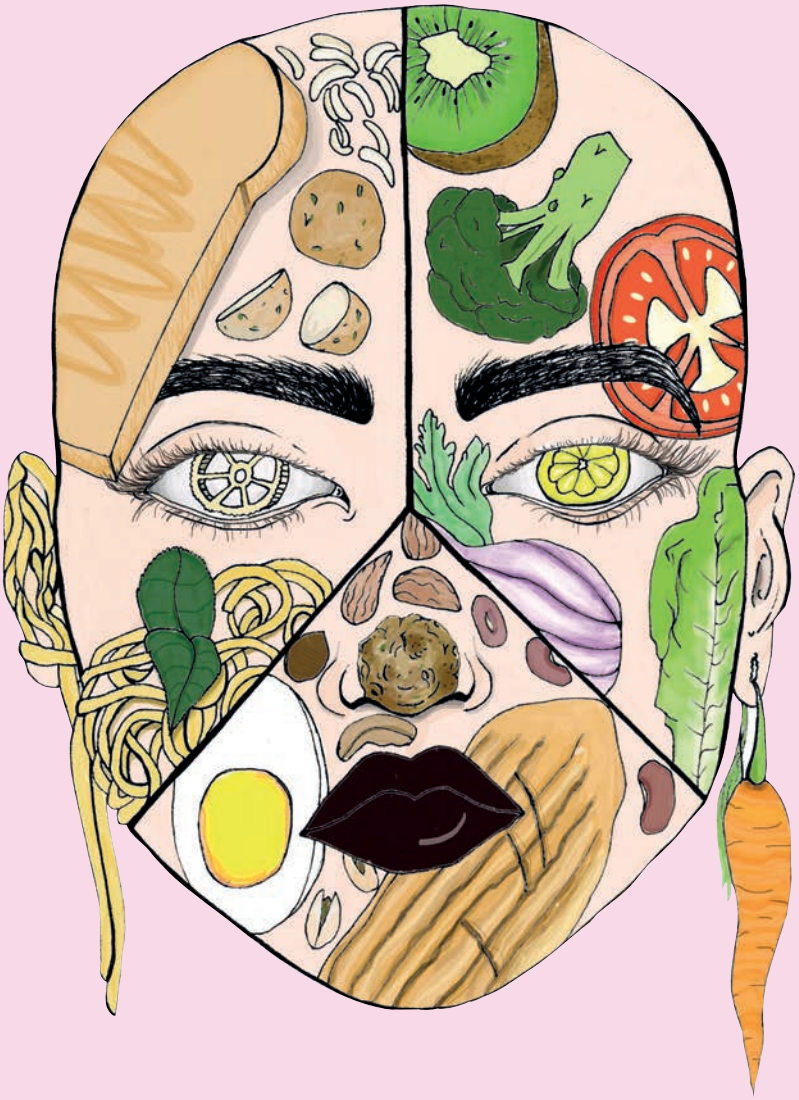
BÄSTA HÄLSAN!

Ett pedagogiskt material för skolans hälsofrämjande arbete



REGION
KRONOBERG

Författare: Niklas Odén, Links of Importance AB i samarbete med Emma Johansson och Ingrid Edvardsson Aurin, Region Kronoberg
Layout: Kommunikationsavdelningen, Region Kronoberg
Illustrationer: Elever från estetiska programmet (ES17B), Katedralskolan Växjö, Iris Mistelska Strandqvist, Tallriksmodellen (framsida), Tilda Thorin, Egentid (baksida)
Tryck: Region Kronobergs interna tryckeri
Växjö februari 2020

Välkommen till

BÄSTA HÄLSAN!

Näst efter hemmet är skolan den miljö som mest påverkar barns och ungas utveckling av värderingar, levnadsvanor och livsstil. Skolan ska enligt läroplanen verka för att ge eleverna de bästa livsförutsättningarna. Kunskap, fostran och att främja en god hälsoutveckling är grundfundamenten i skolans uppdrag. Skolan har också ett kompensatoriskt uppdrag, det vill säga då barn och unga inte har de bästa livsförutsättningarna med sig hemifrån eller beroende på andra påverkansfaktorer ska skolan erbjuda stöd. Skolan är på så sätt möjligheternas arena och kan göra stor skillnad i varje elevs liv.

Region Kronoberg har låtit ta fram det här diskussionsmaterialet som grundas på enkätundersökningen *Barns och ungdomars hälsa och levnadsvanor i Kronobergs län*. Materialet är tänkt att användas i undervisningen för elever. Men det kan också användas för samtal med föräldrar och som diskussionsmaterial på personalkonferenser i skolan. Kan vi kombinera en effektiv hälsoundervisning med att erbjuda en hälsofrämjande skoltid, samt i dialog och samverkan med barnens föräldrar, tar vi verkligen vara på vår möjlighet att göra skillnad. Självklart är det fritt att använda materialet även i andra sammanhang för att stärka barns och ungas hälsa.

Utifrån resultaten har vi valt att lyfta fram fem teman med särskild relevans. Dessa är:

- Psykisk hälsa och välmående
- Ensamhet, relationer och tillit
- Mat och rörelse
- Sömn, stress och skärmtid
- ANDT – Alkohol, Narkotika, Dopning och Tobak

INNEHÅLL

Teorier, metoder och arbetssätt att ta inspiration från 5

Risk- och skyddsfaktorer 5

KASAM 7

Empowerment 8

Handlingskompetens 8

Aktiva värderingar 8

Den pedagogiska modellen 9

Att förbereda eleverna och dig själv 10

Tema Psykisk hälsa och välmående 11

Tema Ensamhet, relationer och tillit 14

Tema Mat och rörelse 19

Tema Sömn, stress och skärmtid 22

Tema ANDT (Alkohol, Narkotika, Dopning och Tobak) 25

TEORIER, METODER OCH ARBETSSÄTT ATT TA INSPIRATION FRÅN

I det här materialet tar vi upp olika områden som påverkar psykisk och fysisk hälsa. Ambitionen är att eleverna genom att arbeta med temana ska få kunskap om vad som påverkar deras hälsa. Ambitionen är också att eleverna ska få beredskap och verktyg att aktivt påverka den egna hälsan i positiv riktning. Vi har därför i uppgifter, övningar och den pedagogiska modell som temana är uppbyggda kring utgått från ett par olika teorier och metoder som har visat sig vara hälsofrämjande.

Det kan vara värdefullt för dig som ska leda temaarbetet med eleverna att läsa igenom presentationerna av dessa teorier och metoder nedan. Det ger en fördjupad förståelse för temanas utformning, hur de bäst genomförs och vilka resultat som bör eftersträvas.

RISK- OCH SKYDDSFAKTORER

I metoder för hälsofrämjande och förebyggande arbete är det viktigt att identifiera och ta hänsyn till så kallade risk- och skyddsfaktorer. Det vill säga faktorer som utgör en risk, eller som skyddar människor från, att utveckla destruktiva beteenden som kriminalitet, drogmissbruk och negativa sociala, psykiska och fysiska hälsotillstånd.

Risk- och skyddsfaktorer kan ses inom fem områden; familjen, kamratgruppen/fritiden, skolan, samhället och individen själv. Forskning har visat att ju fler skyddsfaktorer, respektive ju färre riskfaktorer, en ung människa bär med sig desto bättre förutsättningar för en positiv livsutveckling. Man kan säga att det fungerar som två vågskålar, en för skyddsfaktorer och en för riskfaktorer. Den vågskål som väger över påverkar personens livsutveckling i positiv eller negativ riktning. Målsättningen i det främjande och förebyggande arbetet är därför alltid att identifiera risk- respektive skyddsfaktorerna kring våra barn och unga och därefter sträva efter att stärka skyddsfaktorerna och minska riskfaktorerna, för att på så sätt stödja barn och unga till en positiv livsutveckling. Ett hälsofrämjande arbete i skolan ska med andra ord utgå från de risk- och skyddsfaktorer som är skolspecifika.

SKOLANS SKYDDSFAKTORER

- Skolframgång
- Tillitsfulla relationer
- Trygghet och trivsel
- Inkluderad – att bli sedd och uppmärksammad, uttalade förväntningar

Skolframgång har visat sig vara den enskilt starkaste skyddsfaktorn. Ju längre utbildningskedja desto starkare skydd. Det innebär att skolan enbart genom att utföra sitt kärnuppdrag på bästa sätt, det vill säga stödja varje elev till att klara utbildningsmålen och motivera eleven att ta sig vidare i skolsystemet, är hälsofrämjande. Men för att lyckas med det bör skolor också känna till och aktivt arbeta med att utveckla de övriga skyddsfaktorer som skolan har att tillgå.

Tillitsfulla relationer är en skyddsfaktor. Ni som arbetar i skolan är viktiga vuxna, att varje elev ges möjlighet att ha en vuxenkontakt med någon som de känner sig trygg och omtyckt av är en stark skyddsfaktor. Det här är speciellt viktigt för de barn och unga som inte har en bra familjesituation.

Att trivas och känna sig trygg i skolan är andra viktiga skyddsfaktorer. *Att man inkluderas* i den sociala gemenskapen, att man blir sedd, får uppmärksamhet, blir bekräftad och att man får uttalade förväntningar på sig är också viktiga skyddsfaktorer. Det här kanske låter självklart, att alla skolor redan arbetar med det här. Men det kan vara en god idé att ägna en del av ett APT eller en studiedag till att i kollegiet diskutera och konkretisera hur ni gör. Använd gärna nedanstående frågor:

ÖVNING / DISKUSSIONSFRÅGOR APT – FÖR ATT SKAPA EN STÖDJANDE OCH SKYDDANDE SKOLMILJÖ

Hur utvecklar vi våra skyddsfaktorer så att alla elever;
har minst en vuxenkontakt som de känner tillit till?
trivs och känner sig trygga i skolan?
inkluderas i den sociala gemenskapen?
blir sedda, får uppmärksamhet, bekräftas och får förväntningar uttalade på sig?

Sträva efter att bli så konkreta som möjligt. Förklara hur det görs eller ska göras framöver. Gå gärna så långt att ni identifierar olika handlingar eller beteenden. Välj några av dem som alla ska genomföra i skolvardagen. Exempel på ett sådant beteende skulle kunna vara att hälsa på varje elev vid skoldagens början. Vilket är relationsbyggande, eleven blir sedd och får uppmärksamhet.

KASAM

Den medicinske sociologen Aaron Antonovsky har ägnat en stor del av sin forskargärning till att undersöka vad det är som gör att vissa av oss klarar påfrestningar i form av problem, motgångar, konflikter och krav bättre än andra, och samtidigt ha hälsan i behåll. Och kanske till och med utvecklas och växer av påfrestningarna. Det han har kommit fram till är att det beror på i vilken utsträckning vi upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull. Han har sammanfattat detta i begreppet KASAM – Känslan av sammanhang. [1]

Med *begriplighet* avser Antonovsky i vilken utsträckning man upplever det som händer såväl inom sig själv, som utanför sig själv, som förnuftsmässigt gripbart. Att man förstår vad som händer och varför det händer. Att man upplever tillvaron ordnad, strukturerad och tydlig istället för kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad och oförklarlig.

Med *hanterbarhet* avses att man upplever att man förfogar över resurser att lösa de vardagssituationer och problem som uppkommer i ens liv. Antingen att man själv förfogar över dessa resurser eller att någon annan, vars stöd man kan lita på, besitter dessa resurser. Har man hög känsla av hanterbarhet kommer man inte känna sig som ett hjälplöst och passivt offer för omständigheterna. Utan lita till att man kan hitta en lösning och att man har resurser att lösa problemet vilket gör att man möter motgångar på ett aktivt och lösningsfokuserat sätt.

Med *meningsfullhet* avses att man känner att livet har en känslomässig innebörd som är positiv och viktig för en. Att de problem och svårigheter man möter är värda att investera engagemang och energi i för att lösa. Att utmaningar i livet välkomnas snarare än ses som ytterligare bördor. *”Jag är viktig. Mitt liv är viktigt och det finns saker i mitt liv som värda att kämpa för”,* blir ett uttryck för denna meningsfullhet.

En hälsoundervisning som tar sin utgångspunkt i KASAM har goda förutsättningar att bli ett bra stöd för eleverna. Tillvaron kan göras mer begriplig och hanterbar om vi genom övningar och uppgifter i undervisningen låter eleverna undersöka, sortera och diskutera påverkansfaktorer för hälsa och välmående. Vidare bör vi sträva efter att eleverna ska få syn på sina egna resurser och möjligheter att påverka sin hälsa och välmående. Slutligen är det av vikt att uppgifterna och frågeställningarna som vi presenterar för eleverna är relevanta och känns meningsfulla för dem.
Att de ser kopplingen till sitt eget liv, tillvaro och mående.

Illustration: Felicia Blad, Dela mörkret.

[1] Antonovsky A. (1991). Hälsans mysterium. Natur och kultur.

EMPOWERMENT

Empowerment är ett flitigt använt uttryck i arbetslivet då det handlar om att ge medarbetarna inflytande och utökad beslutanderätt över sina arbetsuppgifter. Något som ger ökad arbetsglädje och motivation. Empowerment i livet handlar om att ha inflytande över de saker som påverkar ens livssituation. Att helt enkelt ha möjlighet och viljan att bemästra sin livssituation och styra livet åt det håll man vill. Det som krävs för att man ska kunna ta den makten över sitt liv är kunskap om sig själv, sin situation, sina resurser och vad man vill ha ut av framtiden. Empowerment i sitt eget liv kräver engagemang och att man är beredd att utvecklas och ta ansvar för denna utveckling. [2]

HANDLINGSKOMPETENS

Handlingskompetens handlar om att ha kompetens att handla och agera på ett sätt som påverkar ens liv positivt. Att helt enkelt besitta verktyg att påverka sin livssituation. Hur gör man för att ta tillvara sin rätt hemma, i skolan och i samhället i stort? Det finns ett stort värde i att ge eleverna möjlighet att utveckla och träna på dessa kompetenser. [3]

AKTIVA VÄRDERINGAR

Aktiva värderingar är en teori och metod som syftar till att medvetandegöra personer om sina attityder, värderingar, intressen och mål. Metoden används för att sätta igång en process där attityder, intressen och mål blir till aktiva värderingar. Det vill säga värderingar som man känner stolthet över och handlar utifrån. För att få till denna process används ofta värderingsövningar där deltagarna får reflektera, argumentera och ta ställning kring en värderingsfråga. [4]

Viktigt vid användande av värderingsövningar är dock att man grundlägger med kunskapsinhämtning. Att dra igång en värderingsdiskussion utan att deltagarna har grundläggande kunskap om ämnet kan leda fel och förstärka värderingar byggda på myter, fördomar eller missförstånd. Däremot kan en värderingsdiskussion knuten till en kunskapsinhämtning förstärka kunskapen då man ges möjlighet att relatera värderingsmässigt till den.

[2] Askheim O.P, & Starrin B (Red) (2007). Empowerment i teori och praktik. Malmö: Gleerups utbildning AB.
[3] Almers E (2009). Handlingskompetens för hållbar utveckling – tre berättelser om vägen dit. PhD diss, Jönköpings universitet.
[4] Steinberg J (2013). Aktiva Värderingar, Eldsjälsförlaget/Steinbergs utbildning.

DEN PEDAGOGISKA MODELLEN

I det här materialet utgår vi från en väl beprövad pedagogisk modell i fem steg. **Starter - Undersöka – Analysera – Värdera – Sammanställa och handla**. De övningar och uppgifter som materialets teman innehåller syftar till att guida eleverna genom de fem stegen. Modellen ger eleverna, utöver traditionell kunskapsinhämtning, möjlighet att värderingsmässigt reflektera över kunskapen samt utveckla och testa relevanta handlingsalternativ. Med andra ord, en modell med stark förankring i ovanstående teorier och metoder. [5] Kort om de fem stegen:

Starter - Varje tema inleds med en ”starter”. En starter är en berättelse, bild eller övning som väcker elevernas intresse för temat och förhoppningsvis triggar deras nyfikenhet och lust att söka mer kunskap om temat. Tanken är att eleverna utifrån startern ska formulera egna frågor som de vill gå vidare med att undersöka i nästa steg. I materialet ges även några förslag på frågeställningar eleverna kan inspireras av och arbeta vidare med. Genom att utgå helt eller delvis från elevernas egna frågor ökar arbetets relevans för eleverna. Det handlar om dem och de saker de undrar över i sitt liv.

Undersöka - Utifrån egna såväl som de föreslagna frågorna får eleverna gå vidare med att undersöka, inhämta och beskriva fakta kring temat. Det undersökande arbetet kan ske individuellt eller i grupp. Det kan ske genom att söka och inhämta skriftlig information, genom diskussioner, lyssna på ett föredrag eller göra intervjuer.

Analysera - I det här steget ska det kunskapsstoff som elevernas undersökande arbete resulterat i analyseras och bearbetas. Här ska eleverna söka efter och reflektera kring orsaker, konsekvenser, samband och jämförelser. Detta för att fördjupa förståelsen för tematets komplexitet och problematik.

Reflektera och värdera - I fjärde steget ges eleverna möjlighet att värderingsmässigt reflektera över den kunskap de har tagit till sig under de tre föregående stegen. Att man här ger eleverna möjlighet att diskutera, formulera argument och ta ställning kring temat ger arbetet en fördjupad mening. Att värderingsmässigt ta sig an kunskapen gör att den blir till ens egen och kan på så sätt bli en påverkansfaktor i framtida val och handlingar. I materialet presenteras förslag på diskussions- och värderingsövningar som ger förutsättningar för värderingsmässig reflektion kring temana.

Sammanställa och handla - Slutligen får eleverna sammanställa, dokumentera och presentera sina nya kunskaper och erfarenheter. Uppmuntra till en aktiv presentation och låt gärna eleverna utifrån sitt engagemang genomföra någon form av aktivitet eller handling. Exempelvis att bjuda in föräldrar för en presentation av arbetet som kan rundas av med en diskussion mellan föräldrar och elever om det som framkommit om temat. I materialet presenteras förslag på hur eleverna kan presentera sitt arbete samt olika sätt för dem att omsätta sitt engagemang i handling.

[5] Forehand M (2008). ”Bloom´s taxonomy”.

ATT FÖRBEREDA ELEVERNA OCH DIG SJÄLV

Temana som berörs i materialet kan upplevas som svåra och känsliga. Det händer saker inom oss, både vuxna och barn, när vi gör övningar och sätter igång tankar kring frågor som berör det egna måendet och hur vi hanterar olika utmaningar i livet. Så även om det här materialet har en hälsofrämjande inriktning med fokus på hur vi kan påverka vårt mående och liv i positiv riktning, så kan situationer uppstå där elever blir ledsna eller kanske inte vill delta och dela med sig av sina tankar.

Det kan därför vara bra att fundera över om du har elever som behöver förberedas extra innan arbetet med temat påbörjas. Och hur du ska förhålla dig till om elever blir ledsna eller inte vill delta när arbetet dragit igång. Ta gärna hjälp av och diskutera de här frågorna med dina kollegor och elevhälsan. Ett medskick är dock att aldrig försöka tvinga någon att dela med sig av sina tankar inför de andra eleverna om de uppenbart inte vill.

Ett sätt att få till ett fungerande diskussionsklimat är dels att inleda med frågor av mer generell och mindre känslig art, dels att tillsammans med eleverna i förväg sätta regler för hur vi förhåller oss till varandra och det vi säger. Man lyssnar på och visar respekt för den som pratar. Och att vi som ledare i klassrummet ser till att överenskommelserna om hur vi förhåller oss till varandra efterlevs. Fundera även över ditt eget förhållande till temat och vad du kan tänka dig att dela med dig till eleverna av, det kan ju väcka känslor även inom dig.

TEMA PSYKISK HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

SYFTE

I det här temat vill vi att eleverna ska undersöka hur de mår, att de ska få syn på vad som gör dem glada och välmående samt vilka stödresurser i form av familj, vänner och sysselsättningar de har tillgång till. Men även få syn på vad som kan påverka negativt och hur de kan hantera de faktorerna i sitt liv. Målsättningen är att medvetandegöra eleverna om deras må-bra-faktorer och ge dem verktyg att stärka dessa i sitt liv.

FÖRBEREDELSER

Läs igenom temat i sin helhet. Planera de olika momenten och stegen tidsmässigt. Förbered gruppindelning. Kontakta eventuella föreläsare. Skriv ut, eller lägg upp i en bild, de instruktioner och frågor som du vill använda. Plocka fram material (se nedan).

MATERIAL

- A3-papper
- Färgpennor eller kritor

Illustration: Noah Edholm Svanberg, Splittrad

STARTER – MIN MÅ-BRA-BILD

Ge varje elev ett A3-papper och tillgång till ett par färgpennor eller kritor. Be eleverna skriva sitt namn överst och sedan rita ett självporträtt eller en bild, exempelvis en blomma, stjärna eller ett djur, som de tycker presenterar dem som person. För äldre elever, där en viss prestationsångest kan inträda vid uppgiften att rita ett självporträtt, kan du för att avdramatisera det hela be eleverna rita självporträtten med fel hand. Alternativt att de bara skriver sitt namn i mitten och ritar en cirkel runt.

När bilden är klar – be eleverna att på sitt papper skriva eller rita saker som de tycker om att göra, som får dem att bli glada och må bra. Be dem även skriva eller rita ett par personer (familj, vänner, lärare, fritidsledare eller föreningsledare, m.fl.) som de tycker om och som gör att de mår bra när de är med dem.

När eleverna börjar bli klara med det, be dem var och en för sig själv fundera på nedanstående frågor. De kan kortfattat anteckna sina svar på sin bild.

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA SJÄLV

- När mår jag som bäst? Vad gör jag när jag mår som bäst? Var är jag då?
- Vad påverkar mig så jag blir glad och mår bra? Eller blir ledsen och mår dåligt?
- Kan jag själv påverka hur jag mår? Hur då i så fall?
- Hur känns det när jag mår som bäst? Känns det någonstans i kroppen?

Dela in eleverna i grupper om 4 – 5 elever. Be eleverna presentera sina bilder och det de har skrivit eller ritat för kamraterna i gruppen.

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA VIDARE (GRUPPVIS)

Hur ser det ut gällande psykisk hälsa bland barn och unga som lever i Sverige idag?
Vad påverkar psykisk hälsa och välmående? Positivt/negativt? Låt eleverna göra en plus- respektive minuslista på ett papper. Behåll plus-/minuslistan till steget värdera/reflektera.
Finns det sätt att påverka hur man mår? Kan skolan göra något för att eleverna ska må bra?

Bjud exempelvis in personal från elevhälsan till klassen för att berätta om psykisk hälsa och välmående och vad som påverkar. Det finns också ett antal idéburna organisationer (Bris, Rädda barnen, Maskrosbarn, Barnombudsmannen) som arbetar med och har stor kunskap kring dessa frågor. Hör efter med dem om de har material, filmer eller kanske gör skolbesök.

FRÅGOR ATT ANALYSERA

Gruppvis – låt eleverna diskutera vad de har kommit fram till och skrivit/ritat på sina bilder
– finns det likheter respektive skillnader på vad som får oss att må bra? Vad kan det bero på?
Finns det något vi kan göra för att alla i klassen ska må så bra som möjligt?

Eleverna kan också få en fråga att ta med sig hem för att diskutera med sina föräldrar –
Hur tycker föräldrarna att barn och unga verkar må idag? Hur var det förr när föräldrarna var barn/unga? Vad påverkade hur barn och unga mådde då? Finns det likheter och skillnader?

Illustration: Emma Chen Karlsson, Ett öga trött

REFLEKTERA OCH VÄRDERA

Använd den plus- och minuslista som eleverna arbetade fram tidigare. Ge nu uppgiften att eleverna gruppvis ska komma överens om en rangordning 1 till 5 såväl av pluslistan som minuslistan. Vilka är de fem starkaste påverkansfaktorerna för att barn och unga ska må bra? Vilka är de fem starkaste påverkansfaktorerna som gör att barn och unga mår dåligt? Rangordna 1 – 5 där 1 är starkast och 5 svagast.

När listorna är klara låt eleverna diskutera hur man själv, eller tillsammans i klassen, kan arbeta för att stärka de positiva påverkansfaktorerna och för att minska de negativa påverkansfaktorerna. Gå sedan vidare till sammanställ och handla.

SAMMANSTÄLLA OCH HANDLA

Gör en personlig må-bra-lista
Be eleverna titta på sin må-bra-bild och det som är skrivet och ritat där. Be dem skriva följande rubrik på en ledig yta: Det här ska jag göra för att må bra. Under rubriken ska de skriva tre till fem förslag på positiva saker som de mår bra av och som de kan och vill utveckla, fortsätta göra eller göra mer av.

Gör klassens alla-ska-må-bra-lista
Be varje grupp göra en lista med tre till fem förslag på saker som klassen kan göra för att alla ska må så bra som möjligt. Här kan även förslag ges som kan utveckla hela skolans arbete för att alla ska må så bra som möjligt. Låt grupperna presentera sina listor och förslag i storgrupp. Diskutera och sammanställ en klassgemensam lista på tre till fem förslag.

Gör en utställning över det ni har lärt er
Bjud in andra klasser, elevråd och skolans ledning. Presentera det ni har lärt er och de förslag som har tagits fram för att fler ska må bra. Bjud gärna in föräldrar också så att de kan få ta del av sina barns arbete och tankar kring psykisk hälsa och välmående. Hur vi kan få så många barn och unga som möjligt att må bra? Avsluta gärna med rundabordssamtal där elever och föräldrar sitter gruppvis runt bord och diskuterar temat och de förslag som har tagits fram.

TEMA ENSAMHET, RELATIONER OCH TILLIT

SYFTE

I det här temat vill vi att eleverna ska undersöka sina relationer och sociala nätverk. Hur skapas goda relationer och tillit till andra? Vad får det för betydelse att ha ett starkt respektive svagt socialt nätverk? Är vi beroende av och kan få stöd av varandra, i en familj, i skolan, på fritiden, och så vidare? Målsättningen är att medvetandegöra eleverna om deras egen och andras roll och betydelse i den sociala kontexten som exempelvis skolan är. Och att vi tillsammans kan stärka känslan av samhörighet och tillit till varandra, något som är bra för alla.

FÖRBEREDELSER

Läs igenom temat i sin helhet. Planera de olika momenten och stegen tidsmässigt. Förbered gruppindelning. Kontakta eventuella föreläsare. Skriv ut, eller lägg upp i en bild, de instruktioner och frågor som du vill använda. Plocka fram material (se nedan).

MATERIAL

- Papper och pennor (gärna färg)

STARTER - MIN NÄTVERKSKARTA

Som en start på det här temat kan eleverna göra en nätverkskarta. Varje elev får ett tomt papper. Högst upp på pappret ska de skriva – Min nätverkskarta. Sedan ritar de en stor cirkel i mitten på pappret, som de sedan delar in i fyra lika stora ”tårtbitar”. Respektive tårtbit får en rubrik, dessa är:

- Familj och släkt
- I skolan
- Fritid
- Övriga kontakter

Be därefter eleverna var och en att fylla i de fyra fälten. I fältet för familj ska eleven fylla i alla som ingår i hens familj och släkt och som står eleven nära. I fältet skola fyller eleven i de vänner och kontakter (lärare annan skolpersonal) eleven har där och som eleven anser sig ha någon form av relation till. Likaså i fältet fritid, vänner och andra kontakter som hen träffar med viss regelbundenhet. I fältet övriga kontakter fyller eleven i de personer som hen har kontakt med, men som inte riktigt passar in i något av de andra fälten (skulle kunna vara en vän som man har via sociala medier eller en granne/vän till familjen som man fått kontakt med).

Betona att det inte är någon tävling att fylla på med så mycket vänner och kontakter som möjligt, utan om det är så att man har väldigt många så kan man fokusera på de som man tycker sig ha den bästa och närmaste kontakten med. Det kan också vara viktigt att poängtera att det ser olika ut för alla. Vissa har många vänner och kontakter, men kanske på ett ytligare plan, medan andra har få vänner och kontakter men då kanske på ett djupare plan.

Be eleverna var och en för sig själva gå igenom sin nätverkskarta och de personer som presenteras där. Be dem reflektera, fortfarande för sig själva, kring nedanstående frågor:

1. Vem är personen och vilken relation har ni? (Min pappa, mormor, en kompis, min lärare o.s.v.)
2. Vad betyder personen för dig?
3. Vem/Vilka har du en bra relation till och vem/vilka skulle du vilja förbättra din relation till?

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA

Efter att eleverna har fyllt i sina nätverkskartor låt dem två och två intervjua och presentera för varandra de personer som finns i deras kartbild. Förtydliga att man presenterar hur många eller få man vill och att man även får berätta så mycket eller lite man vill om personerna i fråga. Be därefter eleverna utgå från följande frågor i sitt fortsatta samtal med varandra:

1. Om du skulle beskriva en djup och bra vänskapsrelation – hur skulle du beskriva den då? Vad gör man om man vill ha en bättre relation till någon?
2. Kan man ha en djup och bra vänskapsrelation med någon man bara har kontakt med via nätet/sociala medier? Om ja, hur ser en djup och bra vänskapsrelation på nätet ut?
3. Om du hamnar i en riktigt svår situation eller står inför ett stort problem – vem/vilka av personerna i din nätverkskarta skulle du då vända dig till? Och vem/vilka tror eller vet du skulle hjälpa dig och vara ett bra stöd för dig?
4. Vem/vilka av de här personerna kan räkna med din hjälp om de står inför ett stort problem? Om det är någon/några – vet de om att de kan lita på dig?
5. Vad innebär det att vara ensam? Kan man vara ensam fast man har många vänner och kontakter? Känner du dig ensam ibland?

FRÅGOR ATT ANALYSERA

Eleverna kan sedan gruppvis (4 – 6 elever i varje grupp) gå vidare med att diskutera nedanstående frågor. Be dem anteckna sina svar så att de kan berätta i helklass vad de har kommit fram till:

1. Om ni jämför en bra vänskapsrelation med en dålig. Vad skiljer dem åt? Finns det några likheter?
2. Om ni jämför en djup vänskapsrelation med en ytlig. Vad skiljer dem åt? Finns det några likheter?
3. Vad gör att man litar på någon – vuxen? Jämnårig vän? Om man har ett problem som man behöver hjälp med spelar det någon roll om det är en vuxen eller en jämnårig som man vänder sig till? Kan det vara olika beroende på vad det är för problem?
4. Finns det olika former av ensamhet? Finns det exempelvis ensamhet som kan vara bra respektive ensamhet som kan vara sämre? Ge exempel.

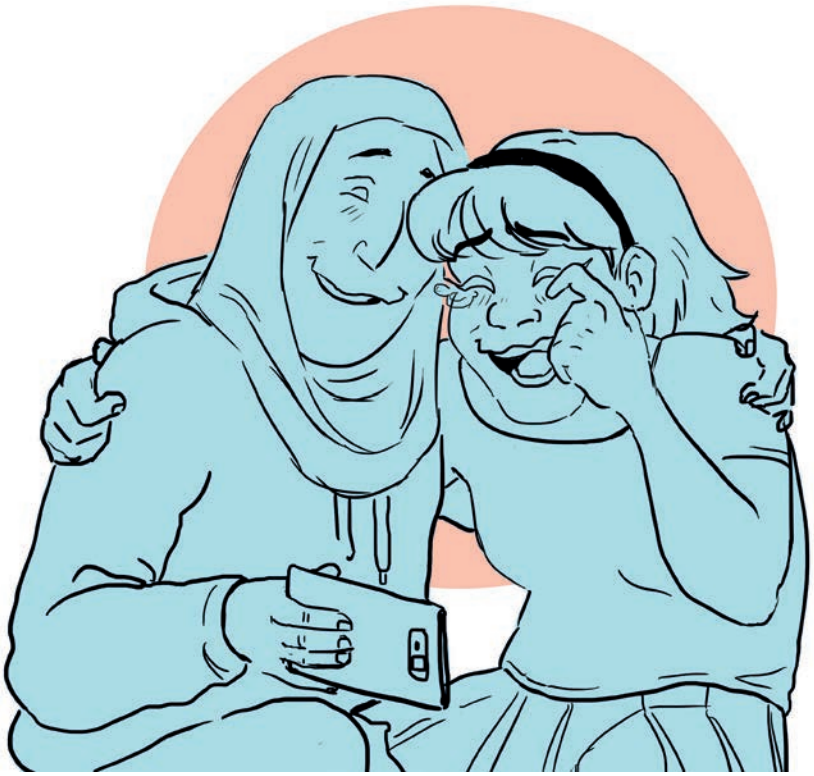


Illustration: Lovisa Andersson, Vänner

Frågor för äldre elever. Innan eleverna arbetar med dessa frågor kan det behövas en kort lärarledd introduktion som förklarar begreppet socialt nätverk samt beskriver de sociala stödfunktioner som finns i skolan och i samhället i stort.

5. Vad innebär det att som person ha ett skyddande socialt nätverk? Vad skiljer ett starkt från ett svagt skyddande socialt nätverk? Hur påverkas man som person av att ha ett starkt respektive ett svagt skyddande socialt nätverk?
6. Om man inte har, eller har ett svagt skyddande, socialt nätverk – kan man få hjälp från samhället då? Vad finns det för hjälp att få exempelvis om man är barn? Om man är ungdom? Om man är vuxen? Om man är pensionär?

REFLEKTERA OCH VÄRDERA

Värderingsövning – hur viktigt är det för dig?
Övningen görs/fylls i individuellt. Diskutera sedan gruppvis eller i helklass hur eleverna har svarat och be dem argumentera för sina val.

Att ha en riktigt nära vän
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att ha många vänner
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att få vara ensam ibland
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att inte behöva vara ensam
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att ha någon jämnårig vän som du kan prata med om allt och litar på till 100%
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att ha någon vuxen som du kan prata med om allt och litar på till 100%
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Att du är en person som dina vänner kan lita på och få hjälp av om de har problem.
Inte alls viktigt 1----------2----------3----------4---------5 Mycket viktigt

Värderingsövning – Stå på linjen övning
I den här övningen får eleverna ställa sig på en imaginär linje mellan två motpoler. Motpolerna i det här fallet är – *Det stämmer helt – och – Det stämmer inte alls*. Den imaginära linjen motsvarar sedan en fallande respektive stigande skala mellan de två ytterligheterna. Be eleverna ställa sig på linjen utifrån vad de anser om nedanstående påståenden. Diskutera sedan gruppvis eller i helklass hur eleverna har svarat och be dem argumentera för sina val.

En vän på sociala medier kan vara en lika bra och nära vän som en vän som man träffar IRL

Att vara ensam är alltid dåligt

Att ha ett starkt socialt nätverk gör att man känner sig trygg och mår bra

Skolan kan vara ett stöd för de som inte har ett så starkt socialt nätverk

Det finns alltid någon vuxen att vända sig till om man som barn eller ungdom har ett problem

Illustration: Lovisa Andersson, Familj

SAMMANSTÄLLA OCH HANDLA

Relationsteater
Be eleverna gruppvis fundera ut ett par scener som beskriver olika relationer – exempelvis barn – förälder, två, eller flera vänner, ett kärlekspar, elev – lärare, ung – vuxen (annan än förälder).
Be dem göra scenen ur två olika perspektiv – ett där relationen är dålig och ett där relationen är bra.
Låt eleverna spela upp sina två scener för övriga klassen. Diskutera sedan i storgrupp:

Vad skilde de två scenerna åt?
Hur kändes det?
Vad var det som gjorde att det var/blev en bra relation i ena scenen och dålig i den andra?
Kan vi lära oss något av det gällande hur vi är i våra egna relationer?

Berättelser med öppet slut
I de fall som teater kan kännas svårt att genomföra kan berättelse med öppet slut vara en variant. Be då eleverna gruppvis komma på en berättelse som beskriver en relation (se ovan i relationsteater). Be eleverna att lämna slutet öppet, det vill säga att de slutar berättelsen innan den tar slut – och att övriga elever gruppvis får tänka ut hur berättelsen fortsätter och slutar. Ytterligare en variant på detta är att du som lärare läser en text som beskriver en relation och låter eleverna gruppvis tänka ut hur relationen vidareutvecklas.

Scenerna eller berättelserna kan även spelas eller läsas upp för andra elever på skolan, för övrig skolpersonal på ett APT eller för elevernas föräldrar med vidhängande diskussion. Det kan vara bra för alla att fundera på hur vi skapar goda och tillitsfulla relationer med varandra.

Gör den optimala nätverkskartan
Be eleverna gruppvis fundera över hur nätverkskartan skulle kunna se ut om det var som allra bäst för en ung person med ett starkt skyddande socialt nätverk. Vilka relationer och kontakter skulle finnas och hur skulle de vara? Vilka stödfunktioner i skolan, på fritiden och i samhället i stort har personen tillgång till? Och vad får det för resultat på personens mående och utveckling? Låt dem utgå från en fiktiv tonårig person. De får bestämma själva vad personen ska heta. Därefter får de utifrån de diskussioner och det de har lärt sig om temat rita upp det bästa möjliga nätverksbilden för den personen. Det vill säga hur ser det ut i familjen, med vänner och kontakter i skolan, vänner och kontakter på fritiden samt övriga kontakter. Be dem beskriva hur relationerna är och vad de betyder för personen. Be dem även rita in de stödjande funktionerna de känner till kan finnas runt en tonåring.

Be sedan grupperna fundera över och diskutera – hur kan er skola utvecklas så att fler, helst alla, inkluderas i den sociala gemenskapen? Hur kan tillitsfulla relationer utvecklas och förbättras i klassen och mellan elever och skolpersonal? Hur kan vi göra så att alla blir och känner sig sedda och bekräftade? Hur kan vi göra så att alla ha någon att vända sig till om man har ett problem man behöver hjälp med? Det vill säga hur ni som skola kan stärka ett antal skyddsfaktorer för alla elever. Sammanställningen av diskussion kan användas vid till exempel föräldramöten eller APT på skolan.

TEMA MAT OCH RÖRELSE

SYFTE

I det här temat vill vi att eleverna ska undersöka sina mat- och rörelsevanor, att de ska få syn vad de äter och i vilken utsträckning de rör på sig. Hur mat och rörelse påverkar såväl deras fysiska som psykiska välmående. Vi vill även att eleverna ska se sina förbättringsmöjligheter och motiveras att medvetet utveckla eller behålla ett sunt förhållande till mat och rörelse.

FÖRBEREDELSER

Läs igenom temat i sin helhet. Planera de olika momenten och stegen tidsmässigt. Förbered gruppindelning. Kontakta eventuella föreläsare eller förbered egen presentation. Skriv ut, eller lägg upp i en bild, de instruktioner och frågor som du vill använda. Plocka fram material (se nedan).

MATERIAL

- Whiteboard eller blädderblock
- Eventuellt stegräknare

STARTER – ÄMNESINVENTERING

Skriv – Mat och rörelse – på tavlan. Be eleverna två och två diskutera vad de kommer att tänka på när de ser och hör de här orden. Gå sedan laget runt i klassen och be dem med ett ord eller en kort mening berätta vad de har kommit att tänka på. Skriv upp orden och meningarna på tavlan så att alla ser dem. Några av de förslag på ord och meningar som dyker upp kanske behöver förklaras. Be då eleven som kommer med förslaget att förtydliga vad som menas.

Gå sedan igenom det som står på tavlan och tillsammans med eleverna formulera frågor som skulle vara intressanta att arbeta vidare med. Exempelvis om ordet skräpmat eller träning skulle ha kommit upp kan frågorna vara – Vad är skräpmat? Vad kännetecknar det? Vad har det för påverkan på kroppen och måendet? Vad innebär träning? Vad finns det för olika former av träning? Utveckla gärna vidare och ta upp vad det finns för olika sätt att röra sig på? Vad tycker ni är kul när det gäller rörelse? Vilka risker finns med att vara allt för stillasittande? Vad har rörelse för påverkan på hjärnan?

Den här övningen är ett bra sätt att få grepp om elevernas kunskaper och frågor om temat och vad de är nyfikna på att utforska ytterligare.

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA OCH ANALYSERA

Eleverna utgår i sitt undersökande och analyserande arbete från de frågor som har formulerats i ämnesinventeringen. Arbetet kan göras gruppvis eller enskilt. Här kan även du som lärare vid behov tillföra några frågor som du tycker är av särskilt intresse och/eller har anknytning till aktuellt skolämnes kursplan, exempelvis i ämnena Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa.

ELEVENS EGEN MAT- OCH MOTIONSPLAN

Som en del av det undersökande och analyserande arbetet kan eleverna få i uppgift att kartlägga sina egna mat- och rörelsevanor. De kan under en vecka få föra dagbok över sina matvanor – när och vad de äter – och motionsvanor – när och hur de rör på sig eller tränar. Om ni har möjlighet att dela ut en stegräknare till alla elever så kan de varje kväll skriva upp hur många steg de har tagit. I de flesta mobiltelefoner finns en hälsoapp som mäter antal steg och längd man har gått under dagen som också går att använda.

Eleverna kan också få i uppgift att intervjua sina föräldrar – hur tänkte och gjorde de när de var unga gällande mat, rörelse och andra levnadsvanor? Hur tänker och gör föräldrarna idag när det gäller mat, rörelse och andra levnadsvanor både när det gäller dem själva och för hela familjen?

Avrunda veckans kartläggning med att eleverna får en lärarledd genomgång (eller av inbjuden föreläsare) som går igenom vilket behov en ung person har av varierad mat och rörelse. Låt även eleverna stämma av sin mat- och motionsplan mot det som tas upp i föreläsningen.

REFLEKTERA OCH VÄRDERA

Be eleverna att utifrån det de har lärt sig om mat och rörelse fundera över och värdera sina egna levnadsvanor. Eleverna bör få reflektera själva och behöver inte redovisa sina svar för övriga. Använd gärna nedanstående frågor:

Hur tar du hand om din kropp?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är mycket dåligt och 10 är superbra.

Hur är dina matvanor?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är mycket dåligt och 10 är superbra.

Hur är dina motionsvanor?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är mycket dåligt och 10 är superbra.

Är det någon eller några av dina levnadsvanor, gällande mat och rörelse, som du skulle vilja göra annorlunda eller förbättra? Vilken eller vilka i så fall och hur skulle du kunna gå tillväga?

Ge dig själv en utmaning att förbättra någon eller några av dina levnadsvanor.
Skriv ned utmaningen och hur du tänker följa upp den.

SAMMANSTÄLLA OCH HANDLA

Låt eleverna löpande dokumentera sitt arbete med temat. Avsluta med att de får sammanställa en egen ”levnadsvanemapp” där deras undersökande arbete och de kunskaper som de fått fram där blir den inledande delen. Därefter deras egen kartläggning av mat- och motionsvanor samt deras egna reflektioner kring det som framkommit. Slutligen den utmaning som de gett sig själva samt plats i dokumentationen för att följa upp hur det går framöver.

Den här ”levnadsvanemappen” kan ni sedan ta fram någon gång längre fram på terminen och då ha en diskussion om utmaningen genomfördes och om det har lett till någon bestående förändring för eleverna själva och kanske till och med för deras familj. Levnadsvanemappen kan även användas för nästa tema – sömn, stress och skärmtid – och på så sätt ge en mer heltäckande bild över elevens levnadsvanor.

Illustration: Lovisa Andersson, Motion

TEMA SÖMN, STRESS OCH SKÄRMTID

SYFTE

I det här temat vill vi att eleverna ska undersöka sömn, stress och skärmtid. Dels generellt, dels fundera över hur de själva sover, känner av stress och använder olika skärmar och hur det i sin tur påverkar deras mående. Vad finns det för samband mellan mycket skärmtid, stress och dålig sömn? Vad påverkar vad? Det är inte enbart tiden framför skärmen som är av vikt att diskutera, utan även vad som skärmtiden används till. Vi vill även att eleverna ska se sina förbättringsmöjligheter och motiveras till att medvetet utveckla eller behålla ett sunt förhållande till sömn, stress och skärmanvändning.

FÖRBEREDELSER

Läs igenom temat i sin helhet. Planera de olika momenten och stegen tidsmässigt. Kontakta eventuella föreläsare eller förbered egen presentation. Skriv ut, eller lägg upp i en bild, de instruktioner och frågor som du vill använda. Plocka fram material (se nedan).

MATERIAL

- Whiteboard eller blädderblock

Illustration: Emma Chen Karlsson, Sov så gott!

STARTER – ÄMNESINVENTERING

Skriv orden – Sömn, Stress, Skärmtid – var för sig på tavlan. Be eleverna två och två diskutera vad de kommer att tänka på när de ser och hör de här orden. Gå sedan laget runt i klassen och be dem med ett ord eller en kort mening berätta vad de har kommit att tänka på när de hör respektive ord. Skriv upp orden och meningarna på tavlan så att alla ser dem. Dra streck från respektive ord (exempelvis stress) till det ord/mening som eleverna reflekterat fram kring det, så man ser vilka ord/meningar som hör ihop. Några av de förslag på ord och meningar som dyker upp kanske behöver förklaras. Be då eleven som kommer med förslaget att förtydliga vad som menas.

Gå sedan igenom det som står på tavlan och tillsammans med eleverna diskutera om de tre orden sömn, stress och skärmtid har några gemensamma ord/meningar? Hänger det ihop på något sätt? Vilka erfarenheter har eleverna av att de här olika sakerna påverkar varandra? Formulera därefter tillsammans med eleverna frågor som skulle vara intressanta att arbeta vidare med. Exempelvis Hur påverkar mycket skärmtid kroppens stressnivåer? Hur har den tekniska utvecklingen och sociala medier påverkat hur vi använder skärmar? Vad gör det med sömnen? Hur påverkas hjärnan av för lite sömn? Vad finns det fördelar med skärmanvändning? Hur mycket behöver man sova? Vad orsakar stress o.s.v.

Den här övningen är ett bra sätt att få grepp om elevernas kunskaper och frågor om temat och vad de är nyfikna på att utforska ytterligare.

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA OCH ANALYSERA

Eleverna utgår i sitt undersökande och analyserande arbete från de frågor som har formulerats i ämnesinventeringen. Arbetet kan göras gruppvis eller enskilt. Här kan även du som lärare vid behov tillföra några frågor som du tycker är av särskilt intresse och/eller har anknytning till aktuellt skolämnes kursplan.

ELEVENS EGEN KARTLÄGGNING

Illustration: Emma Chen Karlsson, Skärmtid

Som en del av det undersökande och analyserande arbetet kan eleverna få i uppgift att kartlägga när och antal timmar de sover. Hur många timmar skärmtid de har per dag och deras upplevelse av stress. De kan under en vecka få föra dagbok över sin sömn, stress och skärmtid. Be eleverna skriva upp när de går och lägger sig och när de går upp. Be dem även beskriva kvalitén på sömnen: Var det lätt att somna? Vaknade du någon gång under natten? I de flesta mobiltelefoner går det att avläsa hur mycket skärmtid man har dagligen. Så be eleverna läsa av den dagligen, samt om de använder annan skärm som dator, surfplatta eller tv-spel så får de notera när de började och slutade med det.

Eleverna kan också få i uppgift att intervjua sina föräldrar – hur tänkte och gjorde de när de var unga gällande sömn, stress och eventuell skärmtid/-användning? Hur tänker och gör föräldrarna idag när det gäller sömn, stress och skärmtid/-användning både när det gäller dem själva och för hela familjen?

Avrunda veckans kartläggning med att eleverna får en lärarledd genomgång (eller av inbjuden föreläsare). Gå till exempel igenom vilket behov en ung person har av sömn, vad som påverkar stress och vad stress gör med kroppen. Ta även upp på vilket sätt mycket skärmtid påverkar måendet i form av stillasittande, brist på sömn och hur det också kan påverka sociala relationer och skolarbete med mera. Låt även eleverna stämma av sin egen kartläggning mot det som tas upp i föreläsningen.

REFLEKTERA OCH VÄRDERA

Be eleverna att utifrån det de har lärt sig om sömn, stress och skärmtid fundera över och värdera sina egna vanor gällande detta. Eleverna bör få reflektera själva och behöver inte redovisa sina svar för övriga. Använd gärna nedanstående frågor:

Hur sover du?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är mycket dåligt och 10 är superbra.

Är du stressad?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är mycket stressad och 10 är inte alls stressad.

Vad tänker du kring din skärmtid?
Använd skalan 1 – 10 där 1 är alldeles för mycket och 10 är inga problem.

Stämmer något av nedanstående påståenden på dig?

- Jag träffar inte kompisar så ofta som jag vill
- Jag sover dåligt
- Jag känner mig ofta stressad
- Jag sköter inte mitt skolarbete så bra som jag borde
- Jag blir sur om exempelvis mina föräldrar säger att jag måste ta ett uppehåll och inte får använda datorn, surfplattan eller mobiltelefonen
- Jag blir på väldigt dåligt humör om det går dåligt i ett tv-/datorspel
- Jag känner att jag ofta måste kolla vad andra har lagt upp på sociala medier
- Jag behöver själv ofta svara/lägga upp något på sociala medier
- Jag är rädd att missa meddelanden på sociala medier
- Jag sitter för mycket med mobilen/surfplattan/datorn/tv-spelet

Om något eller flera påståenden passar in på dig – vad tänker du kring det? Är det något gällande sömn, stress och skärmtid som du skulle vilja göra annorlunda eller förbättra? Vilken eller vilka i så fall och hur skulle du kunna gå tillväga?

Ge dig själv en utmaning att förbättra något som skulle kunna göra att du sover bättre, stressar mindre och minskar ner på skärmtiden om det behövs. Skriv ner utmaningen och hur du tänker följa upp den.

SAMMANSTÄLLA OCH HANDLA

Låt eleverna löpande dokumentera sitt arbete med temat. Avsluta med att de får sammanställa en egen ”levnadsvanemapp” där deras undersökande arbete och de kunskaper som de fått fram där blir den inledande delen. Därefter deras egen kartläggning gällande sömn, stress och skärmtid/-användning samt deras egna reflektioner kring det som framkommit. Slutligen den utmaningen som de gett sig själva samt plats i dokumentationen för att följa upp hur det går framöver.

Den här ”levnadsvanemappen” kan ni sedan ta fram någon gång längre fram på terminen och då ha en diskussion om utmaningen genomfördes och om det har lett till någon bestående förändring för eleverna själva och kanske till och med för deras familj. Levnadsvanemappen kan även användas för föregående tema – Mat och rörelse – och på så sätt ge en mer heltäckande bild över elevens levnadsvanor.

TEMA ANDT
(ALKOHOL, NARKOTIKA, DOPNING OCH TOBAK)

SYFTE

I det här temat vill vi att eleverna ska undersöka ANDT och dess betydelse i deras eget liv men även ur ett samhällsperspektiv. Om undervisning om droger ska ha någon förebyggande effekt krävs det att det som berörs har relevans för eleverna. Det är därför viktigt att till stor del utgå från elevernas egna frågor och funderingar. Det är också viktigt att låta eleverna värderingsmässigt reflektera över temat och de kunskaper som de får fram.

Slutligen bör sägas att undervisning om droger enskilt inte har visat sig ha någon förebyggande effekt. Förutsättningarna för ett framgångsrikt arbete blir större om detta kombineras med ett tydligt och gemensamt förhållningssätt och budskap från vuxenvärlden samt ett aktivt arbete för exempelvis en tobaksfri skoltid.

FÖRBEREDELSER

Läs igenom temat i sin helhet. Planera de olika momenten och stegen tidsmässigt. Förbered gruppindelning. Kontakta eventuella föreläsare. Skriv ut, eller lägg upp i en bild, de instruktioner och frågor som du vill använda. Plocka fram det material som behövs (se nedan).

FÖR MER INSPIRATION OCH FAKTATIPS:

www.drugsmart.com

www.andt.drugsmart.com

www.skolverket.se/skolutveckling/inspiration-och-stod-i-arbetet/stod-i-arbetet/andts-narkotika

www.tobaksfakta.se

www.can.se

www.tobaksfriskoltid.nu

MATERIAL

Till det här temat behöver du samla in inspirationsmaterial till starterövningen (se nedan)

STARTER – SAKER, MATERIAL OCH BILDER SOM IGÅNGSÄTTARE

För att den här startern ska fungera så krävs det att du som lärare har samlat på dig en del material i förväg. Exempel på sådant material är tomma cigarettpaket, snusdosor, ölflaskor, fimpar/prillor i en burk (om du inte brukar tobak eller dricker alkohol själv kanske du kan be en kollega eller vän spara åt dig). Leta efter och samla även bilder som visar på tabletter, spruta, sjukhus, ambulans, polis, brandkår, barnarbetare, pengar, trasiga kläder, fina kläder, krogliv, social utsatthet, lyx, bilolycka med mera som kan knytas till temat.

Slutligen kan även korta tidningsartiklar som tar upp temat på olika sätt samt exempel på alkoholreklam eller dold tobaksreklam vara användbara. Målsättningen är att vi ska få tillgång till ett stort antal saker som sätter igång elevernas reflektion kring temat och deras lust att söka mer kunskap.

När eleverna kommer till klassrummet så är det möblerat i ”öar” så de kan sitta 4 – 6 personer runt samma bord. På borden ligger det insamlade materialet. Eleverna ombeds att titta, klämma, känna och i de fall det går, till och med lukta på det utlagda materialet. Be dem diskutera vad de har framför sig och vilka funderingar det väcker. Be dem därefter brainstorma fram frågor som de skulle vilja undersöka och analysera kring temat.

Eleverna ska skriva ned sina frågor på lappar. Be dem därefter sortera frågorna – hör några ihop eller är dubbletter? När de har gjort det, be dem prioritera fem frågor som de vill gå vidare med att undersöka och analysera.

FRÅGOR ATT UNDERSÖKA OCH ANALYSERA

Eleverna utgår i sitt undersökande och analyserande arbete från de frågor som de har formulerat i grupperna. Här kan även du som lärare vid behov tillföra några frågor som du tycker är av särskilt intresse och/eller har anknytning till aktuellt skolämnes kursplan. Som inspiration kan nämnas utbildningsmaterialet – ANDT på schemat som du hittar via denna länk: www.andt.drugsmart.com

Illustration: Mohammad Hosseini, Don’t do drugs kids!

REFLEKTERA OCH VÄRDERA

Nu har eleverna gruppvis utifrån sina frågor samlat på sig en del kunskapsstoff. Ge dem i uppdrag att som en del i sitt undersökande arbete ta reda på vad deras klasskamrater, andra skolkamrater, skolpersonal, personer ute på gatan tycker om ANDT och de kunskaper, dilemman och problem som eleverna har fått kunskap om.

Exempel på sådana värderingsfrågor skulle kunna vara – vad tycker man om den nya tobakslagen som förbjuder rökning vid lekplatser men även på uteserveringar? Är det bra eller dåligt? Borde det vara samma åldersgräns gällande att köpa alkohol på krogen som på Systembolaget? Är kosttillskott OK att ta om man tränar och vill få stora muskler? I vissa stater i USA är cannabis legaliserat – är det OK?

Be eleverna att sammanställa sina undersökningsresultat och att de även i sin grupp diskuterar frågorna och dokumenterar vad de kommer fram till.

SAMMANSTÄLLA OCH HANDLA

Presentation av arbetet och rundabordssamtal med föräldrar
Låt eleverna sammanställa de kunskaper de har samlat på sig. Be dem sedan gruppvisa göra en sammanfattande presentation av det som har framkommit och som de tycker är mest intressant.

Presentationen kan exempelvis göras i form av en poster. När alla grupper har gjort sina posters, bjud in elevernas föräldrar för att komma och titta på posterutställningen samt få arbetena presenterade för sig av eleverna.

Avsluta med rundabordssamtal, där elever och föräldrar får diskutera ett par i förväg förberedda frågor om temat. Dela in föräldrar och elever i grupper så att man inte sitter med sin egen förälder. Det ger bättre förutsättningar för en bra diskussion. Förutsättningarna för att föräldrarna får ovärderlig information från sitt barns klasskamrater är stor. Eleverna i sin tur får ta del av andra föräldrars inställning till alkohol, tobak och andra droger samt hur de ser på sitt barns och ungas förhållande till detta. I många fall är de flesta föräldrar ense om att de inte vill att deras barn varken ska bruka tobak, dricka alkohol eller testa andra droger. Förhoppningen är att föräldern sedan ta upp diskussionen med sitt eget barn på vägen hem eller i köket när man kommit hem.

Den här övningen kan vara anledningen till att föräldrar tar det viktiga samtalet kring tobak, alkohol och andra droger med sitt barn och använder sin möjlighet till föräldrainflytande och påverkan. Skolan har då, på ett ganska enkelt sätt, bidragit till det. Utöver det så brukar den här typen av föräldramöten vara mycket uppskattade av såväl föräldrar och elever som skolpersonal.

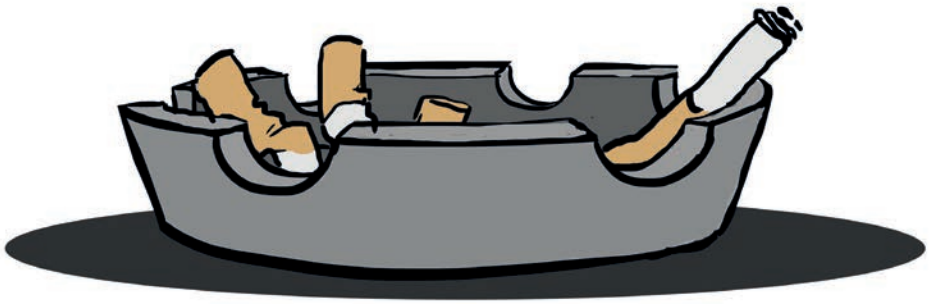


Illustration: Lovisa Andersson, Askfat

PÅBÖRJA ARBETET FÖR EN TOBAKSFRI SKOLTID

En av de viktigaste drogförebyggande insatserna en skola kan göra är att sträva efter en tobaksfri skoltid. Om eleverna i sitt grupparbete har fått undersöka frågor kring tobak, tobaksbolagens marknadsföringsmetoder för att locka in unga i nikotinberoende, hur barnarbete och miljöförstöring är vanligt förekommande i tobakens produktionskedja, då brukar ett starkt engagemang väckas hos dem.

Ett sätt att ta vara på det engagemanget är att skolan, personal och elever tillsammans påbörjar ett arbete för en skola och skoltid fri från tobak. Läs mer om hur ett sådant arbete kan gå till på www.tobaksfriskoltid.nu

EGNA ANTECKNINGAR

EGNA ANTECKNINGAR

REGION
KRONOBERG