

# RØGFRI FREMTID

## Step by Step

### STEP 1:

Hold et elevrådsmøde, hvor I snakker om rygning og hvilke problemer det giver på jeres skole.

Tal om, hvordan I oplever rygning på jeres skole - hvis I oplever det.

Tal om, hvordan I tænker det er et problem for eleverne der ryger eller tager nikotin.

### STEP 2:

Når I har snakket om de problemer I har med rygning, skal I finde løsninger til problemerne.

I kan f.eks. snakke om:

- Vil I holde en temaug, hvor problemerne sættes i fokus?
- Vil I hænge plancher, eller lignende, op på skolen?
- Vil I tilbyde hjælp til de elever der har problemer med nikotinafhængighed, så deres hverdag bliver lettere?

Hvis I ikke når alle punkterne, kan I fortsætte snakken til næste elevrådsmøde.

### STEP 3:

Efter I har talt om, hvad I kan gøre ved problemerne, skal I tage en beslutning om, hvad I vil arbejde videre med.

- Skal alle lærere og elever stoppe rygning i skoletiden?
- Skal der udbydes hjælp til nikotinafhængige elever?
- Vil I hænge plancher eller lignende op på skolen?
- Vil I holde en temaug, hvor problemerne sættes i fokus?

### STEP 4:

Bagefter skal I lave en handleplan. (En konkret plan for, hvordan I vil opnå jeres nye mål.)

### STEP 5:

Præsenter jeres handleplan for skolebestyrelsen på næste skolebestyrelsesmøde.

### STEP 6:

Når skolebestyrelsen kommer med et svar, kan I føre jeres handleplan ud i virkeligheden.

Hvis skolebestyrelsen ikke godkender jeres handleplan, skal I holde et møde med dem om hvorfor planen ikke var mulig. Bagefter skal I lave en ny plan baseret på de muligheder/midler I har.

Her står ideer til forskellige ting i kan gøre på jeres skole, i forhold til rygning og de problemer det giver.

### **PLANCHER:**

Røgfri Fremtid har lavet en håndfuld plakater og postkort, som I kan hente på deres hjemmeside.

Link til plakater og postkort:

#### **Step 1:**

Vælg 2-3 personer fra elevrådet, som står for opgaven.

#### **Step 2:**

De valgte elever beslutter, hvilke plakater og postkort der skal bruges. De sætter sig sammen med sekretæren og bestiller dem til skolens adresse.

#### **Step 3:**

Når plakaterne er leveret til jeres skole, skal I beslutte, hvor de skal hænges op og så skal de bare hænges op.

### **TEMAUGE:**

#### **Ideer:**

Find en person der selv har oplevet nikotinafhængighed, som kan komme ud på jeres skole og holde et oplæg om det. Spørg jeres lærer om hjælp til at finde den rigtige person.

Lav en fotokonkurrence om rygning, hvor eleverne fx skal vise deres mening om rygning på billederne.

Få lærerne til at holde et oplæg om tobak, og de bivirkninger der er ved det.

Kontakt en ekspert (f.eks. En fra Røgfri Fremtid eller kommunen) og få dem til at komme ud på jeres skole og holde et oplæg. Igen kan I bruge jeres lærer til at få kontaktet den rigtige person.

Få en afvænningskonsulent til at holde et oplæg om afvænnning og hvordan det foregår. De må også gerne fortælle om, hvor man kan komme til afvænnning. Igen kan I bruge jeres lærer til at få kontaktet den rigtige person.

### **HJÆLP TIL ELEVER MED NIKOTINAFHÆNGIGHED:**

#### **Ideer:**

Lav en aftale med et afvænningssted, om at elever kan gå dertil, hvis de har problemer med nikotin.

Giv elever med nikotinafhængighed mulighed for at få en pause fra undervisningen, hvis det bliver nødvendigt for dem.

Hver elev kan få en lærer de kan gå til, hvis de får det dårligt eller vil tale om deres eller en vens afhængighed.

HUSK! I kan altid finde på jeres egne idéer til, hvordan man oplever en røgfri fremtid