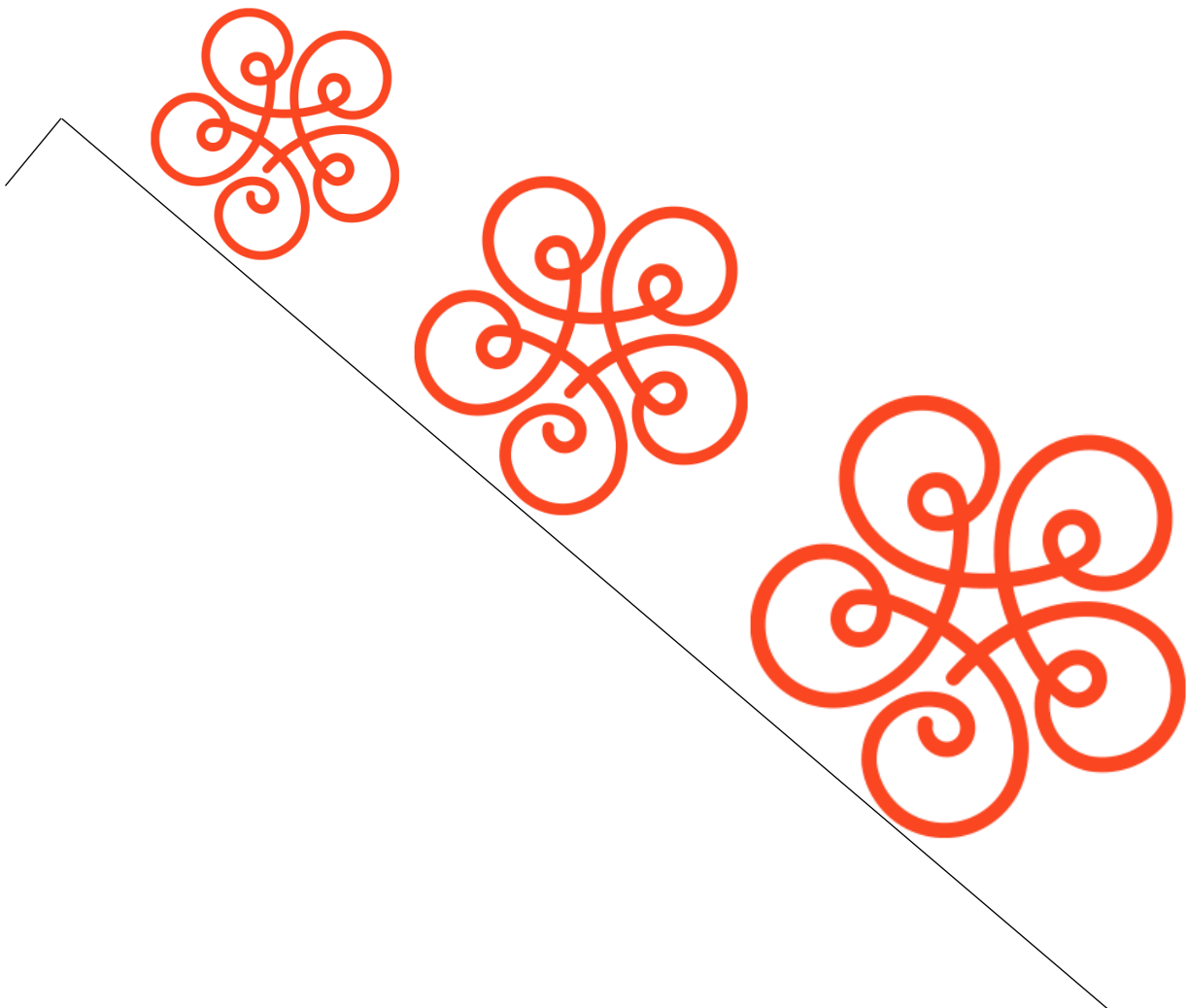




Tobaksforebyggende indsats til mellemtrinet





Indholdsfortegnelse

Forord	3
Vejledning	4
Samlet lektionsoverblik	5
Lektionsoverblik 4. klasse.....	6
Venskab og grænser	7
Føler du dig presset?	8
Gode råd til klassen	9
Fællesskaber, grænser og pres	10
Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)	11
Lektionsplan 5. klasse.....	12
Hvad gør rygning ved kroppen, når man er ung?	13
Elevark - hvad gør rygning ved kroppen, når man er ung?	14
Nej tak til tobak - hvordan siger man nej til rygning?	15
Elevark - hvordan siger man nej til rygning?	16
Dialog om Tobak	17
Elevark - Dialog om tobak	18
Dilemmaer til dialog om tobak (Del 1)	19
Lektionsoverblik 6. Klasse	20
Dialog om Tobak	21
Elevark - Dialog om tobak	22
Dilemmaer til dialog om tobak (del 2)	23
Risikoadfærd og rygning	24
Elevark – Risikoadfærd og rygning	25
En epidemi af røg	26
Arbejdsspørgsmål til ”En epidemi af røg” (2006)	27
Svarark til ”En epidemi af røg”	29
Hvorfor er der nogle der ryger?	33
Referencer:	34



Forord

Billund Kommune er en del af partnerskabet Røgfri Fremtid. Derfor har kommunen forpligtet sig til at forebygge rygestart og generel tobaksbrug blandt børn og unge. Dette gøres bl.a. ved at arbejde strukturelt med dette i kommunens folkeskoler. Med start fra februar 2019 har Billund Kommune igangsat et 3-årigt projekt (Projekt forebyggelse af rygestart blandt børn og unge), der bl.a. skal implementere tobaksforebyggende tiltag på skolerne, der herefter skal sættes i drift. Dette foregår allerede med indførelsen af X:IT i skolernes udskolingsklasser (7.-9. klasse), hvor Røgfri Skoletid, Røgfri Aftaler og tobaksforebyggende undervisning er de tre hovedelementer.

En anden central del af tobaksforebyggelsen på kommunens skoler, er den forebyggende sundheds- og trivselsindsats til mellemtrinnet (4.-6. klasse). Indsatsen har til hensigt at skabe endnu bedre rammer for elevernes fremtidige trivsel, sundhed og sociale kompetencer, hvor særligt sunde fællesskaber, gruppe pres og egne grænser er i fokus. Disse fokusområder sættes i denne indsats særligt ift. tobak, men andre emner som f.eks. rusmidler kan også inddrages stedvist. Med denne indsats har vores børn både sammen og hver for sig muligheden for at blive klogere på hinanden og omverdenen, med støtte fra skole og forældre. Indsatsen vil ad den vej være et trivselsfremmende bidrag til skolens samlede indsats.

Netop sociale kompetencer, kendskab til normer blandt jævnaldrende og evnen til at skelne mellem, hvad der er okay, og hvad der er mindre godt, er bl.a. afgørende for, at børn og unge kan træffe gode og hensigtsmæssige valg. Dette er særligt afgørende i en kompleks tid, hvor unges adfærd hele tiden udfordres i et rasende tempo af vort informationssamfund bl.a. af flere forskellige sociale medier. Kanaler som også tobaksindustrien anvender til at normalisere tobakken og på den måde at påvirke børns normer for sociale adfærd. Vores samfund stiller således store krav til det enkelte barns evne til at vælge til og fra, og det er ikke altid, at vores børn når at stille de relevante spørgsmål, før de handler. De spørgsmål kan vi voksne hjælpe med at stille og besvare, og det er skolens undervisning en god ramme for.

Søren Dahl Stagaard
Sundhedsstaben, Billund Kommune



Vejledning

Skolerne i Billund Kommune får her en struktureret lektionsplan for 4-6. klasserne, der skal mindske ressourceforbruget ift. forberedelsestiden hos den enkelte lærer. Lektionsplanen bidrager med helt konkrete og meningsfulde bud på, hvordan der kan skabes relevante faglige og tværfaglige sammenhænge i forbindelse med undervisningen. Den samlede lektionsplan for mellemtrinnet er udviklet således, at der skabes en glidende overgang fra klassetrin til klassetrin, og ligeledes sikrer indsatsen en fornuftig overgang og introduktion til indholdet i X:IT i overbygningen. Der vil, som med alle andre undervisningsforløb, være mulighed for at lave mindre justeringer lokalt, således materialet bruges bedst muligt ift. målgruppen.

Undervisningsmaterialet tager særligt udgangspunkt i materialer fra Kræftens Bekæmpelse, herunder hjemmesiden op-i-roeg.dk, der samtidig anvendes i udskoling. Derfor orienteres lærerne i udskoling om, hvilken del af op-i-roeg-materialet, der indgår i denne indsats, for at undgå unødvendige gentagelser i elevernes undervisning. Materialet til 4. klassetrin suppleres med øvelser fra DR.

Det er med denne indsats forventningen, at minimum fire af de seks lektioner vil være obligatoriske på hver årgang, mens de to sidste lektioner giver mulighed for ekstra fordybelse i emnet.

Der kan ved afprøvning af materialet på folkeskolerne i Billund Kommune opstå et behov for, at materialet revideres efter det første år.

Spørgsmål vedrørende materialet kan rettes til Sundhedsstaben i Billund Kommune.



Samlet lektionsoverblik

Klassetrin	4. klasse	5. klasse	6. klasse
Lektion 1	Venskab og grænser – Hvad er (personlige) grænser	Hvad gør rygning ved kroppen når man er ung?	Dialog om tobak – etiske spørgsmål Del 2
Lektion 2	Føler du dig presset - I hvilke situationer har du oplevet pres?	Hvad gør rygning ved kroppen når man er ung?	Risikoadfærd og rygning
Lektion 3	Gode råd til klassen	Nej tak til tobak	Risikoadfærd og rygning
Lektion 4	Sunde fællesskaber og grænser og pres	Nej tak til tobak	”En epidemi af Røg”
Lektion 5	Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)	Nej tak til tobak	”En epidemi af Røg”
Lektion 6	Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)	Dialog om tobak – etiske spørgsmål – Del 1	Hvorfor er der nogle unge der ryger?



Lektionsoverblik 4. klasse		Fag
Lektion 1	Venskab og grænser – Hvad er (personlige) grænser	SSF
Lektion 2	Føler du dig presset - I hvilke situationer har du oplevet pres?	SSF
Lektion 3	Gode råd til klassen -	SSF
Lektion 4	Sunde fællesskaber og grænser og pres	SSF
Lektion 5	Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)	SSF
Lektion 6	Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)	SSF



Venskab og grænser



Læringsmål

Eleverne lærer hvad personlige grænser er og forskellige eksempler på personlige grænser. Eleverne lærer ligeledes, hvad der kan være godt og mindre godt ved at bryde grænser.

Kort om opgaven

Eleverne ser først en video om lektionens indhold. Derefter læser de forskellige bud på, hvad grænser kan være. Dernæst laver I en fælles brainstorm på elevernes egne bud på personlige grænser. Til sidst diskuterer eleverne to-og-to hvilke fordele og ulemper, der kan være ved at bryde grænser.

Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter

Sådan gør du

1. Se videoen Intro 1 i klipsamlingen på følgende link (brug Chrome/firefox):
<https://www.dr.dk/skole/venskab-og-graenser#!/>
2. Lad eleverne læse de forskellige bud på, hvad en grænse kan være her på elevarket:
https://www.dr.dk/undervisning_flash/ugesex2019/graensemelletrin.pdf
3. Lav en fælles brainstorm om personlige grænser i klassen
4. Lad eleverne diskutere to-og to, hvilke fordele og ulemper, der er ved personlige grænser. Herefter samler I op på denne diskussion i plenum med følgende spørgsmål:
 - Hvordan ved man, hvor ens grænser går?
 - Hvad forstår I ved en personlig grænse?
 - Hvordan ved man, hvor andres grænser går?
 - Hvordan viser man respekt for andres grænser?
 - Hvordan kan man på en god måde udfordre sine egne grænser?



Føler du dig presset?



Læringsmål

Eleverne bliver bevidste om, hvad gruppepres er, og i hvilke situationer de føler sig pressede til at gøre noget. Eleverne bliver bevidste om redskaber til at håndtere gruppepres.

Kort om opgaven

Eleverne skal to og to forholde sig til forskellige spørgsmål om gruppepres. Herefter samles der op i plenum med resten af klassen. Til sidst vælges hvilke situationer, der er værst.

Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter

Det skal du bruge

Papir og blyant.

Sådan gør du

1. Eleverne sættes sammen to og to og svarer på følgende spørgsmål:

- Hvad er gruppepres og hvad kan man føle sig presset til?
- Tænk på tre pressituationer. Hvilken er den allerværste?
- I hvilke situationer har du prøvet at føle dig presset til noget? Hvordan føltes det?
- Har du gode ideer til, hvordan man kan håndtere gruppepres?
- Hvorfor kan andre påvirke vores valg (gennem fx gruppepres)?

2. Hør elevernes svar i plenum og skriv eventuelt pressituationerne op på tavlen og vælg sammen de værste pres-situationer ud.

Situationerne kan handle om alt, men sørg for, at tobak også indgår.



Gode råd til klassen



Læringsmål

Eleverne lærer at forstå, hvordan gruppepres kan opstå, når man f.eks. gerne vil passe ind og være en del af en vennegruppe. Eleverne lærer ligeledes at reflektere over, hvordan man kan undgå at blive presset.

Kort om opgaven

Eleverne skal se flere temavideoklip (i to dele) sammen med resten af klassen. Brug link: <https://www.dr.dk/skole/venskab-og-graenser> (brug Chrome/firefox).

Efter at have set del 1 diskuterer eleverne i små grupper á 3-4 personer, hvilke råd eller løsningsforslag de har til klippet. Derefter deles disse råd med resten af klassen, inden del 2 vises. Herefter samles der op i plenum.

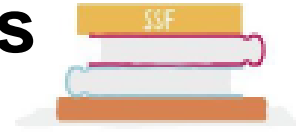
Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter

Sådan gør du

1. Se 'Drengene udfordrer Sif til at slikke på et toiletbræt'
 1. Se klip 1
 2. Tal i mindre grupper om hvad I vil råde Sif til at gøre for at komme ud af den situation, hun er i.
 3. Del gruppens svar med resten af klassen
 4. Se klip 2
2. Se 'Sviner på Insta'
 1. Se klip 1
 2. Tal i mindre grupper om hvad I vil råde Sif til at gøre for at komme ud af den situation, hun er i.
 3. Del gruppens svar med resten af klassen
 4. Se klip 2
3. Se 'Forbudt billede'
 1. Se klip 1
 2. Tal i mindre grupper om hvad I vil råde Sif til at gøre for at komme ud af den situation, hun er i.
 3. Del gruppens svar med resten af klassen
 4. Se klip 2



Fællesskaber, grænser og pres



Læringsmål

Eleverne reflekterer over hvad gode og sunde fællesskaber er, og hvordan man kan undgå at blive presset ud i noget, man ikke har lyst til og derved komme til at mistrives.

Kort om øvelsen

Eleverne skal i grupper á 2-3 personer producere en video - evt. ved brug af mobiltelefon, hvor de besvarer et dilemma og giver gode råd til, hvad gode og sunde fællesskaber er.

Varighed: 1 lektion á 45 minutter

1. Eleverne præsenteres for de to dilemmaer. Del eleverne op i grupper á 2-3 personer. Den ene halvdel af klassen arbejder med dilemma 1) og den anden halvdel med dilemma 2).
2. Grupperne skal hver især diskutere, hvordan de vil besvare deres dilemma og derudover komme med bud på, hvad gode og sunde fællesskaber er for dem.
3. Herefter optager gruppen en video på ca.1 minut, hvor de besvarer ovenstående.
4. Til slut præsenterer grupperne deres video for klassen.

Dilemma 1)

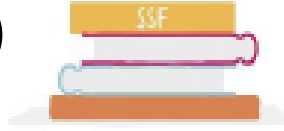
Du og din bedste ven fra klassen cykler en dag forbi en anden gruppe af drengene fra skolen, der står ved et busstoppested. I gør et stop, og kort efter er der en af de andre drenge, der tager en pakke cigaretter op af lommen og spørger, om I også vil have én. I siger begge pænt nej tak og cykler videre. På vejen hjem snakker I sammen om, hvad der mon har fået de andre drenge til at begynde at ryge. En uge senere ser du til din store overraskelse, din bedste ven stå og ryge sammen med drengene fra busstoppestedet. Da du spørger ham, om han vil med videre, spørger han, om du ikke bliver og er "en del af gruppen". Hvordan vil du reagere på din vens spørgsmål?

Dilemma 2)

Du er lige gået ud af 7. klasse og skal starte på en ny skole efter sommerferien i 8. klasse, da din skole ikke har højere klassetrin end 7. årgang. Efter den første uge på den nye skole, lægger du mærke til, at flere af dine gamle venner fra din tidligere skole, er begyndt at ryge i smug sammen med elever fra den nye skole. Du har lagt mærke til, at dine gamle venner har fået flere nye venner og du er nu bange for ikke at være en del af fællesskabet. Hvad gør du?



Hvordan kan man undgå pres? (Forumteater)



Kort om øvelsen

Forumteater er en interaktiv teaterform, hvor eleverne i grupper skal vise et kort teaterstykke over en situation, hvor nogle kan føle sig pressede til at ryge. Resten af klassens elever får undervejs mulighed for at aktivt at deltage og komme med råd til "skuespillerne".

Du kan læse mere om forumteater på <http://nububupt.dk/forumteater/index.html>.

Varighed: 1 lektion á 45 minutter

Sådan gør du

1. Eleverne inddeles i grupper og skriver en kort scene, hvor en eller flere skal stå i en situation, hvor de føler sig pressede til at ryge
2. Grupperne opfører deres scene for resten af klassen. Når eleverne, der spiller scenen, når til situationen, hvor de føler sig pressede, griber du som instruktør ind og får resten af klassen til at komme med refleksioner, tanker og løsningsforslag til situationen. Tilskuerne kan også undervejs række hånden op, hvis de mener, at de kan byde ind med noget.

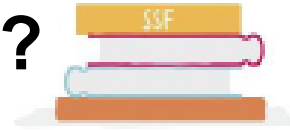
NB. Du kan med fordel kombinere øvelsen med øvelsen 'Føler du dig presset?'



Lektionsplan 5. klasse		Fag
Lektion 1	Hvad gør rygning ved kroppen når man er ung?	SSF
Lektion 2	Hvad gør rygning ved kroppen når man er ung?	SSF
Lektion 3	Nej tak til tobak	SSF
Lektion 4	Nej tak til tobak	SSF
Lektion 5	Nej tak til tobak	SSF
Lektion 6	Dialog om tobak – etiske spørgsmål – Del 1 -	Dansk



Hvad gør rygning ved kroppen, når man er ung?



Læringsmål:

Eleverne lærer, hvordan rygning påvirker helbredet allerede kort tid efter, man er begyndt at ryge. De lærer også at skelne mellem de kortsigtede og langsigtede konsekvenser ved rygning. Eleven lærer desuden at relatere konsekvenser ved rygning til egen sundhed

Kort om opgaven:

Læreren holder et oplæg om konsekvenserne ved rygning. Derefter skal eleverne arbejde i grupper, hvor de skal tegne en menneskekrop og illustrere, hvad der sker med kroppen, når man ryger.

Vejledende tid: 90 minutter (to lektioner á 45 minutter).

Sådan gør du:

Min. 0-15:

Hold et kort oplæg om, at der er forskel på kortsigtede og langsigtede konsekvenser ved rygning. Du kan finde viden om konsekvenserne her:

- <https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/rygning-og-helbred/>
- <http://www.op-i-roeg.dk/hvilke-konsekvenser-har-rygning/dig-og-din-krop/>
- <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/din-krop-dit-valg/>

Min. 16-65:

Eleverne deles op i mindre grupper, hvor de selv skal undersøge rygnings konsekvenser og skelne mellem de kort- og langsigtede.

I grupperne skal eleverne tegne en menneskekrop. På menneskekroppen skal de illustrere og forklare, hvad der sker med kroppen, når man begynder at ryge. De skal fokusere på de kortsigtede konsekvenser, dvs. hvad der sker med kroppen inden for de første 1-10 år efter, at man er begyndt at ryge.

Min. 66-90:

I en "messe-session" fremlægger grupperne deres illustrationer for deres klassekammerater. De enkelte gruppemedlemmer skiftes til hhv. at fremlægge og stille spørgsmål til de andre gruppers illustrationer.

Elevark - hvad gør rygning ved kroppen, når man er ung?

Det lærer du:

Du lærer, hvordan rygning påvirker helbredet allerede kort tid efter, at man er begyndt at ryge. Du lærer også, at der både er kortsigtede og langsigtede konsekvenser ved rygning, og at skelne mellem dem.

Kort om opgaven

Du skal først høre lærerens oplæg om konsekvenserne ved rygning. Derefter skal I arbejde i grupper, hvor I skal svare på spørgsmålsarket, tegne en menneskekrop og illustrere, hvad der sker med kroppen, når man ryger.

Sådan gør du

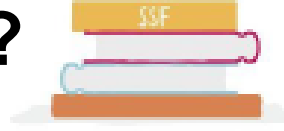
1. Redegør for de forskellige sundhedsskadelige konsekvenser, der er ved rygning. I skal skelne mellem de konsekvenser, der kommer inden for de første 1-10 år efter, at man er begyndt at ryge og de konsekvenser, der først kommer senere i livet, når man ryger.

Du kan tage udgangspunkt i lærerens oplæg eller finde mere viden her:

- <http://www.op-i-roeg.dk/hvilke-konsekvenser-har-rygning/dig-og-din-krop/>
 - <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/din-krop-dit-valg/>
 - <http://www.tobaccobody.fi/>
2. I skal tegne en menneskekrop, hvor I illustrerer de konsekvenser, der kommer inden for de første 1-10 år ved rygning på kroppen.
 3. Gå rundt og kig på de andre gruppers tegnede menneskekroppe, og spørg ind til de andre elevers illustrationer. Vær nysgerrig på, hvorfor de har nogle konsekvenser med, som I ikke har eller de ikke har taget nogle af de konsekvenser med, som I har.



Nej tak til tobak - hvordan siger man nej til rygning?



Læringsmål:

Eleverne lærer at forberede og opføre et rollespil, hvor forskellige strategier til at sige "nej" til rygning demonstreres.

Kort om opgaven:

Læreren holder et kort oplæg om forskellen på direkte og indirekte gruppepres. Derefter deles eleverne op i grupper, hvor de svarer på spørgsmål omkring gruppepres og alternative til at ryge. Efterfølgende skal de lave et rollespil, der demonstrerer, hvordan man kan sige nej. Efter rollespillet skal de ud i grupper igen og diskutere egne forståelser af og oplevelser med gruppepres. Slutteligt samler læreren op i plenum.

Vejledende tid: tre lektioner á 45 minutter.

Sådan gør du:

Lektion 1: Læreren holder et kort oplæg om forskellen på direkte og indirekte gruppepres. Du finder inspiration til dit oplæg på følgende side:

<http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vi-goer/foeler-du-digpresset/>

Lektion 2: Eleverne skal i grupper udvikle et rollespil om at sige nej til rygning. Eleverne skal bruge deres viden fra de første spørgsmål og selv finde inspiration på Gå op i Røg.

Lektion 3: Grupperne skiftes til at komme op og vise deres rollespil.

Når grupperne har fremført deres rollespil, samler læreren op ved at tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål. Situationerne kan handle om alt, men find også et eksempel med rygning. Sammen udvælger klassen de værste situationer. Her skal eleverne forklare i plenum, hvorfor de synes nogle situationer er værre end andre.



Elevark - hvordan siger man nej til rygning?

Det lærer du:

Du lærer at forberede og opføre et rollespil om at sige "nej" til rygning. Her igennem lærer du at skelne mellem forskellige strategier til at sige "nej" til rygning.

Kort om opgaven:

Læreren holder kort et oplæg, og derefter deles I ud i grupper, hvor I skal svare på nogle spørgsmål om gruppepres. Derefter skal I planlægge og fremføre et rollespil, hvor I viser, hvordan man kan sige nej. Øvelsen slutter af med, at I får nogle diskussionsspørgsmål, som I skal diskutere i grupperne.

Sådan gør du:

1. I grupper skal I svare på nedenstående spørgsmål om gruppepres:
 - Hvordan kan man blive presset til noget, fx at ryge?
 - Hvad er direkte gruppepres?
 - Hvad er indirekte gruppepres?
2. I skal nu definere forskellige alternativer til at ryge. Skriv først en række grunde til, at nogen får lyst til at ryge. Find så alternative handlinger, hvor man kan opnå det samme som ved at ryge.
Et eksempel på en grund kunne være, at man gerne vil have opmærksomhed til en fest. Et alternativ kunne så være, at være god til at danse eller have noget musik med til festen.
3. I skal lave et rollespil, hvor I viser, hvordan man kan sige nej til rygning, hvis man føler sig presset. I rollespillet skal I skelne mellem forskellige måder at sige "nej" til rygning på. I kan bruge de eksempler, som I har snakket om på trin. I kan også finde mere inspiration på:
<http://www.op-iroeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vi-goer/foeler-du-dig-preset/>
4. Vis rollespillet foran klassen.
5. Opsamling i klassen med jeres lærer, hvor I skal diskutere følgende:
Tænk på tre situationer, hvor man kan føle sig presset til at gøre noget, man ikke har lyst til. Hvilken er den allerværste?
 - I hvilke situationer har du prøvet at føle dig presset til noget?
 - Hvordan føles det?
 - Har du gode idéer til, hvordan man kan håndtere gruppepres?
 - Hvorfor kan andre påvirke dit valg?



Dialog om Tobak



Læringsmål:

Eleverne lærer at føre en dialog om egne og andres holdninger til en række etiske spørgsmål indenfor sundhed, samfund og rygning. Eleverne lærer også at lytte aktivt til hinandens holdninger.

Kort om opgaven: Eleverne deles i små grupper á 3-4 prs. Her skal de føre en dialog om forskellige etiske emner ud fra nogle givne rammer, hvorefter der løbende samles op i plenum.

Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter – kan udvides med flere lektioner afhængigt hvor mange spørgsmål, der gennemgås. Hvert spørgsmål tager 10-15 minutter.

Sådan gør du:

1. Du fortæller om forskellen på monolog og dialog. I en dialog kan samtalens indhold udvikle sig, fordi flere holdninger kommer i spil. Fortæl om dialogens spilleregler:
 - Alle skal have taletid
 - Dialog kræver at man lytter aktivt
 - Der er ingen rigtige og forkerte holdninger/svar
 - Man skal kunne forklare og argumentere for sin holdning med argumenter
2. Eleverne deles i grupper á 3-4 personer, hvor alle elever bliver i klassen.
3. Du læser et spørgsmål op for hele klassen (se spørgsmålsarket). Giv eleverne 1-2 minutter til at overveje deres egen holdning og argumenter, før de skal fremføre dem for hinanden.
4. Skiftevis fortæller eleverne, hvad de selv synes og diskuterer derefter det enkelte spørgsmål. Til sidst skal den enkelte gruppe opsummere, hvad der taler for og imod ift. det enkelte spørgsmål.
5. Der kan i den enkelte gruppe udpeges både en ordstyrer, en referent osv., hvilket sætter yderligere rammer for dialogen.
6. I plenumdiskussionen, når de enkelte grupper har fremlagt deres synspunkter, kan læreren spørge eleverne, om de ting de fandt frem til i gruppen, var noget de havde tænkt over før.
7. I den endelige afrunding af lektionen, er det en mulighed at spørge eleverne om, hvilket spørgsmål de bedst kunne lide og hvilke betydning det har for dialogen, når man lytter aktivt.



Elevark - Dialog om tobak

Kort om opgaven

I grupper skal I tale om de spørgsmål, som jeres lærer læser op for jer. I skal skiftevis lytte og tale til hinanden, og derpå diskutere spørgsmålene.

Det lærer du:

Du lærer at føre en dialog med din klassekammerater om nogle spørgsmål, der handler om sundhed, samfund og rygning. Du lærer også at lytte til andres holdninger, selvom de måske er anderledes end dine egne.

Sådan gør du:

1. Lyt til spørgsmålet der bliver læst op. Tænk over hvad du selv vil svare på spørgsmålet og skriv et par stikord.
2. I gruppen skal I skiftevis lytte til hinanden og fortælle om jeres egen holdning.
3. Når alle i gruppen har fortalt deres holdning, kan I frit tale om spørgsmålet i gruppen. Tal om, hvad I er enige om og hvad I er uenige om.
4. Efter hver runde med et spørgsmål i gruppen samler der op med resten af klassen. En eller flere fra gruppen, fortæller noget som én af de andre i gruppen har sagt, evt. noget som de ikke selv havde tænkt.



Dilemmaer til dialog om tobak (Del 1)

Sundhed og trivsel

- Sundhed kan handle om mange ting. Det kan for eksempel være at have en krop, der er i god form og kan løbe hurtigt. At være glad og kunne grine med sine venner, eller at kunne slappe af og sove godt. Hvad betyder sundhed for dig?

Relationer

- Din gode ven har fortalt dig at hans storebrors venner er begyndt at ryge hjemme hos dem. Han synes, det er irriterende og dumt. De har også prøvet at få din ven til at ryge, men han har sagt nej. En dag ser du på snapchat, at din ven sidder med en tændt cigaret i hånden sammen med storebrorens venner. Hvad gør du?

Rygning i samfundet

- Nogle mener at rygning og brugen andet tobak er dit eget valg. Andre mener at det er samfundets fælles ansvar og problem. Skal politikerne blande sig i om folk ryger.
- Rygning er skyld i 12.000 årlige dødsfald, det betyder at hvert fjerde menneske, der dør i Danmark dør for tidligt på grund af rygning.
Bør rygning forbydes?

Tilgængelighed

- I Danmark er det forbudt at sælge cigaretter til børn og unge under 18 år, men det er ikke forbudt at ryge som barn, hvis man f.eks. får dem af andre. Burde det være helt forbudt for børn at ryge?



Lektionsoverblik 6. Klasse		Fag
Lektion 1	Dialog om tobak – etiske spørgsmål Del 2	Dansk
Lektion 2	Risikoadfærd og rygning	SSF
Lektion 3	Risikoadfærd og rygning -	SSF
Lektion 4	Se filmen ”En epidemi af Røg”	Historie
Lektion 5	Diskussion af ”En epidemi af Røg”	Historie
Lektion 6	Hvorfor er der nogle unge der ryger?	SSF



Dialog om Tobak



Læringsmål:

Eleverne lærer at føre en dialog om egne og andres holdninger til en række etiske spørgsmål indenfor sundhed, samfund og rygning. Eleverne lærer også at lytte aktivt til hinandens holdninger.

Kort om opgaven: Eleverne deles i små grupper á 3-4 prs. Her skal de føre en dialog om forskellige etiske emner ud fra nogle givne rammer, hvorefter der løbende samles op i plenum.

Vejledende tid: 1 lektion á 45 minutter – kan udvides med flere lektioner afhængigt hvor mange spørgsmål, der gennemgås. Hvert spørgsmål tager 10-15 minutter.

Sådan gør du:

1. Du fortæller om forskellen på monolog og dialog. I en dialog kan samtaleens indhold udvikle sig, fordi flere holdninger kommer i spil. Fortæl om dialogens spilleregler:
 - Alle skal have taletid
 - Dialog kræver at man lytter aktivt
 - Der er ingen rigtige og forkerte holdninger/svar
 - Man skal kunne forklare og argumentere for sin holdning med argumenter
2. Eleverne deles i grupper á 3-4 personer, hvor alle elever bliver i klassen.
3. Du læser et spørgsmål op for hele klassen (se spørgsmålsarket). Giv eleverne 1-2 minutter til at overveje deres egen holdning og argumenter, før de skal fremføre dem for hinanden.
4. Skiftevis fortæller eleverne, hvad de selv synes og diskuterer derefter det enkelte spørgsmål. Til sidst skal den enkelte gruppe opsummere, hvad der taler for og imod ift. det enkelte spørgsmål.
5. Der kan i den enkelte gruppe udpeges både en ordstyrer, en referent osv., hvilket sætter yderligere rammer for dialogen.
6. I plenumdiskussionen, når de enkelte grupper har fremlagt deres synspunkter, kan læreren spørge eleverne, om de ting de fandt frem til i gruppen, var noget de havde tænkt over før.

I den endelige afrunding af lektionen, er det en mulighed at spørge eleverne om, hvilket spørgsmål de bedst kunne lide og hvilke betydning det har for dialogen, når man lytter aktivt.



Elevark - Dialog om tobak

Kort om opgaven

I grupper skal I tale om de spørgsmål, som jeres lærer læser op for jer. I skal skiftevis lytte og tale til hinanden, og derpå diskutere spørgsmålene.

Det lærer du:

Du lærer at føre en dialog med din klassekammerater om nogle spørgsmål, der handler om sundhed, samfund og rygning. Du lærer også at lytte til andres holdninger, selvom de måske er anderledes end dine egne.

Sådan gør du:

1. Lyt til spørgsmålet der bliver læst op. Tænk over hvad du selv vil svare på spørgsmålet og skriv et par stikord.
2. I gruppen skal I skiftevis lytte til hinanden og fortælle om jeres egen holdning.
3. Når alle i gruppen har fortalt deres holdning, kan I frit tale om spørgsmålet i gruppen. Tal om, hvad I er enige om og hvad I er uenige om.
4. Efter hver runde med et spørgsmål i gruppen samler der op med resten af klassen. En eller flere fra gruppen, fortæller noget som én af de andre i gruppen har sagt, evt. noget som de ikke selv havde tænkt.



Dilemmaer til dialog om tobak (del 2)

Relationer

- Din storesøster på 16 er begyndt at ryge og dine forældre blander sig ikke ret meget i det. De siger, at de ikke kan gøre noget ved det, og at det er hende selv, der må bestemme. Hun får ovenikøbet lov at ryge på sit værelse. Hvad siger du til din storesøster?

Rygning på sociale medier

- Hvad synes du om, at kendte mennesker som unge ser op til lægger billeder af dem selv op på de sociale medier som f.eks. Instagram og Snapchat, hvor de ryger eller viser billeder af snus?

Rygning i samfundet

- Når der kommer nye produkter i butikkerne, er der regler for, hvor mange og hvilke stoffer der må være i. Det gælder f.eks. i elektronik, legetøj og make-up. I cigaretter findes der ca. 70 stoffer som er kræftfremkaldende. Hvis cigaretter blev opfundet i dag, synes du så at de skulle godkendes til at blive solgt i Danmark?
- Mange mennesker får kræft eller andre alvorlige sygdomme på grund af deres rygning. De er afhængige af cigaretterne, og mange kan have svært ved at stoppe med at ryge, selvom de er syge. Skal samfundet betale for deres behandling på sygehusene?
- Tobaksindustrien, der laver cigaretterne og andre tobaksprodukter ved godt at produkterne er ekstremt farlige. På cigaretpakkerne fortæller tobaksindustrien til dem, der køber cigaretterne, at de er farlige. Så dem der ryger cigaretter, ved det godt. Men burde tobaksindustrien stoppe med at producere og sælge cigaretter?



Risikoadfærd og rygning



Læringsmål på forløbet

Eleverne lærer, hvordan vores adfærd og rygning kan påvirke helbredet. Efter forløbet kan eleven med egne ord forklare, hvorfor mange unge har en risikoadfærd, der er uhensigtsmæssig for helbredet.

Kort om opgaven

Læreren holder et oplæg om risikoadfærd. Derefter skal eleverne i grupper udfylde et spørgsmålsark. Til sidst samles op i plenum.

Vejledende tid: 2 lektioner á 45 minutter.

Sådan gør du:

Lektion 1:

Læreren holder et oplæg om, hvad det vil sige at løbe en risiko og afsøge grænser. Læg vægt på, at unge ofte afsøger grænser som en del af deres identitetsdannelse. Til oplægget kan du bruge følgende materialer som inspiration:

- <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vigoer/risiko/>
- <http://www.alkoholdialog.dk/wpcontent/uploads/2014/10/RISIKOADF%C3%86RD.-CeFU.pdf>

Derefter arbejder eleverne i grupper med spørgsmålene på elevarket. De kan selv finde information til svarene på Gå op i Røg.

Lektion 2:

Eleverne arbejder videre i grupper, hvor de skal forholde sig til fem citater med unges holdninger til risiko.

Lektionen afsluttes ved, at eleverne sætter sig sammen to-og-to og taler om deres egen risikoadfærd. Saml derefter op i plenum. Her kan I tale om kortsigtede konsekvenser, og risikoen for, at rygning bliver en vane.

Det er også relevant at tale om evnen til at sige fra (f.eks. ift. rygning), at turde stå ved sine beslutninger, og hvordan ens relation til venner og familie kan blive påvirket. Tankerne kan gå på om man har venner, der synes det er dumt eller kan blive skuffede?



Elevark – Risikoadfærd og rygning

Det lærer du

Du lærer, hvordan vores adfærd kan påvirke helbredet. Du kan efter forløbet forklare med dine egne ord, hvorfor mange unge har en risikoadfærd, der er uhensigtsmæssig for helbredet.

Kort om opgaven

Du skal høre lærerens oplæg om risikoadfærd, og derefter i grupper udfylde de nedenstående spørgsmålsark. Til sidst skal I to-og-to tale om jeres egen risikoadfærd.

Sådan gør du:

1. Nævn nogle forskellige måder, som man kan reagere på, hvis ens venner vil have en til at ryge, drikke eller stjæle noget. Hvornår siger man ja, og hvornår siger man nej?

Beskriv, hvad kan der ske, hvis man prøver at ryge? Du kan finde information her:

- <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/din-krop-dit-valg/>
- <http://www.op-i-roeg.dk/hvilke-konsekvenser-har-rygning/dig-og-dinkrop/>

2. Forklar, hvad der kan være godt ved at løbe en risiko.
 - Løber man en risiko ved at prøve rygning en enkelt gang?
 - Forklar, hvad det betyder, når man siger, at unge føler sig udødelige?
 - Forklar desuden, hvorfor nogle unge er mere villige end andre til at løbe en risiko ved fx at ryge, køre for stærkt i bil eller drikke sig fuld?

Du kan finde information her:

<http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vigoer/risiko/>

3. Du skal nu læse fem citater med unges holdninger til risiko. Citaterne finder du her: <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vigoer/risiko/>

Tal i gruppen om de fem citater, og vurder, hvordan disse personer forholder sig til risikoen ved at ryge. Hvordan ville du rådgive dem, hvis de var her lige nu?

4. Gå sammen to-og-to, hvor I taler om jeres egen risikoadfærd. Tænk først selv over, hvad det kan betyde for dig, hvis du løber en risiko og prøver rygning? F.eks. i forhold til din krop og venner. Derefter taler I sammen om det i par, og til sidst samles der op fælles i klassen.



En epidemi af røg

Læringsmål:

Eleverne bliver bevidste om tobaksindustriens hårdhændede metoder, og hvordan industrien systematisk har præget udbredelsen af tobak i et historisk perspektiv.

Kort om opgaven

I grupper á 2-3 personer ser eleverne filmen "En epidemi af røg" og besvarer de vedlagte arbejdsspørgsmål. Til sidst samles der op på arbejdsspørgsmålene i plenum.

Varighed: 2 lektioner á 45 minutter

Sådan gør du:

1. I grupper á 2-3 personer ser eleverne filmen "En epidemi af røg" (2006). Filmen kan ses på Filmstriben via:

<https://biblioteket.filmstriben.dk/film/2651527004/en-epidemi-af-rog#>

2. Samtidig med at eleverne ser filmen besvarer de løbende arbejdsspørgsmålene.
3. Til sidst samles der op på arbejdsspørgsmålene i plenum.



Arbejdsspørgsmål til "En epidemi af røg" (2006)

- 1) Hvor længe har det været kendt, at rygning er kræftfremkaldende?
- 2) Hvad gjorde forskellen i starten af det 20. århundrede, da cigaretter ikke længere var for de få (rige), men nu kunne skaffes af de fleste?
- 3) Hvorfor blev 1. verdenskrig afgørende for stigningen i forbruget af cigaretter?
- 4) Hvordan markedsførte tobaksindustrien cigaretter overfor kvinder, og hvorfor begyndte kvinderne generelt ikke at ryge før 1920'erne?
- 5) Hvordan ændrede 2. verdenskrig efterspørgslen på cigaretter i tiden efter krigen?
- 6) Hvordan blev den økonomiske hjælpepakke "Marshallplanen" brugt til at udbrede cigaretforbruget i Europa, der var økonomisk nedbrudt efter 2. verdenskrig?
- 7) Hvilke alvorlige effekter kom frem via videnskabelige studier i starten af 1950'erne og bidrog til tobaksindustriens hidtil værste krise?
- 8) Hvordan undgik tobaksindustrien at disse videnskabelige studier fik nogen større betydning for salget af cigaretter?
- 9) Hvilken udtalelse fra de amerikanske sundhedsmyndigheder medvirkede til, at tobaksindustrien fra år 1965 skulle informere deres forbrugere om, "at rygning var skadeligt for helbredet?"
- 10) Hvilken teknik, der anvendes i dag, udviklede tobaksindustrien Phillip Morris for at gøre nikotinen i tobakken/cigaretterne endnu mere afhængighedsskabende?
- 11) Hvor mange cigaretter blev der solgt i 1970 sammenlignet med 1960?
- 12) Hvad bidrog "Fairness-doktrinen" med i slutningen af 1960'erne? Og hvordan indvirkede det på cigaretforbruget?
- 13) Giv eksempler på, hvordan markedsføringen af tobak ændrede sig efter doktrinen blev indført og hvem markedsføringen særligt henvendte sig til.



- 14) Hvilken effektiv strategi brugte tobaksindustrien til særligt at markedsføre sig overfor børn og unge?
- 15) Mange film og serier finansieres med midler fra tobaksindustrien, da industrien bruger disse til at markedsføre rygning som skjult markedsføring. Giv eksempler på de serier du kender, hvor de medvirkende ryger?
- 16) Hvad var resultatet af den japanske undersøgelse der undersøgte 91.500 japanske kvinder?
- 17) Hvilke tiltag tog de californiske sundhedsmyndigheder i brug som nogle af de første, da man opdagede sammenhængen mellem passiv rygning og lungekræft?
- 18) Hvordan underminerede tobaksindustrien sig selv ved en kongress i 1994?
- 19) Giv eksempler på, hvad de tusindvis af lækkede dokumenter fra "Brown and Williamson" kunne bevise.
- 20) Hvorfor er det globale tobaksforbrug stadig stigende, når tobaksforbruget i USA toppede i begyndelsen af 1980'erne og 10 år senere i flere europæiske lande?
- 21) I filmen fra 2006 fortælles det, at 4 mio. mennesker hvert år dør af rygning (i hele verden). Undersøg på nettet, hvor mange der globalt set dør af rygning i disse år?



Svarark til "En epidemi af røg"

- 1) Hvor længe har det været kendt, at rygning er kræftfremkaldende?

I mere end 50 år (68 år – faktisk siden 1952)

- 2) Hvad gjorde forskellen i starten af det 20. århundrede, da cigaretter ikke længere var for de få (rige), men nu kunne skaffes af de fleste?

Industrialiseringen med den stigende masseproduktion og markedsføring af cigaretter blev cigaretrykningen mulig for de fleste. Cigaretmaskinen gjorde masseproduktion muligt og gjorde prisen meget billigere. Ligeledes kom sikkerhedstændstikkerne, hvilket gjorde antændingen af cigaretten mere tilgængelig.

- 3) Hvorfor blev 1. verdenskrig afgørende for stigningen i forbruget af cigaretter?

Der blev uddelt gratis cigaretter i feltrationerne til tropperne under 1. verdenskrig, så da krigen var forbi, var millionvis af unge mænd systematisk blevet afhængige af cigaretter. Dette medvirkede at forbruget af cigaretter i USA seksdobledes fra 1910-1920, hvilket blev båret på vej af en massiv markedsføring.

- 4) Hvordan markedsførte tobaksindustrien cigaretter overfor kvinder, og hvorfor begyndte kvinderne generelt ikke at ryge før 1920'erne?

"Tidens etik og moral" og fortalte, at kvinder skulle holde sig fra tobakken, hvilket deres mænd også syntes. Tobaksindustrien fik en gruppe kvinder til at marchere med "frihedens fakkel" på den årlige påskeparade, hvilket fik landets aviser til at skrive det på forsiden dagen efter. Derudover bidrog en massiv mængde markedsføring til, at antallet af kvindelige rygere blev tredoblet i 1920'erne.

- 5) Hvordan ændrede 2. verdenskrig efterspørgslen på cigaretter i tiden efter krigen?

Under 2. verdenskrig blev der oprettet en tobaksfond, der skulle bidrage til, at alle soldaterne kunne forsynes med cigaretter. Selv den engelske konge og særligt den amerikanske stat bidrog til fonden. Det første år blev der uddelt 70 mio. cigaretter. Alt dette resulterede i at 4/5 britiske mænd efter krigen var afhængige rygere, hvilket skabte en enorm efterspørgsel.

- 6) Hvordan blev den økonomiske hjælpepakke "Marshallplanen" brugt til at udbrede cigaretforbruget i Europa, der var økonomisk nedbrudt efter 2. verdenskrig?

En stor del af planen med Marshallhjælpen, der skulle genopbygge Europa, var gratis tobak. Den amerikanske tobaksindustri kom efter krigen de tobakshungrende europæere til undsætning efter krigen. Mellem 1945-50 blev 90.000 tons gratis tobak, til en samlet værdi af 1 mia. dollars, blev sendt direkte til Tyskland for at forsyne europæerne.



- 7) Hvilke alvorlige effekter kom frem via videnskabelige studier i starten af 1950'erne og bidrog til tobaksindustriens hidtil værste krise?

Man fandt ud af at læger der røg, langt oftere døde af lungekræft end de læger, der ikke røg. Samtidig fandt man ud af i forsøg med mus, at den tjære der er i tobakken er meget kræftfremkaldende. Der blev udgivet både artikler og bøger herom, der fik stor offentlig opmærksomhed. Dette medvirkede at tobaksaktierne faldt med 10 %, og at salget af tobak faldt for første gang.

- 8) Hvordan undgik tobaksindustrien at disse videnskabelige studier fik nogen større betydning for salget af cigaretter?

Tobaksindustrien udtalte, at de tog deres ansvar for folkesundheden, men erklærede samtidig, at de ikke mente at deres produkter udgjorde en sundhedstrussel. Samtidig erklærede industrien, at de ville oprette en forskningsinstitution, der skulle afklare sammenhængen mellem tobak og sundheden. På den måde tog de patent på, at det stadig var uafklaret om tobak var skadeligt. Tvivlen på sandheden blev på den måde et våben for tobaksindustrien.

- 9) Hvilken udtalelse fra de amerikanske sundhedsmyndigheder medvirkede til, at tobaksindustrien fra år 1965 skulle informere deres forbrugere om, "at rygning var skadeligt for helbredet?"

Den amerikanske sundhedsdirektør udtalte på baggrund af omfattende videnskabelige undersøgelser af rygningens konsekvenser, at rygning bidrog med en øget dødelighed pga. rygerelaterede sygdomme og med døden til følge i det hele taget.

- 10) Hvilken teknik, der anvendes i dag, udviklede tobaksindustrien Phillip Morris for at gøre nikotinen i tobakken/cigaretterne endnu mere afhængighedsskabende og derfor har øget salget af tobak?

Man begyndte at tilsætte ammoniak til tobaksbladene, så nikotinen virker lynhurtigt og giver et sus, så man på den måde bliver hurtigt afhængig. Samme metode bruges i fremstillingen af kokain.

- 11) Hvor mange cigaretter blev der solgt i 1970 sammenlignet med 1960?

Salget steg på disse 10 år fra 2000 mia. cigaretter til 3000 mia. cigaretter, da den øgede afhængighed og nye reklamekampanjer gav en øget efterspørgsel.

- 12) Hvad bidrog "Fairness-doktrinen" med i slutningen af 1960'erne? Og hvordan indvirkede det på cigaretforbruget?

Doktrinen tvang tv-selskaberne til at stille gratis reklametid til rådighed for modstandere af tobaksrygning. Til trods for at tobaksindustrien markedsførte 3 gange så mange reklamer, faldt salget af tobak for første gang betragteligt.



- 13) Giv eksempler på, hvordan markedsføringen af tobak ændrede sig efter doktrinen blev indført, og hvem markedsføringen særligt henvendte sig til.

Industrien opfandt skjult markedsføring og betalte bl.a. filmstjerner for at ryge på film. Pludselig skulle der f.eks. ryges i film som Superman, selvom de aldrig havde gjort det i tegneserie- eller tv-serieudgaven. Ligeledes indgik cigaretmærkernes logoer flere steder fx på en stor lastbil. Der var ingen tvivl om at markedsføringen rettede sig mod børn og unge, da de fandt ud af, at de var nemmest at påvirke og nemmest at gøre livsvarigt afhængige. De vidste at børn og unge så disse film.

- 14) Hvilken strategisk opfindelse af R.J. Reynolds brugte tobaksindustrien til særligt at markedsføre sig overfor børn?

De brugte tegneseriefiguren Joe Camel, der i høj grad appellerede til børn i sit udtryk, til at reklamere for Camel cigaretter. Kort efter steg andelen af unge rygere, der røg Camel cigaretter voldsomt. Figuren var mere kendt end Mickey Mouse, hvilket medvirkede til at salget til unge mennesker steg markant.

- 15) Mange film og serier finansieres i dag stadig med midler fra tobaksindustrien, da industrien bruger disse til at markedsføre rygning som skjult markedsføring. Giv eksempler på serier du kender, hvor de medvirkende ryger?

**Af danske serier kan fx nævnes: "Rita", "Herrens Veje", "Bedrag".
Engelske serier: "Stranger Things", "Westworld" og "The Handmaid's Tale".**

Bonus info: Netflix tog ansvar og indførte i 2019 et rygeforbud i de fremtidige film, der skulle produceres.

- 16) Hvad var resultatet af den japanske undersøgelse, der undersøgte 91.500 japanske kvinder?

**I 1981 fandt man ud af, at der var en klar sammenhæng mellem "passiv rygning og lungekræft. Derfor er rygning ikke kun skadeligt for rygeren selv, men også i høj grad for dem rygeren omgås.
Tobaksindustrien påstod, at den øgede sygdoms- og dødsrisiko skyldtes dårlig udluftning i bygninger.**



- 17) Hvilke tiltag tog de californiske sundhedsmyndigheder i brug som nogle af de første, da man opdagede sammenhængen mellem passiv rygning og lungekræft?

Der blev omkring 1990 i USA indsat strenge regler for rygning på arbejdspladser, og der blev lavet store kampagner i tv mod rygning. Bl.a. var tre budskaber at: Tobaksfirmaerne lyver, nikotin skaber afhængighed og passiv rygning dræber. Presset på industrien voksede og adskillige stater i USA indførte rygeforbud på restauranter og i offentlige bygninger.

- 18) Hvordan underminerede tobaksindustrien sig selv ved en kongress i 1994?

Her ville syv ledende medlemmer af tobaksindustrien ikke anerkende, at nikotin var afhængighedsskabende, selvom industrien 25 år tidligere havde erkendt, at dette var tilfældet. Herfra mistede tobaksindustrien stor troværdighed i USA, for enhver ryger vidste, at dette var løgn.

- 19) Giv eksempler på, hvad de tusindvis af lækede dokumenter fra "Brown and Williamson" kunne bevise.

Man fandt beviser for at industrien vidste, at nikotin var afhængighedsskabende. Man fandt aftalen med Silvester Stallone (skuespiller), der blev betalt ½ mio dollars for at ryge i sine film. Man fandt dokumenter, der viste at man allerede i 1950'erne vidste, at rygning gav kræft.

- 20) Hvorfor er det globale tobaksforbrug stadig stigende, når tobaksforbruget i USA toppede i begyndelsen af 1980'erne og 10 år senere i flere europæiske lande?

Det skyldes at tobaksindustrien har fået øjnene op for nye markeder særligt lande i asien som f.eks. Kina, Japan og Indien, men også Afrika og Østeuropa er blevet nye store markeder for industrien.

- 21) I filmen fra 2006 fortælles det, at 4 mio. mennesker hvert år dør af rygning (i hele verden). Undersøg på nettet, hvor mange der globalt set dør af rygning i disse år?

I 2019 døde ca. 8 mio. mennesker af rygning på globalt plan.



Hvorfor er der nogle der ryger?



Læringsmål:

Eleverne reflekterer over, hvorfor der er nogle unge der ryger, og lærer at finde alternative aktiviteter til at ryge.

Kort om opgaven

I mindre grupper á 3-4 personer finder eleverne årsager til, hvorfor der er nogle unge der ryger. Herefter skal eleverne komme med bud på alternative aktiviteter til at opnå det samme. Til sidst samles der op i plenum.

Varighed: 1 lektion á 45 minutter

Sådan gør du:

1. I plenum eller i mindre grupper finder eleverne årsager til, at nogle unge ryger. Det kan f.eks. være for at få opmærksomhed, virke sej og voksen, gøre noget forbudt, få en anledning til at stå sammen med de populære kammerater eller lignende.
2. Herefter skal eleverne finde alternativer til at opnå det samme. Det kan være at danse, spille musik, stå med en sodavand i hånden i stedet for en cigaret, tage sjove billeder med mobilen og lignende.
3. Har eleverne arbejdet i grupper, samler du op i plenum, hvor hver gruppe giver et eksempel.



Referencer:

Op-i-røg (Kræftens Bekæmpelse):

http://www.op-i-roeg.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Gaa_op_i_Roeg_2017/OEvelser/RISIKOADFAERD_ OG_RYGNING.pdf

http://www.op-i-roeg.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Dialog_om_tobak.pdf

http://www.op-i-roeg.dk/fileadmin/user_upload/Editor/Gaa_op_i_Roeg_2017/OEvelser/HVAD_GOER_RYGNING_VED_KROPPEN_NAAR_MAN_ER_UNG_01.pdf

http://www.op-i-roeg.dk/fileadmin/user_upload/Editor/documents/Tobak_-_Nej_tak.pdf

<https://www.cancer.dk/forebyg/undga-roeg-og-rygning/fakta-om-rygning/rygning-og-helbred/>

<http://www.op-i-roeg.dk/hvilke-konsekvenser-har-rygning/dig-og-din-krop/>

<http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/din-krop-dit-valg/>

<http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vi-goer/foeler-du-digpresset/>

<http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vigoer/risiko/>

DR:

https://www.dr.dk/undervisning_flash/ugesex2019/opgml.pdf

https://www.dr.dk/undervisning_flash/ugesex2019/graensemellemtrin.pdf

<https://www.dr.dk/skole/venskab-og-graenser>

Filmstriben.dk:

<https://biblioteket.filmstriben.dk/film/2651527004/en-epidemi-af-rog#>

Sundhedsformidlermappen udg. 17.09.2019 (Kræftens bekæmpelse):

<https://www.frivillig.dk/grupper/sundhedsformidler/sundhedsformidler/praktisk-information/>

Andet:

<http://nububupt.dk/forumteater/index.html>.

<http://www.tobaccobody.fi/>

<http://www.alkoholialog.dk/wpcontent/uploads/2014/10/RISIKOADF%C3%86RD.-CeFU.pdf>