

Unplugged

ARBETSBOK

Förebyggande arbete i skolan







Unplugged

ARBETSBOK

Förebyggande arbete i skolan

**Den här arbetsboken
tillhör:**

namn och efternamn

skola

ort

Jag använder boken första gången den

Namnteckning



Unplugged

innehåll

Lektion 1	Vad är Unplugged?	6
Lektion 2	Att vara eller icke vara i en grupp	7
Lektion 3	Alkohol - vad väljer du?	9
Lektion 4	Vad du tror, är det baserat på fakta?	10
Lektion 5	Tobak - en drog?	12
Lektion 6	Hur gör du?	15
Lektion 7	Ta plats!	16
Lektion 8	Party tiger	18
Lektion 9	Droger - hur farligt är det?	19
Lektion 10	Hur hanterar man problem.....	20
Lektion 11	Hur du löser problem	22
Lektion 12	Hur når du målet?	24
	En sida för dig.....	25

Lektion 1

Vad är Unplugged?

Under tiden du växer och blir äldre kommer du att hamna i situationer där du tvingas göra val när det gäller tobak, alkohol och andra droger. Unplugged-lektionerna kommer att förbereda dig inför dessa beslut. Unplugged är ett program som skall användas i förebyggande syfte, att använda innan något har gått fel.

Gå igenom de 12 lektionerna för att få en idé om vad programmet kommer att handla om.

Regler som hjälper klassen:

1. Jag lyssnar när någon talar
2. Jag skrattar inte åt andra i klassen
3. När andra elever i klassen pratar om personliga saker berättar jag inte det för någon utanför klassen.
4. Jag respekterar att andra kan ha en annan åsikt än jag själv
5. Jag respekterar mina rättigheter att ha en annan åsikt än andra
6. Jag försöker vara så ärlig jag kan
7. Jag respekterar hur programmet genomförs
8. Jag är ansvarig för att klassen och jag följer klassreglerna
9. Jag respekterar mitt behov av privatliv
10. Jag är öppen för att lära mig nya saker

Tankar kring Unplugged-lektionerna

Fullfölj dessa två meningar

Något jag vill lära mig om alkohol, tobak och andra droger är

.....

.....

.....

Jag skulle vilja uppnå

.....

.....

.....

.....

.....



Att vara eller icke vara i en grupp?

Under ungdomsåren tycker man om att tillhöra en grupp. Vad skulle du göra för att bli accepterad i en ny grupp? Vad skulle gruppen förvänta sig av dig som nykomling? Hur skulle gruppen reagera på det du gjorde och sa? Det är den här typen av frågor vi kommer att jobba med under den här lektionen.

EN GRUPP FÖRENAS AV:

Karaktärer
man eller kvinna, klädstil,

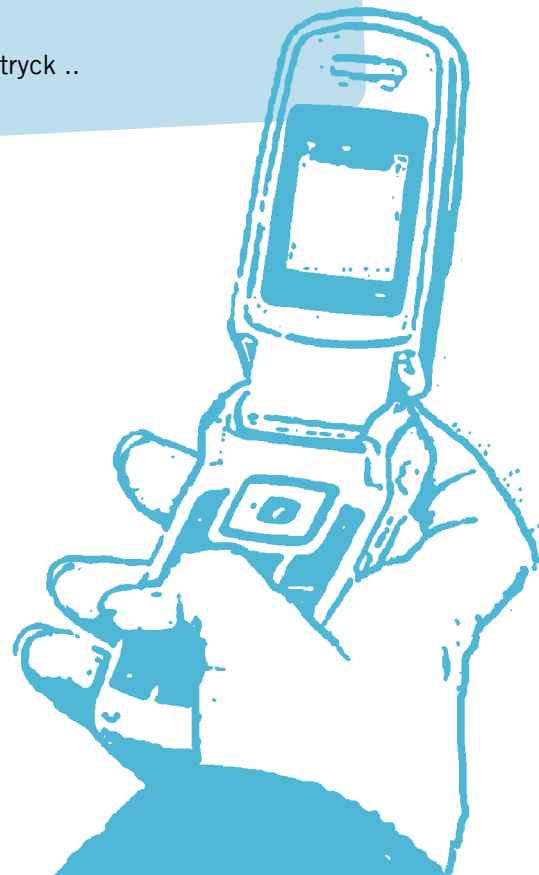
Intressen
sport, musik, skateboard, ...

Beteende
dansar, röker, röker ej...

Språk
dialekt, SMS, speciella kodord eller slanguttryck ..

Några kluriga frågor att diskutera efter rollspelet:

- Hur skulle en situation kunna se ut i verkligheten utifrån rollspel nummer 2. Vad skulle det innebära för gruppen och för personen som försöker bli en i gruppen?
- Vilka möjligheter har du att bli accepterad och bli en i gänget respektive hur skulle du hantera om du inte blev accepterad?
- Hur påverkas vi av isolering t ex vår självkänsla?
- Vad har gruppen för ansvar om de bestämmer sig för att utesluta en person ur gänget?
- Vad skulle du göra för att få vara med i gänget?
- Om det är ditt val att gå med i gruppen eller ej, vilka skäl skulle du ha för ditt beslut?



Alkohol - vad väljer du?

Alkohol är en drog. Ett tydligt budskap som sprids är att "drick inte alkohol för det är inte hälsosamt". De som säger detta har självklart rätt, speciellt för ungdomar i din ålder. Men ändå ser man människor som dricker alkohol och använder andra droger t ex cigaretter och snus. Varför använder de droger och vilka risker tar de i och med detta? Hur kan du skydda dig mot riskerna?

Dra att streck mellan den bild och den ruta du tycker figuren passar bäst in i.

	Social	Fysisk	Personlig
Risk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skydd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



lonely



flicka-pojke



stress



har vänner



pojke-flicka



självförtroende

Rita en person som har starka skyddande faktorer mot alkoholbruk

Lektion 4

Vad tror du, är det baserat på fakta?

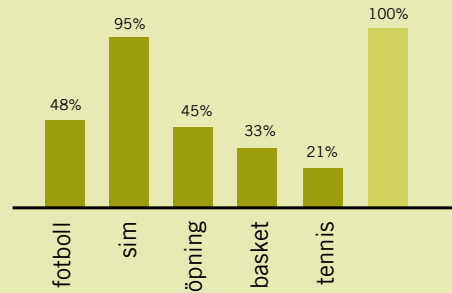
Michael har ofta rosa kläder på sig för att han tror att de personer han ser upp till har rosa kläder. Jessica äter en speciell kost trots att hon inte tycker om det eftersom de personer hon beundrar äter den kosten.

Den här lektionen kommer att ta upp just det, att vår övertygelse om att det är på ett speciellt sätt påverkar vårt sätt att handla. Utifrån detta, titta på hur det kan påverka valet att testa tobak, alkohol och andra droger.

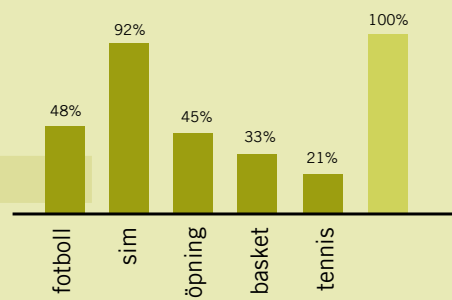
En lektion om statistik

Förstår du skillnaden mellan "årligen", "månatligen", "dagligen" och "någon gång i livet"?

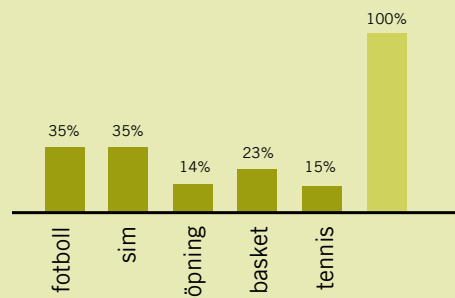
% SOM NÅGON GÅNG I LIVET UTÖVAT:



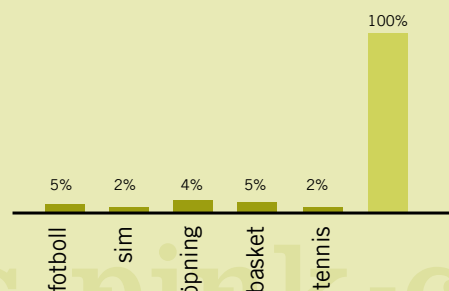
% SOM ÅRLIGEN UTÖVAR:



% SOM MÅNATLIGEN UTÖVAR:

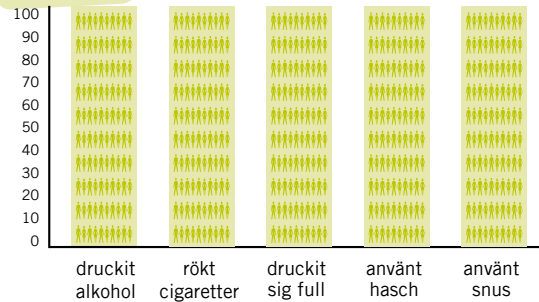


% SOM DAGLIGEN UTÖVAR:



because
e people
the people
use people
In people
w with
a with
the

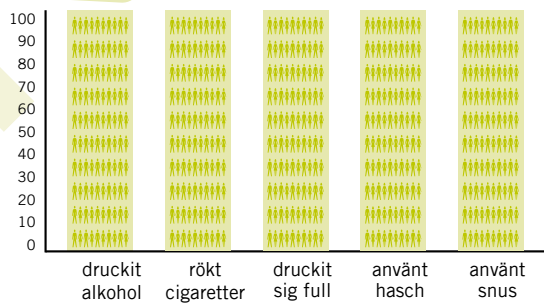
Vad tror du: hur många procent i årskurs 9, har någon gång i livet...



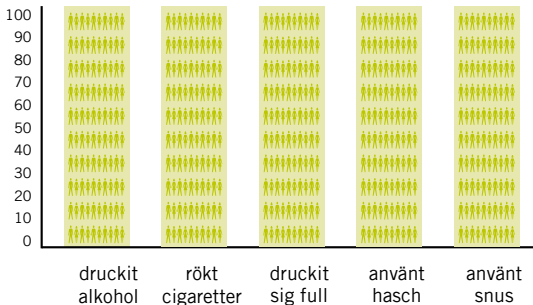
Ringa in din bedömning :
exempelvis 27%



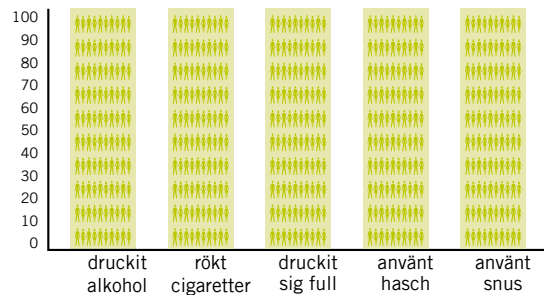
Vad tror du: hur många procent i årskurs 9, har årligen....



Vad tror du: hur många procent i årskurs 9, har månatligen.....



Vad tror du: hur många i årskurs 9, har daligen....



Jobba i gruppen med följande frågor efter det att ni har jämfört era bedömningar med de rätta svaren.

1. Var finns de största skillnaderna?
2. På vilken fråga har du/ni svarat närmast det rätta svaret, verkligheten?
3. Vad kan vara anledningen till att våra bedömningar inte stämmer med verkligheten när det gäller användningen av tobak, alkohol och andra droger?
4. Varför tror du media använder sig mest av statistik om bruk "någon gång i livet" när det gäller just droganvändningen?

Ge exempel på vad som fick dig att bedöma som du gjorde:

- Vänner och familj
- Nyheter på tv, radio, tidningar eller Internet
- Reklam
- Filmer, bilder, historier, musik

Tobak En drog?

En del saker är nyttiga att andas in som t ex frisk luft. Andra saker är skadliga exempelvis cigarettrök. Så gott som alla vet att det ändå finns många personer som röker. Det är inte ovanligt att det finns många personer i kretsen runt rökaren som också röker. Vad är cigaretter för något?

VAD VI VET IFRÅN FORSKNINGEN

Vad är nikotin?

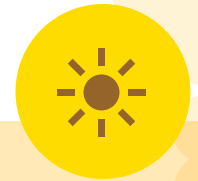
- Nikotin är det ämne i cigaretten, som man blir beroende av. Nikotinet tas upp i lungorna och kommer via blodet upp till hjärnan på mindre än 10 sekunder. Den snabba hastigheten gör att rökaren känner effekterna av nikotinet väldigt snabbt.
- Nikotinet sätter igång flera effekter i hjärnan som märks i hela kroppen; snabbare hjärtslag, höjt blodtryck, blodkärllsammandragningar, blodcirkulationen och kroppstemperaturen sjunker i händer och fötter. Alla dessa effekter stressar kroppen

Är cigaretten giftig?

- Nikotin är ett giftigt ämne. En vuxen person skulle dö av en dos på 0,05 gram nikotin. Om ett barn sväljer en cigarett leder det till döden.
- När man röker första gången reagerar man på giftet med hosta, illamående, ont i halsen, ögonen blir röda och tårfyllda – hela kroppen visar på att den jobbar mot giftet.

Lite statistik

- Förutom nikotin innehåller cigaretten och cigarettröken cirka 3 700 skadliga ämnen, 40 av dessa är cancerogena (kan ge cancer). Ämnen som ammoniak, arsenik, cyanid, tjära, koloxid eller butan- gas finns i röken. Som exempel kan nämnas att arsenik används för att förgifta råttor med och ammoniak används i rengöringsmedel.
- Cigarettrökningen är den enskilt största orsaken till sjukdom och död i Europa. I siffror; 650 tusen Européer dör varje år till följd av rökningen (4 miljoner i hela världen)
- Varje cigarett förkortar en persons livslängd med ungefär 11 minuter.



EFFEKTER AV RÖKNING

Nikotinet leder inte till avslappning och minskad stress. Det som många rökare känner som avslappnande och stressreducerande är i verkligheten en minskning av oro, nervositet och koncentrationssvårigheter. Känslan av oro och nervositet är en signal på saknad av cigarett och tas då lättas bort med att röka.





RISKER MED RÖKNING

Beroende

- ✓ Nikotin är en drog man lätt blir beroende av.
- ✓ Här är några signaler som visar att man är beroende:
 - stark längtan till att röka
 - svårt att sluta
 - ökad tolerans av rökning (måste röka mer för att känna sig lugn)
 - abstinens om man försöker röka mindre eller slutar
- ✓ Abstinensen efter man slutat röka kan visa sig på många olika sätt, här är de vanligaste:
 - nervös
 - rastlös
 - lätt deppig
 - problem med koncentration och sömn
 - förändringar i ämnesomsättningen vilket kan leda till ökad aptit (det är en orsak till att en del går upp i vikt vid tobaksstopp)
- ✓ Det är svårt att sluta röka för dem som en gång börjat, de flesta rökare som försöker sluta misslyckas ofta flera gånger. Man har sett att beroendet kommer väldigt snabbt för dem som börjar i ungdomsåren, redan när man bara röker ett par cigaretter per vecka. Nästan alla rökare slutar dock någon gång i livet.

Kondition, kropp och sex

- ✓ Koldioxid är en giftig gas som finns i cigarettröken. Den försämrar syresättningen i kroppen. Minskad syresättning ger minskad kraft i kroppens organ och försämrar den fysiska förmågan. Detta redan efter de första "blossen". Ett tydligt exempel är att man snabbare blir andfådd vid ansträngning.
- ✓ Tjära bildas vid förbränning av tobaken. Om man röker ett paket om dagen bildas det cirka två deciliter tjära per år. Tjären sätter sig i flimmerhåren i luftstrupen och täpper sakta till lungorna som i sin tur ger hosta och infektioner i hela andningssystemet.
- ✓ Den mest välkända hälsorisk med rökning är cancer. Lungcancer är vanligt men också många andra typer som t ex; strup-, njur- och levercancer.
- ✓ Hjärt- och kärlsjukdomar eller problem med blodkärlen är vanligt hos rökare pga att nikotinet drar ihop kärlen som i sin tur ökar hjärtfrekvensen. Detta kan leda till stroke på lång sikt men kan också leda till impotens.

Utseende, lukt och smak

- ✓ Den minskade blodgenomströmningen är skälet till att huden åldras snabbare med bland annat tidigare rynkor. Håret luktar illa, tänder och fingrar blir gula av nikotinet. En rökarens hy blir mer grå och blek jämfört med en icke-rökare.
- ✓ Lukt och smaksinne försämrar hos rökaren. Det kan vara ett av skälen till att de som slutar att röka går upp i vikt i och med att de äter mera för att maten smakar bättre.
- ✓ Rökare har större risk att få problem med tänder och tandkött.

Kvinnor och barn

- ✓ Kombinationen rökning och p-piller ökar risken att få skador i blodcirkulationen med blodpropp, hjärtattack eller stroke.
- ✓ Rökning under graviditeten kan leda till att barnet väger mindre, växer sakta och ger en ökad risk för en förtidig födsel och plötslig spädbarnsdöd.

Levnadsförhållanden och pengar

- ✓ Röken från cigaretter är en av de farligaste luftföroeningarna. Passiv rökning är ett begrepp man talar om när icke rökare utsätts för och andas in cigarettrök.
- ✓ Vid framställningen av tobak behövs värme för att torka tobaken. Det behövs fem gånger tobaksbladens vikt i ved, ofta tropiskt träslag.
- ✓ Cigaretter är dyra. Fundera över vad du kan köpa istället för 100 paket cigaretter på ett år. Eller kanske 200 paket eller till och med 300 paket?

Information från tobaksindustrin stämmer inte alltid

En annan risk när det gäller cigaretter är att man blir manipulerad av tobaksbolagen. Cigarettbolagen vill få så många kunder som möjligt och få sälja så mycket cigaretter som möjligt. De använder sig av många olika strategier för att uppnå dessa mål såsom marknadsföring och reklam. Den vanligaste bilden som reklamen vill förmedla, frihet, attraktiva ungdomar och gemenskap stämmer inte alls med verkligheten. De risker och skador det leder till visas inte. Vet du att Marlboro Man (mannen som användes i reklamen under många år) dog i lungcancer? Det finns fler osäkra strategier som tobaksbolagen använder; förnekar att man blir beroende, den ohälsosamma effekten av cigaretter och manipulering vid framställning av cigaretter. Fabrikanterna lägger till ämnen i cigaretterna för att man ska bli än mer beroende t ex socker, lakrits, kakao eller magnesiumoxid. Det gör att nikotinet lättare tas upp i lungorna vilket leder till större risk att bli beroende. Det minskar också irritationen i luftstrupen. Manipulationen gör också att röken blir ljusare och mindre iögonfallande. Bolagen försöker också dölja uppenbara skador som man får av rökning.

Kunskapstest om rökning och tobak

Läs varje fråga eller påstående noggrant och bestäm sedan vilket svar som är riktigt. Skriv ditt svar: a, b, c etc. i rutan

- Hur många verkligt farliga ämnen (några av dem kan t.o.m orsaka cancer) innehåller cigaretter?
 - cirka 3.700
 - cirka 200
 - cirka. 1.200
- Mer än 80 % av rökarna börjar röka innan de blir...
 - 18 år
 - 21 år
 - 25 år
- Varje år dör fler människor i Sverige av rökning än av...
 - narkotika
 - bilolyckor
 - narkotika och bilolyckor tillsammans
- Med hur mycket förkortas ditt liv med varje cigarett du röker?
 - cirka 2 minuter
 - rökning påverkar ej livslängden
 - 11 minuter
- Hur många människor i Europa dör av att röka varje år?
 - fler än 10,000
 - fler än 100,000
 - fler än 500,000
- Vad kan hända barnet när en gravid kvinna röker?
 - bebisen växer långsammare
 - bebisen föds underviktig
 - både (a) och (b)
- Vilken minsta mängd ren nikotin är dödlig?
 - 1 kilo
 - 100 gram
 - 0,05 gram
- Vilken procent av Europas rökare vill sluta röka och har försökt göra det?
 - 6%
 - 28%
 - 55%
- Hur mycket nikotin innehåller en portion lössnus jämfört med cigaretter?
 - samma som en cigarett
 - 2-3 ggr mer
 - 5-6 ggr mer
- Hur många unga rökare har försökt sluta röka åtminstone en gång?
 - 11 %
 - 35 %
 - 61 %
- Vad händer omedelbart efter att man har rökt en cigarett?
 - händerna och fötterna blir kalla
 - magen blir irriterad
 - kläder och hår luktar illa
 - Samtliga ovan (a+b+c)
- Hur mycket snus såldes det i Sverige under år 2002?
 - 2500 ton
 - 5200 ton
 - 6800 ton
- I Tanzania torkas skördade tobaksblad genom uppvärmning. Hur mycket skog förstörs för att torka 1 kilo tobak?
 - 1 kilo ved
 - 5 kilo ved
 - Ingen ved alls eftersom luften är tillräckligt varm i Afrika
- Hur många rökande tonåringar vill sluta röka eller åtminstone minska sin rökning?
 - 2 %
 - 30 %
 - 68 %
- Barn som utsätts för passiv rökning utvecklar mer sannolikt:
 - inflammation i mellanörat
 - bronkit
 - astma eller andra infektioner i luftvägarna
 - samtliga ovan (a+b+c)
- Tobaksindustrin sätter till ämnen i cigaretter för att göra människor mer beroende. Vilka av följande ämnen har satts till cigaretter av tobaksindustrin med detta syfte?
 - lakrits
 - kakao
 - ammonik
 - samtliga ovan (a+b+c)
- Hur många av de olika ämnena som finns i cigaretter kan orsaka cancer?
 - inga
 - cirka 10
 - cirka 40

Unplugged - tyck till!

Vad tycker du om programmet?

.....

.....

.....

Vad tycker du är intressant? Vad är inte intressant?

.....

.....

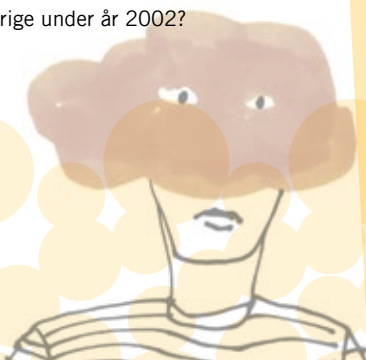
.....

Vad föreslår du inför kommande lektioner?

.....

.....

.....



Hur gör du?

Om du kommunicerar, säger du något och lyssnar till ord. Kommunikation är inte bara det du hör och säger, att skriva, chatta, sms:a, mima, spela teater är också sätt att uttrycka sig. När du vill uttrycka en känsla eller en uppfattning så behövs det oftast mer än ord.

EXEMPEL PÅ KÄNSLOORD:

Sorg	Uttråkad	Trygg
Trevlig	Kär	Osäker
Rar	Inställsam	Nervös
God	Cool	Gadlynt
Mycket god	Hjältemodig	Optimistisk
Arg	Stark	Skygg
Tjusig	Skräckslagen	Vacker
Blyg	Rädd	Irriterad
Tokig	Osäker	Speciell
Upprörd	Bedrövad	Tom
Bra	Dålig	Uppåt
Överdriven	Ensam	Tillfreds
Upphetsad	Explosiv	Deprimerad
Lättad	Ursinnig	Glad
Förtjust	Förvirrad	Sårbar
Sticka ut	Vanlig	Skarp
Fridfull	Försiktig	Festlig

Välj en av dessa situationer:

- Efter en konflikt med mina föräldrar vill jag säga att jag hade fel
- Min syster är ledsen och jag vill trösta henne.
- Jag är kär och jag vill berätta det (utan att överdriva).
- Jag var nära att komma i slagsmål och vill göra klart att jag hade skäl till det.
- Mitt lag har förlorat i en match och jag är jätteledsen
- Jag är mycket besviken på vad en kompis gjorde och det vill jag tala om för honom/henne utan att för den skull riskera vår vänskap.

Tänk på en känsla (välj något av orden här till vänster), som du vill uttrycka i situationen du valt.

Tänk på en annan känsla som du absolut inte vill uttrycka i den situationen.

Ev kommentar som du vill göra:

Ta plats!

Att vara bestämd innebär att tydligt förklara vad du tycker eller känner och att du kan stå för det. Ibland försöker du säkert skrika högt för att förklara vad du tänker. Det fungerar inte så bra. En annan gång vill du inte ställa dig upp och säga vad du tycker utan sitter tyst. Det fungerar inte heller. Hur gör du för att ta plats och kunna säga vad du tycker?

Jag är bestämd ...

... med dessa personer (välj alla som passar)

- främlingar
- föräldrar
- lärare
- syskon
- andra, nämligen.....

... när jag är (välj alla som passar)

- på träningen
- hemma
- i skolan
- på fest
- annat, nämligen

... när jag känner mig (välj alla som passar)

- självsäker
- orädd
- bekväm
- annat, nämligen





EXEMPEL PÅ SÄTT ATT TACKA NEJ

När du vill tacka nej till en cigarett, alkohol, eller annan drog du blir erbjuden, ska du inte känna att du försvarar dig själv. Du har din egen uppfattning. För att göra det till en genomtänkt uppfattning, fundera över dina argument och på vilket sätt du kan tacka nej om du blir erbjuden.

Nej jag vill inte röka...

- det finns alldeles för många okända ämnen i en cigarett
- jag vill kunna andas ren luft
- det kostar för mycket i jämförelse med hur mycket jag tycker om att röka
- jag har sett för många i min omgivning som mår dåligt av att ha rökt mycket
- tobaksindustrin som tillverkar cigaretter sprider kontinuerligt falsk information
- jag tycker att det är dumt
- jag känner inte för det
- man får cancer
- i min ålder får man inte köpa cigaretter
- jag vill inte bli beroende
- jag sjunger, tränar fotboll etc så jag vill inte börja röka
- Nej tack!



Nej jag vill inte dricka ...

- jag har roligt utan att dricka..
- en del jag känner har problem för att de dricker
- jag vill ha kvar kontrollen över min kropp och mina tankar
- jag mår lika bra av att dricka alkoholfritt
- därför att jag ser dum ut
- en del personer blir bråkiga och aggressiva när dom druckit och jag vill inte bli så
- många olyckor sker vid alkoholberusning
- jag har träning imorgon
- Nej tack!



Nej jag vill inte använda droger ...

- det händer saker med hjärnan som man inte kan kontrollera
- min fantasi är bra som den är
- det kostar för mycket
- jag vill ha kontroll över min kropp och mina tankar
- nej tack man vet aldrig vad de har blandat i
- jag vill inte bli beroende
- jag har fotbollsmatch imorgon
- Nej tack!



En sak som jag har lärt mig på denna lektion är

Det jag ville säga under lektionen, men inte fick tillfälle att säga var.....

En sak som jag kommer ihåg om någon annan under lektionen är

Något om mig själv som förvånar mig är

Om det är något som jag vill tala mer om, ska jag försöka tala med.....

Lektion 8

Party tiger

Ibland vill man visa sig från sin bästa sida utan att låtsas. Speciellt när man söker kontakt med en person som man inte känner så väl. Under den här lektionen kommer vi att träna på hur man kan ta kontakt med andra människor.

SITUATIONER I SKOLAN



Roll 1:

I skolan har du träffat en kille/tjej som du vill få kontakt med. Du vill gå på bio med honom/henne.

Hur skulle du kunna göra? Vad skulle du kunna säga? Är det något du bör tänka på när du pratar med honom/henne (ögonkontakt, prata högt men inte för högt osv.).

Roll 2:

I din skola finns det en kille/tjej som du är intresserad av. På en rast kommer han/hon fram till dig och frågar om ni kan gå och fika tillsammans.

Hur reagerar du? Vad känner du inför hans/hennes beteende? Vad får dig att bestämma dig för att följa med honom/henne?

FRÅGOR TILL DEN AKTIVA ROLLEN:

- Vad är du nöjd med i ditt framförande?
- Var det något som var svårt i mötet med den andra personen?
- Var det något du skulle göra annorlunda nästa gång?

FRÅGOR TILL DEN PASSIVA ROLLEN:

- Vad är du nöjd med i ditt framförande?
- Tyckte du den andra personen var nervös? I så fall vad fick dig att tro det?
- Kändes de som du kunde påverka hur den andra personen spelade sin roll?

FRÅGOR TILL KLASSEN SOM OBSERVERAT:

- Hur realistiskt var situationen?
- Vad observerade du?
- Vilka ord, gester och beteenden visade tydligt rollernas känslor?
- Hur skulle du göra för att få kontakt med någon kille/tjej du vill lära känna?
- Vad observerade du angående röstläge, ögonkontakt, miner, kroppsspråk m m?

SITUATIONER PÅ FEST



Roll 1:

Du är på en födelsedagsfest. Du känner nästan ingen på festen. Du vill få kontakt med en kille/tjej som är där.

Vad kan du göra? Vad kan du säga? Är det något du ska tänka på när du pratar med honom/henne (ögonkontakt, prata högt men inte för högt osv.).

Roll 2:

Du är på fest hos en av dina vänner. En kille/tjej som du inte känner kommer fram till dig och försöker börja konversera med dig.

Hur svarar du? Vad känner du inför hans/hennes beteende? Vad är det som får dig att känna dig trygg?



Droger - Hur farligt är det?



Du har säkert hört ordet droger innan du började jobba med Unplugged, kanske hemma, på TV eller kanske på Internet. Det är nödvändigt att ta upp riskerna som finns med droger. Tanken är att du ska ha kunskaper för att kunna göra ett bra val. Vi har redan pratat om tobak och alkohol. Olika droger påverkar hjärnan olika, antingen blir man lugnare eller mer aktiv. Samtidigt kan man bli rädd eller förvirrad. Det finns också sociala risker relaterade till droganvändning t ex att den som tar efter andra människors beteende och försöker vara cool eller trotsig kan tappa kontrollen och kontakten med verkligheten. Dom som tjänar på det hela är drogindustrin. Det finns många fler risker med droger än människor inser. Det är dagens tema på lektionen.



Hur hanterar man problem

De dagar som allt flyter på och allt går perfekt känns ofta bra och du känner dig stark. Det är en lätt dag! En annan dag känns tung, jobbig och du kanske blir osäker. Det kan vara svårt att prata med andra om det. Dessa dagar kan du inte ändra på utan du måste hitta sätt att handskas med dem. Prata med någon om det eller hitta andra strategier.



Jacob's weblog



JACOBS HISTORIA

Jacob bor i ett gammalt hus på en lång trafikerad gata. Innan Jacob går till skolan brukar han alltid titta ut genom fönstret på första våningen. Han tittar ner på bussen som stannar precis framför hans hus och vinkar till grannen, som bär på sin lilla hund i en särskild väska innanför sin stora rock. Grannen går ut med sin hund i parken som ligger vid nästa busshållplats. Jacob njuter av varje ögonblick under dessa få minuter varje dag när han tittar ut genom fönstret. Idag är det inte lika roligt som igår. Minuterna vid fönstret är tråkigare än någon annan dag, som han kan komma ihåg. Inom några dagar kommer det att ske en stor förändring i Jacobs liv och det här oroar honom mycket. Han har vänt och vridit på sina tankar men kommer inte på någon bra lösning. Han har nu skrivit till sajten Lunarstorm och berättat om sin situation och hoppas på att någon kan komma med några bra idéer!

Hej, jag skriver för att få hjälp och råd. Jag har ett dilemma!

Det är kartonger i hela hemmet och gardinerna har tagits ner från fönstret. Det är omöjligt att förneka det som komma ska. Idag är det tisdag och om tre dagar kommer vi att flytta, mamma, pappa och min syster, till ett nytt hus i en ny stad. Jag förstår fortfarande inte skälet utom att det har något med pappas karriär att göra och att det är viktigt för att hans arbete. Hur ska jag någonsin vänja mig på ett nytt hem, bara som en sån sak som utsikten från fönstret! Jag trivs jättemycket i skolan och är stolt över att vara bäst i klassen i naturvetenskap. På fritiden jag fotboll och umgås med min tjej som jag varit tillsammans med ett tag. Jag trivs väldigt bra tillsammans. På kvällarna brukar jag läsa eller surfa på nätet eller chatta med min tjej eller någon kompis.

Staden vi skall flytta till ligger mer än 15 mil bort. Vi har varit och tittat på staden där vi ska bo, den nya skolan och idrottsplatsen i grannskapet. Allt det där är bra. Huset är nyare och mycket bättre än det här. Men jag är ändå orolig för att jag aldrig kommer bli lika lycklig där som här. Här har jag ju allt som gör mig lycklig. Kommer jag få nya vänner! Och hur blir det med alla kompisar i fotbollslaget? Jag vill ju inte mista de vänner jag har här och hur kommer det att bli med flickvännen?

Jag är jätteorolig för att jag inte ska trivas och jag kommer att sakna alla mina kompisar som finns här; kompisarna, flickvännen, fotbollslaget. Allt det som är min trygghet. Jag brukar vara positiv men nu har jag svårt att se något bra med flytten! Hur kan jag göra för att klara av detta på bästa sätt??

Snälla ge mig råd!
Jacob

Lektion 11

Hur du löser problem

Ett problem kan verka helt omöjligt att lösa. Det kan paralysera så det blir svårt att tänka och hitta någon lösning. Den här 5-stegsmodellen, som du kommer att arbeta med, är ett sätt att få hjälp vid sådana "låsta" tillfällen.

VÄLJ EN AV FÖLJANDE PROBLEMSITUATIONER ELLER HITTA PÅ ETT EGET PROBLEM

Lisa är otroligt morgontrött. Somnar om när väckarklockan ringer, vilket gör att hon kommer för sent till skolan varje dag. Hur kan hon göra för att komma i tid?

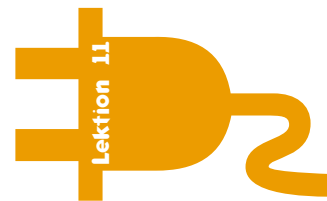
På senaste matteprovet gick det inte bra för Karl. Han måste göra bättre ifrån sig annars kommer betygen sänkas och det vill han inte. Vad kan han göra?

Evas båda föräldrar röker och hon vet nu att det kan vara skadligt att få i sig rök även om man bara sitter bredvid (passiv rökning). Föräldrarna röker överallt i hemmet. Vad kan hon göra?

Pelle har fått tag i en dosa snus. Han är nyfiken och vill få med sig fler att pröva. Han frågar Kalle bland annat. Hur gör Kalle?

Kim har bestämt sig för att inte dricka sprit. Kim blir bjuden på en fest där han vet att det kommer att drickas alkohol. Hur kan han göra?

are you like a
hole to move
keep you from
not on in any
you will learn
strategies to
ions.



Johans lillebror sitter hela tiden vid datorn. Johan behöver datorn för att kunna göra sina läxor. Hur kan Johan lösa problemet?

Vår egen situation:

FEMSTEGSPANEN FÖR ATT LÖSA PROBLEM

Steg 1: Låt oss identifiera ett problem?
Sätt ett mål och försök hitta orsakerna till problemet

Steg 2: Låt oss diskutera olika lösningar.
Fundera kring många olika lösningar (kreativt tänkande)

Steg 3: Låt oss titta lite närmare på lösningarna
Överväg fördelar och nackdelar liksom kortsiktiga och långsiktiga följder

Steg 4: Låt oss besluta oss för en lösning
Välj den som känns som bästa alternativet och prova detta.

Steg 5: Utvärdera beslutet
Reflektera över beslutet du tog. Vad har du lärt dig? Vad har du ändrat på? Mår du bättre?



Lektion 12

Hur når du målet?

Att drömma om framtiden handlar ofta om vad man vill göra och vad man vill bli. Din framtid påverkas inte bara av ditt yrkesval utan också av din hälsa och människorna du har runt dig. Så här i slutet av Unpluggedlektionerna, vill vi visa dig ett enkelt redskap för att dela upp ett långsiktigt mål i kortsiktiga delmål.

MINA MÅL

LÅNGSIKTIGT OCH KORTSIKTIGT

Mitt långsiktiga mål jag vill uppnå är

.....
.....

Arbeta gruppvis med att diskutera era långsiktiga mål och dela upp dessa i 3 kortsiktiga delmål. Beskriv dessa tre steg.

Steg ett:

.....

Steg två:

.....

Steg tre:

.....

Kan tobak, alkohol och andra droger vara ett hinder för att inte uppnå dessa mål?

.....

.....

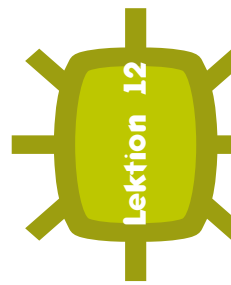
Utvärdering av UNPLUGGED

Titta tillbaka i arbetsboken under lektion 1 och se vilka mål du hade med detta program. Tycker du att dina mål är uppfyllda?

Ja, för att

Nej, för att

is often about what
you want to be
you will be
of a profession
At the end of this
to show you
a long-term goal



VAD HAR JAG LÄRT MIG AV UNPLUGGED LEKTIONERNA

Vad kan jag använda för mig själv.....

Vad kan jag använda hemma eller någon annan stans.....

Jag skulle vilja förbättra mig själv när det gäller

Vad tyckte jag mest om eller uppskattade

Vad jag upplevde som svårt

Tips till lektionerna



Hej då från en vän:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En sida för dig

Skriv något roligt eller intressant från dina upplevelser, som du hört eller tänkt på mellan lektionerna. Ibland kommer du att dela med dig av det du skrivit om i boken med andra i klassen och med din lärare som kan komma att samla in och läsa dina svar på uppgifterna.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Write something funny or interesting that you experienced, heard or thought about in between the lessons. Sometimes you will have to show your work to other pupils or the teacher who will collect

Unplugged

Centrum för folkhälsa, Tobaksprevention
Box 17533, 118 91 Stockholm
Tfn: 08-737 35 90
E-post: tobaksprevention@sll.se

Unplugged

