

# PEPPP

RUSMEDELSFÖREBYGGANDE MODELLEN

## Årsklocka

för rusmedelsförebyggande undervisning



andra  
stadiet

# 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. 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. Ansvaret 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.

Skolorna rekommenderas följa hela årsklockan för att det rusmedelsförebyggande arbetet ska vara långsiktigt. Om man ändå väljer att använda en del av materialet, satsa i så fall på oktober och mars, som är temamånader. Temat på våren upprepas på hösten, så att till exempel årskurs 1 på andra stadiet har cannabis som tema på hösten, då årskurs 9 hade cannabis som tema på våren. Upprepning och uppföljning behövs för att den rusmedelsförebyggande verksamheten ska vara effektiv. De övriga månaderna fokuserar främst på livskunskapsfärdigheter som också är en del av det rusmedelsförebyggande 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.

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](mailto: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:

## Andra stadiet

YAD: Addiktiokortit, Mina uppfattningar om rusmedel, Oma asia? och Påståenden om rusmedel -korten.  
Länk: <https://yad.fi/tuotekategoria/paihdekasvatuskortit>  
och <https://yad.fi/tuotekategoria/paihdekasvatuskortit/ruotsinkieliset/>

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

Filmer: Lärjungen (2013).  
Nerve (2016).  
Insidan ut (2015).

Kom ihåg filmlicens för  
skolan, ifall ni köper  
filmerna.



## Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

### Andra stadiet, årskurs 1

Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
<b>Augusti</b>	Skolan börjar: rusmedel allmänt	EHYT: diskussion om rusmedel	<a href="https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-rusmedel-lektionsmaterial/">https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-rusmedel-lektionsmaterial/</a>
<b>September</b>	Självkänedom	Gör övningen Björken och diskutera vad som är viktigt och hur man väljer att prioritera i livet.	<a href="https://www.pepp.fi/bjorken">https://www.pepp.fi/bjorken</a>
<b>Oktober</b>	<b>Olagliga droger: cannabis</b>	EHYT: diskussion om cannabis - fördjupad	<a href="https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-cannabis-lektionsmaterial-fordjupad/">https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-cannabis-lektionsmaterial-fordjupad/</a>
<b>November</b>	Emotionella färdigheter	Bekannta er med Non violent communication och pröva diskutera svåra situationer med riktlinjerna i "Jag - budskapet" på sidan.	<a href="https://www.laraforfred.se/skola/konfliktantering-2/ickevaldsligt-sprak">https://www.laraforfred.se/skola/konfliktantering-2/ickevaldsligt-sprak</a>
<b>December</b>	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (ungdomar/ vuxna). Välj några för din grupp relevanta övningar.	<a href="https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390">https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390</a>
<b>Januari</b>	Media och välmående	Utmana, experimentera eller tävla i klassen om vem som kan vara längst utan sociala medier, eller mät skärmtiden på telefon. Sätt upp era egna regler och diskutera efteråt hur det påverkade välmåendet.	Appar som mäter skärmtiden på telefon hittas med sökorden "screen time".
<b>Februari</b>	Rusmedel allmänt	YAD: addiktiokortit.	<a href="http://yad.fi/tuote/addiktiokortit/">http://yad.fi/tuote/addiktiokortit/</a>
<b>Mars</b>	<b>Övriga olagliga droger</b>	EHYT: diskussion om olagliga droger.	<a href="https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-ovriga-olagliga-droger-lektionsmaterial/">https://ehyt.fi/sv/produkt/diskussion-om-ovriga-olagliga-droger-lektionsmaterial/</a>
<b>April</b>	Främjande av psykiskt välbefinnande	Gränser-materialet: lektion 9: Att sätta mål. Sidorna 11 och 52-55. (skriv brev som delas ut om ett år i april)	<a href="https://goo.gl/88i6Cs">https://goo.gl/88i6Cs</a>
<b>Maj</b>	Skolavslutning och sommar	"Film: Lärjungen (2013). Fokusera speciellt på motivation, känslor och aktivitet och barnens rättigheter i Koulukinos material.	<a href="https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/larjungen-oppipoika/">https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/larjungen-oppipoika/</a>





## Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

### Andra stadiet, årskurs 2

### Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
<b>Augusti</b>	Skolan börjar: rusmedel allmänt	Prata om alkohol: Se filmen Tonårshjärnan och diskutera utgående ifrån materialet.	<a href="https://prataomalkohol.se/tonarshjarnan-lektion/">https://prataomalkohol.se/tonarshjarnan-lektion/</a>
<b>September</b>	Självkänedom	Öka din självmedkänsla. Gör övningen: Skriv ett brev till dig själv.	<a href="https://www.pepp.fi/selfcompassion">https://www.pepp.fi/selfcompassion</a>
<b>Oktober</b>	<b>Övriga olagliga droger</b>	YAD: Mina uppfattningar om rusmedel	<a href="https://yad.fi/tuote/mina-uppfattningar-om-rusmedel/">https://yad.fi/tuote/mina-uppfattningar-om-rusmedel/</a>
<b>November</b>	Emotionella färdigheter	Träna din resiliens och bygg dynamiskt tankesätt. Gör övningarna på sidan.	<a href="https://www.euzin.se/intiativrikt-sjalverkande-tankesatt/">https://www.euzin.se/intiativrikt-sjalverkande-tankesatt/</a>
<b>December</b>	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (ungdomar eller vuxna). Välj några för din grupp relevanta övningar.	<a href="https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390">https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390</a>
<b>Januari</b>	Media och välmående	Läs och diskutera Svenska Yles artikel, och gör uppgiften på slutet (skriv en satirnyhet).	<a href="https://svenska.yle.fi/artikel/2015/11/17/allt-du-behover-veta-om-kallkritik-pa-natet">https://svenska.yle.fi/artikel/2015/11/17/allt-du-behover-veta-om-kallkritik-pa-natet</a>
<b>Februari</b>	Rusmedel allmänt	Rusfenomenet uppgiftsbana	<a href="https://ehyt.fi/sv/produkt/rusfenomenet-uppgiftsbanan/">https://ehyt.fi/sv/produkt/rusfenomenet-uppgiftsbanan/</a>
<b>Mars</b>	<b>Framtiden</b>	"Välj en för din grupp passande övning från arbetsboken Framtiden - full av möjligheter! (från s. 35 framåt).	<a href="https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf">https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf</a>
<b>April</b>	Främjande av psykiskt välbefinnande	Gränser -materialet: lektion 10: Stress, hjälp och stöd. Sidorna 56-59. Öppna brev som ni skrev på åk 1 i april.	<a href="https://goo.gl/88i6Cs">https://goo.gl/88i6Cs</a>
<b>Maj</b>	Skolavslutning och sommar	Film: Nerve (2016)	<a href="https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/nerve/">https://www.koulukino.fi/oppimateriaalit/nerve/</a>  <a href="https://sli.se/shareroot/04/image/NerveLektion-supplagg.pdf">https://sli.se/shareroot/04/image/NerveLektion-supplagg.pdf</a>



## Årsklocka för rusmedelsförebyggande undervisning

### Andra stadiet, årskurs 3

### Diskutera i kollegiet vem som ansvarar för vilken del.

Månad	Tema	Materialförslag	Länk
<b>Augusti</b>	Skolan börjar: rusmedel allmänt	YAD: Oma asia? Diskussionskort (på finska)	<a href="http://yad.fi/tuote/oma-asia-kortit/">http://yad.fi/tuote/oma-asia-kortit/</a>
<b>September</b>	Självkännedom	Folkhälsan: Avslappningsövning på soundcloud. Avslappning med inre bilder.	<a href="https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/6-avslappning-med-inre-bilder?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappningsovningar">https://soundcloud.com/folkhaelsan-i-finland/6-avslappning-med-inre-bilder?in=folkhaelsan-i-finland/sets/avslappningsovningar</a>
<b>Oktober</b>	<b>Framtiden</b>	"Välj en för din grupp passande övning från arbetsboken Framtiden - full av möjligheter! (från s. 35 framåt).	<a href="https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf">https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf</a>
<b>November</b>	Emotionella färdigheter	Non violent communication (NVC) for beginners animation (på engelska). Öva i par att diskutera problem med NVC metoden.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ywHALUmpWjU">https://www.youtube.com/watch?v=ywHALUmpWjU</a>
<b>December</b>	Sociala färdigheter	Övningar ur boken Människor emellan (ungdomar/ vuxna). Välj några för din grupp relevanta övningar.	<a href="https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390">https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/manniskor-emellan/2452390</a>
<b>Januari</b>	Media och välmående	MIK för mig: välj en för din grupp passande övning.	<a href="https://statensmedierad.se/larommedier/mikformigdigitalutbildning.1871.html">https://statensmedierad.se/larommedier/mikformigdigitalutbildning.1871.html</a>
<b>Februari</b>	Rusmedel allmänt	YAD: Påståenden om rusmedel	<a href="https://yad.fi/tuote/pastaenden-om-rusmedel/">https://yad.fi/tuote/pastaenden-om-rusmedel/</a>
<b>Mars</b>	<b>Framtiden</b>	"Välj en för din grupp passande övning från arbetsboken Framtiden - full av möjligheter! (från s. 35 framåt).	<a href="https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf">https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/12/Framtiden-full-av-mojligheter.pdf</a>
<b>April</b>	Främjande av psykiskt välbefinnande	Bygg samhörighet och delaktighet i gruppen. Gör tillsammans en minnesvägg av era upplevelser under tiden på skolan.	<a href="https://www.pepp.fi/minnesvagg">https://www.pepp.fi/minnesvagg</a>
<b>Maj</b>	Skolavslutning och sommar	Film: Insidan ut (Inside out, 2015). Material från Koulukino (på finska).	<a href="http://www.koulukino.fi/inside-out-mielen-sopukoissa">http://www.koulukino.fi/inside-out-mielen-sopukoissa</a>

