



verktygsladanhbg.se

Värderingsövning Heta stolen cigaretter, e-cigg, snus, alkohol & narkotika

Lektionslängd: ca 30 min **Innehåll:** Värderingsövning

Mål: Att eleven får reflektera över sina och andras åsikter.

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 val innan nästa påstående. Anpassa ämnet efter vad 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, sitter de 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 fördjupningslänkar.
- Tänk på att ofta finns flera sanningar.

Frågor:

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

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

umo.se & 1177.se & drugsmart.se

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

- Tillgängligheten har ökat i samhället. Smugglingsmängden har blivit större.
- Det är lättare att få tag på tobak/nikotin/alkohol än narkotika.

can.se & regionskane.se

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

- Personens personlighet kan ändras exempelvis rörelseschema, tankeförmågan och utseende.
- Personens doft och ögon kan förändras exempelvis små/stora/röda/pigga/trötta pupiller)

umo.se & drugsmart.se

4. Det är var och ens ansvar om de vill snusa/röka/dricka/knarka?

- Samhället påverkas där vård och stöd ökar, miljön påverkas negativt.
- Individens och omgivningens hälsa påverkas ofta negativt.

drugsmart.com & nonsmoking.se & folkhalsomyndigheten.se

5. Det är färre som röker/snusar/dricker/knarkar idag än för 10 år sen?

- Alkoholkonsumtionen och cigarettrökning bland ungdomar har minskat.
- Snus och E-ciggbruket har ökat.
- Narkotikakonsumtionen har varit relativt stabil men en tendens till liten ökning.

can.se & regionskane.se

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

- Det är svårt att sluta på grund av både psykiska och fysiska beroende.
- Att bryta ett invariant beteende är utmanande, speciellt i miljöer där droger används.

umo.se & drugsmart.se

7. Om en kompis röker/dricker/knarkar, då säger jag till att de ska sluta?

- Ju snabbare hjälp, desto lättare är det att sluta.
- Att visa omsorg och vilja hjälpa är viktigt för att visa att du bryr dig.

umo.se & drugsmart.se

8. De flesta som börjar röka/dricka/knarka gör det på grund av grupstryck?

- Grupstryck, viljan att passa in, nyfikenhet och ohälsa är ganska vanligt.

drugsmart.se & systembolaget.se

9. Jag umgås helst med de som inte röker/dricker/knarkar?

10. Jag vet vad som hjälper för att ungdomar ska förbli drogfria?

