

Lärarens handbok

Välkommen till Storyn om att välja metodhelheten

Storyn om att välja är en metod inom rusmedels-, känslor- och trygghetsfostran. I Storyn diskuteras alkohol, snus, val, känslor och trygghetskunskap angående egna gränser. Delarna som innefattar känslor och trygghetsfostran är gjorda enligt Befolkningsförbundets trappa för åldersanpassad sexualfostran. På Storyn om att välja tillfället och uppföljande lektionen är det också möjligt att behandla nätmobbning och trakasserier.

Storyn om att välja helhetens verkan baserar sig på metoder som bygger på växelverkan och upprepning. Eleverna introduceras till olika teman som behandlas på introlektionen i klassen och leds av läraren innan själva Storyn om att välja tillfället. På uppföljande lektionen fortsätter läraren med diskussioner kring något av ämnen som behandlats på Storyn om att välja tillfället på ungdomsgården. Storyn om att välja metodhelhetens målsättning är att sporra elevens eget tänkande och att utmana till nya insikter.

Läraren kan påverka innehållet av helheten

Läraren har möjlighet att påverka innehållet så att det motsvarar klassens behov.

- läraren kan i förväg bestämma om hen vill fokusera på något specifikt ämne för sin klass i Storyn om att välja.
- på introlektionen kan läraren gå in på ett ämne genom att ställa frågor om ett på förhand valt tema.
- läraren kan berätta till koordinerande instans, som tar emot bokningar om det finns något tema som är aktuellt för klassen eller om hen önskar fokus på något tema på själva tillfället. Önskemålen tas i beaktande på storyn om att välja tillfället.
- läraren väljer tema för uppföljande lektion

Storyn om att välja består av tre olika helheter



Intro till Storyn om att välja

Innan deltagande i Storyn om att välja tillfället spelar eleverna ett digitalt spel som handlar om att göra olika val.

Till lektionen är det bra att reservera datorer eller tabletter för eleverna. Det går också att spela spelet med en smarttelefon. Om alla elever inte har tillgång till dator/tablett/telefon, så går det bra att spela även parvis.

Instruktioner till läraren hittar du bakom länken till Hukkaputki spelet.

Introduktionens anvisningar hittas även på svenska bakom länken: www.nuortenlinkki.fi/peli

Övrigt innan Storyn om att välja tillfället:

- Dela in klassen i två mindre grupper så att indelningen är klar då klassen anländer till Storyn om att välja tillfället.
- Skicka gärna ut brevet till föräldrar som du fått via E-post som bilaga via Wilma innan tillfället. Brevet innehåller information om Storyn om att välja och en föräldrakväll på nätet som anknyter till temat.

Storyn om att välja tillfället (60 min)

Läraren följer eleverna till Storyn om att välja tillfället som oftast anordnas på en ungdomsgård. Under lektionen används video-material, på basen av vilket det görs övningar och diskussioner. Storyn om att välja tillfället leds av professionella som jobbar med barn och ungdomar (bl.a. ungdomsledare och kuratorer) samt studerande som genomgått en introduktion till metoden.

Uppföljande lektion (30-45min)

Efter Storyn om att välja tillfället håller läraren en uppföljande lektion enligt eget val av fokus på tema. Uppföljande lektionen består av respons via webropol, diskussion med eleverna, samt minst en valbar uppgift ur materialet.

Valbara uppgifter:

Känslor

Det finns tre olika övningar för att behandla känslor. Läraren kan välja en eller flera uppgifter att genomföra tillsammans i klassen.

1. Känslomätaren: att identifiera den egna sinnesstämningen och dess nivå
2. Känslor som ord -alias: att namnge och identifiera känslor
3. Känslor och kropp -frågesport: Att identifiera olika signaler som t.ex. kroppsspråk
4. Materialet för uppgiften består av skraddarsytt material ur Friends som är utarbetat till Storyn om att välja i samarbete med Stationens barn. Material för uppgiften hittar du på sidan s.4-6.

Trygghetsfostran

Galna träffar –spelet: Spelet är riktat till att användas med elever i åk 5-7 för att stöda samtal om egna gränser och bestämmanderätt i sexualitet. Spelets mål är att uppmuntra unga till att fundera på individens rätt till egna gränser. Med stöd av en vuxen som leder spelet kan man leda unga in på

att fundera hur man kan hålla fast vid sina egna gränser, och hur man kan respektera andras gränser. Spelets instruktioner finns på s.7-10, och spelkortet finns som bilaga i e-posten. Spelet är Exit rf:s material som i samarbete har tillsatts till Storyns uppföljandelektion.

Rusmedel

Smoke free -frågesport: Sant eller Falskt om tobaksprodukter. Om du vill fördjupa uppgiften kan du genomföra en smokefreebana.

Mera omfattande om rusmedel: Ska vi snacka? lektionsmaterial

Materialet för uppgiften är skraddarsytt för Storyn om att välja i samarbete med Ehyt rf. Material för uppgiften hittar du på sidan s.11-12.

Nätmobbing och trakasserier

Diskussion om nätmobbing och trakasserier är viktigt för att barnen skall kunna känna igen nätmobbing och för att de skall våga och kunna ingripa i nätmobbing och vara medvetna om nätetikett.

Materialet för Nätmobbing och trakasserier är skraddarsytt till Storyn om att välja i samarbete med Mannerheims barnskyddsförbund och deras material Ei nettikusaamiselle!

Material för uppgiften hittar du på sidan 12-14.

KÄNSLOR

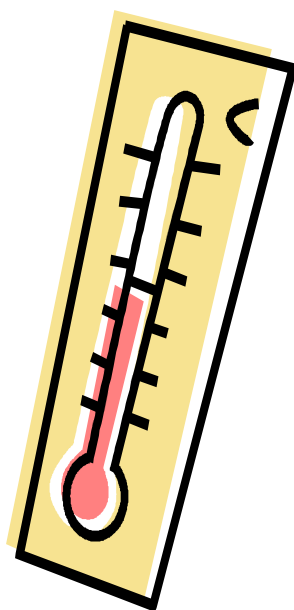
- 1) Genomgång av Storyn om att välja tillfället (kort genomgång av video-materialet)
- 2) Lista på känslor-ord: Eleverna skriver i små grupper de känslor som de tycker att framkom i videon
→ Genomgång tillsammans. Alla alternativ skrivs upp t.ex. på tavlan så att alla kan se dem.
- 3) Fyll i respons genom denna länk: Elever: <https://link.webpolsurveys.com/S/E74962EED6E74A0F>
- 4) Välj en eller flera av valbara uppgifter:

VALBARA UPPGIFTER:

1. KÄNSLÖMÄTARE

Mål: Att känna igen sitt eget känslotillstånd och dess styrka

- Eleverna skriver anonymt på en papperslapp deras känslotillstånd de har i stunden och läraren samlar sedan ihop lapparna.
- Eleverna skall föreställa sig att det finns en värmetermometer på golvet (alt. kan man märka ut på golvet en termometer med t.ex. målartejp).
- Läraren läser upp några av de känslorna som eleverna skrev tidigare.
- Elevernas uppgift är att fundera på en känsla i taget och fundera hur den känslan känns och sedan ställa sig på termotern enligt hur starkt de känner den känslan just då. Ju starkare eleverna känner känslan desto högre upp på termotern ställer de sig.
- Efter detta får eleverna berätta om de vill varför de ställde sig där de gjorde.
- Med lärarens ledning kan man diskutera i gruppen var och på vilket sätt de olika känslorna känns i kroppen.



10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

Mycket stark känsla

Ganska stark känsla

Medelstark känsla

Ganska svag känsla

Väldigt svag känsla

2. KÄNSLO-ORD ALIAS (ordförklaringspel med känslo-ord):

Mål: Att känna igen och kunna namnge olika känslor

- Uppgiften görs parvis, i små grupper eller i hela gruppen.
- Uppgiften är att så snabbt som möjligt förklara i tur och ordning de känslor som har skrivits upp på tavlan utan att säga det egentliga ordet för känslan.
- Gruppledaren tar tid (t.ex. 20 sekunder)
- Den som förklarar nästa ord kan exempelvis vara den personen som gissade rätt känsla förra rundan.

3. KÄNSLOR OCH KROPP -FRÅGESPORT (nedan några exempel på frågor)

Mål: Att känna igen olika kroppssignaler som är förknippade med känslor

- Läraren gör en Kahoot-frågesport (www.kahoot.com) om känslor och till känslan tillhörande kroppsreaktioner → frågesporten är en interaktiv flervalssvar lek.
- Innan frågesporten börjar går man igenom följande aspekter med lärarens ledning:
 - Det finns inte rätt eller fel svar
 - Många svar kan kännas rätta, men uppgiften är att svara det som först kommer i huvudet
- Hur eleverna svarat syns till alla, dock anonymt. Med lärarens ledning diskuteras varje fråga efter att eleverna svarat. Läraren kan också hitta på egna frågor.
- Förslag på frågor:

1) Hen som du är förtjust i frågar dig hem till sig på kvällen. Vad känner du då?
a) spänning
b) osäkerhet
c) glädje
d) något annat

2) Hur känns förtjusning?
a) fjärilar i magen
b) hjärtat dunkar
c) man svettas
d) något annat

3) Du är på en fest och de andra vill att du provar på rusmedel men du vill inte det. Hur känner du dig?
a) förvirrad
b) modig
c) besvärad
d) något annat

4) Du skulle vilja tala med hen du är förtjust i men du känner dig nervös. Hur skulle du kunna närma dig personen?

- a) fråga hur det går
- b) fråga ut på kaffe
- c) småle och titta hen i ögonen
- d) något annat

5) På vilket sätt syns mod och självsäkerhet i en person?

- a) vågar göra egna beslut
- b) talar tillräckligt högt och tittar andra i ögonen
- c) kan vara utan att bry sig om vad andra säger
- d) något annat

6) Din kompis sätter upp bilder på dig på sociala medier som du inte vill att blir delade. Vad känner du då?

- a) irritation
- b) skam
- c) besvikelse
- d) något annat

7) Om du känner dig skamsen, hur känns det då i kroppen?

- a) kinderna och huvudet känns varmt
- b) känsla av en bit i halsen
- c) magen vänder
- d) något annat

8) Du får din kompis att känna sig ledsen med att göra något utan att tänka efter och hen blir arg och går ifrån dig. Vad känner du då?

- a) likgiltighet
- d) skuld
- c) rädsla
- d) något annat

Friends-programmets syfte är att främja barns och ungdomars mentala välmående. I programmet lär sig barnen och ungdomarna att känna igen och hantera känslor, det uppmuntrar till positiva tankemodeller och erbjuder problemlösningsskematyper för utmanande situationer och besvikelser. Friends-programmet förstärker barnens och ungdomarnas självkänsla och självsäkerhet samt förstärker tilliten till det egna kunnandet.

För att kunna ta i bruk Friends-programmet skall man gå en gruppledd utbildning. Alla professionella som jobbar med barn och ungdomar i skol-, social- och hälsosektorn är välkomna att delta på utbildningen. På svenska är utbildningen och det tillhörande materialet gratis.

Utbildningsschema och mer information om programmet hittar du här:

www.aseanlapset.fi

Kontaktuppgifter: friends@aseanlapset.fi / 050 462 3336

TRYGGHETSFOSTRAN

- 1) Genomgång av Storyn om att välja tillfället (kort genomgång av video-materialet)
- 2) Gemensam genomgång: Gick någon över gränsen på videon med tanke på fysiska gränser? Hur?
- 3) Fyll i respons genom denna länk: Elever: <https://link.webpolsurveys.com/S/E74962EED6E74A0F>
- 4) Spela Exits spel Galna Träffar, ett Spel inom åldersenlig sexualfostran för 11-13 –åringar
Spelkortet hittar du här:
http://klaari.munstadi.fi/files/2019/01/galnaträffar_kort_storynomattvälja_FINAL.pdf

Spelets idé

Spelet genomförs på samma sätt som galna svar och frågor, där man slumpvis parar ihop olika frågor och svar. På en del av korten finns förslag för hur man kan närma sig någon i situationer som kunde vara ur ungdomarnas liv. Bland korten finns ett passande svar till varje förslag, antingen jakande eller nekande. Tanken är ändå att blanda om korten och slumpvis para ihop svaren till förslagen. En del av kombinationerna kan passa bra ihop, och andra kan bli helt galna. Tanken med de olika kombinationerna är att väcka diskussion om hur man kunde bekanta sig med den man är förtjust i, hur man kan närma sig en annan person och hur man kan ta emot/svara på förslaget.

Spelet är avsett att användas med elever i åk 5-7 för att stöda samtal om egna gränser och egna sexuella bestämmanderätten. Spelets mål är att uppmuntra unga till att fundera på individens rätt till egna gränser. Med stöd av en vuxen som leder spelet kan man leda unga in i diskussioner om hur man kan hålla fast vid sina egna gränser, och hur man kan respektera andras gränser.

Spelets målsättning

När man blir förtjust och intresserad av någon, börjar den unga ofta fundera om man vågar berätta för den man är förtjust i, och hur man kan berätta om det. Ungdomarna hamnar också i situationer där de får uppleva hur det känns när någon är förtjust i en själv, och hur man kan uttrycka sina känslor. Tanken är att spelet skall hjälpa unga att fundera hurudant sätt skulle vara ett trevligt sätt att närma sig den man är intresserad av, och hurudana sätt kanske inte känns så trevliga för den andra. Genom färdiga repliker kan man även pröva på olika reaktioner till andras närmandeförsök; hur kan man uttrycka sitt eget intresse eller avvisa ett förslag som inte känns passande eller trevligt. Då man spelar är det möjligt att hantera också sådana känslor som väcks av positiv respons men också nekande svar. Det går också att diskutera om att be om lov och om att ge sitt samtycke. Spelet spelas genom roller, så förslagen och svaren som väcker diskussioner kan man tryggt ge över till rollen.

Att förbereda spelet

Skriv ut på ett A4:ans papper alla sidor från filen med korten. Limma arken med bilderna och frågorna mot varandra så att frågorna får en turkos bakgrund och svaren en pink bakgrund. Du kan också skriva ut korten tvärsidigt, då skrivs de automatiskt ut på rätt bakgrund. Om du vill kan du plasta eller laminera pappren innan du klipper ur korten. Den vuxna som leder spelet behöver dessa instruktioner för spelet.

På sista sidan av filen med korten finns botten för serieteckning som hör till en extrauppgift. (se stycket genomgång av spelet). Du kan kopiera upp det antal som du behöver till klassen av sidan.

Att spela

Man kan spela spelet parvis eller i en liten grupp. Om man spelar parvis, har den ena korten med frågorna och de andra korten med svaren. Om ni spelar i en liten grupp kan deltagarna lyfta kort turvis.

- Korterna delas i en turkos och pink hög enligt färgtema. Turkosa korten är frågekort och pinka korten är svarskort. Blanda om högarna.
- Spelarna lyfter frågor och svar turvis och läser upp dem. Eftersom korten är omblandade, kan svaren vara galna eller väldigt konstiga och ibland passar frågorna och svaren ihop.
- Deltagarna kan spela tills korten tar slut och byta roller efter det, eller byta roller mitt i spelet. Det är viktigt att spelarna får testa både på att ställa frågor och svara på frågor.
- Efter eller under spelet diskuteras med deltagarna om tankar som spelet väcker.
- Efter att spelet är slut kan man be deltagarna välja tre bästa och sämsta sätt att närma sig och/eller svar och be dem motivera sina val.

Den vuxnas roll i spelet

Det rekommenderas att en vuxen är närvarande då spelet spelas. Vuxna som leder spelet kan observera hur deltagarna reagerar, leda diskussionen vid behov och svara på frågor som de unga ställer. Alternativt kan den vuxna vara närvarande t.ex. i klassen då deltagarna spelar spelet. Eftersom spelet går ut på att öva att hålla fast vid de egna gränserna, är det viktigt att man i början av spelet poängterar frivillighet och att gemensamma spelregler görs upp.

Varje ungdoms mognadstakt är individuell, och unga som spelar tillsammans kan uppleva spelet på olika sätt. Till någon kan temat vara spännande, för andra kan den vara aktuellt, och en tredje kan tycka att det är barnsligt. Därför är det viktigt i samband med spelet att påminna de unga om att var och en växer, utvecklas och uppmuntras i egen takt. Någon kanske redan är förtjust eller kär, och en del kanske märker likadana känslor lite senare. Var och en egen takt är bra och passande för just hen, och ingen behöver göra något som hen inte är färdig att göra –varken i spelet eller i det verkliga livet. Det är också bra att nämna att man kan bli förtjust i vilket livsskede som helst, men det finns också människor som kanske inte någonsin vill uppleva något sådant, och det är också ett lika bra val som alla andra.

- Berätta för ungdomarna spelets målsättning innan spelet: Med hjälp av spelet reflekteras över förälskelse och känslor som det väcker samt trevliga sätt att närma sig den man är intresserad av. I spelet övas också att identifiera och definiera egna gränser.
- Berätta för de unga var som menas med egna gränser, t.ex. " Egna gränser finns i förhållande till den egna kroppen, egna känslor och andra människor. Var och en har rätt till att bestämma och definiera bl.a. vad som känns bra eller inte, vem som får röra en själv och på vilket sätt. Egna gränser är alltid individuella och man kan inte definiera någon annans gränser istället för hen. Egna gränser

kan variera beroende på situation, människor och egna känslor. Med sexuell bestämmanderätt hänvisas ofta i talspråk till egna gränser.

- Gör gemensamma spelregler: Man kan avbryta spelet vid vilket skede som helst om det känns obekvämt. Man har rätt att hoppa över vilken som helst fråga eller svar, det kan man göra genom att byta ut kort.
- Påminn de unga att ni spelar spelet i en roll. Således är förslagen och svaren fiktiva, som är påhittade och gjorda för att pröva och öva. De berättar inte om det vad någon av de unga själva tänker eller vad de skulle svara i verkligheten.
- Se till alla har en möjlighet att gå igenom de tankar som spelet väckt, antingen i gruppen eller i samtal på tumanhand.
- I början och slutet av spelet är det bra att påminna att det går bra att komma och prata om sådant som man blivit och fundera över också senare efter spelet.

Gemensam genomgång av spelet

Det går bra att ställa frågor till deltagarna under spelet eller i slutet av spelet. Det är bra klargöra att alla alternativen på korten inte är bra sätt att närma sig en annan. Det är viktigt att alla unga har möjlighet att likvärdigt föra fram sin åsikt. Det är lika viktigt att ingen tvingas till att dela med sig egna erfarenheter om förtjusning eller andra känslor som spelet väckt. Gemensamma genomgången kan förberedas så att man ber grupperna välja 1-3 bästa och sämsta frågor och svar, och motivera valen.

Förslag för diskussion

Vilken fråga/svar kändes trevligt? Varför?

Vilken av frågorna tyckte du var dålig eller olustig? Varför?

Hurudana närmandeförsök kändes extra bra?

Vad är bra sätt att tacka nej till ett otrevligt närmande?

Vilken roll tycker du att är enklare den som gör förslag eller svarar? Varför?

Har det någon betydelse vem som ställer frågan?

Vilken fråga tycker du att hade varit svår att svara på?

Hur kändes det, när någon svarade nekande?

Var det någon mening som gjorde dig glad/ledsen?

Skulle du använda dig av någon av meningar i verkliga livet?

I hurudana situationer kunde du använda dig av någon frågorna eller svaren?

Hur lätt skulle det vara i verkliga livet att närma sig en person som man är förtjust i?

Hur kan man tacka nej till ett erbjudande som man känner att man inte är redo till?

Hur skulle det kännas om någon som man inte själv är intresserad av berättade att den var förtjust i en?

Vad skulle du säga till en kompis som är ledsen över att ens förälskelse inte har samma känslor för hen?

Kommer du själv på alternativ på frågor/svar?

EXTRA UPPGIFT:

Skriv ut botten för serieteckning med tomma pratbubblor. Skriv förslag på bra och dåliga närmandesätt och svar på dem. Häng upp förslagen under rubrikerna "Så här önskar jag att man närmar sig mig" ja "Så här vill jag inte att man närmar sig mig".

Bakgrund till den vuxna som leder spelet

Möjliga sexuella utvecklingsuppgifter under åk 5-7 är beaktade i utformning och planering av spelet. Utvecklingsfaserna som är beaktade i utvecklandet av spelet baserar sig på modellen den sk. trappan för åldersenlig sexualfostran. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela m.fl.). Med Trappan för sexualitet (Seksuaalisuuden portaat) menas utvecklingsfaser som leder från barndomen, via ungdomen till vuxenlivet och förbereder människan till att uppnå kärleksförhållande utanför familjen. I planeringen har trappstegen "Tycker om dig" och "hand i hand" använts. Till den vuxna som leder spelet kan det vara av intresse att bekanta sig med trappstegens utvecklingsfaser innan spelet. Man kan använda sig av dem som inspiration eller som bakgrundsinfo i gemensamma genomgången.

Tycker om dig -trappsteget, 10-15 år

- Unga vågar berätta om sin förtjusning och sina kärlekskänslor till mottagande parten och kan leva med tanken att den andra parten vet om känslorna.
- Unga lär sig sätt att berätta och visa sin förtjusning eller sina kärlekskänslor och att sträva efter att sällskapa.
- Den unga har någon form av förmåga att klara av besvikelser och känslan av att bli avvisad.
- Den unga får erfarenheter av att hen vågar fungera i relation till sina förtjusningskänslor, t.ex. närma sig den som hen är förtjust och kanske i framtiden påbörja ett förhållande med hen.
- Den unga kan skriva om sina känslor på lappar, via meddelanden eller kompisar, men inte genom direkt kommunikation.
- Den unga övar sig att uttrycka sina känslor genom kroppsspråket t.ex. att närma sig, blickar osv

Hand i hand -trappan, 12-16 år

- Den unga vågar sig på att försöka komma i beröring med sin förtjusning t.ex. hålla i hand.
- Den unga övar sig regler som har att göra med närhet, som bl.a. egna gränser.
- Den unga lär sig vad sällskapande kunde vara och hur man klarar sig från det när ett förhållande tar slut.
- Sällskapande kan ha många olika nivåer: att tänka på att sällskapa, att skriva meddelanden, att hänga i samma kompisgäng eller att spendera tid tillsammans på tumanhand.
- Den unga vänjer sig vid att bli berörd, vara nära och att vara tillsammans med en viktig människa.
- Den unga lär sig att var och en utvecklas i individuell takt. Man får inte pressa någon, och man själv har rätt att gå vidare i egen takt.
- Den unga övar sig i att kontrollera den egna kroppen.
- Den unga kan uppleva sexuell upphetsning och pröva på onani.

Mera om ämnet på finska

Mera information och stöd i egna gränser och sexuell bestämmandesärr hittar du på finska i Nuorten Exitin handboken Puhu, tunnista ja toimi. Nuorten seksuaalinen kaltoinkohtelu – Opas ammattilaiselle (linkki: bit.ly/2FrIFt9). Handboken innehåller info och redskap till hur man kan ta till tals egna gränser och sexuella övergrepp.

RUSMEDEL: TOBAKSPRODUKTER

- 1) Genomgång av Storyn om att välja tillfället (kort genomgång av video-materialet)
- 2) Hur behandlades rusmedel på tillfället?
- 3) Välj en eller flera av valbara uppgifter
- 4) Fyll i respons genom denna länk: Elever: <https://link.webpolsurveys.com/S/E74962EED6E74A0F>

SANT ELLER FALSKT?

Läs påståendena nedan, ett i taget. Fundera vid varje påstående om det är sant eller falskt. Hur motiverar ni era svar?

Syfte: Att öka elevernas kunskap om vilka hälsopåverkningar snus och elcigaretter har. Att få eleverna att förstå att nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne och i sig skadligt för hälsan.

1 Över 90 procent av de vuxna som röker har börjat som minderåriga.

Sant. Nästan alla de vuxna som röker nuförtiden har börjat när de var minderåriga och största delen av dem skulle vilja sluta röka.

2 Snus är en tobaksprodukt som används i munnen under överläppen.

Sant. Snusets giftiga ämnen sugas in i blodcirkulationen genom slemhinnorna i munnen.

3 Både snus och elcigaretter tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter.

Falskt. Snus tillverkas av samma tobaksväxt som cigaretter. Elcigaretten innehåller dock inte tobak. Den är en elektrisk apparat som liknar en cigarett och där tobaken har ersatts av vätska. Genom att värma upp vätskan kan man suga ut ånga ur apparaten. Det finns olika sorters vätskor och de kan innehålla nikotin och andra skadliga ämnen.

4 Snus orsakar nikotinberoende snabbare än cigaretter.

Sant. Snus innehåller upp till 20 gånger mer nikotin än cigaretter. Snuset kan man även ha i munnen under en lång tid. Om man regelbundet byter ut snuset till nytt, hålls nikotinnivån i blodet högt hela tiden.

5 Det är var och ens ensak om man röker eller inte. Rökning påverkar inte andra människor.

Falskt. Att ständigt utsättas för tobaksrök d.v.s. passiv rökning är lika skadligt för hälsan som själva rökningen. Familjemedlemmars rökning kan oroa både barn och vuxna. Rökning påverkar även samhället på många sätt. Samhället, d.v.s. alla vi, får till exempel betala för de sjukdomar som orsakas av rökning.

6 Elcigaretter kan vara beroendeframkallande.

Sant. Det kan användas nikotinhaltiga vätskor i elcigaretter. Nikotin är ett starkt beroendeframkallande ämne. Även psykiskt och socialt beroende kan kopplas till elcigaretter, precis som till tobak.

7 Snus får säljas i Finland.

Falskt. Det är olagligt att sälja snus i Finland. Man får inte heller bjuda på snus eller förmedla det till kompisar. I Sverige och Ryssland är det tillåtet att sälja snus. En myndig person kan ta in en liten mängd snus till Finland, men bara för eget bruk.

8 Snus passar för dem som idrottar, eftersom det inte försämrar konditionen.

Falskt. Nikotinet i snuset försämrar blodcirkulationen i musklerna, vilket gör att musklerna inte får tillräckligt med syre och näringsämnen. Muskelstyrkan försvagas, återhämtningen blir långsammare och risken för idrottsskador ökar. Nikotin anstränger även hjärtat, eftersom det höjer blodtrycket och pulsen.

9 Användning av elcigaretter kan vara skadligt för hälsan.

Sant. Det har hittats skadliga ämnen i de vätskor som används i elcigaretter. Det finns dock ännu inte tillräckligt med forskningsrön om elcigaretterns alla hälsopåverkningar.

10. Det finns över 2 500 kemikalier i snus.

Sant. Det finns över 2 500 kemikalier i snus, varav åtminstone 28 är cancerframkallande ämnen.

Uppgiften är en del av EHYTs Smoke free –material. Helheten hittas här:

<http://www.ehyt.fi/sv/materialbank>

EHYTs Skall vi snacka lektionsmaterial för åk 5-6 hittar du här: <http://www.ehyt.fi/sv/materialbank>

NÄTMOBBNING OCH TRAKASSERIER

- 1) Genomgång av Storyn om att välja tillfället (kort genomgång av video-materialet)
- 2) Hur behandlades mobbning och att reta på Storyn om att välja tillfället?
- 3) Fyll i respons genom denna länk: Elever: <https://link.webropolsurveys.com/S/E74962EED6E74A0F>
- 4) Välj en eller flera av valbara uppgifter:

UPPGIFT: NEJ TILL NÄTMOBBNING

Material: papper och pennor

Tid: ca. 15–30 min.

Be eleverna fundera och skriva svar på nedanstående frågor i små grupper (3-4 elever). Gå tillsammans igenom svaren genom att utnyttja färdiga svaren nedan.
Varför är det smart...

1. Att låta bli att svara på fula och retande meddelanden?

Att svara på fula och retande meddelanden kan uppmuntra mobbaren till ytterligare sårande meddelanden och kommentarer samt elakt beteende.

2. Blockera störande meddelanden?

På socialamedier, diskussionsforum och chattar kan man blockera meddelanden av andra användare. Lägg namnet/nicken på den som retar på svarta listan så kan hen inte längre skicka meddelanden eller kontakta dig. Det lönar sig att godkänna kontakt- och vän-förfrågningar endast av vänner som du känner till från tidigare.

3. Spara hånande meddelanden, diskussioner och bilder?

Ingen skall behöva läsa fula meddelanden eller bilder, men det lönar sig att spara dem. När du har information om den/de som retar är det lättare att få fast hen. Spara störande meddelanden och bilder så att man kan se datum och tid i dem, t.ex. genom att ta en screenshot.

4. Meddela de som uppehåller tjänsten om beteende som bryter mot användarvillkoren?

Endast de som uppehåller tjänsten ser personens uppgifter som angivit någon, och den som angivningen gäller får inte veta vem som gjort det. De som upprätthåller tjänster bestämmer över möjlig sanktioner efter att de undersökt fallet. De som bryter mot regler kan få t.ex. en anmärkning eller en tillfällig avstängning ur tjänsten. Allvarliga och återkommande brytande av regler leder oftast till att användarnamnet tas bort ur tjänsten.

5. Berätta om tråkiga upplevelser till föräldrar eller någon annan pålitlig vuxen?

Du kanske känner att vuxna inte vet något om internet och att det inte därför lönar sig att berätta för dem om det hänt något tråkigt på t.ex. socialamedier. Det lönar sig ändå att försöka: De bryr sig om dig och vill veta varför du är ledsen. När dina föräldrar vet vad du gör på nätet och med vem du talar där, är det också enklare att berätta för dem också om det hänt något tråkigt online.

6. Kontakta polisen vid allvarliga fall?

Att hota, löjliggöra eller sära en annan person kan tolkas som ett brott som kan leda till skadestånds skyldighet, böter eller tom fängelse. Tveka inte ta kontakt till polisen om retandet är allvarligt. Tveka inte att tala med dina föräldrar eller sin lärare, som kan kontakta polisen. Om någon får tag på användarnamn eller lösenord kan personen läsa information om användaren, köpa saker eller skicka meddelanden i dennes namn.

Till slut skriver läraren på tavla två punkter som diskuteras tillsammans

1. Jag har rätt att vara ifred

Stöd för läraren: Alla som man träffar på nätet är inte trevliga, och det är lätt att lura i nätdiskussioner. Alla kanske inte är just de som de anger sig för att vara. Många kompisrelationer

som börjar över nätet fortsätter också utanför nätet. Till första träffen utanför nätet måste man ändå ta med sig någon som man kan lita på och man skall komma överens om att träffas på ett allmänt ställe. Det är viktigt att berätta åt sina föräldrar om sina planer och att ta med sig sin mobil. Om situationen verkar suspekt, skall man genast avlägsna sig från platsen. Om något som upplevs på nätet verkar konstigt eller olustigt skall man berätta om det för sina föräldrar eller t.ex. sin lärare. Man kan tillsammans med en vuxen meddela om saken till en upprätthållare av tjänsten. Den som råkar ut för obehagligt material på nätet är inte skyldig. Att håna, sprida falska rykten, lura, stjäla lösenord, eller använda sig av andra bilder utan lov eller kommentera andra kränkande är att reta. Sådant måste man berätta om till sina föräldrar, lärare eller upprätthållare av sidan. Det är inte tillåtet att sprida andras personuppgifter eller personliga angelägenheter på nätet.

2. Andra på nätet har också känslor

Stöd för läraren: Människor som du träffar på nätet är riktiga människor, fast de skulle presentera sig med en nick. Man skall bete sig mot dem på nätet på samma sätt som på andra ställen: sakligt, överseende och vänligt.

(Modifierat ur Mannerheims barnskyddsförbunds material Ei nettikiusaamiselle! ur uppgiften Kurjuudet kuriin och Netiketti)

Mera uppgifter kring temat (på finska) hittar du här: Ei nettikiusaamiselle – materiaalista <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/06/30141754/Ei-nettikiusaamiselle-Opetusmateriaali-4.-6.-luokille.pdf>