



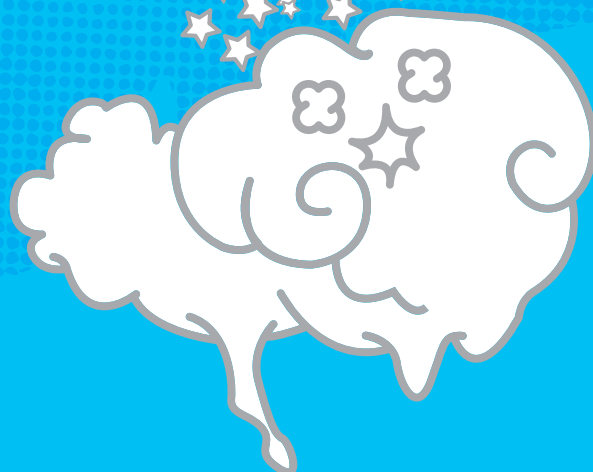
FRI-kontrakt og informasjon til føresette


Eit treårig undervisningsprogram

Premiering

Fremjar trivsel

Røyk- og snusFRI





FRI til: - å gjere egne val
- å vere den du er
- å tenkje sjølv

Involvering av føresette er viktig!

Føresette kan involvere seg i FRI mellom anna gjennom foreldremøte på skulen, egne sider på www.FRIstedet.no og gjennom FRI-kontrakten som ligg i denne brosjyren.

Kva er FRI?

FRI er eit undervisningsprogram med fokus på tobakk for bruk i ungdomsskulen. FRI bygger på sosial læringsteori, og det elevane lærer gjennom FRI kan dei ha nytte av innanfor fleire område. FRI har vist seg å virke samlande på elevane og å ha ein positiv verknad på skulemiljøet. I særleg grad aukar undervisningsopplegget elevanes sosiale, digitale og munnlege kompetanse.

Du er den viktigaste støttespelaren for barnet ditt!

Visste du at mange testar ut røyk og snus på ungdomsskulen? Dei som ikkje røykjer eller snusar før dei er 18 år, held seg mest sannsynleg tobakksfrie resten av livet. Skulen kan gjere mykje for å førebyggje tobakksbruk, men det er du som står tenåringen nærmast.

Ta eit klart standpunkt – sei nei!

Tydelege grenser frå vaksne er viktig for ungdom. Du viser omsorg når du stiller krav og set grenser. Sei derfor nei til bruk av tobakk!

Men eg røykjer/snusar jo sjølv ...

Dersom du røykjer eller snusar sjølv, har du eit høve til å fortelje kor vanskeleg det er å slutte! Du har mange gode argument som gjer at sonen din eller dottera di kan forstå at det ikkje er lurt å begynne å røykje eller snuse.

Gi barnet ditt påskjøningar for å vere tobakksFRI

Eit klart nei frå deg er den beste forsikringa mot at barnet ditt begynner med tobakk. Men det er viktig å hugse at påskjøning for å halde seg borte frå tobakk verkar meir positivt enn straff. Påskjøninga treng ikkje vere så stor, og du kan gjerne gjere mange små oppmuntringar for kortare periodar.

Sjå meir på www.FRIstedet.no.



FRI-KONTRAKT

Eg erklærer med dette, med mine føresette som vitne, at eg skal vere røyk- og snusfri dette skuleåret.

I kontraktstida skal eg ikkje snuse eller røykje verken på skulen eller i fritida. Oppfyller eg kontrakten, er eg med i trekninga av ein fin premie i mi klasse/gruppe. Bryt eg kontrakten, kan eg ikkje vere med i trekninga. Då seier eg sjølvsagt frå til læraren og mine føresette.

Stad/dato:.....

Mi underskrift:.....

Underskrifta til føresette:.....

(Denne skal eleven og hans/hennar føresette behalde.)

**JA, EG HAR SIGNERT KONTRAKTEN OG VIL VERE RØYK- OG SNUSFRI
DETTE SKULEÅRET!**

Namn:.....

Skule:.....

Klasse/gruppe:.....

Stad/Dato:.....

Mi underskrift:.....

Underskrifta til føresette:.....

Lever slippen til læraren så snart som råd.



Nokre fordelar ved å vere røyk- og snusfri:

Du har betre råd til å kjøpe noko du verkeleg har lyst på

Du tek betre vare på huda di

Tennene dine held seg kvitare

Du har friskare pust

Du har betre kondisjon

Du blir ikkje avhengig av nikotin, og slepp å streve med å slutte

Du reduserer risikoen for å bli alvorleg sjuk

Til læraren

Hugs å levere lista over elevar som har levert kontrakt, innan fristen.

Lever lista elektronisk på www.FRIstedet.no