



# På vej mod **Røgfri** Skoletid

# Røgfri Skoletid

Røgfri Skoletid er for jer, der gerne vil sætte røgfrihed på dagsordenen i udskolingen på jeres skole.

I dette katalog kan I finde inspiration til tobaksforebyggende aktiviteter målrettet folke- og privatskoler. Formålet med aktiviteterne er:

- at sætte rammerne for røgfrihed på skolen
- at gøre det rygeforebyggende arbejde synligt
- at sætte fokus på røgfrihed i skoletiden, uden forbud og løftede pegefingre.

## Kataloget

De aktiviteter, der indgår i kataloget, følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger for arbejdet med forebyggelse af rygning blandt børn og unge.

Aktiviteterne er nemme at igangsætte og flere kan varetages af eksterne rådgivere fra fx Kræftens Bekæmpelse eller Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune.

Kataloget er inddelt i tre kategorier, med hvert deres forebyggelsespotentiale. Kategorierne er:

1. Rammer
2. Synlighed
3. Aktiviteter

Københavns Kommune anbefaler, at I arbejder med mindst én aktivitet inden for hver af kategorierne for at sikre effekt.

## Certificering

Som skole har I mulighed for at blive certificeret, når I arbejder med Røgfri Skoletid.

For at blive certificeret som røgfri skole skal I:

- arbejde med aktiviteter fra kataloget
- formulere en aktiv rygepolitik
- sætte en dato for indførelse af røgfri skoletid, som minimum for eleverne.

Certificeringen består af et diplom, som viser, at I som skole arbejder med røgfrihed og øget sundhed for elever. Diplomet suppleres med et Røgfri Skoletids-logo, som kan anvendes på skolens hjemmeside, i mails og i breve til forældre og elever mm.

## Kom godt i gang

Der er 14 aktiviteter i Røgfri Skoletid, som er beskrevet i dette katalog. For at vælge aktiviteter og komme i gang gør I følgende:

1. Åbn bestillingsskemaet
2. Kontaktoplysninger på skolen udfyldes, og der afkrydses de ønskede aktiviteter i oversigten.
3. Bestillingsskemaet returneres til Sundheds- og Omsorgsforvaltningen på mail [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk)
4. En medarbejder fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen kontakter jer og aftaler et indledende møde med dialog om det videre forløb.

Har I spørgsmål til Røgfri Skoletid eller de enkelte aktiviteter, er I velkomne til at kontakte os på mail [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk). Så vender vi tilbage.

God fornøjelse.

Med venlig hilsen

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen  
Københavns Kommune

# Aktiviteter

I dette katalog finder I en oversigt over aktiviteterne i Røgfri Skoletid, som er kategoriseret i:

1. Rammer
2. Synlighed
3. Aktiviteter

*Rammer* dækker over retningslinjer og regler for rygning på skolen samt fysiske strukturer for rygning.

*Synlighed* dækker over, at der på skolen er et synligt fokus på forebyggelse af rygning, og at det i hverdagen er synligt for eleverne, hvor de kan få hjælp til at holde op med at ryge.

*Aktiviteter* dækker over de praktiske aktiviteter og redskaber, der kan sættes i spil for at forebygge rygning.

*Uddybende beskrivelser af aktiviteterne ses på side 6-21.*

## Materiale til Røgfri Skoletid

Som en del af arbejdet med Røgfri Skoletid kan I som skole få tilsendt plakater fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen. Plakaten informerer om Røgfri Skoletid og skaber opmærksomhed om skolens arbejde blandt elever, forældre og ansatte på skolen.

Send en mail til [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk) eller aftal nærmere på et indledende møde.

# Indhold

Aktiviteter	Side
<b>Rammer</b>	<b>6</b>
1. Aktiv rygepolitik	6
2. Sæt en dato for indførelse af røgfri skoletid	7
3. Hjælp til etablering af røgfrie arealer og rygezoner uden for skolens område	8
4. Information til elever og forældre samt forældreinddragelse	9
<b>Synlighed</b>	<b>11</b>
5. Uddannelse af rygestoprådgiver	11
6. Very Brief Advice	12
7. Rygestopevent	13
<b>Aktiviteter</b>	<b>15</b>
8. Røgfri klasseaftale	15
9. Undervisning i emnet tobak	16
10. Undervisning i emnet vandpibetobak	17
11. Aftale om røgfrihed	18
12. Rygestoptilbud til eleverne	19
13. Rygestoptilbud til ansatte og forældre	20
14. Lungekassen	21





“ Fordi vi vil  
bruge penge på  
noget sjovere

# Rammer

Retningslinjer og regler for røgfrihed på skolen samt fysiske strukturer omkring røgfrihed.

## I. Aktiv rygepolitik

**Resumé** Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder hjælp og sparring til at udarbejde en aktiv rygepolitik på skolen.

**Ansvar** Ledelsen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har ansvaret for at udarbejde rygepolitikken. Ledelsen og ansatte på skolen har ansvaret for at inddrage elever.

**Tid** Udarbejdelsestid samt årlig opfølgning.

### Baggrund

For at forebygge og reducere rygning blandt elever i undskolingsklasser er det vigtigt, at eleverne har et sæt retningslinjer at agere ud fra.

Alle skoler har røgfri matrikler, hvilket i nogle tilfælde desværre har gjort rygning mere synlig, da rygerne er samlet ved fx indgangen til matriklen. Synlig rygning har tendens til at normalisere rygning blandt elever og kan føre til "smitte" af rygning til ikkerygere. Det er derfor en vigtig opgave for skolen at gå forrest og indføre rygeregler på skolen, for at forebygge rygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen hjælper med at sætte rygning på dagsordenen og udforme en aktiv rygepolitik på skolen. Herunder tilbyder Sundheds- og Omsorgsforvaltningen faglige input, der med fordel kan bruges som argumenter for arbejdet og indførelsen af en ny rygepolitik.

Med en aktiv rygepolitik forstås en politik, der årligt diskuteres i personalegruppen, blandt elever, i skolebestyrelsen eller elevrådet.

En aktiv politik kan fx indeholde regler om, hvorvidt personalet og elever må ryge sammen, regler for røgfri arbejdstid for ansatte og røgfri skoletid for elever, specificering af arealer uden for skolen, hvor der må ryges/ikke ryges mm. Hertil er det relevant at formulere retningslinjer for, hvordan reglerne bliver håndhævet, og hvordan det håndteres, hvis der er brud på reglerne.

### Yderligere information

[Inspiration til udarbejdelse af en rygepolitik](#)

## 2. Sæt en dato for indførelse af røgfri skoletid

**Resumé** Der sættes en dato for indførelse af røgfri skoletid på skolen, som betyder, at der ikke må ryges i skoletiden – hverken på eller uden for matriklen.

**Ansvar** Ledelsen fastsætter en dato for indførelse af røgfri skoletid.

**Tid** Årlig status, eventuelle justeringer og hjælp til at fastholde tiltaget.

### Baggrund

I dag er det ikke tilladt at ryge på institutioner, hvor primært børn under 18 år færdes – herunder hører både skoler og klubber. Dette gælder for alle børn og voksne, der færdes på institutionen, og det gælder både indenfor og udenfor på matriklen.

Studier viser, at rygeregler har stor betydning for, om unge ryger. Tendensen er klar: Jo mere restriktive regler for rygning, jo færre elever ryger. Restriktive rygeregler er med til at sende signal om, at rygning ikke er accepteret.

Målet er på sigt at sætte en stopdato for rygning i skoletiden. Rygeregler vil fjerne den synlige rygning og generelt denormalisere rygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Skolens ledelse beslutter en dato for indførelse af røgfri skoletid. Et vigtigt element er at få opbakning blandt eleverne. Eleverrådet kan med fordel inddrages i beslutningen om indførelse af røgfri skoletid, da ejerskab blandt eleverne vil styrke implementeringen. Aktiviteterne i kataloget kan være med til at bane vejen for en kulturændring på skolen og gøre overgangen, til at der ikke må ryges i skoletiden, nemmere. Det anbefales at sætte en fast dato og informere om denne til alle elever og ansatte i god tid. I perioden op til indførelsen af røgfri skoletid kan der arbejdes med forskellige aktiviteter fra kataloget.

### Yderligere information

[Loven om røgfrie miljøer fra 2012](#)



### 3. Hjælp til etablering af røgfrie arealer og rygezoner uden for skolens område

**Resumé** Der tilbydes sparring ift. røgfrie- og rygezoner omkring skolen, og nudgingmetoder anvendes til at flytte rygerne på en hensigtsmæssig måde.

**Ansvar** Beslutninger om arealer træffes af ledelsen.

**Tid** Årlig status på arealerne samt planlægning og udførelse af eventuelle justeringer.

#### Baggrund

Den nuværende lovgivning om røgfrie miljøer fra 2012 har været positiv ift. passiv rygning på skolens matrikel, da næsten al rygning er flyttet uden for skolens områder. Det betyder dog samtidig, at røgen nogle steder er blevet mere synlig, fx ved indgangen til skolen. Dette er uheldigt i forhold til at forebygge, at børn og unge begynder med at ryge. Synlig rygning har ofte den effekt, at det "smitter", når unge ser andre ryge.

Forskere har bl.a. undersøgt sammenhængen mellem ansattes rygning og andelen af rygere blandt eleverne. Et dansk studie blandt 9. klasser viser, at elever, der oplever, at lærerne ryger synligt udendørs, har 80% højere risiko for selv at ryge. Internationale studier har også fundet en tydelig sammenhæng mellem elev-ers synlige rygning og rygestart blandt ikkerygere. Derfor kan etablering af røgfrie arealer og rygezoner bidrage til at mindske 'smitten' af rygning fra venner, ældre elever og ansatte samt medvirke til at gøre rygning mindre synlig.

#### Beskrivelse af aktiviteten

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder sparring og servicetjek af røgfrie arealer og rygezoner omkring skolen. Hertil tilbydes viden om nudgingmetoder, som kan flytte rygerne, så rygning ikke er synlig lige uden for skolens område eller fx ved indgangen til skolen. Skolen beslutter, hvor der skal være røgfrie arealer såvel som ryge-zoner, og lægger en plan for, hvad skolen kan gøre for at usynliggøre rygning og på sigt arbejde mod røgfri skoletid.

#### Yderligere information

Kontakt Sundheds- og Omsorgsforvaltningen på [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk) og hør nærmere om mulighederne.



## 4. Information til elever og forældre samt forældreinddragelse

**Resumé** Informationsmateriale om Røgfri Skoletid udsendes til forældre og elever. Forældre tilbydes hjælp til rygestop og inddrages i arbejdet med elevers rygeforebyggelse.

**Ansvar** Lærerne på skolen og Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

**Tid** Udsendelse af informationsmateriale til alle nye 7. klasses elever og deres forældre. Tid afsat til fokus på rygning ved forældremøde.

### Baggrund

Forældre er rollemodeller, og deres holdninger og måde at leve på har indflydelse på, hvilke valg deres børn træffer. Det er vigtigt, at forældrene bliver mindet om, at de kan bidrage til, at deres børn får et røgfrit liv. Forældrene kan blandt andet være med til at forebygge rygning ved at lægge op til åben samtale om rygning med deres børn.

Også forældre, der selv ryger, kan tage aktivt stilling til rygning. 80% af alle voksne rygere ønsker at stoppe med at ryge og forældre ønsker sjældent, at deres børn skal blive rygere. Derfor tilbydes forældrene også hjælp til rygestop og til at tage dialogen med deres børn.

### Beskrivelse af aktiviteten

Informationsmateriale om arbejdet med at forebygge rygning kan udsendes via mail, men Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder også at informere via oplæg på fx forældremøder. Det kan være på et af de årlige møder, som er arrangeret af skolens lærere,

hvor oplægget kan have en varighed af ca. 10-15 min. Oplægget vil være med PowerPoint og introduktion af snakomtobak.dk. Der vil også være mulighed for at lave en øvelse om klassens rygeregler.

Sundhedsformidlere fra Kræftens Bekæmpelse kan ligeledes, i samarbejde med skolens ansatte, arrangere et selvstændigt forældremøde, hvor emnet kan være risikoadfærd i teenagealderen med temaerne rygning, alkohol og stoffer. Her vil der være mere tid til rådgivning, hvorfor oplægget suppleres med forskellige øvelser.

### Yderligere information

[Book en sundhedsformidler fra Kræftens Bekæmpelse](#)

[Inspiration og materiale til forældre om ”Snak om tobak”](#)





“ Fordi der er flere piger, der ser min vej



# Synlighed

Sæt rygning på dagsordenen og synliggør for eleverne, hvor de kan få hjælp til at holde op med at ryge.

## 5. Uddannelse af rygestoprådgivere

**Resumé** Personalet på skolen uddannes som rygestoprådgivere.

**Ansvar** Ledelsen skal prioritere personalets tid ift. uddannelsen og de efterfølgende aktiviteter på skolen.

**Tid** Uddannelsen tager 2 dage (9.00-16.00). Derudover afsættes der tid til rygestopaktiviteter på skolen.

### Baggrund

Der er evidens for, at samtaler og henvisning til rygestopforløb har en rygeforebyggende effekt. Det er ligeledes bevist, at der er størst chance for at blive røgfri, hvis man får hjælp til at stoppe med at ryge. Mellem 20 og 30 procent bliver røgfri, hvis de får hjælp i forbindelse med deres rygestop. Derimod har kun 4 procent succes med deres rygestop, hvis de ikke modtager nogen form for hjælp.

En uddannet rygestoprådgiver på skolen kan afholde rygestopkurser og samtaler med eleverne samt være en motiverende faktor for elever, der ønsker at stoppe.

### Beskrivelse af aktiviteten

Personalet på skolen tilbydes at blive uddannet som rygestoprådgivere for unge. Uddannelsen kan med fordel tilbydes skolesundhedsplejersken, der i forvejen har et sundheds- og trivselsperspektiv i forhold til eleverne.

Uddannelsen består af Kræftens Bekæmpelses XHALE-forløb. Skolen får selv mulighed for at afholde rygestopkurser/samtaler med eleverne efter uddannelsen.

Skolen forpligter sig til at afsætte ressourcer til, at det uddannede personale afholder 1-2 rygestopkurser pr. år eller er til rådighed for samtale med elever fx 1 time om ugen. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen kan bidrage til planlægning.

### Yderligere information

Læs mere om uddannelsen her:

[Uddannelse som rygestoprådgiver](#)



## 6. Very Brief Advice

**Resumé** Personale uddannes i VBA-metoden.

**Ansvar** Center for Sundhed præsenterer VBA-metoden.

**Tid** Præsentation på 30-60 min på et personalemøde eller lignende.

### Baggrund

Very Brief Advice (VBA) er en nem og enkel metode til at indgå en positiv dialog med en ryger. Metoden består af tre korte trin: Spørg > Rådgiv > Henvis. VBA er oprindeligt udviklet til læger i almen praksis og på hospitaler, men kan bruges af alle.

VBA er en dokumenteret og effektiv metode til at henvise til rygestop.

Der er evidens for, at metoden og brugen af VBA virker i forhold til at forebygge og mindske rygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen stiller en oplægs-holder til rådighed, der kan præsentere VBA-metoden for personalet på skolen. VBA-metoden kan præsenteres for relevant personale, fx udvalgte lærere.

Efter introduktion og uddannelse i VBA-metoden kan Sundheds- og Omsorgsforvaltningen og skolen i fællesskab udarbejde en plan for, hvordan metoden anvendes i praksis.

### Yderligere information

[Inspiration om VBA-metoden](#)

Send en mail til [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk) og aftal et oplæg på jeres skole.

## 7. Rygestopevent

**Resumé** En uddannet rygestoprådgiver står for afholdelse af et rygestopevent på skolen, hvor eleverne kan tale om deres rygning, have en motiverende samtale om rygestop eller prøve forskellige rygeforebyggende aktiviteter.

**Ansvar** Datoer for rygestopeventet planlægges i fællesskab med ledelsen og varetages af en rådgiver fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

**Tid** Eventet tager 3-4 timer en fast dag om ugen i fem sammenhængende uger.

### Baggrund

For at forebygge rygning blandt unge, er det væsentligt at være synligt til stede og påvirke de unges motivation igen og igen. Det handler om at gøre de unge bevidste om, at der er hjælp at hente ift. rygestop, hvis de får brug for det. Rygestopeventet er en god måde at fastholde den gentagne opmærksomhed og få de unge til at reflektere over egen og andres rygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Formålet med rygestopeventet er at tale med unge om røgfrihed, at få dem til at tænke over deres rygevaner og motivere til rygestop, samt forebygge rygestart blandt de ikke-rygende elever. Der henvises til forskellige tilbud med hjælp til rygestop.

Et rygestopevent foregår primært i elevernes pauser, hvor elever har mulighed for at besøge standen og få en snak om rygning samt prøve forskellige aktiviteter der sætter fokus på rygning. Rådgiveren er typisk til rådighed i 3-4 timer pr. gang og event afholdes fx hver tirsdag i fem sammenhængende uger.

Lærerne kan også tage klassen ned forbi standen i timerne, hvor rådgiverne også vil være til rådighed. Eleverne kan deltage i en konkurrence om biografbilletter og få generel information om rygning.

Eksempler på eventaktiviteter:

- Kulitemåling
- Quiz
- Udfordring mellem venner
- Alternativer til rygepausen

### Yderligere information

[Beskrivelse af event fra Kræftens Bekæmpelse](#)





“**Fordi jeg  
vil kunne kæmpe  
til det sidste**”



# Aktiviteter

Konkrete aktiviteter og redskaber der kan sættes i spil for at forebygge rygning.

## 8. Røgfri klasseaftale

**Resumé** I 7. klasse beslutter eleverne sammen med deres klasselærer at indgå en aftale om at være røgfri til og med 9. klasse.

**Ansvar** Læreren har ansvar for månedlig opfølgning for eleverne og udlevering af klistermærker til elevernes "Røgfri-pas".

**Tid** Opfølgning på aftalen i klassen.

### Baggrund

Årsagerne til, at unge begynder at ryge, er mange. Mange års forskning viser, at årsagen bag unges rygevaner er kompliceret og involverer mange forskellige faktorer. Vi ved, at børn og unge, hvis forældre, søskende og/eller ven/veninde er rygere, har større risiko for selv at begynde at ryge sammenlignet med andre unge, som lever i røgfrie omgivelser (Skolebørnsundersøgelsen 2014). Derfor er en røgfri klasse en oplagt arena til at forebygge rygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Eleverne og læreren indgår i 7. klasse en aftale om, at den pågældende klasse vil være røgfri. Det er vigtigt, at der er opbakning til aftalen blandt alle elever. Aftalen er gældende til udgangen af 9. klasse, hvor skolen med fordel kan belønne klasser, der fortsat er røgfri. Den røgfri klasseaftale kan også suppleres med aktiviteten "aftale om røgfrihed", som engagerer forældrene i arbejdet.

Den røgfri klasseaftale indeholder:

- Et "Røgfri-pas", hvor eleverne registrerer deres måneder som røgfrie.
- Klistermærker til eleverne for hver måned de er røgfri.

Den månedlige opfølgning kan gøres forskelligt og kan fx være en kort gennemgang i klassen. Hvorvidt eleverne er røgfrie eller ej vil bygge på tillid. Eleverne modtager ét klistermærke ved hver månedlig opfølgning, hvor de er røgfri.

Skolen kan med fordel lave lokale aftaler med fx kiosk, bager eller sandwichbar i nærområdet, hvor eleverne ved fremvisning af "Røgfri-passet" kan få rabat på udvalgte sunde varer.

Det er op til skolen selv at finde en passende præmie til klasser, der overholder den røgfri aftale til og med 9.klasse. Dette kan fx være en biograftur, restaurant-besøg eller anden aktivitet for hele klassen.

### Yderligere information

[Læs om Christianshavns Døttreskolens erfaringer med Røgfri Klasseaftaler](#)

Send en bestilling på modelaftale, "Røgfri-pas" og klistermærker til [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk)

## 9. Undervisning i emnet tobak

**Resumé** Udskolingsklasserne bliver undervist i emnet tobak.

**Ansvar** Lærerne kan selv varetage undervisningen eller booke sundhedsformidlere til at undervise i emnet tobak.

**Tid** Omfanget kan tilpasses skemaet, men vil typisk være 90 min.

### Baggrund

Undervisning giver mulighed for at påvirke hele klassen og skabe dialog. Rygning er et oplagt tværfagligt emne, der favner bredt fra alt om fysisk aktivitet til samfundspåvirkning i fx fagene dansk, idræt, samfundsfag og biologi. Studier viser, at viden og kommunikation om rygning har betydning, for om unge begynder at ryge eller ej. Desuden har unge rygere større succes med rygestop, hvis de har deltaget i en rygeforebyggende indsats, som fx undervisning, i deres skoletid.

### Beskrivelse af aktiviteten

Der findes forskellige tilbud om undervisning i emnet tobak i folkeskolen. Nedenstående er to eksempler herpå. Det første er Lungeforeningens Liv i Lungerne og det andet er Kræftens Bekæmpelses Gå op i Røg. Begge undervisningsmaterialer varetages af lærerne selv.

Liv i Lungerne er et undervisningsmateriale om luft, lunger og sundhed til dansk, idræt, biologi, samfundsfag og sundhedsfag i 7.-10. klasse. Eleverne kan arbejde med 15 forskellige temaer om sunde lunger, sundhedspolitik, fysiske aktiviteter, mental sundhed og social ulighed i sundhed. Hvert tema rummer faglig viden og opgaver. Gennem arbejdet med film, kampagner og andre produktioner skal eleverne dokumentere viden og producere holdninger til sundhed og sundhedspolitik.

Gå op i røg er et undervisningsmateriale om rygning til 7.-9. klasse. Eleverne lærer, hvordan rygning påvirker os, vores krop og vores samfund. Gå op i Røg består af en webside og to hæfter, der kan bruges både i temaforløb og i fagundervisning. Det er muligt at bestille sundhedsformidlere til at afholde undervisning i enkelte øvelser fra Gå op i Røg, som varer 2-3 timer. Undervisningen har fokus på dialog og elevinddragelse.

### Yderligere information

[Materiale til Liv i lungerne](#)

[Materiale til Gå op i røg](#)

[Book en sundhedsformidler til skolen](#)

## 10. Undervisning i emnet vandpibetobak

**Resumé** Udskolingsklasserne undervises i emnet vandpiberygning, som er målrettet fagene dansk, biologi og idræt.

**Ansvar** Undervisningen varetages af lærerne selv.

**Tid** Omfanget kan tilpasses efter behov, men vil typisk være 90 min.

### Baggrund

Vandpiberygning bliver af mange anset for en mindre skadelig form for rygning eller endda opfattet som helt uskadeligt. Blandt unge er der en stigende tendens til, at flere og flere prøver at ryge vandpib. Vandpiberygning er imidlertid ligeså skadeligt som cigaretrygning og i visse tilfælde mere skadeligt.

Børn og unge kan samtidig opleve, at det er lettere at starte med at ryge vandpibe, sammenlignet med cigaretter, da vandpiberøgen bl.a. ikke føles nær så kraftig og varm som cigaretrøgen og ofte indeholder smag. Unge, der har røget vandpibe, har lettere ved at begynde med at ryge cigaretter efterfølgende. Det er derfor væsentligt at undervise unge om vandpiberygning både for at forebygge vandpiberygningens skadelige virkninger samt forebygge evt. efterfølgende cigaretrygning.

### Beskrivelse af aktiviteten

Undervisningsforløbet om vandpibetobak er lavet i samarbejde med Lungeforeningen. Materialet er opdelt i tre forløb målrettet fagene dansk, biologi og idræt. Et forløb varer 1,5 time og indeholder oplæg, øvelser, film og opgaver. Materialet er målrettet undervisningen i 7. og 8. klasse. Undervisningsforløbet om vandpibetobak lægger op til aktiv undervisningsdeltagelse, hvor det er eleverne, der er med til at skabe viden, og hvor læreren i højere grad faciliterer processen. Lærerne varetager selv undervisningen.

### Yderligere information

[Materiale til undervisning om vandpibetobak](#)



## II. Aftale om røgfrihed

**Resumé** Forældre indgår en 1-årig aftale med deres barn om, at barnet ikke begynder at ryge.

**Ansvar** Aftalen kan udsendes via mail eller præsenteres på et forældremøde el. lign. Præsentation kan foretages af lærerne selv eller af en rådgiver fra Sundheds- og Omsorgsforvaltningen.

**Tid** Ca. 1 time med præsentation, udfyldelse og opfølgning.

### Baggrund

Forældre er rollemodeller og deres holdninger og måde at leve på har indflydelse på, hvilke valg deres børn træffer. Det er vigtigt, at forældrene bliver mindet om, at de kan bidrage til, at deres børn får et røgfrit liv.

### Beskrivelse af aktiviteten

Kræftens Bekæmpelses aftale om røgfrihed er en skriftlig aftale mellem forældre og deres barn i udsko-lingen. Barnet lover ikke at ryge, og forældrene lover at støtte op om beslutningen.

Skolerne kan med fordel udlove præmier til eleverne, hvis de holder sig røgfrie et helt år. Det kan for eksempel være en tur i biografen eller lignende.

Når eleverne har underskrevet en aftale om røgfrihed, forpligter de sig til ikke at ryge i et helt år – hverken til fester eller i hverdagen. Det gælder både cigaretter, vandpibe, anden tobak og e-cigaretter.

Det er ikke et krav, at forældrene er røgfrie for at kunne indgå aftalen. Hvis eleven bryder aftalen opnås der ikke den afsluttende præmie, medmindre der skrives en ny aftale, som overholdes et helt år.

### Yderligere information

[Skabelon til en røgfri aftale](#)

## 12. Rygestoptilbud til eleverne

**Resumé** Der afholdes rygestopkursus for eleverne i skoletiden.

**Ansvar** Kurset varetages af rygestoprådgiver, men kurset skal være prioriteret (fx ift. at eleverne ikke får fravær etc.). Lokale skal stilles til rådighed på skolen.

**Tid** Ca. 1 time om ugen i fem uger.

### Baggrund

Børn og unge er mere sårbare end voksne over for rygningens skadelige virkninger. Unge bliver også hurtigere afhængige af nikotinen i cigaretter. Næsten hver anden ung ryger ønsker at stoppe med at ryge. Derfor er det vigtigt, at de unge tilbydes hjælp til rygestop, inden de skadelige virkninger og afhængigheden bliver for stor.

### Beskrivelse af aktiviteten

Der tilbydes følgende rygestoptilbud til eleverne:

1. Rygestopkursus på skolen
2. Hjælp til rygestop via app'en XHALE.

### Rygestopkursus på skolen

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen aftaler en dato for et rygestopkursus på skolen, og eleverne tilmelder sig fx ved et rygestopevent på skolen, en tilmeldingsliste udsendt pr. mail, eller ved at lærerne spørger eleverne.

### Rygestop app'en XHALE

XHALE er en app til dem, der ønsker at teste deres motivation for rygestop, trappe ned eller stoppe med at ryge. I app'en er der øvelser og værktøjer, der hjælper til at komme godt i gang. Er man klar til et rygestop, får man løbende beskeder med tips og hjælp, så der hele tiden er støtte til rygestoppet. Man kan fx vælge at få hjælp fra en af flere kendte ambassadører, som løbende sender videoer og beskeder. Det er muligt at følge med i rygestoppet på ens egen personlige side, hvor det også er muligt at se videoer og chatte med andre rygestoppere.

### Yderligere information

Kontakt Sundheds- og Omsorgsforvaltningen på [roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk) for booking af rygestopkursus på skolen.

[XHALE rygestop for unge](#)

### 13. Rygestoptilbud til personale og forældre

**Resumé** Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder rygestopkursus for personale på skolen og eksternt til forældre.

**Ansvar** Kurset til ansatte varetages af en rygestoprådgiver. Lokale stilles til rådighed på skolen. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen stiller lokale til rådighed for forældre.

**Tid** Ca. 2 timer om ugen i fem uger.

#### Baggrund

Der er fortsat 17 % af den voksne befolkning, som ryger, og den tidligere støtte nedgang i antal rygere er ikke længere tydelig. Studier viser imidlertid, at tre ud af fire rygere ønsker at stoppe.

#### Beskrivelse af aktiviteten

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder gratis rygestopkurser på skolen og giver personalet støtte til at blive røgfri. Skoleledelsen er ansvarlig for at kommunikere tilbuddene ud til ansatte og forældre, fx via mail, til møder el. lign. Der stilles en rådgiver til rådighed, som kommer ud på skolen og afholder et rygestopkursus for de ansatte. Personalet og forældre tilbydes ligeledes hjælp til rygestop via Stoplinien, hvor Københavns Kommune tilbyder en lang række forskellige rygestoptilbud, hvoriblandt flere har tilskud til nikotinerstatning.

#### Yderligere information

Kontakt Sundheds- og Omsorgsforvaltningen på [roegfri-skoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfri-skoletid@suf.kk.dk) for booking af rygestopkursus på skolen.

[Sundheds- og Omsorgsforvaltningens rygestop tilbud til ansatte og forældre](#)

## 14. Lungekassen

**Resumé** Lungekassen er et læringsværktøj, der ved hjælp af en række spil og lege informerer og skaber dialog om rygning.

**Ansvar** Center for Sundhed sørger for at levere Lungekassen.

**Tid** 30-60 minutter.

### Baggrund

Lungekassen er et undervisnings- og dialogværktøj, der sætter fokus på sundhed med udgangspunkt i lungerne.

Kassen kan bruges af alle interesserede og undervisere kan variere niveauet, alt efter om Lungekassen anvendes som en del af et længere undervisningsforløb eller blot til en enkelt time, fx en vikartime. Kassen og dens indhold er designet til hal eller udendørs brug og fordrer fysisk aktivitet for de deltagende.

### Beskrivelse af aktiviteten

Lungekassen indeholder fem opgaver, hvoraf fire af opgaverne udføres i mindre teams. Den femte opgave opsummerer kassens øvrige indhold og lægger op til dialog. Lungekassen kan bruges af alle fag og egner sig godt til brug i vikartimer. Opgavernes fagspecifikke tema ses nedenfor:

1. Kom i gang: Idræt og biologi
2. Træk vejret: Samfundsfag, sundhed og biologi
3. Lækre lunger: Samfundsfag, kommunikation
4. Puzzlespilsstafet: Idræt og biologi
5. Holdningskort: Samler de fire hold-opgaver og sætter det, de unge har lært, i et dialogisk perspektiv. Godt at afslutte med, men kan også anvendes som begyndelse på arbejdet med kassen. Det er i denne del, at underviseren særligt kan styre niveauet eller dialogen ved at udvælge kortene eller læse dem op i en bestemt rækkefølge.

### Yderligere information

Lungekassen indeholder beskrivelser og guide til alle opgaverne.

For spørgsmål til Lungekassen kontakt:

[roegfriskoletid@suf.kk.dk](mailto:roegfriskoletid@suf.kk.dk)