

PEPPP

RUSMEDELSFÖREBYGGANDE MODELLEN

Årsklocka

för rusmedelsförebyggande undervisning

åk 3-6

Instruktioner

Årsklockan innehåller tips på rusmedelsförebyggande material för skolan. Fundera på vilka delar av materialet ni eventuellt redan gör på er skola och vilka nya delar ni vill testa på. Om ni väljer att använda endast en del av materialet, rekommenderar vi att ni satsar på oktober och mars, som är temamånader. På temamånaderna behandlas specifikt rusmedel och beroenden. De övriga månaderna fokuserar främst på livskunskapsfärdigheter som också är en del av det rusmedelsförebyggande arbetet.

Temat på våren upprepas på hösten, så att till exempel årskurs 7 har alkohol som tema på hösten, då årskurs 6 hade alkohol som tema på våren. Upprepning och uppföljning behövs för att den rusmedelsförebyggande verksamheten ska vara effektiv.

Ansvar ska helst delas mellan hela skolpersonalen, så att alla sköter någon del av årsklockan och den övriga rusmedelsförebyggande verksamheten. Ha gärna ett planeringsmöte där ni kommer överens om vem som tar vilken del för vilken klass och årskurs. Skolans pedagogiska stödgrupp kan till exempel ha ansvaret för att koordinera arbetet.

Tidsåtgången är allt från femton minuter till flera lektioner med det material som föreslås, men det går också bra att ta idéer från eller delar av materialet. Alternativt kan man planera en temadag på våren och en på hösten, och använda vårens och höstens material som helheter. I så fall är det viktigt att också ha annan rusmedelsförebyggande verksamhet under läsåret, eftersom enskilda temadagar lätt blir punktinsatser, som visats ha ingen eller liten effekt.

Tanken med årsklockan är att alla barn och unga i Österbotten ska få ta del av en liknande rusmedelsförebyggande verksamhet från årskurs tre i grundskolan till slutet av andra stadiet.

Allt material som föreslås kan ersättas, tanken är att man håller sig till temat för månaden. Tips på annat material kan skickas till info@pepp.fi. Problem med länkar kan skickas till samma adress.

Material

Största delen av materialet i årsklockan är kostnadsfritt.
Material som kostar och rekommenderas köpa är:

Åk 3-6

- Människor emellan

Länk: <https://verkkokauppa.oph.fi/SV/sida/produkt/manniskor-emellan/2452390>

- Film: Paddington (2014)

T.ex. <https://www.netflix.com/fi-sv/title/70305929>

- Film: Zootropolis (2016)

T.ex. <https://www.sfanytime.com/sv/movie/zootopia>

Kom ihåg filmlicens för
skolan, ifall ni köper
filmerna.



**Svenska
kulturfonden**

Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

Grundskolan, årskurs 3

Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
Augusti	Skolan börjar: vänskap	Må bra tillsammans - övningar för att skapa en trygg gruppanda - sidan 36.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
September	Självkänedom	Må bra tillsammans - övningar för att stärka självkänslan - s. 53.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Oktober	Kompisfärdigheter	Må bra tillsammans - övningar för att träna på färdigheterna i empati och bemötande - s. 90-93.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
November	Emotionella färdigheter	Må bra tillsammans - övningar i emotionella färdigheter - s. 67-68.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
December	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (barn). Välj några för din grupp relevanta övningar.	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390
Januari	Media och välmående	Flaskpost i mediehavet - övningarna från kapitel 1. Läs flaskpost.	https://www.mediataitokoulu.fi/pullopостia_sv.pdf
Februari	Trygghet	Må bra tillsammans - övningar om det sociala skyddsnetet - s. 46-47.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Mars	Spel och skärmtid	EOS video om skärmtid och elevmaterial. Diskutera i grupper.	https://www.youtube.com/watch?v=vDc1Ti7pj0 https://www.pepp.fi/eos-skarmtid
April	Främjande av psykiskt välbefinnande	Må bra tillsammans - övningar i att stöda den psykiska hälsan i vardagen - på s. 29.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Maj	Sommar	Må bra tillsammans - övningar i medveten närvaro, koncentration och avslappning - s. 96-101.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/

Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

Grundskolan, årskurs 4

Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
Augusti	Skolan börjar: vänskap	Må bra tillsammans - övningar för att skapa en trygg gruppanda - s. 37.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
September	Självkänedom	Må bra tillsammans - övningar för att stärka självkänslan - s. 54.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Oktober	Spel och skärmtid	Nätlivet: Berättelsen för tredje- och fjärdeklassister, "Får jag gå med i gruppen?"	http://www.mediataitokoulu.fi/natlivet.pdf
November	Emotionella färdigheter	Må bra tillsammans - övningar i emotionella färdigheter - s. 69-70.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
December	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (barn). Välj några för din grupp relevanta övningar.	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390
Januari	Media och välmående	Flaskpost i mediehavet - övningarna ett och två från kapitel 2. Undersök flaskposten.	https://www.mediataitokoulu.fi/pullopostia_sv.pdf
Februari	Trygghet	Må bra tillsammans - övningar i värderflexioner och etiskt beslutsfattande - s. 106-111.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Mars	Energidrycker	EOS video om energidrycker (med lärar-material).	https://www.youtube.com/watch?v=voGFFMNULqs&t=5s https://www.pepp.fi/eos-energidrycker
April	Främjande av psykiskt välbefinnande	Må bra tillsammans - övningar i att stöda den psykiska hälsan i vardagen - s. 30.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Maj	Sommar	Film: Paddington. Filmhandledning >	https://www.filminstitutet.se/contentassets/0599f0417b0c451ca10c33653a4bf299/paddington.pdf



Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

Grundskolan, årskurs 5

Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
Augusti	Skolan börjar: vänskap	Må bra tillsammans - övningar för att skapa en trygg gruppanda - s. 38.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
September	Självkänedom	Må bra tillsammans - övningar för att stärka självkänslan - s. 55.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Oktober	Energidrycker	Kahoot om energidrycker. Lärarhandledning: https://bit.ly/PEPPkahoot1	https://create.kahoot.it/details/d3679853-f908-4899-acec-06be1998c4c7
November	Emotionella färdigheter	Må bra tillsammans - övningar i emotionella färdigheter - s. 71-72.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
December	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (barn). Välj några för din grupp relevanta övningar.	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390
Januari	Media och välmående	Flaskpost i mediehavet - övning 1 från kapitel 3. Försvara yttrandefriheten	https://www.mediataitokoulu.fi/pullopостia_sv.pdf
Februari	Rusmedel allmänt	Ska vi snacka? -modellen. Går att samla information till föräldrakväll samtidigt!	http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/ska-vi-snacka
Mars	Nikotinprodukter	EOS video och elevmaterial om gruppptryck. Diskutera gruppptryck kring användning av nikotinprodukter.	https://www.youtube.com/watch?v=abAiNtD_sqM&t=1s https://www.pepp.fi/eos-gruppptryck
April	Främjande av psykiskt välbefinnande	Må bra tillsammans - övningar i trygghetsfärdigheter - s. 134-137.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Maj	Sommar	Se filmen Zootropolis (2016). Diskussionsfrågor > Fokusera speciellt på frågorna 1, 3, 4 och 10.	http://bit.ly/PEPPfilm1



Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

Grundskolan, årskurs 6

Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
Augusti	Skolan börjar: vänskap	Må bra tillsammans - övningar i att förebygga diskriminering - s. 115-119.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
September	Självkännedom	Må bra tillsammans - temperamentsuppgift - s. 60.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Oktober	Nikotinprodukter	Smokefree-uppgiftsbanan (som helhet eller i delar).	https://ehyt.fi/sv/produkt/smokefree-uppgiftsbana/
November	Emotionella färdigheter	Må bra tillsammans - övningar i emotionell kontroll - s. 80-83.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
December	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (barn). Välj några för din grupp relevanta övningar.	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390
Januari	Media och välmående	Flaskpost i mediehavet - övning 1 från kapitel 4. Skicka flaskpost.	https://www.mediataitokoulu.fi/pullopostia_sv.pdf
Februari	Rusmedel allmänt	Hukkaputki-spelet.	https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/
Mars	Alkohol	EOS video om alkohol och lektionsmaterial. Diskutera frågorna som behandlas i videon.	https://www.youtube.com/watch?v=b6WfNWdrKfM&t=1s https://www.pepp.fi/eos-alkohol
April	Främjande av psykiskt välbefinnande	Må bra tillsammans - övningar i att klara av problem, sorg och kriser - s. 143-147.	https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker/
Maj	Sommaren och att börja högstadiet	Diskutera känslor och tankar inför högstadiet med eleverna. Tipsa föräldrarna om MLL:s häfte till föräldrar ->	https://www.mll.fi/uppmuntra-och-lyssna-pa-hogstadie-eleven/

