



<https://verktygsladanhbq.se>

Värderingsövning Heta stolen

Tobak, alkohol & narkotika

Årskurs: 6-9

Lektionslängd: cirka 30 minuter

Instruktion till övningsledare:

1. Eleverna sitter i en ring på var sin stol. En stol ska vara tom.
2. Du läser upp ett påstående.
3. Eleverna ska byta stol om de håller med om påståendet, annars ska de sitta kvar.
4. Några elever får motivera sitt val innan nästa påstående.

Fokusera på det ämne som passar din lektion bäst. Du deltar inte själv i övningen.

Alternativ övning

Eleverna sitter på sin vanliga plats. De reser sig eller gör tummen upp om de håller med om påståendet. Håller de inte med om påståendet 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, men samtalsklimatet ska inte vara aggressivt eller nedvärderande.

Under varje påstående finns förslag på svar och fördjupningslänk. Tänk på att det ofta finns flera sanningar.

Övning

1. Är tobak/alkohol/narkotika skadligt för hälsan?

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

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

2. Är det lätt att få tag på tobak/alkohol/narkotika i Helsingborg?

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

verktygsladanhbq.se/statistik & tonarsparloren.se

3. Märks det på en person om hen är påverkad av tobak/alkohol/narkotika?

- Oftast ändras personligheten (rörelser, tankeförmåga och utseende) hos en person som är påverkad av alkohol eller narkotika. Det gäller ibland även tobaksrökare.
- Ofta förändras personens doft och ögon (små/stora/röda/pigga/trötta pupiller).

umo.se & droglänken.se

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

- Samhället och folkhälsan påverkas negativt av individens användande.
- Behov av vård och stöd ökar för personer som missbrukar
- Miljön tar skada.

drugsmart.com & tobaksbarn.se

5. Röker/dricker/knarkar ungdomar 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.

verktygsladanhbq.se/statistik & drugsmart.com

6. Är det färre Helsingborgsungdomar som röker/dricker/knarkar än för 10 år sen?

- Vi dricker mindre mängd alkohol och antal alkohol- och tobaksanvändare har minskat kraftigt.
- Användning av narkotika har varit stabil men med tendens till en liten ökning.

can.se & verktygsladanhbq.se/statistik

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

- Att sluta är inte lätt vare sig psykiskt eller fysiskt eftersom du blir beroende.
- Att sluta med ett beteende/en vana brukar vara svårt.
- Att vistas i miljöer där andra röker/dricker/knarkar gör det svårare.

umo.se & psychologistsagainsttobacco.org

8. Säger du till en lärare/deras föräldrar om en kompis röker/dricker/knarkar?

- Desto snabbare hen får hjälp, 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. Börjar de flesta som röker/dricker/knarkar göra det på grund av gruppsytryck?

- De vanligaste orsakerna till att ungdomar testar är: gruppsytryck, att vilja passa in i ett sällskap, att de mår dåligt eller nyfikenhet.
- Finns det några bra tips för att stå emot gruppsytryck?

drugsmart.com & drugnews.nu & tonarsparloren.se

10. Är det bra att det finns dansställen som är fria från rökning, alkohol och narkotika?

- Dansställen och pubar ska vara rökfria och drogfria, enligt lagen.
- Det finns även alkoholfria dansställen och pubar.

