



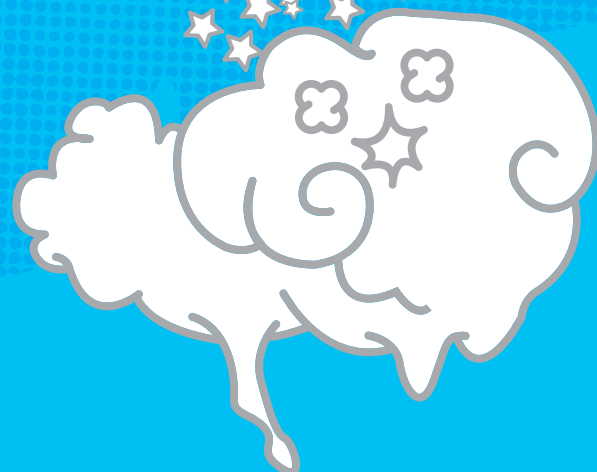
FRI-kontrakt og informasjon til foresatte


Et treårig undervisningsprogram

Premiering

Styrker trivsel

Røyk- og snusFRI





FRI til: - å ta egne valg
- å være den du er
- å tenke selv

Involvering av foresatte er viktig!

Foresatte kan involvere seg i FRI blant annet gjennom foreldremøter på skolen, egne sider på www.FRIstedet.no og gjennom FRI-kontrakten som ligger i denne brosjyren.

Hva er FRI?

FRI er et undervisningsprogram med fokus på tobakk for bruk i ungdomsskolen. FRI bygger på sosial læringsteori, og det elevene lærer kan de ha nytte av innenfor flere områder. Gjennomføringen av FRI har vist seg å virke samlende på elevene og å ha en positiv innvirkning på skolemiljøet. I særlig grad fremmer undervisningsopplegget elevenes sosiale, digitale og muntlige kompetanse.

Du er den viktigste støttespilleren for ditt barn!

Visste du at mange tester ut røyk og snus på ungdomsskolen? De som ikke røyker eller snuser før de er 18 år, forblir sannsynligvis tobakksfrie resten av livet. Skolen kan gjøre mye for å forebygge tobakksbruk, men det er du som står tenåringen nærmest.

Vis et klart standpunkt – si nei

Tydelige grenser fra voksne er viktig for ungdom. Du viser omsorg når du stiller krav og setter grenser. Si derfor nei til bruk av tobakk!

Men jeg røyker/snuser jo selv ...

Hvis du røyker eller snuser selv, har du muligheten til å fortelle hvor vanskelig det er å slutte! Du har mange gode argumenter som gjør at din sønn eller datter kan forstå at det ikke er lurt å røyke eller snuse.

Belønn tobakksFRIhet

Et klart nei fra deg er den beste forsikringen mot at ditt barn skal begynne med tobakk. Men det er viktig å huske at belønning for å holde seg unna tobakk virker mer positivt enn straff. Belønningen trenger ikke å være så stor, og kan gjerne bestå av mange små oppmuntringer for kortere perioder.

Se mer på www.FRIstedet.no.



FRI-KONTRAKT

Jeg erklærer herved, med mine foresatte som vitner, at jeg skal være røyk- og snusfri dette skoleåret.

I kontraktstiden skal jeg ikke snuse eller røyke verken på skolen eller i fritiden. Innfrir jeg kontrakten, er jeg med i trekningen av en fin premie i min klasse/gruppe. Bryter jeg kontrakten, kan jeg ikke være med i trekningen. Da gir jeg selvsagt beskjed til læreren og mine foresatte.

Sted/dato:.....

Min underskrift:.....

Foresattes underskrift:.....

(Beholdes av elev og foresatte)

**JA, JEG HAR SIGNERT KONTRAKTEN OG VIL VÆRE RØYK- OG SNUSFRI
DETTE SKOLEÅRET**

Navn:.....

Skole:.....

Klasse/gruppe:.....

Sted/Dato:.....

Min underskrift:.....

Foresattes underskrift:.....

Slippen leveres til læreren så snart som mulig.



Noen fordeler ved å være røyk- og snusfri:

Du har bedre råd til å kjøpe noe du virkelig har lyst på

Du tar bedre vare på huden din

Tennene dine holder seg hvitere

Du har friskere pust

Du har bedre kondisjon

Du blir ikke avhengig av nikotin, og slipper å streve med å slutte

Du reduserer risikoen for å bli alvorlig syk

Til lærer

Husk å levere listen over elever som har levert kontrakt innen fristen.

Listen leveres elektronisk på www.FRIstedet.no

