



<https://verktygsladanhbq.se>

Värderingsövning Heta stolen

Tobak, alkohol & narkotika

Årskurs: åk 6 -9

Lektionslängd: ca 30 min

Innehåll: Värderingsövning

Instruktion:

1. Alla sitter i en ring på var sin stol, en stol ska vara tom.
 2. Läs upp ett påstående, du deltar inte själv i övningen.
 3. Eleverna ska byta stol om de håller med påstående annars ska de sitta kvar.
 4. Några elever motiverar sitt ställningstagande innan nästa påstående.
- Fokusera på det ämne som passar din lektion bäst.

Alternativ övning

Alla sitter på sin vanliga plats. Eleverna reser sig eller gör tummen upp om de håller med påståendet. Håller de inte med påståendet, sitt kvar eller gör tummen ner.

Tänk på:

Det är okej att tycka olika, det finns inget rätt eller fel. Var neutral som samtalsledare. Samtalsklimatet ska inte vara aggressivt eller kränkande. Under varje påstående finns förslag på svar och fördjupningslänk. Tänk på att det ofta finns många sanningar.

Övning

1. Tobak/alkohol/narkotika är skadligt för hälsan?

- Drogerna skadar individens fysiska/psykiska hälsa och personen kan bli beroende.
- Är du påverkad, då ökar risk för att bli utsatt för något brott.
- Är du påverkad, då ökar risken att du gör något olämpligt som du ångrar sen.

umo.se & informationsverige.se & iq.se & doctorsagainsttobacco.org

2. Det är lätt att få tag på tobak/alkohol/narkotika i Helsingborg?

- Enligt de flesta undersökningarna svara ungdomar Ja på denna fråga.
- Tobak och alkohol är lättare att få tag på än narkotika.

verktygsladanhbq.se/statistik & tonarsparloren.se

3. Det märks på en person om hen är påverkad av tobak/alkohol/narkotika?

- Oftast ändrar en persons sin personlighet (rörelseschema, tankeförmågan och utseende) när de är påverkade av(alkohol/narkotika, ibland även tobaksrökare).
 - Ofta förändras personens doft och ögonen (små/stora/röda/pigga/trötta pupiller)
- umo.se & droglanken.se

4. Det är var och ens ansvar om de vill hålla på med tobak/alkohol/narkotika?

- Samhället/folkhälsan påverkas negativt när individen använder ovan.
 - Vård och stöd ökar för människor som missbrukar samt att miljön tar skada.
- drugsmart.com & tobaksbarn.se

5. Ungdomar röker/dricker/knarkar mer i andra länder än i Sverige?

- Rökning, alkoholkonsumtion och cannabisanvändning är lägre i Sverige.
 - En förklaring är att vi har bra regler, kontroller och hälsosyn.
- verktygladanhbg.se/statistik & drugsmart.com

6. Det är färre Helsingborgsungdomar som röker/dricker/knarkar än för 10 år sen?

- Alkoholkonsumtionen/konsumenter, tobaksanvändare har minskat kraftigt.
 - Narkotika konsumtionen har varit relativt stabil men en tendens till liten ökning.
- can.se & verktygladanhbg.se/statistik

7. De som röker/dricker/knarkar kan sluta med det när de vill?

- Att sluta är inte lätt på grund av (psykiskt/fysiskt), beroendeproblematiken.
 - Att sluta med ett beteende/ en vana brukar vara svårt.
 - Att vistas i miljöer där preparatet används gör det svårare.
- umo.se & psychologistsagainsttobacco.org

8. Om en kompis röker/dricker/knarkar, då säger jag till en lärare/deras föräldrar?

- Desto snabbare hjälp hen får att sluta, desto lättare blir det att sluta.
 - Du sviker inte personen, du vill bara hjälpa hen att få ett bra liv.
 - Att säga till och vilja hjälpa någon är ett sätt att visa att du bryr dig om personen.
- umo.se & psychologistsagainsttobacco.org

9. De flesta som börjar röka/dricka/knarka gör det pga. gruppsyck?

- Vanligaste orsakerna till att ungdomar testar är gruppsyck, vilja att passa in i ett sällskap, att man mår dåligt och är nyfikenhet.
 - Vad är bra tips att stå emot gruppsyck?
- drugsmart.com & drugnews.nu & tonarsparloren.se

10. Det är bra att det finns rök/alkohol/narkotikafria dansställe?

- Offentliga dansställe/pubar ska vara rökfria och drogfria, enligt lagen.
- Det finns alkoholfria dansställe/pubar.