

Lyssna på fakta

Som en introduktion till lektionen, gå igenom följande fakta om alkohol med eleverna. Hjärnan är färdigutvecklad ungefär vid 25 års åldern. I tonåren så är det större risk att ta snabba beslut utan att helt tänka igenom konsekvenserna. Det har med hur hjärnan fungerar att göra. Den del av hjärnan som driver begäret av lust är färdig utvecklad, också kallad reptilhjärnan. Medan den del av hjärnan som driver konsekvenstänk och förnuftigt tänkande inte är färdig utvecklad, den kallas pannloberna. Detta kan leda till att det blir den starkare mer utvecklade impulssidan av hjärnan som styr.

När man dricker alkohol försämras prestationsförmågan betydligt, det tar längre tid att reagera. Man kan också bli medvetslös av för mycket alkohol. Lillhjärnan blir skadad av alkohol, den styr balansen och koordinationen. Det kan bli svårt att hålla balansen när det börjar bli mörkt då andra sinnen som synen kan vara till hjälp. Det kan även bli svårt att röra sig i folkmassor, korridorer och trappor. Ibland kan handrörelser och tal försvåras. Detta är de kortsiktiga effekterna, dessa återhämtar man sig ofta ifrån när man inte längre dricker alkohol. De långsiktiga effekterna kan vara prestationsförmågan blir sämre permanent. Minnet, motoriken, initiativ och slutledningsförmågan blir sämre. Risken vid långtidsdrickande är att skadorna blir permanenta.

Ungdomar är känsligare än vuxna för att överdosera alkohol som kan leda till skador i det centrala nervsystemet. Hjärnskador är en del av de skador som kan ske i det centrala nervsystemet. Symptom på detta kan vara att man blir trött eller får en depression. Andra effekter av att dricka alkohol för ungdomar kan vara problem i relationer, olyckor, brott och sexuellt utnyttjande. Dessa kan bero på eget drickande eller att en närstående dricker för mycket.

En aspekt av att vara ung är att man vill pröva nya saker. Det ingår i att växa upp och det är en naturlig del av att vara ungdom. Eftersom konsekvenstänkandet inte är färdigt utvecklat så är det större chans att man tar risker. Det är dock väldigt individuellt hur snabbt hjärnan utvecklas samt vilka risker man vågar ta.

En ungdom får lustkänslor om hen testar sin egen väg och tar risker i större utsträckning än vuxna. Det är en del av att ta sig ur hemmet och klara sig själv och det gör det lättare att våga prova nya saker. Ungdomar vill klara sig själva och visa att man är någon som kan ta egna beslut. Gruppträck är en stor faktor i att ta risker, en ungdom har större chans att ta en risk i en grupp än ensam. När man är i en grupp så vill man visa upp sig själv mera, visa att man kan och imponera på gruppen. Alla människor vill tillhöra en grupp men för ungdomar är det extra viktigt. Gruppen kan stödja ungdomen i hans nya identitet. Om man tar bilkörning som exempel så tre dubblas avkörningar om man kör i grupp än ensam.

Genom att inte dricka alkohol förbättras ungdomars liv mycket. Skolgången går bättre, risken för depression minskar, sociala relationer fungerar bättre. Kom ihåg att ungdomar faller fem gånger så stor risk för att bli beroende av alkohol eller andra rusmedel än en vuxen. Ungdomar som bjuds på alkohol hemma dricker mera alkohol än de som inte får det. Oftast tänker dessa föräldrar att deras barn ska bli avskräckt från smaken av alkohol eller lär sig att dricka en passlig mängd. Så att hen inte dricker så mycket alkohol utanför hemmet. Dessutom ger föräldrarna en felaktig bild att alkohol är okej att dricka. Ungdomarna lär sig inte att dricka rätt mängd alkohol, bara att dricka. Det är också emot finsk lag, som finns för att skydda barn och ungdomar, att ge sitt barn alkohol.

Diskussionsuppgift

Diskutera följande punkter med klassen:

- Vad är intressant med alkohol/ varför vill man kanske testa?
- Tänk dig att du ska ha fest, hur får du den cool, rolig och häftig? Den ska vara föräldrafri och alkoholfri.
- Vem bestämmer vad som är coolt på en fest? Gruppträck?
- Vad är elevernas tips för att ha roligt på festen utan alkohol?
- Hur det blir om det finns alkohol på en fest? Vad gör man om en kompis tar med alkohol?

Gör en festdrink

Låt eleverna testa att göra olika drinkar, utav nedanstående exempel:

Jordgubbsdrink

(2 stora glas, eller 8 mindre glas)

Ingredienser:

- 150g frysta jordgubbar
- 2 st lime
- 33cl lemon schweppes
- Topping: ett par skivor lime och några jordgubbar.

Gör så här:

Pressa limen och spara saften i en skål. Häll i 150 g jordgubbar i en mixer tillsammans med limejuicen och 33cl schweppes.

Mixa tills du får en ganska tjock konsistens, ungefär som en slush. Välj om små glas om du vill servera till flera eller stora glas om du vill servera till.

Häll upp och dekorera med en jordgubbe eller en limeskiva.



Virgin strawberry daiquiri

Chocolate con leche

(2 stora glas, eller 8 mindre glas)

Ingredienser:

- 100g mörk choklad
- 3 ½ dl mjölk eller vatten
- 1 krm kanel
- ½ krm vaniljsocker
- Socker (beroende hur söt du vill ha den)
- Toppning: Lite kanel



Gör så här:

Koka vatten till ett vattenbad för att smälta chokladen. Smält chokladen i en skål över vattenbadet.

Värm upp mjölken eller vattnet i kastrull eller i mikrovågsugnen (obs, mjölk kokar lätt över).

Häll sedan mjölken sakta över chokladen. Blanda tills allt lösts upp. Blanda i kaneln, socker och vaniljsocker sist.

Häll chokladmjölken i en kastrull och låt koka upp. När det kokar sänk värmen och vispa kraftigt 1-2 min.

Ta bort kastrullen från värmen och fortsätt vispa så att skum formas. Välj om små glas om du vill servera till flera eller stora glas om du vill servera till 2. Häll upp i koppar och dekorera med lite kanel eller riven choklad.

Cafe con leche

Oreo milkshake

(2 stora glas, eller 10 mindre glas)

Ingredienser:

- 10 st. oreo kex
- 4dl vaniljglass
- 1-2 dl mjölk
- Toppning: vispgrädde och lite krossade oreokex, sugrör



Gör så här:

Vispa grädden till den blir hård. Häll grädden i en spritspåse och ställ kallt

Lägg en eller två kex i en plastpåse och krossa dem. Spara dem för toppningen.

Mät upp och häll mjölk, glass och kex i en mixer. Mixa tills det är välblandat. Börja med mindre mängd mjölk och ha i mer om den känns för tjock.

Välj om små glas om du vill servera till flera eller stora glas om du vill servera till 2. Häll upp i glas och dekorera med krossade kex och grädde.

Oreo milkshake

Mer information om alkohol hittar du här:

Prata om alkohol

Alkohol och hjärnan

Miksi alkoholia juodaan?

Föräldrar: Bjud inte ens på ett glas alkohol till din tonåring eller tonåringens jämnåriga vänner

Diskussion om alkohol