

# Undervisningsmaterial för främjande av psykisk hälsa och förebyggande av rusmedelsanvändning

## Åk 7-9

### **YAD:s diskussionskort för rusmedelsfostran**

Utgiven av: YAD

Åldersgrupp: högstadiet, andra stadiet

Beskrivning: Det finns fyra olika diskussionskortpackor, varav två finns på svenska; Påståenden om rusmedel och Mina uppfattningar om rusmedel. De två finskspråkiga (Oma asia? Och Addiktiokortit) är kort med bilder, så de kan också beställas så länge den som instruerar kan läsa instruktionerna på finska. Korten öppnar för diskussion om rusmedel som samhälleligt fenomen. Korten kostar 30€/packe, om man köper minst två av dem kostar de 25€/packe.

Tema: Rusmedel allmänt

Länk: <https://yad.fi/tuotekategoria/paihdekasvatuskortit/ruotsinkieliset/> och <https://yad.fi/tuotekategoria/paihdekasvatuskortit/suomenkieliset/>

### **UR Skola: Världen online**

Utgiven av: Sveriges utbildningsradio

Åldersgrupp: åk 7-9

Beskrivning: Programledarna Idun och Samson tar reda på barn och ungas perspektiv och syn på internet. Hur använder de nätet? Och vad är källkritik? Är det bra med så mycket skärmtid? De träffar influencers och forskare som förklarar och svarar på frågor om nätet och dess påverkan på barn och unga. Hur kommer vi använda det i framtiden? Målgruppen är främst årskurs 4-9 men serien passar även föräldrar, lärare och alla som vill veta mer om unga och medie- och informationskunnighet (MIK).

Tema: mediefärdigheter, internet, spel, sociala medier

Länk: <https://urplay.se/serie/207894-varlden-online>

### **Hur ska man tala om cannabis?**

Utgiven av: EHYT / projektet Hur ska man tala om cannabis

Åldersgrupp: högstadiet, andra stadiet

Beskrivning: Utbildningsmaterial för hur man ska tala om cannabis, material för föräldrakväll, uppgifter för elever samt faktpaket om cannabis.

Tema: cannabis

Länk: <https://kannabishanke.fi/> > Utbildningsmaterial (längst ner på sidan)

### **Rusfenomenet- och Penningspels fenomenet-filmklipp**

Utgiven av: EHYT och Tussitaikurit

Åldersgrupp: högstadiet och andra stadiet

Beskrivning: Rusfenomenet videon (ca 4 min) strävar till att förklara rusmedel som ett fenomen. Under lupp hamnar skador som rusmedel orsakar, reglering samt den sociala biten i rusmedelsanvändning. Penningspels fenomenet (ca 3 min) fungerar som stöd till att främja en öppen diskussion om penningspel.

Tema: Rusmedel, penningspel

Länk: <https://ehyt.fi/sv/filmklipp>

### **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>

### **Ungdomar på spel -handbok**

Utgiven av: THL och EHYT

Åldersgrupp: barn och unga

Beskrivning: Stödmaterial som behandlar digitala spel och spel om pengar bland barn och ungdomar, spelrelaterade problem samt fostringsfrågor i samband med dessa.

Tema: Digispel, penningspel

Länk: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135103/URN\\_ISBN\\_978-952-302-761-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135103/URN_ISBN_978-952-302-761-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### **Berusing på schemat**

Utgiven av: Statens folkhälsoinstitut (Sverige)

Åldersgrupp: åk 7-9

Beskrivning: Verktyg för undervisningen om alkohol, narkotika, dopning och tobak (ANDT). Den här boken är tänkt att användas som inspiration och vägledning i hur man kan ta sig an frågan i klassrummet. Här ges förslag till vad skolans undervisning om alkohol, narkotika, dopning och tobak kan innehålla och vilka målsättningar som kan vara realistiska att ha.

Tema: ämnesövergripande undervisning, ANDT

Länk: <https://trafikeniskolan.ntf.se/media/1688/berusing-pa-schemat-grundskolans-senare-ar.pdf>

### **ANT diskussionsövningar**

Utgiven av: Drugsmart / Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Åldersgrupp: högstadiet och andra stadiet

Beskrivning: Materialet innehåller en fyra hörns-övning, diskussionsfrågor om rusmedel, debattövningar, heta stolen, övning med åsiktslinje, analys av text och sant/falskt-påståenden.

Tema: [https://trafikeniskolan.ntf.se/download/18.75ef5e4f1817ff175a64dd20/1657545340839/Diskussions%C3%B6vningar\\_ANT.pdf](https://trafikeniskolan.ntf.se/download/18.75ef5e4f1817ff175a64dd20/1657545340839/Diskussions%C3%B6vningar_ANT.pdf)

Länk: [vningar ANT.pdf](https://trafikeniskolan.ntf.se/download/18.75ef5e4f1817ff175a64dd20/1657545340839/Diskussions%C3%B6vningar_ANT.pdf)

### **Diskussionskort**

Utgiven av: PEPP

Åldersgrupp: ungdomar till vuxna

Beskrivning: Diskussionskort för ungdomar, föreningsledare, föräldrar & andra vuxna och anställda i skolan. Målsättningen är att korten ska starta rusmedelsförebyggande diskussioner.

Tema: bland annat tobak, snus, alkohol, och mobbning

Länk: [https://nykter.sharepoint.com/:f:/s/Offentlig/EpR2XHhY4GBGhZ1\\_xAFR3xcBzkVBT5HXhr\\_x2RQ57lbnvQ?e=CrT9vf](https://nykter.sharepoint.com/:f:/s/Offentlig/EpR2XHhY4GBGhZ1_xAFR3xcBzkVBT5HXhr_x2RQ57lbnvQ?e=CrT9vf)

### **EHYT:s diskussionsunderlag och Powerpoints**

Utgiven av: EHYT

Åldersgrupp: högstadiet, andra stadiet

Beskrivning: Med hjälp av Powerpointpresentationerna kan man i grupper med unga diskutera om olika rusmedel. PDF-filerna med anvisningar till läraren stöder diskussionerna.

Tema: alkohol, nikotinprodukter, snus, e-cigarett, cannabis, övriga olagliga droger och mediekunskap

Länk: <https://q.surveypal.com/nedladdbart-l%C3%A4romaterial-f%C3%B6r-rusmedelsfostran/0?channel=anonymous&name> (skriv in din e-postadress, du får senare en feedbackenkät)

# Undervisningsmaterial för främjande av psykisk hälsa och förebyggande av rusmedelsanvändning

## Åk 5-6

### **Alkohol och droger i trafiken**

Utgiven av: Trafikverket i Sverige

Åldersgrupp: högstadiet

Beskrivning: Skolmaterialet innehåller övningar, filmer och frågeställningar för ämnesövergripande temaarbeten som på olika sätt berör alkohol och droger i trafiken. Det bygger på samtalsbaserad undervisning för socialt och emotionellt lärande. Fokus ligger på att lära ungdomar att motstå social press, grupstryck och att lära sig att säga nej till alkohol och droger i trafiken.

Tema: alkohol, droger, trafik

Länk: <https://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/trafiksakerhet/sakerhet-pa-vag/alkohol-och-narkotika-i-vagtrafiken/>

### **Jag använder inte**

Utgiven av: Röda korset

Åldersgrupp: högstadiet

Beskrivning: Betonar betydelsen av ungdomars egna val samt funderar på rusmedels negativa verkningar. Materialet innehåller verksamhetsidéer för sex möten, som alla är drygt en timme långa. Materialet är riktat till högstadieelever men genom att redigera vissa delar fungerar det även för andra åldrar. Man kan även använda enskilda delar av materialet.

Tema: rusmedel, beroende

Länk: <https://drive.google.com/file/d/1nDi1nHzsDkcTiMVdMTDTZDTfTdx6Wx8q/view?pli=1>

### **Prata om alkohol**

Utgiven av: företaget Kunskapskraft & Media med medel från branschföreningarna Sprit & Vinleverantörsföreningen (SVL) och Sveriges Bryggerier

Åldersgrupp: högstadiet och andra stadiet

Beskrivning: Prata Om Alkohols metod bygger på samtalsbaserad undervisning med fokus på att lära ungdomar att motstå social press, grupstryck och att lära sig att säga nej till alkohol. Finns även utbildningspaket om trafik och alkohol, samt idrott.

Tema: alkohol

Länk: <https://prataomalkohol.se>

### **Halva meningar om droger**

Utgiven av: Allt om ART / H. Hammerström

Åldersgrupp: högstadiet och andra stadiet

Beskrivning: Samtalskort med ämnet droger. Samtalskort kan användas för att träna upp bland annat kommunikation och social kompetens. Förmågan att namnge, skilja på olika känslor och skapa kontakt med olika känslor kan tränas upp. Det i sin tur ökar förmågan att kunna förstå och styra det egna beteendet.

Tema: tobak, alkohol, föräldrar, missbruk, narkotika

Länk: <https://alltomart.se/samtalskort/fragekort>

### **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: <https://andt.drugsmart.com/>

### **Hukkaputki-spelet**

Utgiven av: Nuortenlinkki / A-klinikstiftelsen

Åldersgrupp: åk 7–8

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 att genomföra.

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

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

### **Alkopedia-spelet**

Utgiven av: Drugsmart / Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning

Åldersgrupp: 13-15 år

Beskrivning: Alkopedia består av 9 frågor som man svarar på eller tycker till om. När man har svarat på varje fråga kan man läsa mer och det finns länkar om man vill fördjupa dig ännu mer. På några av frågorna kan man välja mer än ett alternativ.

Tema: alkohol

Länk: <http://www.alkopedia.se/>

### **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: <https://fume.utu.fi/en/frontpage/>

### **Material för skolan om ANTD**

Utgiven av: Skolverket i Sverige

Åldersgrupp: högstadiet, andra stadiet

Beskrivning: Vilket material ska jag som lärare välja när jag undervisar om alkohol, narkotika, tobak och dopning i skolan? Vilka metoder presenteras i materialen och vad syftar dessa till? Hur ska jag som lärare snabbt kunna bedöma kvaliteten i de valda materialen? Inledningsvis görs en översikt som utgår från teorier om ANTD-undervisningen liksom forskning om undervisningens effekter. Därefter görs en genomgång av olika material utifrån ett antal valda kriterier.

Tema: alkohol, narkotika, tobak, doping

Länk: <https://prataomalkohol.se/wp-content/uploads/2018/04/Material-ANDT-inventering-analys-och-behov-2.pdf>

### **Lajka - för en schysst nätvardag**

Utgiven av: Prins Carl Philips och Prinsessan Sofias Stiftelse

Åldersgrupp: åk 1-9

Beskrivning: Lajka är en kostnadsfri digital plattform med material för elever, skolpersonal och föräldrar. På hemsidan hittar du undervisningsmaterial och verktyg för att skapa en schysst nätvardag.

Tema: nätvardag med bland annat sociala medier, nätmobbning, källkritik osv

Länk: <https://lajka.prinsparetsstiftelse.se/>

### **Maskrosbarn - skolkurage**

Utgiven av: Maskrosbarn

Åldersgrupp: åk 7-9, andra stadiet

Beskrivning: Ett läromaterial för att identifiera, bemöta och stötta elever som har föräldrar med missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. Det innehåller guider och verktyg för att hjälpa dig att identifiera de eleverna och för att prata med dem om detta, både enskilt och i grupp.

Tema: föräldrar, psykisk ohälsa, missbruk

Länk: <https://maskrosbarn.org/opinion-paverkan/artikel/skolkurage/>

## Spelfostrarens handbok 2

Utgiven av: EHYT

Åldersgrupp: 7-9 och andra stadiet

Beskrivning: Spelfostarens handbok 2 ger grundläggande information om digitalt spelande samt spelrelaterade fenomen, erfarenheter och forskningsdata och hjälper läsaren att förstå komplexiteten av digitalt spelande. Boken öppnar upp spelvärlden och ger läsaren kunskap om motiven bakom spelande, för- och nackdelar, lärande av spel, spelande i olika skeden av livet, spelvännernas betydelse och till exempel vikten av spelregler och balans i vardagen. Läsaren får färdigheter att diskutera spelande och förstå olika sammanhang. Handboken innehåller forskningsdata och analyserar bland annat problematiskt digitalt spelande samt pengaanvändning inom till digitalt spelande.

Tema: spel

Länk: <https://ehyt.fi/sv/produkt/spelfostrarens-handbok-2/>

LEADER

**Aktion  
Österbotten**

LEADER

**YHYRES**



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden

