

## X:IT

### X:IT - rygeforebyggelse der virker

Cool Uden Røg fotokonkurrence er en del af X:IT, Kræftens Bekæmpelses rygeforebyggende indsats til skoler. X:IT består af undervisning, røgfri aftaler og forældreinddragelse. Som led i X:IT skal skolen arbejde hen imod en røgfri skoledag.

X:IT er den eneste danske rygeforebyggende indsats med dokumenteret virkning: Skoler, der bruger alle dele af indsatsen, har 50 pct færre elever, der ryger. Med X:IT kan jeres skole arbejde for, at eleverne ikke ryger, når de går ud af skolen, og støtte dem i at holde sig røgfri.

### X:IT TACKLER RYGNING FRA FLERE FRONTER

**UNDERVISNING:** Cool Uden Røg og Gå op i Røg er undervisningsmaterialer til grundskolens overbygningstrin. Materialerne lægger op til debat i klassen, giver eleverne viden om rygning og redskaber til at vælge det fra.

**FORÆLDREINDDRAGELSE:** Røgfri kontrakter og websiden Snak om Tobak er to redskaber, der inddrager forældrene i arbejdet med at forebygge rygning.

**RØGFRI SKOLE:** Skoletiden er røgfri – både på og uden for skolen.

[www.xit-web.dk/cool](http://www.xit-web.dk/cool)

# 18%

AF DE 15-ÅRIGE RYGER JÆVNLIGT

# 5%

AF DEM RYGER HVER DAG

# 33%

HAR PRØVET AT RYGE, INDEN  
DE FORLADER GRUNDSKOLEN

X:IT

### Er I klar til at blive cool uden røg?

Vil du i gang med Cool Uden Røg og X:IT, så gå ind på [www.xit-web.dk](http://www.xit-web.dk). Du kan også skrive til [xit@cancer.dk](mailto:xit@cancer.dk) eller ringe til Tenna Christiansen i Kræftens Bekæmpelse på tlf. 35 25 75 38.

[www.xit-web.dk/cool](http://www.xit-web.dk/cool)

FOTO: SØREN SOLKJÆR

COOL  
UDEN  
RØG!



Vinderfoto 2015

UNDERVISNING OG FOTO-  
KONKURRENCE FOR 7.-9. KLASSE



# HVAD ER COOL UDEN RØG?

Det er cool at ryge. Det er i hvert fald det indtryk, unge får, når de ser kendte eller kammerater med en smøg i munden. Derfor starter de med at ryge - fordi de vil se cool ud og være en del af gruppen. De ved godt, at cigaretter på sigt gør dem syge, men det betyder ikke noget her og nu. Cool Uden Røg starter derfor snakken et andet sted. For hvad, hvis vi kan få unge til at indse, at cigaretter ikke er cool? Så er cigaretterne ligegyldige.

## Indhold

Cool Uden Røg er et undervisningsforløb om rygning og identitet. Gennem diskussioner, øvelser og film sætter Cool Uden Røg fokus på, hvorfor nogle unge begynder at ryge.

Cool Uden Røg består af tre moduler, der kan suppleres med valgfri øvelser:

### Modul 1: Cool – Hvem er cool?

Hvad betyder "cool," hvem er cool, og hvordan bliver man det?

### Modul 2: Tag cool billeder

Tag billeder af mennesker, du synes er cool, og vær med i fotokonkurrencen

### Modul 3: Hvorfor er der nogen, der ryger?

Bliver man cool af at ryge, og hvorfor begynder nogle unge at ryge?

## Målgruppe

7.-9. klasse

## Tidsforbrug

Cirka 3 lektioner.

## Cool Uden Røg – for tidligere deltagerklasser

Selv om klassen har været med i Cool Uden Røg før, kan I sagtens være med igen i år. Et alternativt undervisningsforløb byder på supplerende film og øvelser.

## Fag

Undervisningen kan placeres i de enkelte fag, som tværfagligt forløb eller i den Understøttende Undervisning. Med forløbet kan du arbejde målstyret med emnet rygning i fx dansk og det obligatoriske emne sundheds- og seksualundervisning.

## Landsdækkende kampagne

Fotokonkurrencen opstod som en del af Kræftens Bekæmpelses kampagne, Cool Uden Røg. I 2015 og 2016 var kampagnen synlig i medierne, hvor kendte ambassadører stillede op med slikkepinde. Billedematerialet fra kampagnen indgår i undervisningsforløbet.



FOTOS: SØREN SOLKÆR

# COOL KONKURRENCE



© Tria Reklame

Vinderkoncert med L.I.G.A., 2015

Siden kampagnens start har 400 klasser fra hele landet deltaget i Cool Uden Røg fotokonkurrencen. Vinder 2015: Eskilstrup Skole, Falster Vinder 2016: Hobro Søndre Skole, Nordjylland

## Konkurrence

I en af øvelserne i Cool Uden Røg skal eleverne tage billeder af mennesker, de synes er cool. Billederne bliver udgangspunkt for en snak om, hvad der gør en person cool. Til slut uploader klassen de bedste billeder til en webside og deltager i en konkurrence for elever i 7.-9. klasse.

## Deadline fredag i uge 41

Fristen for at deltage i konkurrencen er fredag den 13. oktober 2017. Det er sidste dag inden efterårsferien, og mange skoler slutter af med Skolernes Motionsdag. Det er derfor oplagt at arbejde med krop og sundhed i tiden op til ferien. Så sæt tid af til Cool Uden Røg i årsplanen allerede nu.