2

4) Ef einhverjar kennslustundir gengu illa eða mjög illa, gerðu þá vinsamlegast grein fyrir hverja(r) þú telur ástæðu(r) þess vera. (Ef plássið nægir ekki, skrifaðu þá á annað blað.)

_____ **kennslustund. Ástæða:**

.....

.....

.....

.....

_____ **kennslustund. Ástæða:**

.....

.....

.....

.....

_____ **kennslustund. Ástæða:**

.....

.....

.....

.....

5) Tóku fleiri kennarar/leiðbeinendur þátt í efniskönnuninni, t.d. myndmenntakennari, tómstundaráðgjafi, námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur eða ...

Já

Nei

Ef já þá hverjir:

6) Ef fleiri tóku þátt í efniskönnuninni, hvernig fannst þér það gefast?

mjög illa illa sæmilega vel mjög vel

7) Hvernig gengu samskipti þín við Krabbameinsfélagið?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Glærur

GLÆRA 1

Um vald og mátt

- Þekktu viðtakendurna.
- Hafðu ákveðnar aðferðir og leiðir á takteinum.
- Framkvæmdu það sem þú hefur einsett þér.
- Komdu boðskapnum til skila.

GLÆRA 2

Hugstormun

- Leyfið hugmyndunum að flæða frjálst og skipulagslaust í hópnum, án þess að leggja mat á þær.
- Skriðu allar hugmyndir niður og hengiðu þær upp á vegg eða dreifið þeim um gólfid.
- Það er allt í lagi þótt hugmyndirnar séu óþarflega margar og sumar óraunhæfar.
- Allar hugmyndir hafa eitthvað til síns ágætis.
- Oft verða fjarstæðukenndustu hugmyndirnar uppspretta og kveikja að verulega góðum og raunhæfum hugmyndum.

GLÆRA 3

Ráð til að hafa áhrif á aðra

- Gerðu það þannig að það vekir athygli.
- Gerðu það manneskjulega.
- Gerðu það skynsamlega.
- Gerðu það af því að það er gaman.

GLÆRA 4

Viðmiðanir við mat á eigin árangri

Höfum við fengið svör við spurningum okkar?

Hvernig met ég afrakstur vinnunnar/aðgerðanna sem við höfum staðið fyrir?

Hvernig hefur hópnum gengið að vinna saman?

Hvaða hlutverk/ábyrgð hef ég haft?

Hvernig hefur framlag mitt verið?

Hvers vegna þróaðist það þannig?

Hvaða áhrif hafa aðgerðirnar haft á aðra nemendur/hópa?

Heimildaskrá og ítarefni

HEIMILDASKRÁ OG ÍTAREFNI

NÁMSEFNI FYRIR GRUNNSKÓLA OG FÉLAGS- MÍÐSTÖÐVAR

Gefið út af Krabbameinsfélaginu og Tóbaksvarnanefnd.

- ... allt annar raunveruleiki ... 1997.
- Auglýsingar sem drepa. 2000.
- Dreptu í. 1998.
- Reyklaus – að sjálfsögðu. 1997.
- Skerpingur – handbók í tóbaksvörnum fyrir félagsmiðstöðvar. 1998.
- Tóbakið og þú. 1997.
- Vertu frjáls – reyklaus. 1997.
- Vertu frjáls – reyklaus ... á þinn hátt. 1998.
- Vertu frjáls – reyklaus ... sendu skýr skilaboð. 1999.

MYNDBÖND UM TÓBAK

Gefið út af Krabbameinsfélaginu.

- Allt sama tóbakið. Úr þáttaröðinni Heil og sæl á Stöð 2. 1989. (30 mín.)
- Andaðu léttar. Námskeið í reykbindindi. 1981. (40 mín.)
- Barist við að anda. 1979. (15 mín.)
- Kyrktu þig, það er ódýrara! 1991. (20 mín.)
- Óbeinar reykingar. 1986. (16 mín.)
- Raunir reykingamanns. 1984. (9 mín.)
- Reykingar og röddin. 1996. (10 mín.)

FRÆDSLUEFNI Á ÍSLENSKU UM TÓBAK OG SKAÐSEMI ÞESS

- Þjóðhagslegur kostnaður vegna reykinga árið 1990. (Skýrsla nr. 10/1992). Hagfræðistofnun Háskóla Íslands.
- Jónas Ragnarsson og Þorsteinn Blöndal. 1989. Reykingavenjur 1985-1988. Heilbrigðisskýrslur (fylgirit 2).
- Oddi Erlingsson. 1998. Fíknihugtakið: Vímuefnafíkn og atferlisfíkn. *Geðvernd*. 27(1):20-23.

Heimildaskrá og ítarefni

- Ragnhildur Magnúsdóttir, Reynir Tómas Geirsson, Soffía G. Jónasdóttir. 1996. Áhrif reykinga á frjósemi, meðgöngu og fóstur. *Læknaneminn* 49(1):81-89. (Einnig sérprent.).
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og fleiri. 1998. **Tóbaksreykingar unglinga. Tengsl við sjálsmat, stjórnrot, depurð, félagslegan kvíða og streitu.** Reykjavík, Háskóli Íslands, Félagsvísindadeild.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Leifur Geir Hafsteinsson. 1998. **Tóbaksreykingar unglinga. Tengsl við uppeldishætti foreldra og reykingar foreldra og vina.** Reykjavík, Háskóli Íslands.
- Þorkell Jóhannesson. 1984. **Lyfjafræði miðtaugakerfisins. Nokkrir höfuðdrættir, helstu vímuegjafar.** Reykjavík, Menntamálaráðuneytið/Háskóli Íslands.
- Þórólfur Þórlindsson o.fl. 1998. **Vímuefnaneysla ungs fólks. Umhverfi og aðstæður.** Reykjavík, Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.
- Þorsteinn Blöndal. 1993. **Hættum að reykja. Námskeið gegn reykingum.** Reykjavík.
- **Áhrif og afleiðingar tóbaksneyslu.** 1976. Krabbameinsfélag Reykjavíkur.
- **Beinvernd.** 1997. Reykjavík, Beinvernd.
- **Börn og óbeinar reykingar.** 1991. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanevnd.
- **Foreldrar og reykingar.** 1988. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Óbeinar reykingar.** 1988. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Reykingar og tannheilsa.** 1997. Reykjavík, Tannlæknafélag Íslands og Tóbaksvarnanevnd.
- **Til foreldra og forráðamanna – foreldrabæklingur.** 1999. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanevnd.
- **Til foreldra – um börn og óbeinar reykingar.** 1997. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanevnd.
- **Vilt þú taka þátt í að skapa reyklausa kynslóð – foreldrabæklingur.** 1997. Reykjavík, Krabbameinsfélagið og Tóbaksvarnanevnd.
- **Heilbrigðismál.** 1949-. Reykjavík, Krabbameinsfélagið.
- **Takmark.** 1976-. Fréttabréf Krabbameinsfélags Reykjavíkur.

ÖNNUR RIT UM TÓBAK

- **Children and passive smoking – A three year information project.** 1998. Documentation by the Nordic Cancer Union (NCU), NCU Information Committee.
- **It can be done – A smoke free Europe.** Report of the first European Conference on Tobacco Policy. Madrid. 7.-11. November 1988. 1990. WHO Regional Publications, European Series, No. 30. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe.
- **Nicotine Addiction.** 1988. US Surgeon General's Report. Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services.
- **Smoking and health – a report of the Surgeon General.** 1979. Washington, D.C., U.S. Department of Health, Education, and Welfare.
- **Tobacco Control – an International Journal.** 1991-. London, BMA House.

Heimildaskrá og ítarefni

ÍTAREFNI UM REYKBINDINDI

- Dreptu í. 1998. Krabbameinsfélag Reykjavíkur og Tóbaksvarnanefnd.
- Ekki fórn – heldur frelsun, leiðsögn til reykleysis. 1991. Fræðslurit Krabbameinsfélagsins.
- Robyn Richmond. 1994. *Interventions for smokers, an International Perspective*. Baltimore, Williams & Wilkins.
- Allen Carr. 1993. *Létta leiðin til að hætta reykingum*. Reykjavík, Fjölvi.
- Út úr kófinu. Ráð til að hætta reykingum. 1987:7(1). Fræðslurit Krabbameinsfélagsins.
- *The Health Benefits of Smoking Cessation*. 1990. Washington, D.C., U.S. Department of Health and Human Services.

REYKBINDINDI - LEITARORÐ Á VERALDARVEF

- Smoking Cessation

HEIMASÍÐUR UM TÓBAK

- <http://www.ash.org>
- <http://www.autonomy.com/smoke.htm>
- <http://www.cancer.org/smokout>
- <http://www.ccsb.ca>
- <http://www.hi.is/~joner/br/>
- <http://www.itz.se/tobak>
- <http://www.reyklaus.is>
- <http://www.tv.is/frae>
- <http://www.who.ch/toh.htm>