

Undervisningsmaterial för främjande av psykisk hälsa och förebyggande av rusmedelsanvändning

Åk 1-4

Tidningen EOS

Utgiven av: Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: Finlandssvensk barntidning som når ut till alla lågstadieskolor i Svenskfinland. Behandlar bland annat frågor om sociala och emotionella färdigheter samt kompiskunskaper, och innehåller ANT- och Topp till tå-frågespalter samt drogförebyggande information, som kan diskuteras i klass.

Alla lågstadieskolor får tidningen till skolbiblioteket.

Tema: rusmedel, sociala och emotionella färdigheter, kompiskunskaper etc.

Länk: <https://nykter.fi/eoswebben/>

Direktlänk till tidningen: https://issuu.com/barntidningen_eos/docs

Må bra tillsammans - handbok för främjande av lågstadieelevers psykiska hälsa

Utgiven av: projektet Mielenterveystaidot alakouluun / Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: I handboken Må bra tillsammans presenteras ett resurscentrerat perspektiv på psykisk hälsa och välbefinnande. I den här boken har olika färdigheter relaterade till psykisk hälsa sammanställts till ett sammanhängande kontinuum, och det finns övningar som anknyter till varje tema och färdighet. Boken är tänkt som en databank och ett idélager för undervisning i färdigheter inom psykisk hälsa för barn i lågstadieåldern.

Tema: psykisk hälsa

Länk: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker>

Djurbarnens liv - färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater

Utgiven av: Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Åldersgrupp: barn 5-9 år

Beskrivning: Djurbarnens liv - Färdigheter inom psykisk hälsa med hjälp av dockteater är ett material för fostrare och lärare som arbetar med barn. Med hjälp av materialet kan man stöda och lära ut färdigheter inom psykisk hälsa. I berättelserna följer man med och reder ut vardagliga situationer och missöden mellan sex djurbarn med hjälp av rollspel.

Tema: att hjälpa, uteslutning, självkänsla och uppmuntran, många slags familjer, bestämdhet, rädsla, att förlora och att fuska, sorg, godkännande, avund

Länk: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/djurbarnens-liv-fardigheter-inom-psykisk-halsa-med-hjalp-av-dockteater-2/>

Material från Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Utgiven av: Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Åldersgrupp: barn till vuxna

Beskrivning: Materialet presenterar flera olika övningar, verktyg och hjälpmedel, som kan användas i undervisningen.

Tema: psykisk hälsa

Länk: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/?topic=barn&type=&target-group=barn%23material-filter>

Människor emellan

Utgiven av: Utbildningsstyrelsen

Åldersgrupp: olika övningar för barn, ungdomar och vuxna

Beskrivning: I boken presenteras 93 sociala färdigheter, såsom att uträtta ärenden, vara en god kamrat, skämmas, lära sig förlora, ha självkontroll, ha självrespekt och ta ögonkontakt. Författarna föreslår diskussionsteman och övningar från varje social färdighet för barn, unga och vuxna. Delen som riktar sig till ungdomar publiceras endast på webben och strukturen följer boken. Meningen är att man för varje social färdighet läser den informationslådan som finns i boken.

Tema: sociala färdigheter

Länk, övningar för ungdomar: <https://www.oph.fi/sv/laromedel/manniskor-emellan-sociala-fardigheter/ovningar-ungdomar>

Övningarna för barn och vuxna finns i boken.

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

Vi i klassen-filmer

Utgiven av: Barnvårdsföreningen

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: Syftet med Vi i klassen är att förbättra gruppdynamiken och stärka självkänslan hos deltagarna. Målet är ökat välmående bland elever och lärare i skolan.

Tema: självkänsla, värderingar, kreativitet, samarbete, koncentration, vänskap, respekt

Länk: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLpHRoO-iQKV9kFnLI7dpSauAReHNBYSQ>

Rätt till en rökfri barndom

Utgiven av: Cancerföreningen i Finland i samarbete med flera olika aktörer

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: I den här guiden beskrivs en verksamhetsmodell för att stödja rökfrihet i grundskolans årskurser 1–6. Målet med verksamhetsmodellen är att förebygga risken för att barn börjar röka och att skydda dem från passiv rökning. Innehåller uppgifter och övningar

Tema: nikotinprodukter

Länk: [http://www.socca.fi/Ratt till en rokfri barndom](http://www.socca.fi/Ratt_till_en_rokfri_barndom)

Magis – ett magiskt äventyr

Utgiven av: Österbottens kriscenter Valo

Åldersgrupp: 3-4, 5-6

Beskrivning: Magis – ett magiskt äventyr är ett mobilspel som hjälper barn att lära sig må bra färdigheter genom ett äventyr i magiskolans värld. Magis är utvecklat av ett tvärprofessionellt team, med representation inom psykologi och mentalvårdsarbete, pedagogik och spelutveckling. Lärspelet är dialogbaserat. Genom att föra samtal med spelets karaktärer, lär sig barnen olika sätt att möta utmaningar i vardagen. Under spelets gång får man tillfälle att utforska hur man kan hantera svåra känslor och se saker ur andras synvinkel samt att känna igen saker som är viktiga för en själv.

Tema: sociala och emotionella färdigheter, självkänsla, värderingar

Länk: <https://www.hyvaollakoulussa.fi/sv/magis-sv/>

Chilla

Utgiven av: Folkhälsan

Beskrivning: Alla mår bra av att slappna av. Då man lär sig slappna av blir de bättre på att koncentrera sig, samarbeta, hantera stress och vara medvetet närvarande. Människor blir ofta gladare, mer kreativa friskare, piggare och vänligare av tillräcklig återhämtning.

Tema: Avslappning

Länk: <https://www.folkhalsan.fi/kunskap/kunskapsomraden/avslappning-och-aterhamtning/chilla/>

Rätt till en rökfri barndom

Utgiven av: Cancerföreningen i Finland i samarbete med flera olika aktörer

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: I den här guiden beskrivs en verksamhetsmodell för att stödja rökfrihet i grundskolans årskurser 1–6. Målet med verksamhetsmodellen är att förebygga risken för att barn börjar röka och att skydda dem från passiv rökning. Innehåller uppgifter och övningar

Tema: nikotinprodukter

Länk: [http://www.socca.fi/Ratt till en rokfri barndom](http://www.socca.fi/Ratt_till_en_rokfri_barndom)

Undervisningsmaterial för främjande av psykisk hälsa och förebyggande av rusmedelsanvändning

Åk 5-6

Tidningen EOS

Utgiven av: Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: Finlandssvensk barntidning som når ut till alla lågstadieskolor i Svenskfinland. Behandlar bland annat frågor om sociala och emotionella färdigheter samt kompiskunskaper, och innehåller ANT- och Topp till tå-frågespalter samt drogförebyggande information, som kan diskuteras i klass.

Alla lågstadieskolor får tidningen till skolbiblioteket.

Tema: rusmedel, sociala och emotionella färdigheter, kompiskunskaper etc.

Länk: <https://nykter.fi/eoswebben/>

Direktlänk till tidningen: https://issuu.com/barntidningen_eos/docs

Må bra tillsammans – handbok för främjande av lågstadieelevers psykiska hälsa

Utgiven av: projektet Mielenterveystaidot alakouluun / Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Åldersgrupp: åk 1-6

Beskrivning: I handboken Må bra tillsammans presenteras ett resurscentrerat perspektiv på psykisk hälsa och välbefinnande. I den här boken har olika färdigheter relaterade till psykisk hälsa sammanställts till ett sammanhängande kontinuum, och det finns övningar som anknyter till varje tema och färdighet. Boken är tänkt som en databank och ett idélager för undervisning i färdigheter inom psykisk hälsa för barn i lågstadieåldern.

Tema: psykisk hälsa

Länk: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/ma-bra-tillsammans-bocker>

Ska vi snacka?

Utgiven av: Ånni-projektet / EHYT

Åldersgrupp: åk 5-6

Beskrivning: Ska vi snacka? lektionsmodellen är ålderssensitivt utarbetad för lågklasser och uppfyller lågstadieelevernas behov av att få svar på sådant de funderar kring angående rusmedel. Lektionsmodellen fungerar som diskussionsväckare och till materialet hör en diskuterande lektionsmodell och föräldrakväll.

Tema: rusmedel, tobak, alkohol, föräldrar

Länk: <http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/ska-vi-snacka>

ANDT i undervisningen

Utgiven av: Drugsmart / Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Åldersgrupp: åk 6-9

Beskrivning: Ett metodmaterial för lärare. Materialet går ut på att integrera undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak i olika ämnen. Ämnesfördelningen är enligt skolämnen i Sverige.

Tema: alkohol, narkotika, dopning, tobak (ANDT)

Länk: <http://andt.drugsmart.com/>

Människor emellan

Utgiven av: Utbildningsstyrelsen

Åldersgrupp: olika övningar för barn, ungdomar och vuxna

Beskrivning: I boken presenteras 93 sociala färdigheter, såsom att utträtta ärenden, vara en god kamrat, skämmas, lära sig förlora, ha självkontroll, ha självrespekt och ta ögonkontakt. Författarna föreslår diskussionsteman och övningar från varje social färdighet för barn, unga och vuxna. Delen som riktar sig till ungdomar publiceras endast på webben och strukturen följer boken. Meningen är att man för varje social färdighet läser den informationslådan som finns i boken.

Tema: sociala färdigheter

Länk: Övningar för ungdomar: https://www.oph.fi/sv/laromedel/manniskor-emellan-sociala_fardigheter/ovningar-ungdomar

Övningarna för barn och vuxna finns i boken.

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

Smokefree-uppgiftsbanan

Utgiven av: EHYT

Åldersgrupp: åk 5-6

Beskrivning: Smokefree-uppgiftsbanan är ett undervisningsmaterial för åk 5-6. Målet med uppgiftsbanan är att eleverna ska fundera över tobaksrökning, snusning och användning av elcigaretter, samt hur dessa påverkar människan, miljön och samhället. Till uppgiftsbanan hör fem stationer, som man deltar i gruppvis. Uppgiftsbanan kan genomföras på en dubbellektion (2 x 45 min). Materialet innehåller en guide för läraren, där det finns instruktioner för diskussioner som kan hållas efter uppgiftsbanan. Materialet stöder målen i den nya läroplanen.

Tema: Tobak, snus, e-cigaretter

Länk: <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/lararhandbok.pdf>

Material från Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Utgiven av: Föreningen för Mental Hälsa i Finland

Åldersgrupp: barn till vuxna

Beskrivning: Materialet presenterar flera olika övningar, verktyg och hjälpmedel, som kan användas i undervisningen.

Tema: psykisk hälsa

Länk: <https://mieli.fi/sv/material-och-utbildningar/material/?topic=barn&type=&target-group=barn%23material-filter>

Fume-spelet

Utgiven av: Åbo universitet, forskningsgruppen TEPE och NordicEdu

Åldersgrupp: barn i åldern 10–13

Beskrivning: Fume är ett hälsospel, där målsättningen är att stöda tobaksfrihet, erbjuda information om tobaksprodukter och öka förståelsen för vad tobaksanvändning kan leda till, genom ett nytt och roligt sätt. Man kan spela spelet självständigt, eller använda det i undervisning som en del av den rusmedelsförebyggande undervisningen och som en utgångspunkt för diskussion.

Tema: tobak, snus

Länk: <http://fume.utu.fi>

Hukkaputki-spelet

Utgiven av: Nuortenlinkki / A-klinikstiftelsen

Åldersgrupp: åk 6

Beskrivning: Ett interaktivt spel, där flera olika ämnen behandlas. En ungdom gör val i bekanta och vardagliga situationer. Berättelsen avancerar olika beroende på de gjorda valen. Spelet erbjuder information, men tyngdpunkten är att stanna och tänka efter i situationer, där val skall göras. Varför tänker jag så? Vilka följder har valen för mig själv och för andra? Målsättningen med spelet är att fundera kring vad val är, vad som påverkar valsituationen och vilka följder valen har. Ett spel tar ca 7–8 minuter.

Tema: energidrycker, snus, alkohol, cannabis, social press, mobbning, psykisk hälsa, att söka hjälp

Länk: <https://hukkaputki.nuortenlinkki.fi/>