



SANNINGEN  
OM

# DROGER

---





utvecklad och skriven av  
Foundation for a Drug-Free World

Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA

i USA: 1-888 NO TO DRUGS (+1) 888-668-6378)  
Utanför USA: (+1) 818-952-5260

**drugfreeworld.org**  
**e-post: info@drugfreeworld.org**



# INNEHÅLL

Inledning .....	1
<b>Sanningen om droger</b>	
Översikt .....	5
<b>Förberedelser</b>	
Tonvikt i undervisningen .....	11
Innan man börjar .....	13
Elevfrågeformulär före programmet .....	15
<b>Lektionsplaneringar</b>	
Sanningen om droger .....	19
<b>Lektion 1: Lärarhandledning</b>	
Varför är undervisning om droger nödvändigt? .....	21
<b>Lektion 1: Lektionsplanering</b>	
Varför är undervisning om droger nödvändigt? .....	23
<b>Lektion 2: Lärarhandledning</b>	
Vår drogkultur .....	27
<b>Lektion 2: Lektionsplanering</b>	
Vår drogkultur .....	29
<b>Lektion 3: Lärarhandledning</b>	
Varför tar människor droger? .....	33
<b>Lektion 3: Lektionsplanering</b>	
Varför tar människor droger? .....	35
<b>Lektion 4: Lärarhandledning</b>	
Hur verkar droger och hur påverkar de sinnet? .....	40
<b>Lektion 4: Lektionsplanering</b>	
Hur verkar droger och hur påverkar de sinnet? .....	42

<b>Lektion 5: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om jointer. . . . .</b>	<b>45</b>
<b>Lektion 5: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om jointer. . . . .</b>	<b>47</b>
<b>Lektion 6: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om alkohol. . . . .</b>	<b>52</b>
<b>Lektion 6: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om alkohol. . . . .</b>	<b>54</b>
<b>Lektion 7: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om ecstasy . . . . .</b>	<b>58</b>
<b>Lektion 7: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om ecstasy . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>Lektion 8: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om kokain . . . . .</b>	<b>65</b>
<b>Lektion 8: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om kokain . . . . .</b>	<b>67</b>
<b>Lektion 9: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om crack-kokain. . . . .</b>	<b>72</b>
<b>Lektion 9: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om crack-kokain. . . . .</b>	<b>74</b>
<b>Lektion 10: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om crystal meth och metamfetaminer . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>Lektion 10: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om crystal meth och metamfetaminer . . . . .</b>	<b>80</b>
<b>Lektion 11: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om inhalationsmedel . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Lektion 11: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om inhalationsmedel . . . . .</b>	<b>87</b>
<b>Lektion 12: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om heroin. . . . .</b>	<b>91</b>
<b>Lektion 12: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om heroin. . . . .</b>	<b>93</b>

<b>Lektion 13: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om LSD. . . . .</b>	<b>.97</b>
<b>Lektion 13: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om LSD. . . . .</b>	<b>.99</b>
<b>Lektion 14: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om missbruk av receptbelagda medel . . . . .</b>	<b>.103</b>
<b>Lektion 14: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om missbruk av receptbelagda medel . . . . .</b>	<b>.105</b>
<b>Lektion 15: L�r�rhandledning</b>	
<b>Sanningen om sm�rtstillande medel . . . . .</b>	<b>.109</b>
<b>Lektion 15: Lektionsplanering</b>	
<b>Sanningen om sm�rtstillande medel . . . . .</b>	<b>.111</b>
<b>Lektion 16: L�r�rhandledning</b>	
<b>Slutord . . . . .</b>	<b>.115</b>
<b>Lektion 16: Lektionsplanering</b>	
<b>Slutord . . . . .</b>	<b>.116</b>
<b>Lektionerna 5–16: Hemuppgift</b>	
<b>De vanligaste missbrukade drogerna . . . . .</b>	<b>.117</b>
<b>Test f�r lektionerna 5–16 (Svar)</b>	
<b>De vanligaste missbrukade drogerna . . . . .</b>	<b>.126</b>
<b>Lektion 17: L�r�rhandledning</b>	
<b>Att anv�nda Sanningen om droger. . . . .</b>	<b>.134</b>
<b>Lektion 17: Lektionsplanering</b>	
<b>Att anv�nda Sanningen om droger. . . . .</b>	<b>.135</b>
<b>Test f�r lektionerna 1–17</b>	
<b>Sanningen om droger . . . . .</b>	<b>.139</b>
<b>Test f�r lektionerna 1–17 (Svar)</b>	
<b>Sanningen om droger . . . . .</b>	<b>.144</b>
<b>Lektion 18: L�r�rhandledning</b>	
<b>Avslutning av studieprogrammet och examen . . . . .</b>	<b>148</b>
<b>Lektion 18: Lektionsplanering</b>	
<b>Avslutning av studieprogrammet och examen . . . . .</b>	<b>.150</b>

Elevfrågeformulär (efter programmet) .....	152
Instruktioner för enkäten efter programmet .....	154
Enkät efter programmet .....	155
Utbildarens frågeformulär efter programmet.....	157
Certifikat .....	161
Framgångsformulär .....	163
Att rusta föräldrar med drogundervisningsverktyg .....	165
<b>Ytterligare projekt och aktiviteter</b>	
<b>Ytterligare projekt och aktiviteter.....</b>	<b>169</b>
Ungdomarnas löfte om en drogfri värld .....	173
Vuxnas löfte om en drogfri värld .....	175
<b>Ordförklaringar</b>	
<b>Ordförklaringar.....</b>	<b>179</b>
<b>Bilaga</b>	
<b>Förhållande mellan USAs undervisningsnormer och ... ..</b>	<b>187</b>
<b>Vad utbildare säger .....</b>	<b>197</b>
<b>Kontaktinformation .....</b>	<b>199</b>



# UNDERVISNINGSHJÄLPMEDEL OCH MATERIAL

## DOKUMENTÄRFILMEN SANNINGEN OM DROGER PÅ DVD



Dokumentären *Sanningen om droger* är en effektiv, okonventionell informationsfilm som tar upp var och en av de vanligaste missbrukade drogerna. Här är övertygande förstahandsupplevelser av tidigare missbrukare som själva har överlevt missbrukets mardröm, berättade på det rättframma sätt som kännetecknar detta program. På DVD:n ingår de 16 infoannonserna ”De sa/De ljög”, som var och en fokuserar på hur tillfälligt bruk av en drog kan leda till bestående fördärv.

## HÄFTENA SANNINGEN OM DROGER



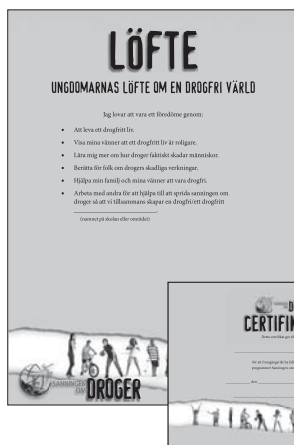
De 13 faktafyllda häftena i *Sanningen om droger*-serien *informerar* på ett enkelt men effektivt sätt om droger. Den första i serien är *Sanningen om droger*, som beskriver hur droger fungerar och deras mentala och fysiska verkningar. Var och en av de andra 12 häftena i serien fokuserar på en av de vanligaste missbrukade drogerna, och avslöjar myterna genom att ge sanningen om drogens korttids- och långtidsverkningar.

## CERTIFIKATET SANNINGEN OM DROGER OCH UNGDOMARS LÖFTE OM EN DROGFRI VÄRLD

För den sista lektionen i programmet *Sanningen om droger* kan Löfte om en drogfri värld, (Youth Drug-Free World Pledge) laddas ner från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators) och tryckas i stort format. Alla elever som fullbordar programmet får ett *Sanningen om droger*-certifikat.

## NERLADDNINGSBART UTSKRIVBART MATERIAL

Utskrivbara ordförklaringar, löfte om en drogfri värld, framgångsformulär, certifikat, frågeformulär (före och efter programmet) och andra formulär som behövs för uppgifter i klassrummet och för hemuppgifter, kan kopieras från de bifogade formulären i ert utbildarpaket eller laddas ner från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators).







## INLEDNING

**S**anningen om droger – utbildarhandledning ger de praktiska verktyg man behöver för att undervisa ungdomar om drogmissbruk.

1

Ingen ifrågasätter hur allvarligt drogproblemet är och dess förödande inverkan det har på ungdomar. Skolarbetet blir lidande men vad värre är, droger undergräver ungdomars hälsa och förstör deras liv.

Den bästa lösningen är att nå ungdomar med effektiv, faktabaserad droginformation – innan de börjar med droger. Barn i låg- och mellanstadieåldrarna, tonåringar och unga vuxna som vet vad droger är är mycket mindre benägna att börja använda dem.

Foundation for a Drug-Free Worlds undervisningsmaterial bygger på myndighetsrapporter och officiella undersökningar och är speciellt riktat till ungdomar. Stiftelsens program inkluderar 13 häften om de vanligaste missbrukade medlen. Dessa publikationer har förstärkts med dokumentärfilmen *Sanningen om droger* och infoannonserna *De sa/De ljög*. Allt som allt har över 50 miljoner informationsbroschyrer delats ut i över 125 länder och på mer än 20 språk.

Denna *Utbildarhandledning* tillgodoser den växande efterfrågan på en praktisk handledning som hjälper utbildare att snabbt och effektivt kommunicera sanningen om droger. Den tillhandahåller lektioner, uppgifter och klassrumsaktiviteter och får eleverna att vilja delta. Handledningen innehåller verktyg som fångar och behåller ungdomarnas intresse. Eleverna läser villigt, tittar på och, vilket är det viktigaste, använder dessa verktyg för att göra de rätta valen rörande droganvändning.

Det finns nästan ingen lärare eller förälder som inte har frågat sig själv: Vad kan jag göra för att hjälpa barn att hålla sig borta från droger? Denna handledning och tillhörande undervisningshjälpmedel hjälper till att besvara frågan på ett sätt som är till maximal hjälp för elever.









## ÖVERSIKT

**A**llt fler människor använder idag droger, och uppskattningsvis 208 miljoner världen över använder illegala droger.

5

Dessutom har vi en epidemi av missbruk av receptbelagda medel och receptfria läkemedel bland alla åldersgrupper. Enbart i USA missbrukar 15 miljoner receptbelagda medel, vilket överträffar bruket av illegala droger, med undantag för marijuana.

Mot bakgrund av dessa statistiker är undervisning om droger helt klart väsentlig för att hålla skolor och närområden friska och trygga.

Denna *Utbildarhandledning* och dess medföljande audiovisuella hjälpmedel och tryckta material förser utbildare med effektiva undervisningsverktyg. Eleverna får en grundlig förståelse av de vanligaste missbrukade drogernas inverkan på deras hälsa, både på kort och lång sikt.

### KÄNN TILL DITT UTBILDARPAKET SANNINGEN OM DROGER

Det audiovisuella och tryckta undervisningsmaterial som medföljer handledningen är avsett att användas i samband med lektionsplaneringarna Sanningen om droger.

Innan du börjar bör du bekanta dig med dessa verktyg. Detta kommer att hjälpa dig att bäst inkludera dem i dina drogundervisningslektioner.

Rekommenderad följd:

1. Titta på var och en av de 16 infoannonserna De sa/De ljög.
2. Titta på dokumentären *Sanningen om droger*.
3. Läs häftet *Sanningen om droger* och de 12 häftena om specifika droger.
4. Titta på varje "Lärohandledning" och "Lektionsplanering" i denna handledning (börjar på sidan 21).



*Observera: Om du har frågor eller behöver hjälp innan du kör igång eller vid något tillfälle under dina drogundervisningslektioner, kontakta oss via e-post på [educatorshelp@drugfreeworld.org](mailto:educatorshelp@drugfreeworld.org).*

## HUR MAN ANVÄNDER INFOANNONSERNA DE SA/DE LJÖG

De audiovisuella undervisningshjälpmedlen som medföljer *Utbildarhandledningen* inkluderar de 16 infoannonserna De sa/De ljög. Var och en av dessa emotionella och actionfyllda infoannonser beskriver ett scenario ur verkliga livet.

Visa infoannonsen för varje drog i början av varje lektion om den drogen. Eleverna kommer att be om att få se dem om och om igen, så var beredd på att planera in andra tillfällen när eleverna kan titta på dem. *Speltid:* Infoannonserna är 30, 45 eller 60 sekunder långa; den totala speltiden för alla de 16 Infoannonserna är 11 minuter.

6

## BRUKET AV DOKUMENTÄRFILMEN SANNINGEN OM DROGER PÅ DVD

Denna dokumentärfilm är full med intervjuer av tidigare missbrukare som öppet talar om hur deras beroende förstörde deras familjer, hälsa och relationer, och är effektiv när det gäller att avskräcka elever från att experimentera med droger. Den är avsedd att motverka det gruppptryck som är en viktig faktor när det handlar om att få ungdomar att börjar med droger. Varje kapitel handlar om en drog som många missbrukar, och förklarar hur drogen görs och används. Filmen beskriver i detalj hur ungdomar kommer i kontakt med drogen och blir beroende, vilket resulterar i att deras hälsa försämras och negativa verkningar inom varje aspekt av deras liv.

Dokumentären *Sanningen om droger* på DVD, som ingår i undervisningspaketet, har en meny särskilt för utbildare som möjliggör för dig att visa infoannonserna De sa/De ljög och dokumentärkapitlen i samma följd som lektionerna.

På grund av innehållets natur i vissa delar av denna dokumentärfilm, rekommenderar vi att den inte visas för barn under 10 år.

## BRUKET AV HÄFTESSERIEN SANNINGEN OM DROGER

Eleverna kommer att läsa avsnitt från de 13 häftena i serien *Sanningen om droger* under lektionerna. Tillhörande ord definieras som en del av varje lektion och ett avsnitt med ordförklaringar finns i slutet av denna handledning, och den inkluderar ytterligare termer.

Var och en av de andra 12 häftena som anges nedan fokuserar på en av de vanligaste missbrukade drogerna – marijuana/hasch, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth och metamfetamin, inhalationsmedel, heroin, LSD, missbruk av





receptbelagda medel, smärtstillande medel, samt missbruk av Ritalin. De innehåller övertygande berättelser från tidigare missbrukare. Varje elev får en ask med alla häftena som de kan använda när de går igenom lektionerna och uppmuntras att läsa dem som hemuppgifter.

Serien med häftena inkluderar:

*Sanningen om droger*

*Sanningen om jointer*

*Sanningen om alkohol*

*Sanningen om ecstasy*

*Sanningen om kokain*

*Sanningen om crack-kokain*

*Sanningen om crystal meth och metamfetaminer*

*Sanningen om inhalationsmedel*

*Sanningen om heroin*

*Sanningen om LSD*

*Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*

*Sanningen om smärtstillande medel*

*Sanningen om missbruk av Ritalin*

7

## NERLADDNINGSBART TRYCKBART MATERIAL

Följande utskrivbara material för dina elever kan laddas ner från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators).

Frågeformulär (före och efter programmet)

Ordförklaringar

Alla formulär som behövs för lektionerna

Framgångsformulär

Frågeformulär efter programmet

Certifikat som delas ut till studerande i slutet av programmet

Storformat av Youth Drug-Free World-löftet som klassen ska skriva under

Faktablad med ytterligare projekt och aktiviteter



## LEKTIONSPLANERINGAR

Lektionsplaneringarna inkluderar föreslagen tid för varje aktivitet. Dessa kan variera, beroende på elevernas ålder och läs- och skrivkunnighetsnivå. Vissa lektioner kan behöva förlängas över flera lektioner.

Om den tid ni kan använda för att lära eleverna sanningen om droger är begränsad och programmet i dess helhet inte kan fullbordas, föreslår vi att du åtminstone genomför lektionerna 1–4 och sedan, vid lektionerna 5–15 tar du upp de droger som ligger högst på listan över de vanligast missbrukade drogerna i er skola eller område, beroende på vad tiden tillåter. Genomför lektionsplaneringarna och planera i tid för att visa alla infoannonserna och alla kapitlen i dokumentärfilmen *Sanningen om droger* för eleverna och be dem att läsa alla häftena i häftetserien *Sanningen om droger*.

8

## ORD SOM ANVÄNDS

Definitioner av ord och uttryck har inkluderats i lektionsplaneringarna. Dessa och andra ord finns också definierade i slutet av denna handledning. Fotokopiera eller ladda ner och skriv ut från internet ([drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators)) flera exemplar av ordförklaringarna och gör dessa tillgängliga för eleverna så att de kan använda dem under lektionerna.

## BEDÖMNING

De uppgifter och aktiviteter som eleverna utför under lektionerna eller som hemuppgifter i lektionerna 1–17, erbjuder allihop möjligheter att bedöma deras förståelse av materialet, antingen informellt eller formellt. Och till slut, formell bedömning av förståelse kan också genomföras med hjälp av testet för lektionerna 1–17, som du finner direkt efter lektion 17.

## AFFISCHER

De 11 affischer som har inkluderats i paketet kan placeras i klassrummet och runt om i skolan.







# TONVIKT I UNDERVISNINGEN

## BETONING I UNDERVISNINGEN FÖR MAXIMALA RESULTAT

11

- Varje lektion har ett avsnitt ”Ord som används” som definierar viktiga ord som eleverna bör lära sig för att fullt förstå lektionen. Det är viktigt att eleverna definierar dessa ord och ger exempel på hur de används.
- Även om vissa definitioner ges i lektionen, kanske andra ord och uttryck behöver definieras. Tillhandahåll definitioner för alla andra ord som du tror att eleverna inte förstår.
- Lektionerna förstås bäst när exempel ur verkliga livet och illustrationer används för att underlätta inlärningsprocessen och underlätta bättre förståelse av ämnet. Använd häftetserien *Sanningen om droger*, infoannonserna De sa/De ljög och dokumentären *Sanningen om droger* för att lägga till denna aspekt från verkliga livet.
- Förbered dina egna demonstrationer. För exempel på hur droger förstör kreativitet, berätta för eleverna om berömda artister vars liv förstördes som ett direkt eller indirekt resultat av missbruk av droger: Jimi Hendrix, Jim Morrison, Kurt Cobain, Heath Ledger och Michael Jackson. Dagens mediaartiklar om drogrelaterade händelser kan också användas för att öka elevernas förståelse.
- Hemuppgifter och lektionsuppgifter kommer att öka elevernas förståelse och uppmuntra dem att använda vad de har lärt sig.
- Uppmuntra eleverna att berätta hur de använder vad de har lärt sig om droger och vad de har observerat utanför klassrummet. Uppmuntra alla ansträngningar från eleverna att *använda* vad de har lärt sig.



- I slutet av alla lektioner får varje elev ett certifikat och skriver under löftet om en drogfri värld. (Både löftet och certifikatet har inkluderats i denna handledning för fotokopiering och kan även laddas ned som utskrivbara filer från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators))
- Uppmuntra eleverna att sprida det drogfria budskapet genom att starta eller delta i aktiviteter som till exempel de som beskrivs i denna handledning. (Se ”Ytterligare projekt och aktiviteter” på sidan 169.)



# INNAN MAN BÖRJAR

## ATT BEDÖMA TIDIGARE KUNSKAP OM DROGER

13

Ett elevfrågeformulär (som görs före och efter programmet) har tillhandahållits för bedömning. Att använda dem kommer att hjälpa dig att utvärdera framgången med dessa lektioner och aktiviteter. Låt eleverna fylla i frågeformuläret *innan* ni sätter igång med någon diskussion, lektion eller aktivitet och innan du visar dokumentären eller infoannonserna i denna läroplanshandledning. Du vill ha elevernas svar *innan* ni börjar med dessa lektioner. Detta är en viktig del av att fastställa vilken inverkan dessa lektioner har och är ett sätt att väcka elevernas intresse för materialet.

## ANVISNINGAR

Utan att tala om de kommande drogundervisningslektionerna, be eleverna att fylla i elevfrågeformuläret. Läs instruktionerna högt. Eleverna ska svara så gott de kan. Låt dem veta att syftet med frågeformuläret inte är att samla in personlig information utan bara testa deras kunskap om droger.

När eleverna har fyllt i frågeformulären behåller du dem för att jämföra med de frågeformulär som de sedan fyller i efter programmet. När de frågeformulär som eleverna fyller i efter programmet har fullbordats, var då vänlig och ta bort elevernas namn i slutet av frågeformuläret (eller täck över denna bit och fotokopiera formulären) för att skydda deras privatliv, och skicka kopior av de ihopparade frågeformulären till Foundation for a Drug-Free World (du finner adressen i slutet av denna handledning) vilka sedan kommer att användas för att bedöma resultatet av programmet.







# ELEVFRÅGEFORMULÄR (FÖRE PROGRAMMET)

INSTRUKTIONER: Detta frågeformulär består av flera frågor avsedda att fastställa din kunskap i ett ämne. Det kommer att hjälpa er lärare att planera kommande lektioner. Det kan hända att du inte vet alla svaren. Bara svara på frågorna så gott du kan. (Använd mer papper om du behöver.)

1. Vad är en drog?

---

---

---

---

2. Är droger farliga?  Ja  Nej

3. Om du svarade ”ja” på frågan ovan, förklara då varför du anser det.

---

---

---

---

4. När man tar en drog, påverkar det ens hälsa? Om ja, på vilket sätt?

---

---

---

---

---



## ELEVFRÅGEFORMULÄR (FÖRE PROGRAMMET)

---

5. När man tar en drog, påverkar det ens förmåga att lära sig? Om ja, på vilket sätt?

---

---

---

6. Vad betyder "drogberoende"?

---

---

---

7. Hur blir en människa beroende av en drog?

---

---

---

8. Om en person blir beroende av en drog, hur påverkar det hans eller hennes liv?

---

---

---

9. Om du kände till allting om droger och hur de påverkar en, hur skulle detta hjälpa dig?

---

---

---

**Skolans/gruppens namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Elevens namn:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_







# SANNINGEN OM DROGER

## LEKTIONSPLANERINGAR

Varje lektionsplanering erbjuder material för att lära eleverna sanningen om droger:

19

Lektion 1 (55 min.)

Varför är undervisning om droger nödvändigt?

Lektion 2 (55 min.)

Vår drogkultur

Lektion 3 (55 min.)

Varför tar människor droger?

Lektion 4 (55 min.)

Hur verkar droger och hur påverkar de sinnet?

Lektion 5 (55 min.)

Sanningen om jointer

Lektion 6 (55 min.)

Sanningen om alkohol

Lektion 7 (55 min.)

Sanningen om ecstasy

Lektion 8 (55 min.)

Sanningen om kokain

Lektion 9 (55 min.)

Sanningen om crack-kokain

Lektion 10 (55 min.)

Sanningen om crystal meth och metamfetaminer

Lektion 11 (55 min.)

Sanningen om inhalationsmedel



Lektion 12 (55 min.)  
Sanningen om heroin

Lektion 13 (55 min.)  
Sanningen om LSD

Lektion 14 (55 min.)  
Sanningen om missbruk av receptbelagda medel

Lektion 15 (55 min.)  
Sanningen om smärtstillande medel

Lektion 16 (35 min.)  
Slutord

Lektion 17 (165 min. – tre perioder)  
Att använda Sanningen om droger

Lektion 18 (70 min. – två perioder)  
Avslutning av studieprogrammet och examen



# VARFÖR ÄR UNDERVISNING OM DROGER NÖDVÄNDIGT?

## LEKTION 1: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

Att hjälpa eleverna att förstå att de kan lära sig från andra erfarenheter, människor som har tagit droger, så att de kan undvika att göra samma misstag.

21

### MATERIAL:

- Dokumentären *Sanningen om droger* på DVD (inkluderar 16 infoannonser)
- Elevfrågeformuläret till alla eleverna
- Frågeformulär om hemuppgifter till alla eleverna
- Ett 10 x 15 cm registerkort
- Häftesserien *Sanningen om droger* (innehåller 13 individuella häften) och *En guide till häftet Sanningen om droger*

### TID:

A. Inledning	10 min.
B. Frågeformulär	15 min.
C. Visa infoannonsen	3 min.
D. Diskussion	5 min.
E. Visa kapitlet från dokumentären	8 min.
F. Diskussion	8 min.
G. Aktivitet	6 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Före lektionen, titta på de 16 infoannonserna De sa/De ljög och dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs insidan på omslaget till häftet *Sanningen om droger*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut frågeformuläret (ett per elev).
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut hemuppgiftsformuläret (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.





# VARFÖR ÄR UNDERVISNING OM DROGER NÖDVÄNDIGT?

## LEKTION 1: LEKTIONSPLANERING

### A. INLEDNING (10 min.):

- Tala om för eleverna att de ska delta i ett drogundervisningsprogram som heter Sanningen om droger.
- Be eleverna att under en minut tänka på vilka möjliga fördelar det skulle vara med att känna till sanningen om droger, och att skriva ner sina svar. (Du skulle kunna låta eleverna arbeta två och två för att framkalla svar.)
- När de har gjort detta låter du eleverna berätta sina svar för klassen och fastställa överenskommelse om vilka deras vanligaste svar är på denna fråga. Du kan utvidga denna diskussion om du vill, genom att be eleverna tala om för dig *varför* de anser detta.

B. FRÅGEFORMULÄR (15 min.): Förklara för eleverna att det första steget i programmet är att ta reda på vad de redan vet om droger. Dela ut elevfrågeformulären. Läs upp instruktionerna och försäkra dig om att eleverna förstår att de ska svara så gott de kan. Låt dem fylla i frågeformulären och samla sedan in dem.

C. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: De sa/De ljög.

D. DISKUSSION (5 min.): Låt eleverna säga vad de anser, liksom exempel på lögnar eller saker de har hört folk säga om droger. Tala sedan om för dem att det här programmet kommer att ge dem information som de behöver, från folk som har upplevt droger och beroende.

E. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (8 min.): Tala om för eleverna att du ska visa dem det första kapitlet av dokumentären *Sanningen om droger*, som heter "Sanningen om droger". Tala om för dem att medan de tittar på filmen ska de försöka identifiera minst två saker om droger som de redan känner till och minst två som de inte kände till. Försäkra dig om att eleverna



har papper och penna redo så att de kan skriva ner dessa saker medan de tittar på filmen.

- F. DISKUSSION (8 min.): Efter visningen ha en klassdiskussion och fråga eleverna: ”Måste man uppleva allting själv för att besluta om man vill börja med något, eller kan man lära från andras erfarenhet och därigenom göra bättre val?” Du kan utvidga denna diskussion om du vill, med frågor som ”Var det något i filmen som verkligen överraskade er?” eller ”Var det något i filmen som påminde er om något som ni har sett och som ni är villiga att tala om?”
- G. AKTIVITET (6 min.): Be eleverna att tänka på en fråga de har om droger och att skriva ner den på ett registerkort. Samla in korten och sätt upp dem någonstans i klassrummet så att eleverna kan titta på alla frågorna före nästa drogundervisningslektion.
- H. HEMUPPGIFT:
- Dela ut hemuppgiften med instruktioner om att fullborda den och lämna in den vid en viss tidpunkt så att det ger dig tid att titta på elevernas svar före nästa planerade drogundervisningslektion.
  - Ge eleverna var sitt paket med häftena *Sanningen om droger* och tala om för dem att det är deras och att de kan behålla dem. Häftena kommer att användas i de kommande lektionerna, så de ska ta med dem till lektionerna. Uppmana dem att läsa alla häftena medan ni har dessa lektioner.



# HEMUPPGIFT:

## LEKTION 1: VARFÖR ÄR UNDERVISNING OM DROGER NÖDVÄNDIGT?

### FRÅGEFORMULÄR

Besvara dessa frågor baserat på att du nu har tittat på kapitlet ”Sanningen om droger” i dokumentären.

1. Vad anser du vara den viktigaste information som ges i detta kapitel av dokumentären? Varför?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Om du skulle göra en kort beskrivning av detta kapitel i dokumentären (omkring 100 ord), vad skulle du då skriva?

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Vad tror du att du kan lära dig från andras erfarenhet av droger?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# VÅR DROGKULTUR

## LEKTION 2: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

27

Att hjälpa elever att förstå att information i media som försöker skönmåla droger, inte reflekterar verkligheten om hur livet verkligen är när man tar droger.

### MATERIAL:

- Dokumentären *Sanningen om droger* på DVD (inkluderar 16 infoannonser)
- Häftet *Sanningen om droger*
- Kopior av Ordförklaringarna

### TID:

A. Insamling av hemuppgifter och granskning	5 min.
B. Inledning	10 min.
C. Visa infoannonserna	5 min.
D. Diskussion	5 min.
E. Att läsa	15 min.
F. Diskussion	15 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Läs avsnittet ”Vår drogkultur” i häftet *Sanningen om droger*.
- Gör flera exemplar av ordförklaringarna som finns i slutet av denna handledning, så att eleverna kan titta i dem om de behöver få något ord definierat. En utskrivbar fil av ordförklaringarna kan laddas ner från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators). Ni kommer att använda dessa ordförklaringar upprepade gånger under de återstående lektionerna så vi föreslår att ni sätter dem i separata pärmar eller dylikt för att förvara och skydda dem.
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# VÅR DROGKULTUR

## LEKTION 2: LEKTIONSPLANERING

- A. **INSAMLING AV HEMUPPGIFTER OCH GRANSKNING (5 min.):** Återlämna den föregående lektionens hemuppgifter till eleverna med dina kommentarer. Baserat på den grad av förståelse som uppvisas i hemuppgiften kanske du på nytt vill ta upp delar av den lektionen med hela klassen, eller arrangera en tid när du kan arbeta med enskilda elever.
- B. **INLEDNING (10 min.):** Förklara för eleverna att dagens lektion handlar om samhällets drogproblem. Tala om för dem att du kommer att visa ett urval av infoannonserna, men att du först vill försäkra dig om att alla förstår ett viktigt ord – ordet ”kultur”. Fråga eleverna vad de vet om betydelsen av ordet kultur, diskutera svaren under några minuter och ge dem sedan betydelsen, så som den ges nedan. Be eleverna att ge exempel på ”kultur” baserat på den definitionen, tills det står klart att de förstår det ordet.

29

**kultur:** den tro och de aktiviteter som är gemensam för medlemmar av en grupp. Kultur inbegriper idéer som människor har om konst, religion, familj och regering, deras idéer om vad som är viktigt eller värdefullt, hur människor borde agera och vad folk tycker om att roa sig med eller avnjuta som underhållning.

Fråga därefter eleverna vad de tror menas med uttrycket ”drogkultur”, och få in några svar på det. Läs sedan upp definitionen på ”drogkultur”.

**drogkultur:** syftar inte bara på livsstilarna hos människor som missbrukar droger och de sätt på vilka de klär sig, och hur missbrukare av olika typer av droger i allmänhet uppför sig, utan syftar även på den grad till vilken droger har trängt in på så många aspekter av vårt samhälle och har påverkat vår kultur på olika grundläggande sätt.



30

C. VISA INFOANNONSERNA (5 min.):

Visa infoannonserna:

- ”Ecstasy”
- ”Festa hela natten”
- ”Förlorad kärlek”
- ”Medicinskåpet”
- ”Koncentrera sig”

D. DISKUSSION (5 min.): Efter visningen säger du till eleverna: ”Baserat på er egen erfarenhet, ge några exempel på idéer eller handlingar som är en del av drogkulturen.” Diskutera svaren under några minuter.

E. LÄSNING (15 min.): Förklara för dem att det finns tre ord som de måste förstå innan de läser häftet. Skriv dessa ord på tavlan och fråga eleverna vad de vet om vart och ett av dessa ord.

- Centret för sjukdomskontroll
- kick
- cocktail

Diskutera elevernas svar samtidigt som ni använder definitionerna på dessa termer för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av vart och ett av dessa ord.

**Centret för sjukdomskontroll (CDC):** en myndighet i USAs regering, med huvudkontor och huvudlaboratorier i Atlanta, Georgia. CDC bedriver forskning för att finna ursprunget till och förekomst av sjukdomar, och utvecklar metoder för att kontrollera och förebygga dessa.

**kick:** den första plötsliga sensationen som man känner när man röker eller injicerar en drog, vars längd beror på vilken drog det gäller.

**cocktail:** en dryck eller lösning som består av olika droger.

Arrangera eleverna i grupper på tre eller fyra studerande i varje. Varje grupp ska läsa avsnittet ”Vår drogkultur” från häftet *Sanningen om droger*, genom att använda den här proceduren:

- Eleverna turas om att läsa högt från avsnittet, ett stycke åt gången.





- Varje gång en elev har läst ett stycke, skriver gruppen ner alla ord de inte förstod som användes vid läsningen. De slår upp dessa ord i ordförklaringarna (som kommer att finnas i klassrummet) eller i en ordbok, om de inte hittar dem i ordförklaringarna, och hittar den betydelse som är tillämplig så som ordet används i stycket. Om de tycker detta är svårt eller förvirrande kan de få hjälp från läraren tills de förstår betydelsen av ordet så som det används i stycket.
- Gruppen arbetar tillsammans med att skriva en eller två meningar som sammanfattar vad de anser vara det viktigaste i det avsnitt som de just har läst.
- Så snart läsningen har fullbordats sammanfattar läraren snabbt de sammanfattande meningarna som skrevs av varje grupp och använder dem som ett sätt att bedöma om gruppen har förstått vad de har läst. Läraren kan också välja att ställa några frågor till grupperna om vad de just har läst.
- När alla grupperna har läst färdigt och visat att de förstår, går klassen vidare till nästa del av lektionen. (Om en grupp blir klar tidigt kan dess medlemmar börja arbeta på hemuppgiften, medan de väntar på att de andra grupperna ska bli klara.)

31

#### F. DISKUSSION (15 min.):

- Fråga eleverna om exempel på den drogkultur som de har observerat. Diskutera deras svar, och mot bakgrund av deras svar be dem att utvärdera sanningen i informationen i häftet om drogkulturen – mycket sant, delvis sant, inte sant. Försök få eleverna att bidra till diskussionen med formuleringar som denna: ”Jag tror (yttrande) är (mycket sant, delvis sant, inte sant) därför att jag har sett (något från personlig erfarenhet).” Fortsätt diskutera exempel på drogkulturen tills de flesta eller alla eleverna har deltagit.
- Be eleverna att tala om hur problemet med drogkulturen direkt eller indirekt påverkar dem eller deras familjer eller hur det skulle kunna påverka dem i framtiden. Var beredd att ta upp exempel för att berika diskussionen (till exempel människor som kör ett fordon medan de är påverkade av en drog eller alkohol utgör en fara, inte bara för sig själva, utan även för många andra; folk som stjälar eller begår andra brott för att få pengar till att köpa droger gör samhället otryggt osv.)



G. HEMUPPGIFT:

- Varje elev ska göra en teckning (i stil med de tecknade serierna i en tidning) som visar någon aspekt av drogkulturen. Teckningarna behöver inte vara roliga, men de ska tydligt visa en inställning, åsikt eller handling som är en del av drogkulturen. Eleverna kan klippa ut illustrationer från tidningar om de vill det, istället för att rita dem. Pratbubblor får användas i teckningen om de vill det. (Observera att du bör betänka elevernas ålder när du ger dem uppgiften.)
- Förklara hemuppgiften och säg åt dem att fullborda och lämna in den före en viss tidpunkt så att det ger dig tid att titta på elevernas svar före nästa planerade drogundervisningslektion.



# VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

## LEKTION 3: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

Att hjälpa eleverna att förstå varför folk tar droger.

33

### MATERIAL:

- Dokumentären *Sanningen om droger* på DVD (inkluderar 16 infoannonser)
- Häftet *Sanningen om droger*
- Ett exemplar av lektionsuppgiften i lektion 3 till alla elever
- Kopior av Ordförklaringarna

### TID:

A. Granskning av hemuppgift	5 min.
B. Inledning	5 min.
C. Visa och diskutera infoannonserna	10 min.
D. Att läsa	10 min.
E. Diskussion	10 min.
F. Uppgift under lektionen	15 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Läs avsnittet ”Varför tar folk droger?” i häftet *Sanningen om droger*.
- Titta på dessa infoannonser:
  - ”Populär”
  - ”Bästa trippen”
  - ”Ta en tripp”
  - ”En av grabbarna”
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

## LEKTION 3: LEKTIONSPLANERING

- A. GRANSKNING AV HEMUPPGIFTER (5 min.): Återlämna den föregående lektionens hemuppgifter till eleverna med dina kommentarer. (Kanske vill du sätta upp en del av dem i klassrummet där eleverna kan se dem.) Baserat på den grad av förståelse som uppvisas i hemuppgiften kanske du åter vill ta upp delar av den lektionen med hela klassen, eller arrangera en tid när du kan arbeta med enskilda elever.
- B. INLEDNING (5 min.): Tillkännage ämnet för lektionen ”Varför tar folk droger?” Som ett första steg i lektionen ska varje elev skriva ner några anledningar till att folk tar droger. Ge eleverna några minuter till att göra detta men diskutera inte deras svar vid denna tidpunkt – säg åt dem att spara dem till senare.
- C. VISA OCH DISKUTERA INFOANNONSERNA (10 min.):
- Förklara för eleverna att du ska visa några korta infoannonser om varför folk tar droger. För varje annons ska de bedöma hur sant de anser att det är, på en skala från 1 till 10, och sedan, hela klassen tillsammans, diskutera vad de ansåg.
  - Visa infoannonsen: ”Populär.” Ge eleverna en minut till att bedöma dess sanning på skalan 1–10. Fråga dem sedan: ”Tror ni att folk tar droger för att vara coola?” Diskutera detta i några minuter. Du kan utvidga denna diskussion om du vill, genom att fråga eleverna ”Anser ni verkligen att droger gör en cool?”
  - Visa infoannonsen ”Bästa trippen”. Ge eleverna en minut till att bedöma dess sanning på skalan 1–10. Fråga dem sedan: ”Tror ni att folk tar droger för att må bättre?” Diskutera detta i några minuter. Du kan utvidga denna diskussion om du vill, genom att fråga: ”Kan ni komma ihåg någon gång när ni *verkligen* mådde bra? Vad var anledningen till det?”



- Visa infoannonsen ”Att ta en tripp”. Ge eleverna en minut till att bedöma dess sanning på skalan 1–10. Fråga dem sedan: ”Tror ni att folk tar droger för att glömma sina problem?” Diskutera detta i några minuter. Du kan utvidga denna diskussion om du vill, genom att fråga: ”Tror ni att det fungerar?”
- Visa infoannonsen ”En av grabbarna”. Ge eleverna en minut till att bedöma dess sanning på skalan 1–10. Fråga dem sedan: ”Tror ni att folk tar droger för att bli accepterade av sina vänner?” Diskutera detta i några minuter. Du kan utvidga denna diskussion om du vill, genom att fråga: ”Tror ni att det fungerar?”

36

D. LÄSNING (10 min.): Arrangera eleverna i grupper på tre eller fyra elever i varje. Varje grupp ska läsa avsnittet ”Varför tar människor droger?” från häftet *Sanningen om droger*, genom att använda den här proceduren:

- Eleverna turas om att läsa högt från avsnittet, en mening åt gången.
- Varje gång en elev har läst ett stycke, skriver gruppen ner alla ord de inte förstod som användes vid läsningen. De slår upp dessa ord i ordförklaringarna (eller i en ordbok, om de inte är i ordförklaringarna), och hittar den betydelse som är tillämplig för det sätt som ordet används i meningen. Om de tycker detta är svårt eller förvirrande får de hjälp av läraren tills de förstår betydelsen av ordet så som det används i meningen.
- Gruppen arbetar tillsammans med att skriva en eller två meningar som sammanfattar vad de anser vara det viktigaste i det avsnitt som de just har läst.
- Så snart läsningen har fullbordats granskar läraren snabbt de sammanfattande meningarna som skrevs ner av varje grupp, och använder dem som ett sätt att bedöma om gruppen har förstått vad de har läst. Läraren kan också välja att ställa några frågor till grupperna om vad de just har läst.
- När alla grupperna har läst färdigt och visat att de förstår, går klassen vidare till nästa del av lektionen. (Om en grupp blir klar tidigt kan de börja arbeta på klassrumsuppgiften, medan de väntar på att de andra grupperna ska bli klara.)



- E. DISKUSSION (10 min.): Skriv upp på tavlan anledningarna till att folk tar droger, så som anges i häftet. Be sedan eleverna att säga de anledningar som de skrev ner i lektionens första steg. För vart och ett av deras svar, fastställ (som klass) huruvida svaret redan ingår i de anledningar som redan står angivna, eller om det är ytterligare en anledning till att folk tar droger. Om det är ännu en anledning, lägg det då till listan. Fortsätt diskussionen tills eleverna är överens om att ni har en lista med alla anledningar de kan tänka sig till varför folk tar droger.
- F. UPPGIFT UNDER LEKTIONEN (15 min.): Dela ut följande uppgift att skriva ner. Den ska fullbordas innan lektionen är slut (eller som hemuppgift om den inte görs klar under lektionen).

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFT UNDER LEKTIONEN

## LEKTION 3: VARFÖR TAR MÄNNISKOR DROGER?

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Ge två exempel på följande uttalande, antingen från din egen erfarenhet eller som du hittar på. ”Följderna av drogmisbruk är alltid värre än det problem som man försöker lösa genom att ta dem.”

Exempel 1: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Exempel 2: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

2. För vart och ett av exemplen du gav i ditt svar på fråga 1, beskriv något som personen skulle ha kunnat göra för att lösa det problem som han eller hon försökte lösa med droger.

Exempel 1: \_\_\_\_\_

---

---

---

---





Exempel 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# HUR VERKAR DROGER OCH HUR PÅVERKAR DE SINNET?

## LEKTION 4: LÄRARHANDLEDNING

40

### SYFTE:

Att hjälpa eleverna förstå att droger i grunden är gifter och att de påverkar kroppen och sinnet.

### MATERIAL:

- Dokumentären *Sanningen om droger* på DVD (inkluderar 16 infoannonser)
- Häftet *Sanningen om droger*

### TID:

A. Granskning av uppgiften	5 min.
B. Inledning	1 min.
C. Visa infoannonserna	4 min.
D. Ord som används	10 min.
E. Läsning och utvärdering	15 min.
F. Att läsa	10 min.
G. Bedömning	10 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Läs avsnitten ”Hur verkar droger?” och ”Droger påverkar sinnet” i häftet *Sanningen om droger*.
- Titta på dessa infoannonser:
  - ”Bara en gång”
  - ”Bara en dos”
  - ”Stanna uppe och plugga”
  - ”Sniffning”
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# HUR VERKAR DROGER OCH HUR PÅVERKAR DE SINNET?

## LEKTION 4: LEKTIONSPLANERING

42

- A. GRANSKNING AV UPPGIFT (5 min.): Återlämna den föregående lektionens uppgifter till eleverna med dina kommentarer. (Kanske vill du sätta upp en del av dem i klassrummet där eleverna kan se dem.) Baserat på den grad av förståelse som uppvisades i uppgiften kanske du åter vill ta upp delar av den lektionen med hela klassen, eller arrangera en tid när du kan arbeta med enskilda elever.
- B. INLEDNING (1 min.): Tala om ämnet för lektionen: ”Hur verkar droger och hur påverkar de sinnet?”
- C. VISA INFOANNONSERNA (4 min.):  
Visa infoannonserna:
- ”Bara en gång”
  - ”Bara en dos”
  - ”Stanna uppe och plugga”
  - ”Sniffning”
- D. ORD SOM ANVÄNDS (10 min.): Förklara för eleverna att det finns tre ord som de måste förstå, som nästa steg i lektionen: Skriv dessa ord på tavlan och fråga eleverna vad de vet om vart och ett av dessa ord:
- gift
  - stimulerande medel
  - lugnande

Diskutera elevernas svar samtidigt som ni använder definitionerna på dessa termer för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av vart och ett



av dessa ord. På tavlan, bredvid varje ord, gör anteckningar om diskussionens huvudpunkter. Be eleverna ge flera exempel på varje.

**gift:** ett ämne som orsakar sjukdom, skada eller död om det intas i kroppen eller produceras i kroppen.

**stimulerande medel:** en drog som ökar den omedelbara energin och vakenheten, men som också leder till ökat blodtryck, hjärtrytm och andning.

**lugnande medel:** en medicin eller medel som lugnar eller får en att somna.

E. LÄSNING OCH UTVÄRDERING (15 min.):

- Tala om för eleverna att du ska läsa upp ett kort stycke från häftet *Sanningen om droger*, och att du vill att var och en av dem jämför det du läser upp med sina egna upplevelser och saker som de har sett. Läs upp avsnittet ”Hur verkar droger?”
- Säg till eleverna att slå sig ihop två och två och berätta för varandra om något som de har upplevt, eller något de har sett, som har att göra med vad du läste. Ge dem några minuter att göra detta och fråga om någon av dem vill berätta för klassen vad de talade om. Diskutera detta tills det är klart att eleverna förstår vad du läste.

F. LÄSNING (10 min.): Arrangera eleverna till grupper på tre eller fyra elever i varje. Varje grupp ska läsa avsnittet ”Droger påverkar sinnet” från häftet *Sanningen om droger*, genom att använda den här proceduren:

- Eleverna turas om att läsa högt från avsnittet, ett stycke åt gången.
- Varje gång en elev har läst ett stycke, skriver gruppen ner alla ord de inte förstod som användes vid läsningen. De slår upp dessa ord i ordförklaringarna (eller i en ordbok, om de inte står i ordförklaringarna), och hittar den betydelse som är tillämplig för det sätt som ordet används i meningen. Om de tycker detta är svårt eller förvirrande kan de få hjälp från läraren tills de förstår betydelsen av ordet så som det används i stycket.
- Gruppen arbetar tillsammans med att skriva en eller två meningar som sammanfattar vad de anser vara det viktigaste i det avsnitt som de just har läst.
- Så snart läsningen har fullbordats granskar läraren snabbt de sammanfattande meningarna som skrevs ner av varje grupp, och använder dem



som ett sätt att bedöma om gruppen har förstått vad de har läst. Läraren kan också välja att ställa några frågor till grupperna om vad de just har läst.

- När alla grupperna har läst färdigt och visat att de förstår, går klassen vidare till nästa del av lektionen.

G. BEDÖMNING (10 min.):

- Som en bedömning av denna lektion, säg åt eleverna att välja den av infoannonserna som de såg i denna lektion som de tycker bäst visar verkningarna av de droger som de har läst om, och skriva en kort förklaring på varför de valde just den infoannonsen. Förklara för dem att deras svar inte kommer att bedömas på grundval av vilken infoannons de valde, utan snarare på huruvida deras förklaring visar att de har förstått verkningarna av de droger som de har läst om i denna lektion.
- Kanske vill du visa dessa infoannonser för eleverna än en gång.

■ **Slut på lektionen**



# SANNINGEN OM JOINTER (MARIJUANA/HASCH)

## LEKTION 5: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

45

Att upplysa eleverna om marijuana och hasch (jointer) och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Inkörporten” (marijuana)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: Kapitlet ”Sanningen om jointer”
- Häftet *Sanningen om jointer*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonserna	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	9 min.
C. Diskussion	3 min.
D. Ord som används	8 min.
E. Att läsa	5 min.
F. Diskussion	3 min.
G. Att läsa	10 min.
H. Diskussion	9 min.
I. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Innan lektionen, titta på infoannonsen ”Inkörporten” (marijuana).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om jointer” från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet *Sanningen om jointer*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ iordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

46

### TIPS:

- Låt eleverna säga vad de tyckte. När ni går igenom avsnittet ”Ord som används”, fungerar det bra att säga ordet, ge dess definition och läsa en mening som exempel. Låt sedan elev A säga definitionen med sina egna ord. Låt därefter elev B säga en mening med exempel på ordet. Upprepa detta, om nödvändigt, tills du är säker på att eleverna har förstått ordet. Så snart ordet är förstått, går ni vidare.
- När eleverna delar upp sig i grupper för att göra aktiviteter utser du en ledare för varje grupp.





# SANNINGEN OM JOINTER (MARIJUANA/HASCH)

## LEKTION 5: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Inkörporten” (marijuana). Be eleverna tala om vad de anser om vad de just såg. Be flera elever att berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på infoannonsen.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (9 min.): Visa ”Sanningen om jointer”.
- C. DISKUSSION (3 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just såg. Tror de att marijuana och hasch kan leda till tyngre droger?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (8 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:

**bronkit:** en inflammation (irritation, svullnad, smärtsamt tillstånd) hos *bronkerna*, de två grenarna av luftrören som leder luft till lungorna.

**inkörsdrog:** en drog som, när den används kan leda till att personen börjar använda mer beroendeframkallande medel.

**hög:** att ha en tillfällig, falsk lyckokänsla med reducerad kroppslig och mental kontroll, genom bruk av alkohol eller en drog.

**immunsystem:** immunsystemet består av alla organ och processer i kroppen som skyddar en person från sjukdom och infektion.

**spetsa:** lägga till en liten mängd av en drog eller alkohol till någonting.

**menstruationscykel:** hos en kvinna som inte är gravid, utsöndringen av blod och annat material från insidan av livmodern omkring en gång i månaden.



**panikanfall:** en plötslig, överväldigande känsla av rädsla eller ängslan som hindrar en person från att fungera, ofta framkallad av en förfluten eller nuvarande källa till ängslan.

**styrka:** hur starkt något är, till exempel en drog eller alkoholhaltig dryck.

**prenatal:** som existerade eller hände under graviditeten men före födelsen.

**kåda:** det halvfasta ämne som kommer från saven hos vissa växter och träd. Det används i lacker, färg, klister, bläck och mediciner.

**andningsvägarna:** den passage som utgörs av mun, näsa, strupe och lungor, genom vilken luft passerar under andningen.

**tolerans:** den naturliga eller utvecklade förmågan att stå emot verkningarna av det fortsatta eller ökande bruket av en drog. När en person använder en drog eller något annat ämne under en längre period, sägs det att de bygger upp en *tolerans* för de verkningar som drogen ger upphov till, dvs. en gradvis förlust eller reducering av dess vanliga effekt.

48

- E. LÄSNING (5 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om jointer*: ”Vad är marijuana och hasch?” och ”Hur används de?”
- F. DISKUSSION (3 min.): Be eleverna berätta om vad de anser om vad de just läste. Vad lärde de sig om marijuana som de inte visste tidigare?
- G. LÄSNING (10 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om jointer*: ”De skadliga verkningarna av marijuana”, vilket inkluderar underavdelningarna ”Verkningar på kort sikt” och ”Verkningar på lång sikt” samt avsnittet ”På väg mot drogmissbruk”.
- H. DISKUSSION (9 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Marijuana kommer från en växt. Rätt eller fel?

Kan bruket av marijuana och hasch leda till starkare droger?

Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda marijuana och hasch?

Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda marijuana och hasch?



- I. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- J. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om jointer*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta denna drog?

---

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt från att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM ALKOHOL

## LEKTION 6: LÄRARHANDLEDNING

52

### SYFTE:

Att upplysa eleverna om alkohol och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”En av grabbarna” (alkohol)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om alkohol”
- Häftet *Sanningen om alkohol*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonserna	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	9 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	4 min.
E. Att läsa	5 min.
F. Diskussion	5 min.
G. Kort pjäs	20 min.
H. Uppgifter	4 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”En av grabbarna” (alkohol).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om alkohol” i dokumentären *Sanningen om alkohol*.
- Läs häftet *Sanningen om alkohol*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

53

## TIPS:

- Kontrollera elevernas förståelse av lektionerna genom att ställa frågor som: ”Vad betyder det för er?” ”Har ni någonsin observerat det?” ”Kan du komma på ett exempel på det?” ”Hur kunde detta hända?”
- När elever diskuterar sina synpunkter, uppmuntra dem att beskriva de observationer som ledde fram till de slutledningarna.



# SANNINGEN OM ALKOHOL

## LEKTION 6: LEKTIONSPLANERING

54

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”En av grabbarna” (alkohol). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (9 min.): Visa ”Sanningen om alkohol”.
- C. DISKUSSION (5 min.): Uppmuntra eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Anser de att alkohol är en drog?
- D. ORD SOM ANVÄNDTS (4 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:

**blackout:** tillfällig förlust av medvetande, syn eller minne.

**delirium tremens:** ett psykotiskt tillstånd som är karakteristiskt hos kroniska alkoholister och inbegriper skakningar, hallucinationer, ångest och förvirring.

**beroende:** ett fysiskt eller mentalt ”behov” av att ta en drog eller ett annat ämne regelbundet, trots att det sannolikt har en skadlig inverkan på en.

**högt blodtryck:** blodtryck är den kraft med vilken blod flyter igenom kroppen. När någon har högt blodtryck innebär det att hjärtat måste arbeta hårdare för att pumpa blodet genom artärerna. Om tillståndet består är det sannolikt att hjärta och blodkärl skadas.

**motorisk förmåga:** rörlighet och koordination i kroppens rörelser.

**nervceller:** celler som är en del av nervsystemet och skickar budskap till och från hjärnan.





**förgiftning:** tillståndet att ha fått i sig så mycket av ett eller flera skadliga ämnen att det gör en sjuk eller dödar en.

- E. LÄSNING (5 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om alkohol*: ”Vad är alkohol?” ”Hur alkohol påverkar kroppen” ”Vad är råsupande?” ”Vad är alkoholism eller alkoholberoende?” ”Verkningar på kort sikt”, ”Verkningar på lång sikt” och ”De yngsta offren”.
- F. DISKUSSION (5 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett papper. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.
- Påverkar alkohol tonåringar mer än vuxna? Varför?
  - Vad kan hända en gravid kvinna som dricker alkohol?
  - Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att dricka alkohol?
  - Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att dricka alkohol?
- G. KORT PJÄS (20 min.): Arrangera eleverna i grupper om fyra. Låt varje grupp skriva och framföra en kort pjäs som demonstrerar hur någons liv kan påverkas av alkohol. Pjäsen ska vara omkring 2–5 minuter lång och ska visa vad eleverna i gruppen lärde sig om alkoholens verkningar under denna lektion.
- Ge grupperna några minuter för att skriva manus till sina pjäser. Läs manusen för att försäkra dig om att de går i linje med syftet för denna lektion och aktivitet.
- Låt sedan grupperna framföra dem inför klassen.
- H. UPPGIFT (4 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- I. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om alkohol*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att ta denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt från att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM ECSTASY

## LEKTION 7: LÄRARHANDLEDNING

58

### SYFTE:

Att upplysa eleverna om ecstasy och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: Ecstasy
- Dokumentären *Sanningen om droger*: Kapitlet ”Sanningen om ecstasy”
- Häftet *Sanningen om ecstasy*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonserna	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	10 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	12 min.
E. Att läsa	10 min.
F. Diskussion	10 min.
G. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: Ecstasy.
- Titta på kapitlet ”Sanningen om ecstasy” från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet Sanningen om ecstasy.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ iordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

59

## TIPS:

- Eleverna talar ofta om infoannonserna och dokumentärkapitlen och vill se dem igen. Beroende på vad tiden tillåter, planera in visningar för klassen.
- Komplettera lektionerna genom att ta med dina egna nyhetsklipp och tidningsartiklar om drogmissbruk. Du kan också be eleverna att titta efter och ta med drogrelaterade artiklar till lektionerna.



# SANNINGEN OM ECSTASY

## LEKTION 7: LEKTIONSPLANERING

60

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: Ecstasy. Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (10 min.): Visa ”Sanningen om ecstasy”.
- C. DISKUSSION (5 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Låt eleverna berätta om tillfällena när de festade och hade roligt utan att vara påverkade.
- D. ORD SOM ANVÄNDS (12 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:

**amfetamin:** vilket som helst i en grupp kraftiga stimulerande medel, ofta kallat ”uppåttjack”, och som påverkar det centrala nervsystemet (hjärnan och ryggraden), ökar hjärtverksamheten och blodtrycket samtidigt som de minskar trötthet. Utmattning och depression följer när verkningarna av amfetamin upphör. Allvarliga mentala problem kan utvecklas vid upprepat bruk.

**konvulsioner:** våldsamma skakningar i kroppen eller armar och ben på grund av okontrollerade muskelsammandragningar (häftiga och smärtsamma rörelser), vilka kan vara ett symptom på störningar i hjärnan och andra tillstånd.

**depressiva medel:** dessa medel som ofta kallas nervlugnande medel saktar ner hjärnfunktionerna. De inkluderar lugnande medel.

**designer-drog:** en drog som har förändrats kemiskt för att förbättra dess egenskaper eller för att undgå förbud.

**Drug Enforcement Administration (DEA):** myndighet i USA som etablerades 1973. Dess främsta syfte är att reducera mängden illegalt producerade



droger i USA och se till att sådana droger inte kommer in i USA från andra länder.

**värmeslag:** ett tillstånd som orsakas av att man under alltför lång tid har utsatts för höga temperaturer, vilket orsakar hög feber, huvudvärk, het torr hud, fysisk utmattning och ibland fysisk kollaps och koma.

**njursvikt:** när njurarnas funktion minskar eller upphör helt, eller inte längre fungerar tillfredsställande.

**nervsystemet:** alla kroppens nerver tillsammans med hjärnan och ryggraden.

**psykologisk krigföring:** bruket av propaganda, hot och andra psykologiska tekniker för att vilseleda, skrämna, demoralisera eller på annat sätt påverka en motståndares tänkande eller beteende.

**FNs kontor för droger och kriminalitet:** FNs kontor för droger och kriminalitet hjälper länder att bekämpa illegala droger, brottslighet och terrorism.

- E. LÄSNING (10 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om Ecstasy*: ”Att dansa med döden?” ”Vill du egentligen festa?” ”Vad är ecstasy?” ”Inbillat kärlekspiller – av med masken”, ”Följder av att ta ecstasy”, ”Verkningar på kort sikt”, ”Verkningar på lång sikt” och ”Kan jag bli beroende av ecstasy?”
- F. DISKUSSION (10 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.
- Förklara vad som inte är känt om det sätt på vilket en ecstasypillett tillverkas.
  - Är det farligt att blanda ecstasy med alkohol?
  - Förklara vad som kan bli resultatet när ecstasy stänger av de naturliga alarmsignaler som kroppen ger ifrån sig.
  - Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta ecstasy?
  - Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta ecstasy?
- G. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det.



Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.

H. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om ecstasy*.

■ **Slut på lektionen**





# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva om man tar denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt från att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM KOKAIN

## LEKTION 8: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

Att upplysa eleverna om kokain och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

65

### MATERIAL:

- Informationsannons: "Festa hela natten" (kokain)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet "Sanningen om kokain"
- Häftet *Sanningen om kokain*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonserna	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	8 min.
C. Diskussion	10 min.
D. Ord som används	10 min.
E. Att läsa	3 min.
F. Diskussion	5 min.
G. Att läsa	3 min.
H. Diskussion	3 min.
I. Att läsa	2 min.
J. Diskussion	3 min.
K. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Festa hela natten” (kokain)
- Dokumentären Sanningen om droger, *kapitlet ”Sanningen om kokain.*
- Läs häftet *Sanningen om kokain.*
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ iordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

66

### TIPS:

- Uppmuntra eleverna att berätta för de andra eleverna i klassen den förståelse av droger som de har skaffat sig tack vare dessa lektioner.



# SANNINGEN OM KOKAIN

## LEKTION 8: LEKTIONSPLANERING

67

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Festa hela natten” (kokain). Be eleverna ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig från att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (8 min.): Visa ”Sanningen om kokain”.
- C. DISKUSSION (10 min.): Låt eleverna ge sina synpunkter på filmen de just såg. Fråga eleverna: Vilka var de verkningar som de observerade eller hörde om som de kan sätta i samband med egna erfarenheter?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (10 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:

**delirium:** ett tillstånd som utmärks av extrem rastlöshet, förvirring och ibland hallucinationer, orsakat av feber, förgiftning eller hjärnskada.

**hallucination:** förnimmelsen av någon eller någonting som faktiskt inte finns där, vilket ofta framkallas av en drog.

**metamfetamin:** en synnerligen beroendeframkallande centralstimulerande (hjärnan och ryggraden) medel; en illegal syntetisk drog i samma klass som kokain och andra kraftiga gatudroger.



**narkotika:** en drog som påverkar det centrala nervsystemet (hjärna och ryggrad), vilket kan resultera i yrsel, intensivt lyckorus, minnesförlust, brist på koordination, samt medvetlöshet. Många narkotiska ämnen kommer från opiumvallmon.

**stroke:** en plötslig blockad eller bristning (att något går sönder) i ett blodkärl i hjärnan vilket resulterar i till exempel medvetlöshet, delvis förlust av rörelseförmåga eller förlust av talförmåga.

68

- E. LÄSNING (3 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om kokain*: ”Vad är kokain?” och ”Ett dödligt vitt pulver”.
- F. DISKUSSION (5 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just såg. Vad lärde de sig om kokain som de inte visste tidigare?
- G. LÄSNING (3 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om kokain*: ”Varför är kokain så ytterst beroendeframkallande?” och ”Verkningar av kokain”.
- H. DISKUSSION (3 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just såg. Vad lärde de sig som de inte visste tidigare?
- I. LÄSNING (2 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om kokain*: ”Verkningar av kokain”, ”Verkningar på kort sikt” och ”Verkningar på lång sikt”.
- J. DISKUSSION (3 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.
- Hur beroendeframkallande är kokain?
  - Varifrån kommer kokain?
  - Vad händer med en person när han kommer ner efter att ha varit ”hög” på kokain?
  - Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta kokain?
  - Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta kokain?
- K. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.



---

L. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om kokain*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva om man använder denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt från att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---





4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM CRACK-KOKAIN

## LEKTION 9: LÄRARHANDLEDNING

72

### SYFTE:

Att upplysa eleverna om crack-kokain och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: "Förlorad kärlek" (crack)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet "Sanningen om crack-kokain"
- Häftet *Sanningen om crack-kokain*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	8 min.
C. Diskussion	8 min.
D. Ord som används	8 min.
E. Att läsa	8 min.
F. Diskussion	10 min.
G. Uppgifter	10 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Förlorad kärlek” (crack-kokain).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om crack-kokain” i dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet Sanningen om crack-kokain.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

73

## TIPS:

- När du granskar elevernas uppsatser kanske du vill be några elever att läsa upp sina uppsatser för klassen. Detta är valfritt, men om tiden tillåter är det värdefullt att låta eleverna höra vad deras klasskamrater skrivit. Men tvinga inte en elev att läsa upp sin uppsats om han inte vill göra det.



# SANNINGEN OM CRACK-KOKAIN

## LEKTION 9: LEKTIONSPLANERING

74

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Förlorad kärlek” (crack-kokain). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (8 min.): Visa ”Sanningen om crack-kokain”.
- C. DISKUSSION (8 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Varför tror de att folk som missbrukar crack blir så desperata att de skulle göra *vad som helst* för att få tag på mer?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (8 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- blodkärl:** alla blodådror (både stora och små) som transporterar blod igenom kroppen.
- E. LÄSNING (8 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om crack-kokain*: ”Vad är crack-kokain?” ”Varför är crack-kokain så ytterst beroendeframkallande?” ”Verkningar av crack-kokain” och ”Kroppsliga och mentala verkningar”.
- F. DISKUSSION (10 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Vad är det som gör crack-kokain annorlunda än kokain?

Varifrån kommer namnet crack?

Hur beroendeframkallande är crack-kokain?



Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta crack-kokain?

Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta crack-kokain?

- G. UPPGIFT (10 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- H. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om crack-kokain*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att ta denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Namn: \_\_\_\_\_

Klass: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM CRYSTAL METH OCH METAMFETAMINER

## LEKTION 10: LÄRARHANDLEDNING

78

### SYFTE:

Att upplysa eleverna om crystal meth och metamfetaminers kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Stanna uppe och plugga” (crystal meth)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om crystal meth”
- Häftet *Sanningen om crystal meth och metamfetaminer*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	8 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	4 min.
E. Att läsa	5 min.
F. Diskussion	3 min.
G. Att läsa	3 min.
H. Diskussion	3 min.
I. Att läsa	2 min.
J. Diskussion	4 min.
K. Aktivitet	10 min.





L. Uppgifter 5 min.

**Total tid: 55 min.**

### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: "Stanna uppe och plugga" (crystal meth).
- Titta på kapitlet "Sanningen om crystal meth" från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet *Sanningen om crystal meth och metamfetaminer*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# SANNINGEN OM CRYSTAL METH OCH METAMFETAMINER

## LEKTION 10: LEKTIONSPLANERING

80

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Stanna uppe och plugga” (crystal meth). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig från att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (8 min.): Visa ”Sanningen om Crystal Meth”.
- C. DISKUSSION (5 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Vad tror de är anledningen till att folk tar crystal meth trots att det förstör deras kroppar inifrån och ut?
- D. ORD SOM ANVÄNDTS (4 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- abstrakt:** tänkt att vara skilt från den konkreta verkligheten, specifika föremål eller faktiska händelser, såsom en *abstrakt* idé.
- derivat:** ett kemisk ämne som har bildats från ett besläktat ämne.
- kick:** den första plötsliga sensationen som man känner när man röker eller injicerar en drog, vars varaktighet beror på vilken drog det gäller.
- E. LÄSNING (5 min.): Låt eleverna turas om att läsa de följande avsnitten högt ur häftet *Sanningen om crystal meth and metamfetamin*: ”Vad är crystal meth?” ”Hur ser crystal meth ut?” och ”Hur ser metamfetamin ut?”
- F. DISKUSSION (3 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just läste. Vad lärde de sig som de inte visste tidigare?



- G. LÄSNING (3 min.): Låt eleverna turas om att läsa de följande avsnitten högt ur häftet *Sanningen om crystal meth och metamfetamin*: ”Vad är crystal meth gjort av?” och ”En världsomfattande epidemi av missbruk”.
- H. DISKUSSION (3 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just såg. Vad lärde de sig om crystal meth som de inte visste tidigare?
- I. LÄSNING (2 min.): Låt eleverna turas om att läsa de följande avsnitten högt ur häftet *Sanningen om crystal meth och metamfetamin*: ”De dödliga verkningarna av crystal meth” och underavdelningen ”Meth skadar”.
- J. DISKUSSION (4 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.
- Hur ser crystal meth ut?
  - Varför är metamfetamin farligt?
  - Kan man bli beroende av crystal meth första gången man använder det?
  - Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta metamfetamin?
  - Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta metamfetamin?
- K. Aktivitet (10 min.): Ge varje elev ett A4-papper och låt dem rita en linje uppifrån och ner som delar pappret på mitten. På vänstra sidan låter du eleverna rita ett ansikte, och göra det så vackert eller stiligt de kan. Längst upp på sidan skriver de ”Innan han tog crystal meth”. Och på den högra sidan ritade de samma ansikte och visar hur dragen har förändrats efter det att personen har tagit crystal meth under några år. Säg till dem att skriva överst på den högra halvan ”Efter att ha tagit crystal meth”. Låt dem sedan sätta upp dem så att alla kan se de andras teckningar.
- L. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.



M. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om crystal meth och metamfetaminer*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att ta denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att ta denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM INHALATIONSMEDEL

## LEKTION 11: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

85

Att upplysa eleverna om inhalationsmedel och deras kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannonser: ”Sniffning” (inhalationsmedel)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om inhalationsmedel”
- Häftet *Sanningen om inhalationsmedel*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonserna	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	9 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	10 min.
E. Att läsa	5 min.
F. Diskussion	4 min.
G. Att läsa	4 min.
H. Diskussion	10 min.
I. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Sniffning” (inhalationsmedel).
- Titta på kapitlet Sanningen om inhalationsmedel, från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet *Sanningen om inhalationsmedel*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.





# SANNINGEN OM INHALATIONSMEDEL

## LEKTION 11: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Sniffning” (inhalationsmedel). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (9 min.): Visa ”Sanningen om inhalationsmedel”.
- C. DISKUSSION (5 min.): Låt eleverna ge sina synpunkter på filmen de just såg. Vad tror de är anledningen till att ungdomar som ser andra omkring sig dö för att de missbrukar inhalationsmedel, eller nästan dör av det själva, fortsätter att göra det?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (10 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- butan:** gas som framställs ur råolja och används som drivmedel.
- propan:** en färglös gas som används för matlagning och uppvärmning.
- lösningsmedel:** ämne som upplöser ett annat ämne och bildar en lösning.
- toulen:** en färglös vätska som används som lösnings- och drivmedel.
- E. LÄSNING (5 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om inhalationsmedel*: ”Vad är inhalationsmedel?” ”Är inhalationsmedel beroendeframkallande?” och ”Olika typer av inhalationsmedel”.
- F. DISKUSSION (4 min.): Be eleverna berätta vad de anser om vad de just läste. Vad lärde de sig om inhalationsmedel som de inte visste tidigare?



- G. LÄSNING (4 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om inhalationsmedel*: ”Hur påverkar inhalationsmedel din kropp?” ”Verkningar på kort sikt” och ”Verkningar på lång sikt”.
- H. DISKUSSION (10 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.
- Ge några exempel på hur kemiska inhalationsmedel påverkar kroppen.
- Vad kan hända med en persons hjärtrytm när han inhalerar farliga kemikalier?
- Kan inhalationsmedel vara beroendeframkallande?
- Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att använda inhalationsmedel?
- Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda inhalationsmedel?
- I. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- J. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om inhalationsmedel*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att använda denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM HEROIN

## LEKTION 12: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

91

Att upplysa eleverna om fakta om heroin och dess kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Bästa trippen” (heroin)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om heroin”
- Häftet *Sanningen om heroin*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	7 min.
C. Diskussion	8 min.
D. Ord som används	10 min.
E. Att läsa	10 min.
F. Diskussion	7 min.
G. Uppgifter	10 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Bästa trippen” (heroin).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om heroin” i dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet *Sanningen om heroin*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.

92

### TIPS:

- Betona för dina elever att du vill att de ska utvärdera den information som de får från infoannonserna, dokumentären och häftena, mot bakgrund av deras egna erfarenheter och själva tänka på det.



# SANNINGEN OM HEROIN

## LEKTION 12: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Bästa trippen” (heroin). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig från att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (7 min.): Visa ”Sanningen om heroin”.
- C. DISKUSSION (8 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Hur skulle livet vara om varje vaket ögonblick gick åt till att försöka skaffa mer heroin för att tillfredsställa sitt begär efter drogen?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (10 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:

**tillsats:** ett ämne som har lagts till ett annat för att ändra eller förbättra det på något sätt, som till exempel färgen eller strukturen i mat.

**AIDS:** (kort för *Acquired Immune Deficiency Syndrome*) en sjukdom som förstör det naturliga skyddssystem som kroppen använder mot andra sjukdomar sedan personen har smittats med HIV. Se HIV.

**HIV (Human Immunodeficiency Virus):** virus som, vanligtvis efter flera år, leder till AIDS. Se AIDS.

**hjärtklaff:** en *klaff* är en liten bit vävnad i hjärtat eller i en ven som kontrollerar blodflödet och håller det flödande i enbart en riktning.

**impotens:** kronisk oförmåga att få erektion så att man kan utföra en sexualakt.

**morfin:** en drog som kommer ifrån opiumvallmon och som kan bli beroendeframkallande vid långvarig användning. Det används för att ge lättnad vid svåra smärtor.



**tuberkulos:** en sjukdom som överförs genom smitta och som påverkar lungor och andra organ.

- E. LÄSNING (10 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om heroin*: ”Heroin: Vad är det?” ”Heroinets ursprung”, ”Hur ser heroin ut?” ”Verkningar på kort sikt”, ”Verkningar på lång sikt” och ”Jag ska bara pröva det en gång”.
- F. DISKUSSION (7 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett papper. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Hur används heroin?

Förutom de faror drogen utgör för användaren, vilka andra problem blir resultatet av heroinmissbruk?

Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda heroin?

Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda heroin?

- G. UPPGIFT(10 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- H. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om heroin*.

■ **Slut på lektionen**





# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att använda denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---





# SANNINGEN OM LSD

## LEKTION 13: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

97

Att upplysa eleverna om LSD och dess fysiska och mentala inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Att ta en tripp” (LSD)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om LSD”
- Häftet *Sanningen om LSD*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	9 min.
C. Diskussion	7 min.
D. Ord som används	5 min.
E. Att läsa	6 min.
F. Diskussion	5 min.
G. Att läsa	3 min.
H. Diskussion	12 min.
I. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Att ta en tripp” (LSD).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om LSD” från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet *Sanningen om LSD*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# SANNINGEN OM LSD

## LEKTION 13: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Att ta en tripp” (LSD). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (9 min.): Visa ”Sanningen om LSD”.
- C. DISKUSSION (7 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Vidgar LSD sinnet eller förvanskar det faktiskt förnimmelsen av verkligheten på ett sätt som skulle kunna skada användaren för alltid?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (5 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- mjöldryga:** möglet *mjöldryga* som infekterar blommorna på vete, råg och andra sädeskorn och skapar ett gift som kan skada människor och djur som äter den infekterade säden.
- tripp:** den upplevelse som åstadkoms genom att man tar en drog som till exempel LSD.
- E. LÄSNING (6 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om LSD*: ”Vad är LSD?” och ”Vilka är riskerna med att ta LSD?”
- F. DISKUSSION (5 min.): Fråga eleverna vad de anser om vad de just såg. Vad lärde de sig om LSD som de inte visste tidigare?
- G. LÄSNING (3 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om LSD*: ”LSD, skadliga verkningar”.



H. DISKUSSION (12 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Vad är LSD gjort av?

Hur länge varar verkningarna av LSD?

I vilka olika former tillverkas LSD?

Vilka är några av de fysiska verkningarna av LSD?

Vilka är några av de mentala verkningarna av LSD?

100

- Som ett ytterligare diskussionsämne kan du ta upp följande utdrag från avsnittet ”Vilka är riskerna med att ta LSD?” i häftet: ”När den väl satt igång är det ofta omöjligt att stoppa en ”dålig tripp”, som kan hålla på i upp till 12 timmar. Faktum är att vissa personer aldrig återhämtar sig från en LSD-framkallad psykos. ... Många LSD-användare upplever ”flashbacks”, eller en återupplevelse av LSD-trippen – ofta utan förvarning, och lång tid efter att de tagit LSD”.
- Fråga eleverna vad de anser att detta innebär.
- Hur skulle en person som har hamnat i en ”syrakallad psykos” uppföra sig?”
- Diskutera riskerna med att ta denna drog.

I. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.

J. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om LSD*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att ta denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---







# SANNINGEN OM MISSBRUK AV RECEPTBELAGDA MEDEL

## LEKTION 14: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

103

Att upplysa eleverna om missbruk av receptbelagda medel och deras kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Koncentrera sig” (Ritalin)
- Dokumentären *Sanningen om droger* kapitlet ”Sanningen om missbruk av receptbelagda medel”
- Häftet *Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	10 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	3 min.
E. Att läsa	7 min.
F. Diskussion	5 min.
G. Att läsa	10 min.
H. Diskussion	7 min.
I. Uppgifter:	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Koncentrera sig” (Ritalin).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om missbruk av receptbelagda medel” från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs Häftet *Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



# SANNINGEN OM MISSBRUK AV RECEPTBELAGDA MEDEL

## LEKTION 14: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Koncentrera sig” (Ritalin). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig från att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (10 min.): Visa ”Sanningen om missbruk av receptbelagda medel”.
- C. DISKUSSION (5 min.) Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Anser de att receptbelagda medel är säkrare än illegala gatudroger därför att de har skrivits ut av läkare?
- D. ORD SOM ANVÄNDTS (3 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- diabetes:** kronisk sjukdom som kännetecknas av alltför mycket socker i blodet, överdriven törst, hunger och urinering, samt kraftlöshet. Om inte diabetes behandlas kan det resultera i koma och död.
- E. LÄSNING (7 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*: ”Missbruk av receptbelagda medel – ett allvarligt problem”, ”Receptbelagda medel – vad du inte känner till” och ”Olika typer av receptbelagda medel som missbrukas”.
- F. DISKUSSION (5 min.): Be eleverna tala om vad de anser om vad de just läste. Vad lärde de sig om receptbelagda medel som de inte visste tidigare?
- G. LÄSNING (10 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*: ”Lugnande medel”, ”Verkningar av lugnande medel på kort sikt”, ”Verkningar av lugnande medel på lång sikt”, ”Opioider och morfinderivat”, ”Opioiders och morfinderivats verkningar på kort sikt”, ”Verkningar av opioider och morfinderivat på lång



sikt”, ”Stimulerande medel”, ”Stimulerande medel – verkningar på kort sikt”, ”Stimulerande medel – verkningar på lång sikt”.

- H. DISKUSSION (7 min.): Be dina elever att skriva svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Vilka är några av de receptbelagda droger som missbrukas?

Kan vissa receptbelagda medel vara beroendeframkallande?

Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda receptbelagda medel?

Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda receptbelagda medel?

106

- I. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- J. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om missbruk av receptbelagda medel*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att ta denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att man tar den?

---

---

---

---





# SANNINGEN OM SMÄRTSTILLANDE MEDEL

## LEKTION 15: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

109

Att upplysa eleverna om smärtstillande medel och deras kort- och långsiktiga inverkan på en persons hälsa och välbefinnande.

### MATERIAL:

- Informationsannons: ”Medicinskåpet” (smärtstillande medel)
- Dokumentären *Sanningen om droger*: kapitlet ”Sanningen om smärtstillande medel”
- Häftet *Sanningen om smärtstillande medel*
- Uppgiftsbladet Att förstå droger, till alla elever

### TID:

A. Visa infoannonsen	3 min.
B. Visa kapitlet från dokumentären	8 min.
C. Diskussion	5 min.
D. Ord som används	2 min.
E. Att läsa	8 min.
F. Diskussion	5 min.
G. Att läsa	6 min.
H. Diskussion	13 min.
I. Uppgifter	5 min.
<b>Total tid:</b>	<b>55 min.</b>



### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Titta på infoannonsen före lektionen: ”Medicinskåpet” (smärtstillande medel).
- Titta på kapitlet ”Sanningen om smärtstillande medel” från dokumentären *Sanningen om droger*.
- Läs häftet Sanningen om smärtstillande medel.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Uppgiftsbladet Att förstå droger (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.





# SANNINGEN OM SMÄRTSTILLANDE MEDEL

## LEKTION 15: LEKTIONSPLANERING

- A. VISA INFOANNONSEN (3 min.): Visa infoannonsen: ”Medicinskåpet” (smärtstillande medel). Be eleverna att ge sina synpunkter på vad de nyss såg och låt flera elever berätta för resten av klassen vad de lärde sig av att titta på INFOANNONSEN.
- B. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (8 min.): Visa ”Sanningen om smärtstillande medel”.
- C. DISKUSSION (5 min.): Be eleverna att ge sina synpunkter på filmen de just såg. Är smärtstillande medel säkrare och mindre beroendeframkallande än heroin för att man gör dem i laboratorier och läkare skriver ut dem för att lindra smärta?
- D. ORD SOM ANVÄNDS (2 min.): Använd följande definitioner för att vägleda klassen till en klar förståelse av betydelsen av varje ord:
- Appalacherna:** en bergskedja i östra Nordamerika som sträcker sig från södra Québec till norra Alabama.
- opiumkrigen:** två handelskrig (1839–1842, 1856–1860) mellan Storbritannien och Kina som började som en konflikt om opiumhandeln.
- E. LÄSNING (10 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om smärtstillande medel*: ”Missbruk av receptbelagda smärtstillande medel”, ”Vad är smärtstillande medel?” och ”Att förstå varför smärtstillande medel är så beroendeframkallande”.
- F. DISKUSSION (5 min.): Be eleverna berätta vad de anser om vad de just läste. Vad lärde de sig om smärtstillande medel som de inte visste tidigare?
- G. LÄSNING (6 min.): Låt eleverna turas om att läsa följande avsnitt högt ur häftet *Sanningen om smärtstillande medel*: ”Mentala och kroppsliga verkningar



av smärtstillande medel” och ”Varningstecken för beroende av receptbelagda smärtstillande medel”.

- H. DISKUSSION (13 min.): Be dina elever att skriva ner svaren på följande frågor på ett pappersark. Diskutera sedan de korrekta svaren och låt eleverna bedöma sina egna papper.

Vilka är några av de smärtstillande medel som missbrukas?

Hur blir människor beroende av dem?

Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda smärtstillande medel?

112

Vilka är några av varningstecknen på att man kan vara beroende av receptbelagda smärtstillande medel?

- I. UPPGIFT (5 min.): Dela ut Uppgiftsbladet Att förstå droger till varje elev. Låt dem skriva namnet på den drog de studerade under denna lektion längst upp på formuläret och sedan skriva vad de lärde sig om det och lämna in det. Observera: Om lektionen drar ut på tiden kan du göra denna lektionsuppgift till en hemuppgift.
- J. HEMUPPGIFT: Säg åt eleverna att läsa klart häftet *Sanningen om smärtstillande medel*.

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLADET ATT FÖRSTÅ DROGER

LEKTION OM \_\_\_\_\_  
(namnet på drogen)

Besvara följande frågor. Använd mer papper om så behövs.

1. Beskriv vad denna drog är, hur den ser ut och i vilken form den säljs och intas.

---

---

---

---

2. Vilka är några av verkningarna på kort sikt som man kan uppleva som ett resultat av att använda denna drog?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda denna drog och hur kan ens hälsa påverkas av att ta den?

---

---

---

---



4. Skriv en kort uppsats om vad du fick ut av denna lektion och hur du tänker använda vad du har lärt dig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SLUTORD

## LEKTION 16: LÄRARHANDLEDNING

### SYFTE:

115

Att upplysa elever om hur de, genom att känna till sanningen om droger, kan fatta väl underbyggda beslut.

### MATERIAL:

- Dokumentären *Sanningen om droger*: Kapitlet ”Slutord”
- Uppgiftsbladet med hemuppgifter för lektionerna 5–16 till alla eleverna.

### TID:

A. Visa kapitlet från dokumentären	5 min.
B. Diskussion	30 min.
<b>Total tid:</b>	<b>35 min.</b>

### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Före lektionen, titta på kapitlet ”Slutord” i dokumentären *Sanningen om droger*.
- Kopiera eller ladda ner och skriv ut Bladet med hemuppgifter för lektionerna 5–16 (ett per elev).
- Ställ i ordning en DVD-spelare och tv, en projektor och filmduk, eller en dator där man kan spela DVD-er.



## SLUTORD

### LEKTION 16: LEKTIONSPLANERING

116

- A. VISA KAPITLET FRÅN DOKUMENTÄREN (5 min.): Visa ”Slutord”.
- B. DISKUSSION (30 min.): Fråga eleverna vad de anser om filmen som de just såg, liksom hela dokumentären *Sanningen om droger*.

Fråga vad de lärde sig av kapitlet ”Slutord”.

Fråga dem vilka delar av dokumentären som de tyckte var mest minnesvärda.

Hur har ”Slutord” och/eller hela dokumentären påverkat deras syn på droger?

Fråga eleverna hur de kan använda vad de har lärt sig för att själva undvika droger eller hjälpa någon de känner som använder droger eller funderar på att börja göra det.

- C. HEMUPPGIFT: Dela ut hemuppgifterna för lektionerna 5–16, De vanligaste missbrukade drogerna, och säg åt eleverna att göra uppgiften.

■ **Slut på lektionen**



# HEMUPPGIFT

## LEKTIONERNA 5–16: DE VANLIGASTE MISSBRUKADE DROGERNA

Svaren till dessa frågor finner du i avsnittet för varje drog i häftet *Sanningen om droger*.

### MARIJUANA OCH HASCH

1. Marijuana och hasch kommer från en växt. Rätt eller fel?

---

2. Vilket kemiskt ämne finns i cannabis som påverkar sinnet och skadar immunsystemet?

---

3. Kan bruket av marijuana och hasch leda till starkare droger?

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda marijuana och hasch?

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda marijuana och hasch?

---

---

---



## ALKOHOL

1. Påverkar alkohol tonåringar mer än vuxna? Varför?

---

---

---

---

2. Vad kan hända med en gravid kvinna som dricker alkohol?

---

---

---

---

3. Vad kan hända om man blandar alkoholdrickande med intag av andra droger?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att dricka alkohol?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att dricka alkohol?

---

---

---

---





## ECSTASY

1. Förklara vad som är så farligt med det sätt på vilket en ecstasytablett tillverkas.

---

---

---

---

2. Vilka andra droger innehåller ecstasy ofta som kan kasta in en person i en skrämmande upplevelse från det förflutna?

---

---

---

---

3. Vilket kan resultatet bli av de stimulerande verkningarna från ecstasy i kombination med varma lokaler och mycket folk, som ofta förekommer vid ravepartyn?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda ecstasy?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda ecstasy?

---

---

---



## KOKAIN & CRACK-KOKAIN

1. Hur beroendeframkallande är kokain och crack-kokain?

---

---

---

---

2. Varifrån kommer kokain?

---

---

3. Vad händer med en person när han kommer ner efter att ha varit ”hög” på kokain?

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att ta kokain?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda kokain?

---

---

---

---

## CRYSTAL METH OCH METAMFETAMIN

1. Hur ser crystal meth ut?

---

---

---



2. Varför är metamfetamin farligt?

---

---

---

---

3. Kan man bli beroende av crystal meth första gången man tar det?

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda crystal meth och metamfetamin?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda crystal meth och metamfetamin?

---

---

---

---

---

## INHALATIONSMEDEL

1. Ge några exempel på hur kemiska inhalationsmedel påverkar kroppen.

---

---

---

---



2. Vad kan hända med en persons hjärtrytm när han inhalerar farliga kemikalier?

---

---

---

---

3. Hur påverkar dessa inhalationsmedel hjärnan?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda inhalationsmedel?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda inhalationsmedel?

---

---

---

---

## HEROIN

1. Hur används heroin?

---

---

---

---



2. Vad händer när heroin kommer in i hjärnan?

---

---

---

---

3. Förutom de faror drogen utgör för användaren, vilka andra problem blir resultatet av heroinmissbruk?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda heroin?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda heroin?

---

---

---

---

## LSD

1. Vad görs LSD av?

---

---

---

---



2. Hur länge håller verkningarna av LSD?

---

---

---

---

3. I vilka olika former tillverkas LSD?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda LSD?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda LSD?

---

---

---

---

### MISSBRUK AV RECEPTBELAGDA MEDEL

1. Vilken annan drog är lika kraftig och påverkar kroppen på samma sätt som det smärtstillande medlet OxyContin?

---

---

---

---



2. Vilka är några av verkningarna av att använda smärtstillande medel?

---

---

---

---

3. Vilka är några av verkningarna av att använda lugnande medel?

---

---

---

---

4. Vilka är några av verkningarna av att använda stimulerande medel?

---

---

---

---

5. Vilka är några av verkningarna av att använda antidepressiva medel?

---

---

---

---



# DE VANLIGASTE MISSBRUKADE DROGERNA

## LEKTIONERNA 5–16:

### SVAR TILL HEMUPPGIFTERNA

#### MARIJUANA

126

**1. Marijuana och hasch kommer från en växt. Rätt eller fel?**

Rätt. Marijuana och hasch kommer från den indiska växten hampa.

**2. Vilket kemiskt ämne finns i cannabis som påverkar sinnet och skadar immunsystemet?**

THC. Mängden THC i hampväxten avgör drogens styrka. THC stannar i kroppen i veckor, möjligen månader, beroende på hur länge och hur intensivt personen har använt det.

**3. Kan bruket av marijuana och hasch leda till starkare droger?**

Eftersom tillvänjning sker, kan marijuana få användare att börja ta starkare droger för att få samma kick. När kickarna börjar bli svagare kan personen ta till starkare droger för att bli fri från de oönskade tillstånd som ursprungligen fick honom att börja ta marijuana. Marijuana i sig får inte personen att ta andra droger: människor tar droger för att bli av med oönskade situationer eller känslor. Drogen (marijuana) döljer problemet under en tid (medan användaren är hög). När ruset avtar, återvänder problemet, det oönskade tillståndet eller situationen mer intensivt än tidigare. Användaren kan då ta till starkare droger, eftersom marijuana inte längre ”fungerar”.

**4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda marijuana och hasch?**

Brist på koordination och förvanskad uppfattning av tid, syn och hörsel. Andra verkningar är dåsighet, röda ögon, ökad aptit och avslappnade muskler. Hjärtrytmen kan öka. Faktum är att under den första timmen efter det att man har rökt marijuana, kan risken för en hjärtattack öka med 500 %. Skolprestationen minskar på grund av försämrat minne och nedsatt förmåga att lösa problem.





### **5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda marijuana och hasch?**

Långvarigt bruk kan ge psykotiska symptom. Det kan även skada lungor och hjärta, förvärra symptomen för bronkit och orsaka hosta och pipande, rosslande andning. Det kan försämra kroppens förmåga att bekämpa lunginfektioner och sjukdom.

## ALKOHOL

### **1. Påverkar alkohol tonåringar mer än vuxna? Varför?**

Tonåringars kroppar växer fortfarande, och alkohol har större inverkan på unga människors kroppsliga och psykiska välbefinnande än det har på äldre människor.

127

### **2. Vad kan hända med en gravid kvinna som dricker alkohol?**

En gravid kvinna som dricker alkohol kan få ett barn med defekter som påverkar barnets hjärta, hjärna och andra viktiga organ.

### **3. Vad kan hända om man blandar alkoholdrickande med intag av andra droger?**

Att blanda alkohol med medicin eller illegala droger är ytterst farligt och kan vara livshotande.

### **4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att dricka alkohol?**

Varm känsla, rodnande hud, nedsatt omdöme, sämre koordination, sluddrigt tal, minnesförlust och försämrad förståelse. Perioder av kraftigt supande resulterar vanligen i ”baksmälla”: huvudvärk, illamående, oro, matthet, skakningar och ibland kräkning.

### **5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att dricka alkohol?**

Ökad tolerans för många av alkoholens obehagliga verkningar, vilket resulterar i ökad förmåga att dricka mer. Detta leder till ett allt sämre fysiskt tillstånd som kan inbegripa leverskador och ökad risk för hjärtsjukdomar. En gravid kvinna kan få ett barn med defekter som påverkar barnets hjärta, hjärna och andra viktiga organ. Man kan bli beroende av alkohol. Om någon plötsligt slutar dricka kan abstinenssymptom uppstå. Dessa omfattar nervositet, sömnlöshet, svettning och dålig aptit, och kan även inkludera konvulsioner och ibland död. Alkoholmissbruk kan även leda till våldsamhet och konflikter i ens relationer med andra människor.



## ECSTASY

**1. Förklara vad som är så farligt med det sätt på vilket en ecstasytablett tillverkas.**

Ecstasy är en syntetisk (konstgjord) drog som har tillverkats i ett laboratorium. Tillverkarna kan blanda i vadhelst de vill i drogen, som till exempel koffein, amfetamin och till och med kokain.

**2. Vilka andra droger innehåller ecstasy ofta som kan kasta in en person i en skrämmande upplevelse från det förflutna?**

Ecstasy innehåller ofta hallucinogener, som är droger som påverkar sinnet och får en att se eller känna saker som faktiskt inte finns där. Hallucinogener kan kasta in en person i en skrämmande eller sorglig händelse från det förflutna där han fastnar utan att ens inse det.

**3. Vilket kan resultatet bli av de stimulerande verkningarna från ecstasy i kombination med varma lokaler och mycket folk, vilket ofta förekommer vid ravepartyn?**

Det kan leda till extrem uttorkning och hjärt- eller njursvikt.

**4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda ecstasy?**

- Försämrat omdöme
- Falsk känsla av tillgivenhet
- Förvirring
- Depression
- Sömnsvårigheter
- Svår ångest
- Paranoia
- Begär efter droger
- Muskelspänningar
- Ofrivillig ihopbitning av tänderna
- Illamående
- Suddig syn
- Matthet
- Frossbrytningar eller svettning



### **5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda ecstasy?**

Långvarigt bruk orsakar långvariga och kanske permanenta skador på hjärnan, vilket påverkar personens omdöme och förmåga att tänka.

## **KOKAIN & CRACK-KOKAIN**

### **1. Hur beroendeframkallande är kokain och crack-kokain?**

Näst efter metamfetamin skapar kokain det svåraste psykologiska beroendet av alla droger.

### **2. Varifrån kommer kokain?**

Det kommer från kokaväxten.

### **3. Vad händer med en person när han kommer ner efter att ha varit "hög" på kokain?**

När ruset avtar ger det svåra depressioner, vilka blir djupare och djupare för varje gång. Denna kan bli så allvarlig att personen gör vad som helst för att få tag på drogen – till och med begå mord. Och om han eller hon inte kan få tag på kokain, kan depressionen bli så intensiv att det kan driva missbrukaren till självmord.

### **4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda kokain?**

Kokainet ger en kortvarig, intensiv kick som omedelbart följs av det motsatta – intensiva depressionskänslor och retlighet, och ett begär efter mer av drogen. Folk som ofta använder det äter och sover inte ordentligt. De kan uppleva starkt ökad hjärtverksamhet, muskelryckningar och konvulsioner. Drogen kan få dem att känna sig paranoida, arga, fientliga och ängsliga, till och med när de inte är påtända.

### **5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda kokain?**

Förutom de verkningar som redan nämnts kan kokain orsaka retlighet, humörsvängningar, rastlöshet, paranoia och hörselhallucinationer. Tillvänjning av drogen utvecklas så att en högre dos behövs för att åstadkomma samma rus.

## **CRYSTAL METH OCH METAMFETAMIN**

### **1. Hur ser crystal meth ut?**

Crystal meth är en form av metamfetamin som påminner om små bitar glas eller glänsande blå-vita stenar.



**2. Varför är metamfetamin farligt?**

Det är ett synnerligen starkt, syntetiskt, stimulerande medel som framkallar aggression och våldsamt eller psykotiskt beteende.

**3. Kan man bli beroende av crystal meth första gången man använder det?**

Många användare berättar att de blir fast (beroende) redan efter första gången de tar det. Det är ett av de svåraste drogmissbruken att behandla.

**4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda crystal meth och metamfetamin?**

Negativa verkningar kan innefatta sömnstörningar, hyperaktivitet, illamående, inbillning angående egen styrka, ökad aggressivitet och lättretlighet. Kan orsaka minskad hunger och viktminskning. I högre doser ger den kraftigare kick, följt av starkare upphetsning och ibland våldsamt. Andra verkningar kan inbegripa sömnlöshet, förvirring, hallucinationer, ängslan och paranoia. Kan framkalla konvulsioner som leder till döden.

**5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda crystal meth och metamfetamin?**

Ökad hjärtverksamhet och ökat blodtryck, skador på blodkärl i hjärnan, vilket leder till slaganfall eller oregelbundna hjärtslag och kardiovaskulär (involverar hjärtat och blodkärlen) kollaps eller död. Det kan orsaka lever-, njur- och lungskador. Användare kan drabbas av skador på hjärnan, vilket inbegriper försämrat minne och ökande oförmåga att förstå abstrakta tankar. De som återhämtar sig upplever vanligtvis minnesluckor och mycket kraftiga humörsvängningar.

130

## INHALATIONSMEDEL

**1. Ge några exempel på hur kemiska inhalationsmedel påverkar kroppen.**

Inhalationsmedel påverkar hjärnan. När ämnen eller ångor andas in genom näsa eller mun kan de orsaka obotliga fysiska och psykiska skador. De svälter kroppen på syre och tvingar hjärtat att slå oregelbundet och snabbare. Folk som använder inhalationsmedel kan förlora luktsinnet, uppleva illamående och näsblod, och kan få problem med lever, lungor och njurar. Ihållande bruk kan leda till reducerad muskelmassa och förlorad spänst och kraft. Inhalationsmedel kan göra en person oförmögen att gå, tala och tänka normalt. En stor del av skadan drabbar hjärnvävnad när de giftiga ångorna sniffas rakt in i bihålorna.



## **2. Vad kan hända med en persons hjärtrytm när han inhalerar farliga kemikalier?**

Inhalationsmedel svälter kroppen på syre och tvingar hjärtat att slå oregelbundet och snabbare.

## **3. Hur påverkar dessa inhalationsmedel hjärnan?**

Inhalationsmedel påverkar hjärnan. När ämnen eller ångor andas in genom näsa eller mun kan de orsaka oönskade fysiska och psykiska skador.

## **4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda inhalationsmedel?**

Förutom det ovan nämnda kan inhalationsmedel döda en person genom hjärtattack eller kvävning, när de inandade ångorna tar syrets plats i lungorna och i det centrala nervsystemet. En person som använder inhalationsmedel kan även reagera med plötslig, extrem våldsamhet.

131

## **5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda inhalationsmedel?**

Kan leda till förstörda muskler och reducerad muskelpänst och -styrka. De kan permanent skada kroppen och hjärnan.

## HEROIN

### **1. Hur används heroin?**

Vanligen injicerar, sniffar eller röker man heroin.

### **2. Vad händer när heroin kommer in i hjärnan?**

Heroin går in i hjärnan snabbt men får en person att tänka och reagera långsamt, vilket hämmar deras förmåga att fatta beslut. Detta gör det svårt att komma ihåg saker.

### **3. Förutom de faror drogen utgör för användaren, vilka andra problem blir resultatet av heroinmissbruk?**

Injicering av drogen kan innebära risken för AIDS, hepatit (inflammation i levern) och andra sjukdomar som orsakas av infekterade nålar. Dessa hälsoproblem kan överföras till sexualpartners och nyfödda spädbarn.

### **4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda heroin?**

Missbrukare upplever dimmiga mentala funktioner, illamående och kräkningar. Medvetenhet om smärta kan undertryckas. Gravida kvinnor kan drabbas



av spontan abort. Hjärtverksamheten saktar ner och andningen saktas ner kraftigt, ibland så till den grad att personen avlider.

**5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda heroin?**

Ärrade och/eller kollapsade vener, bakterieinfektioner i blodkärlen, hjärtklaffar, varhärdar och andra infektioner i mjukvävnad, samt lever- eller njursjukdomar. Problem med lungorna kan bli följderna. Delat bruk av nålar eller vätskor kan resultera i hepatit (leversjukdom), AIDS och andra virussjukdomar som överförs genom blodet.

## LSD

132

**1. Vad görs LSD av?**

LSD kommer från den oerhört giftiga svampen mjöldryga, ett mögel som växer på råg och andra sädeslag.

**2. Hur länge håller verkningarna av LSD?**

Dess verkningar går inte att förutse. En ytterst liten mängd kan åstadkomma verkningar som varar 12 timmar eller mer.

**3. I vilka olika former tillverkas LSD?**

LSD säljs som tabletter, kapslar eller i flytande form. Det placeras även ofta på absorberande papper och delas upp i små utsmyckade kvadrater. Varje kvadrat är en dos.

**4. Vilka är några av verkningarna på kort sikt av att använda LSD?**

Utvidgade pupiller, högre kroppstemperatur, ökad hjärtverksamhet och blodtryck, svettning, förlust av aptit, sömnlöshet, muntorrhet och skakningar. Folk som använder LSD kan uppleva svåra, skrämmande tankar och känslor, rädsla för att förlora kontrollen, rädsla för att bli sinnessjuka eller dö, och en känsla av förtvivlan.

**5. Vilka är några av verkningarna på lång sikt av att använda LSD?**

Flashbacks, dvs. upprepning av delar av en LSD-”tripp”, kan upplevas långt efter det att drogen togs och den till synes har upphört att verka. En LSD-tripp börjar vanligtvis avta efter cirka 12 timmar, men vissa användare uppvisar långvariga psykoser.



## MISSBRUK AV RECEPTELAGDA MEDEL

**1. Vilken annan drog är lika kraftig och påverkar kroppen på samma sätt som det smärtstillande medlet OxyContin?**

Det smärtstillande medlet Percodan är lika kraftigt verkande som heroin och påverkar kroppen på samma sätt.

**2. Vilka är några av verkningarna av att använda smärtstillande medel?**

Verkningarna kan inkludera långsam andning, illamående och medvetslöshet. Missbruk kan leda till beroende.

**3. Vilka är några av verkningarna av att använda lugnande medel?**

Verkningarna kan inkludera hjärtbesvär, viktökning, utmattning och sluddrigt tal. Ihållande bruk kan leda till beroende.

133

**4. Vilka är några av verkningarna av att använda stimulerande medel?**

Verkningarna inkluderar ökat blodtryck och hjärtslag, fientlighet och paranoia.

**5. Vilka är några av verkningarna av att använda antidepressiva medel?**

Verkningarna kan inkludera oregelbundna hjärtslag, paranoida reaktioner, vålds- eller självmordstankar och hallucinationer. Långvarigt bruk kan leda till beroende.



# ATT ANVÄNDA SANNINGEN OM DROGER

## LEKTION 17: LÄRARHANDLEDNING

134

### SYFTE:

Att ge eleverna förtroende att de kan handskas med gruppträck att ta droger och att de kan hjälpa andra att göra samma sak.

### MATERIAL:

- Häftet *Sanningen om droger*
- Kort av storleken 10 x 15 cm (20 kort för varje par elever)

### TID:

A. Granskning av uppgiften	55 min.
B. Inledning	5 min.
C. Aktivitet	50 min.
D. Korta pjäser	55 min.
<b>Total tid:</b>	<b>165 min. (tre perioder)</b>

### LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Kopiera eller ladda ner och skriv ut uppgiftsbladen Att använda Sanningen om droger.





# ATT ANVÄNDA SANNINGEN OM DROGER

## LEKTION 17: LEKTIONSPLANERING

135

- A. GRANSKNING AV UPPGIFT (55 min.): När du har verifierat att eleverna har fullbordat sina hemuppgifter från förra lektionen låter du dem slå sig ihop två och två för att jämföra sina svar på båda uppsättningarna frågor. Låt dem modifiera sina svar baserat på jämförelsen om de så vill och samla sedan in vad de har åstadkommit.
- B. INLEDNING (5 min.): Tala om för eleverna att ämnet för dagens lektion är ”Att börja använda Sanningen om droger”. Förklara att lektionen ska fokusera på att se till att de kan använda vad de vet för att stå emot försök från andra att använda falsk information om droger för att få dem eller deras vänner att ta droger.
- C. AKTIVITET (50 min.): I denna aktivitet arbetar eleverna två och två för att öva på att använda vad de nu vet om droger för att stå emot andra människors försök att använda falsk information för att försöka få dem att ta droger.
- Arrangera eleverna två och två.
  - Ge varje par en uppsättning på 20 registerkort av storleken 10 x 15 cm och uppgiftsbladet ”Att börja använda Sanningen om droger”, som innehåller ”Lögner om droger”.
  - Låt eleverna skapa Sanningen om droger-kort, så som beskrivs i uppgiften.
  - Titta på korten som varje team har skapat för att kontrollera att de gör uppgiften så som avses.
  - Låt teamen öva med sina kort så som beskrivs i uppgiftsbladet, tills de på ett effektivt sätt kan motverka lögner med sanning utan att använda korten.



D. KORTA PJÄSER (55 min.):

- Arrangera eleverna i grupper om fyra. Låt varje grupp skriva och framföra en kort pjäs som visar hur en person skulle kunna använda sanningen om droger för att hjälpa en vän som någon annan försöker få att ta droger. Pjäserna bör vara omkring 5 minuter långa och visa vad eleverna i varje grupp har lärt sig om droger från de här lektionerna.
- Ge grupperna 35 minuter för att skriva manuskripten till sina pjäser. Läs manusen för att försäkra dig om att de går i linje med syftet för denna lektion och aktivitet.
- Låt sedan varje grupp framföra sin pjäs inför klassen. (Observera att pjäsernas manus också kan användas för att bedöma elevernas förståelse.)

136

■ **Slut på lektionen**



# UPPGIFTSBLAD

## LEKTION 17: ATT ANVÄNDA SANNINGEN OM DROGER

Uttalandena nedan är alla lögner om droger. De används ofta för att försöka övertala ungdomar att börja eller fortsätta ta illegala gatudroger eller att missbruka receptbelagda medel.

### LÖGNER OM DROGER:

Droger får en att må bättre.

Droger gör dig mer kreativ.

Marijuana och hasch är faktiskt bättre för dig än tobak.

Droger gör dig roligare att vara tillsammans med.

Droger försvinner och gör ingen permanent skada på din kropp.

Droger ger energi.

Receptbelagda medel kan inte skada en.

Man kan sluta ta droger när man vill.

Alkohol är faktiskt inte någon drog.

Att ta droger är ett personligt beslut. Det kommer inte att påverka någon annan än dig, så det är faktiskt din ensak och ingen annans.

### STEG 1:

- Arbeta med en annan person och skriv en av de tio lögnerna på ett av registerkortet. På andra sidan av kortet skriver du tre sanna uttalanden om droger som du skulle kunna använda för att bestrida lögnen. ("Bestrida" innebär "att tala emot".) Upprepa detta för alla de tio lögnerna som angetts ovan, och skriv en lögn på ena sidan av varje kort och tre sanna uttalanden på den andra sidan.



- Ni kan använda häftena *Sanningen om droger* för att hitta den text som bestrider lögnerna.
- Använd inte samma ”sanningsuttalanden” mer än en gång. Eftersom det finns tio lögner på denna lista, behöver ni trettio olika uttalanden som ni kan sätta på dessa kort.

## STEG 2:

- Använd korten ni har gjort för att öva på att bestrida lögnerna om droger.
- Den ene eleven läser lögnen och håller upp ett kort. Du säger två sanningar som bestrider lögnen, genom att hänvisa till den ”sanna” sidan av kortet när så behövs.
- Öva på detta tills du kan bestrida lögnerna med sanning, utan att ta till korten, och tills du är säker på att du kan göra detta.
- Ni kanske upptäcker att de fungerar bäst om ni byter roller flera gånger medan ni övar på detta – först läser din partner lögnerna i några minuter och du säger sanningarna, sedan läser du lögnerna i några och din partner säger sanningarna, sedan läser din partner lögnerna igen osv. tills ni båda har fullbordat steget.



# SANNINGEN OM DROGER

## TEST FÖR LEKTIONERNA 1–17

**Till läraren:** Detta test kan du använda som en valfri bedömning för en slutlig formell bedömning av elevernas förståelse av innehållet i programmet Sanningen om droger. Men du kan också välja att använda det som en undervisningsresurs genom att låta eleverna använda det för att bedöma sig själva och för att gå igenom materialet än en gång.



# SANNINGEN OM DROGER

## TEST FÖR LEKTIONERNA 1–17

1. Förklara betydelsen av dessa ord och ge ett exempel som visar att du förstår betydelsen:

**drogkultur**

---

---

---

---

---

**drogmissbruk**

---

---

---

---

---

**stimulerande medel**

---

---

---

---



**lugnande medel**

---

---

---

---

**beroende**

---

---

---

---

**begär eller "sug"**

---

---

---

---

**hjärta och blodkärl**

---

---

---

---

**psykos**

---

---

---

---



**tolerans**

---

---

---

2. Dessa sex uttalanden är alla lögner om droger. Välj fyra av dem, och för vart och ett av dem skriver ni minst två sanna uttalanden om droger som bestrider det.

- Marijuana och hasch är faktiskt bättre för dig än tobak.
- Droger försvinner och gör ingen permanent skada på din kropp.
- Receptbelagda medel kan inte skada en.
- Alkohol är faktiskt inte någon drog.
- Droger får en att må bättre.
- Droger gör dig mer kreativ.

**påstående:**

---

**bestridande:**

---

---

---

---

---

---

**påstående:**

---

**bestridande:**

---

---

---

---





**påstående:**

\_\_\_\_\_

**bestridande:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**påstående:**

\_\_\_\_\_

**bestridande:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Skolans/gruppens namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Elevens namn:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# SANNINGEN OM DROGER

## TEST FÖR LEKTIONERNA 1–17

### SVAR

144

**1. Förklara betydelsen av dessa ord och ge ett exempel som visar att du förstår betydelsen:**

**drogkultur:** syftar inte bara på livsstilarna hos människor som missbrukar droger och de sätt på vilka de klär sig, och hur missbrukare av olika typer av droger i allmänhet uppför sig, utan syftar även på den grad till vilken droger har trängt in på så många aspekter av vårt samhälle och har påverkat vår kultur på olika grundläggande sätt.

**drogmissbruk:** missbruk som involverar bruket av illegala droger eller felaktig användning av läkemedel.

**stimulerande medel:** en drog som ökar den omedelbara energin och vakenheten, men som också leder till ökat blodtryck, hjärtrytm och andning.

**lugnande:** en medicin eller ett medel som lugnar eller får en att somna.

**beroende:** ett tillstånd där man kroppsligen eller mentalt kräver ett medel som sannolikt har en skadlig inverkan.

**begär eller sug:** en stark längtan efter något.

**kardiovaskulär:** som har att göra med både hjärta och blodkärl.

**psykos:** tillståndet att ha *villfarelser* (felaktiga uppfattningar om sig själv eller den situation man befinner sig i), *hallucinationer* (saker som man inbillar sig att man kan se eller höra men som faktiskt inte finns där).

**tolerans:** den naturliga eller utvecklade förmågan att stå emot verkningarna av det fortsatta eller ökande bruket av en drog. När en person använder en drog eller något annat ämne under en längre period, säges det att de bygger upp en *tolerans* för de verkningar som drogen ger upphov till, dvs. en gradvis förlust eller försvagning av dess vanliga effekt.



**2. Dessa sex uttalandena är alla lögner om droger. Välj fyra av dem, och för vart och ett av dem skriver ni minst två sanna uttalanden om droger som bestrider det.**

**Lögn:** Marijuana och hasch är faktiskt bättre för dig än tobak.

**Sant uttalande:**

- Cannabis är nummer tre av de fem vanligaste droger för vilka människor tas in på avvänjningskliner i USA, vilket är 16 % av alla intagna.
- Barn som ofta använder marijuana och hasch är nästan fyra gånger mer benägna att bete sig våldsamt eller förstöra egendom.
- Marijuanaanvändare är fem gånger mer benägna att stjäla än de som inte använder drogen.
- Då marijuana och hasch idag är starkare har det skett en markant ökning av antalet marijuanarelaterade akutintagningar av unga marijuanarökare.

145

**Lögn:** Droger försvinner och gör ingen permanent skada på din kropp.

**Sant uttalande:**

- Ständigt bruk av marijuana och hasch kan skada lungor och hjärta.
- Detta leder till ett allt sämre fysiskt tillstånd som kan inbegripa leverskador och ökad risk för hjärtsjukdomar.
- Långvarigt bruk av ecstasy ger långvariga och kanske bestående hjärnskador.
- Ständigt bruk av heroin kan medföra sjukdomar i levern eller njurarna.
- Crystal meth skadar blodkärlen i hjärnan vilket leder till slaganfall eller oregelbunden hjärtverksamhet som i sin tur kan orsaka kardiovaskulär (involverar hjärtat och blodkärlen) kollaps eller död.

**Lögn:** Receptbelagda medel kan inte skada en.

**Sant uttalande:**

- Lugnande medel som Xanor och Zyprexa kan leda till hjärtproblem, viktökning och beroende.
- Missbruk av smärtstillande medel kan leda till beroende.



- Antidepressiva medel som Prozac, Seroxat, Cipramil, kan orsaka paranoia, vålds- eller självmordstankar och hallucinationer.
- Verkningarna av stimulerande droger som till exempel Ritalin kan inkludera ökat blodtryck och ökade hjärtslag, fientlighet och paranoia.

**Lögn:** Alkohol är faktiskt inte någon drog.

**Sant uttalande:**

- Alkohol hämmar det centrala nervsystemet och försämrar omdömet, reflexer, förvanskar synen och försämrar koordinationen av rörelser och kan ge blackouts.
- Om man dricker stora mängder alkohol kan det leda till koma och till och med döden.
- Man kan bli beroende av alkohol.
- Alkoholmissbruk kan leda till våld och konflikter i relationer.

**Lögn:** Droger får en att må bättre.

**Sant uttalande:**

- Droger blockerar alla förnimmelser, både önskvärda och oönskade.
- Droger kan vara av kortvarigt värde för att hantera smärta, men de utplånar förmåga och vakenhet och grumlar tänkandet.
- Droger får en person att känna sig långsam eller dum och ger honom misslyckanden i livet. Och efterhand som en person upplever fler misslyckanden och livet blir kärvare, vill han ha mer droger som hjälp för att hantera problemet.
- Kokain ger en kortvarig, intensiv kick som omedelbart följs av det motsatta – intensiva depressionskänslor och retlighet, och ett begär efter mer av drogen.

**Lögn:** Droger gör dig mer kreativ.

**Sant uttalande:**

- Någon som är sorgsen kanske använder droger för att uppnå en känsla av lycka, men det fungerar inte.
- Droger kan lyfta en person till en falsk typ av gladlynthet, men när drogen upphör att verka kraschar han ännu längre ner än före. Och varje gång



blir den emotionella dykningen djupare och djupare. Till slut kommer drogerna att fullständigt fördärva all kreativitet som personen äger.

- Alkohol minskar hämningar, men den försämrar även omdömet, leder till förlust av koordination och förvanskad syn. Följaktligen förbättras den kreativa förmågan hos en påverkad person inte alls. Snarare tvärt om.



# AVSLUTNING AV STUDIEPROGRAMMET OCH EXAMEN

## LEKTION 18: LÄRARHANDLEDNING

148

### SYFTE:

Syftet med denna lektion är att sammanfatta klassens föregående lektioner och informera dem om hur de kan bättra på sina kunskaper ytterligare och hjälpa andra. Det är också ”examen” för klassen, med utdelning av certifikat och underskrift av löftet om en drogfri värld.

### MATERIAL:

- Framgångsformuläret till varje elev
- Elevfrågeformuläret till varje elev
- Efterprograms-enkät till varje elev
- Faktblad med ytterligare projekt och aktiviteter
- Ett certifikat till varje elev med hans/hennes namn
- Storformat av drogfri värld-löftet som klassen ska skriva under

### TID:

A. Inledning	5 min.
B. Aktivitet	45 min.
C. Diskussion	10 min.
D. Briefing om ytterligare aktiviteter	10 min.
<b>Total tid:</b>	<b>70 min.</b>



## LÄRARENS FÖRBEREDELSE:

- Kopiera eller ladda ner och skriv ut tillräckligt av det ovannämnda materialet så att det räcker till alla eleverna.
- Skriv elevens namn och skriv under varje certifikat när det har skrivits ut.
- Låt trycka ett storformat av "Youth Drug-Free World"-löftet.
- Bekanta dig med avsnittet i denna handledning som heter Ytterligare projekt och aktiviteter. Du kommer att vilja kunna diskutera dem med dina elever och uppmuntra dem att göra ytterligare handlingar i skolan eller i närområdet för att främja ett drogfritt liv.



# AVSLUTNING AV STUDIEPROGRAMMET OCH EXAMEN

## LEKTION 18: LEKTIONSPLANERING

150

- A. INLEDNING (5 min.): Tala om för klassen att de har fullbordat programmet Sanningen om droger. Uppmana dem att fylla i både Elevfrågeformuläret och Efterprograms-enkäten. Tala om för dem att du också kommer att ge dem ett framgångsformulär så att de kan kommunicera vad de har fått ut av lektionerna och hur programmet har hjälpt dem. Låt dem också veta att du kommer att ge dem information om fortsatta aktiviteter som de kan göra utanför klassrummet för att hjälpa andra att hålla sig borta från droger.
- B. Aktivitet (45 min.):
- Dela ut frågeformuläret och enkäten till varje elev och be dem att fylla i dem.
  - När eleverna har fullbordat frågeformuläret och enkäten ger du dem framgångsformuläret och ber dem beskriva något av vad de har uppnått och som de skulle vilja berätta för klassen. Försäkra dig om att de förstår att detta är frivilligt.
  - Håll en klassexamen. Kalla fram varje elev och ge dem deras certifikat.
  - Visa eleverna den storskaliga versionen av löftet om en drogfri värld som du fått utskrivet. Be en av eleverna att läsa upp löftet medan de andra eleverna säger efter. Uppmuntra sedan alla att skriva under.
  - Dela ut faktabladet Ytterligare projekt och aktiviteter och uppmuntra klassen att fortsätta främja ett drogfritt liv.
- C. DISKUSSION (10 min.): Fråga klassen om det är något som de skulle vilja säga beträffande programmet och vad de fick ut av att göra det. Låt alla som vill tala, och tacka dem för det.





D. BRIEFING OM YTTERLIGARE AKTIVITETER (10 min.):

- Gå igenom med klassen de olika aktiviteterna de kan göra vilket beskrivs i avsnittet Ytterligare projekt och aktiviteter på sidan 169, vilket inbegriper att starta en drogfri klubb. Dela ut bladet med Ytterligare projekt och aktiviteter. Tala om för dem att de kan besöka **drugfreeworld.org** eller skicka e-post till Foundation for a Drug-Free World (**info@drugfreeworld.org**) för mer information och för att få hjälp med att starta olika aktiviteter. Tala också om för dem att du är tillgänglig om de behöver hjälp.
- Tacka dem för deras arbete och deltagande under programmet och avsluta lektionen.

■ Slut på lektionen



# ELEVFRÅGEFORMULÄR (EFTER PROGRAMMET)

INSTRUKTIONER: Detta är samma frågeformulär som ni fyllde i vid början av programmet. Besvara frågorna nu för att se hur mycket du har lärt dig.

1. Vad är en drog?

---

---

---

---

2. Är droger farliga?  Ja  Nej

3. Om du svarade ”ja” på frågan ovan, förklara då varför du anser det:

---

---

---

---

4. När man tar en drog, påverkar det ens hälsa? Om ja, på vilket sätt?

---

---

---

---



5. När man tar en drog, påverkar det ens förmåga att lära sig? Om ja, på vilket sätt?

---

---

---

6. Vad betyder "drogberoende"?

---

---

---

7. Hur blir en människa beroende av en drog?

---

---

---

8. Om en person blir beroende av en drog, hur påverkar det hans eller hennes liv?

---

---

---

9. Om du kände till allting om droger och hur de påverkar en, hur skulle detta hjälpa dig?

---

---

---

---

Skolans/gruppens namn: \_\_\_\_\_

Klass: \_\_\_\_\_

Elevens namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_



## INSTRUKTIONER OM ENKÄTEN EFTER PROGRAMMET

154

**S**e till att alla eleverna fyller i denna enkät när de har avslutat alla lektionerna. Det kommer att ge ett mått på programmets inverkan och framgång och kommer att hjälpa oss i vår regelbundna granskning av dess inverkan.

Vi vill höra ifrån dig och dina elever. Din kommunikation om lektionernas effektivitet är viktig för oss.

Var god skicka oss den fullbordade Efterprograms-enkäten till Foundation for a Drug-Free World på den adress som anges i slutet av denna handledning.



# ENKÄT EFTER PROGRAMMET

**N**u när du har fullbordat studieprogrammet och lektionerna är Foundation for a Drug-Free World mycket intresserade av att få veta vad du anser om droger och drogmissbruk. Vi vill veta vad du har lärt dig av programmet. Var nu snäll och besvara följande frågor så fullständigt du kan. Använd mer papper om så behövs.

1. Hjälpte detta undervisningsprogram dig att bättre förstå vad droger är och vilka verkningar de ger? Var vänlig och förklara utförligt.

---

---

---

---

2. Vilken syn hade du på droger innan du började på detta program?

---

---

---

---

3. Vilken är din syn på droger nu?

---

---

---

---



4. Som ett resultat av vad du lärde dig på detta program, förklara vad du nu anser om att leva ett liv utan droger.

---

---

---

---

5. Anser du att det är viktigt att låta andra veta sanningen om droger? Av vilken anledning?

---

---

---

---

6. Skulle du vilja arbeta med aktiviteter eller projekt som hjälper till med att ge sanningen om droger till andra människor? Om ja, vilken typ av saker vill du göra?

---

---

---

7. Är det något annat du skulle vilja säga om Sanningen om droger-lektionerna?

---

---

---

Tack så mycket för att du fyllde i denna enkät.

**Skolans/gruppens namn:** \_\_\_\_\_

**Klass:** \_\_\_\_\_

**Elevens namn:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_



# UTBILDARENS FRÅGEFORMULÄR EFTER PROGRAMMET

**F**oundation for a Drug-Free World vill gärna ha din bedömning efter att ha använt denna *Utbildarhandledning*. När du har fullbordat programmet med Sanningen om droger, var vänlig fyll i frågeformuläret nedan och skicka det till Foundation for a Drug-Free World (adressen finns i slutet av denna handledning).

**Namn:** \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Skolans adress:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Skolans tel: ( )** \_\_\_\_\_ **Telefon hem: ( )** \_\_\_\_\_

**Årskurser du undervisar i:** \_\_\_\_\_

**Ämnen som du undervisar i:** \_\_\_\_\_

1. Var vänlig att ge oss information om skolan där du arbetar:

**Ungefärligt antal elever:** \_\_\_\_\_

**Antal årskurser som lärs ut vid skolan:** \_\_\_\_\_

Området där skolan ligger (ringa in ett):

**Stad**

**Förort**

**Landsbygd**

Inkomstnivån för skolområdet är huvudsakligen (ringa in ett):

**Låg**

**Medel**

**Hög**



2. Hur betygsätter du presentationen av den drogförebyggande undervisningen i programmet *Sanningen om droger*?

Dålig

Sådär

Bra

Utmärkt

Kommentera det gärna: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Vilket av det följande beskriver bäst hur du har använt det material som ingår i programmet *Sanningen om droger*?

Jag använde häftena *Sanningen om droger* med mina elever.

Jag använde infoannonserna.

Jag använde dokumentären *Sanningen om droger* i min klass.

Jag använde lektionsplaneringarna *Sanningen om droger* i klassrummet.

Jag använde hela programmet.

Annat (vänligen beskriv): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Vilket var det mest användbara för dig beträffande *Sanningen om droger* – utbildarhandledning?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Vilka var de bästa resultat som du observerade från att använda programmet *Sanningen om droger*? (Vidhäfta separata redogörelser om så behövs.)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





6. Gradera förbättringarna nedan (1–10) för varje kategori:

	Före	Efter
i. Förståelse av droger	___	___
ii. Attityder gentemot droger	___	___
iii. Elevernas deltagande i lektionerna	___	___
iv. Uppförande beträffande droger	___	___
v. Elevernas deltagande i drogfria aktiviteter	___	___
vi. Studieprestationer	___	___
vii. Annat (vänligen beskriv)	___	___

---



---

Var god vidhäfta eventuell specifik information som du vill ge angående det ovanstående.

7. Behöver du ytterligare exemplar av häftena *Sanningen om droger* eller något annat material?

---



---

8. Behöver du någon annan hjälp?

---



---

9. Har du rekommenderat *Sanningen om droger*-programmet till andra lärare?  Ja  Nej

10. Var vänlig ange om vi kan publicera dina resultat och kommentarer i Foundation for a Drug-Free Worlds publikationer? (Identifierad endast genom dina initialer, ditt yrke/sysselsättning och land)

Ja  Nej

11. Kommentarer: \_\_\_\_\_

---

Var vänlig skicka tillbaka detta frågeformulär. Tack så mycket!





SANNINGEN  
OM  
**DRUGER**

# **CERTIFIKAT**

\_\_\_\_\_

Detta certifikat ges till

\_\_\_\_\_

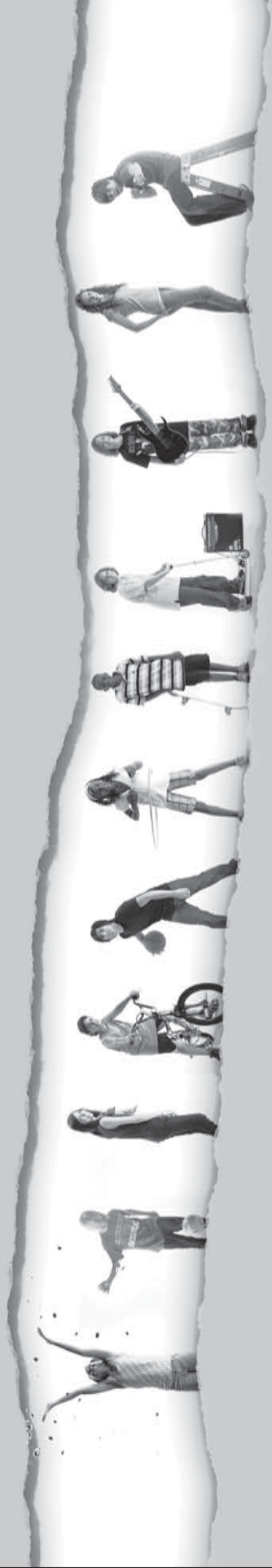
för att framgångsrikt ha fullbordat  
programmet Sanningen om droger

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ den \_\_\_\_\_ år \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_





# FRAMGÅNG

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Namn: \_\_\_\_\_

Skola: \_\_\_\_\_

Ålder: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_



SANNINGEN  
OM

**DROGER**







## ATT RUSTA FÖRÄLDRAR MED DROGUNDERVISNINGSVÄRKTYG

**F**öräldrar spelar en viktig roll när det gäller drogupplysning. Undersökningar visar att barn lyssnar på sina föräldrar som en primär informationskälla rörande droger.

165

Nu när ni har effektiv drogundervisning i ert klassrum kommer ni också att vilja att föräldrarna tar del i ert arbete med att undervisa sina barn om detta.

Givetvis är de flesta föräldrar oroade över att deras barn kommer i kontakt med droger, men många vet inte hur de ska tala med dem om droger, för de saknar den information de behöver för att förklara varför droger är skadliga.

Lösningen för föräldrarna är densamma som för deras barn – ge dem sanningen om droger.

Bästa sättet att åstadkomma detta är att se till att föräldrarna använder samma verktyg som du använde i din klass. På detta sätt kan även föräldrar lära sig sanningen om droger och bli effektiva i att upplysa sina barn och hjälpa dem att förbli drogfria.

Låt föräldrar veta att de kan skaffa häften och andra verktyg utan kostnad från Foundation for a Drug-Free World. Deras barns drogupplysning slutar inte när lektionerna är slut – då kan föräldrarna fortsätta dina ansträngningar.











## YTTERLIGARE PROJEKT OCH AKTIVITETER

**N**är ungdomar lär sig sanningen om droger och inser hur viktig informationen är, vill de givetvis dela med sig av denna information till andra. De kommer att ha många egna idéer om hur man kan bedriva en kampanj för ett drogfritt närområde.

169

En grupp i Adelaide i Australien berättade för stadens ledning om Sanningen om droger-programmet och fick tillstånd att göra en väggmålning på väggarna till den lokala järnvägsstationen. I en annan stad sponsrade en grupp spel liknande de olympiska spelen där 300 barn deltog i stafettlöpning och målade en jättelik banderoll. Andra grupper har deltagit i parader där de har burit på stora Sanningen om droger-banderoller. Ett annat team i Storbritannien sponsrade en rad drogfria rockkonserter och skapade en droginformations-färgbok som de delade ut till skolbarn.

Att starta din egen Sanningen om droger-aktivitet börjar med att bestämma dig för att du vill att dina vänner, din familj och medlemmar i samhället ska vara drogfria.

Här följer en sammanfattning av de populäraste aktiviteterna som vem som helst kan göra var som helst för att sprida det drogfria budskapet.

- Läs häftet *Sanningen om droger* och de enskilda droginformationshäftena i denna serie.
- Ge häftena till andra och få dem att samtycka till att arbeta med dig beträffande en aktivitet.
- Använd aktiviteterna som beskrivs i detta avsnitt för att främja ett liv utan droger. Börja med ett bord eller stånd med information om drogfrihet eller ett event där folk skriver på löftet om en drogfri värld i skolor, marknader eller andra event i närområdet.



- Var kreativ. Oavsett vad du bestämmer dig för att göra, kommer du att finna en utbredd överenskommelse angående dina drogförebyggande aktiviteter, och nästan alla – borgmästare, polis, lärare och företagsledare – kommer med glädje att hjälpa dig med dina event och gruppaktiviteter.
- Dokumentera dina event med bra fotografier och videotagningar. Detta hjälper oss att visa andra vad ni gjorde och få deras stöd för ytterligare aktiviteter.

### STÄLL IORDNING INFORMATIONSBOARD

Ställ iordning ett informationsbord om Sanningen om droger där folk kan ställa frågor och lära sig sanna data om droger. Välj en lokal park, affärscenter, marknad, skola – varhelst många människor samlas. Skaffa de tillstånd som behövs och arrangera det, med skyltning av Sanningen om droger-banderoller och -häften, så att ni kan dela ut häftena. Visa infoannonserna De sa/De ljög på ett portabelt audiovisuellt system.

Unga frivilliga som bemannar sådana info-bord eller -stånd kan svara på frågor med sin kunskap om drogundervisningshäftena. De kan också bjuda in tidigare drogmissbrukare till bordet/ståndet och låta dem berätta om sina erfarenheter. Dessa förstahandsberättelser om hur droger kan förstöra ett liv har stor emotionell kraft.

### DELA UT PROGRAMMETS MATERIAL

En viktig del av att få ut Sanningen om droger är distribution av häftena *Sanningen om droger*. Dela ut dem där det finns stora folksamlingar eller lägg i brevlådor och bjud in folk att besöka info-bordet eller delta i drogupplysningsevent. Frivilliga besöker ofta lokala affärer för att få deras stöd och samarbete med att främja det drogfria budskapet genom att sätta upp affischer i butiksfönster och skylta med häften på deras diskar så att kunder kan ta dem med sig. De flesta butiksägare hjälper gärna till på detta sätt. Häften kan beställas från [drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org).

### ARRANGERA EVENT DÄR FOLK LOVAR ATT LEVA DROGFRIA

Miljoner människor från alla delar av samhället har redan lovat att leva och förespråka en drogfri livsstil. Sätt upp stora "löftes"-affischer vid ett info-bord för Sanningen om droger så att folk kan skriva under. Detta är mycket populärt. Överlämna sedan dessa löften med hundratals eller tusentals underskrifter till samhällsledare som en del av mediaevent för att höja folks medvetenhet om droger och för att få allmänhetens stöd för drogförebyggande aktiviteter, event eller konserter. Ni kan också arrangera så att en grupp skolbarn eller en delegation besöker berömda sportpersonligheter, underhållare, politiker eller



myndighetspersoner och låter dem skriva under ett löfte för vuxna om att leva ett drogfritt liv. Dokumentera dessa event med foton och videotagningar och uppmana lokal media att täcka era aktiviteter.

Här är flera idéer om hur man använder löftena för att få ut det drogfria budskapet:

**Få sportpersonligheter att skriva under löftet:** Professionella sportpersonligheter stödjer alltid med glädje drogförebyggande aktiviteter. En enkel handling de kan göra är att offentligt skriva på drogfrilöftet för vuxna – i närvaro av media, elever, myndighetspersoner eller sina lagkamrater. För att arrangera ett sådant event kontakter ni sportpersonligheten eller det lokala kontoret för en sportklubb och presenterar kampanjen för en spelare eller myndighetsperson. Arrangera eventet för underskrift av löftet med en särskild delegation ungdomar som presenterar tavlan. Detta event ska dokumenteras med foton och video som sedan kan användas i promotionshandlingar eller skickas till lokal media så att de kan publicera era drogmedvetenhetsaktiviteter.

**Få myndighetspersoner och samhällsledare att skriva under löftet:** Borgmästare, kommunfullmäktigemedlemmar och andra myndighetspersoner ställer ofta med glädje upp och tar emot en delegation ungdomar, om det finns en bra anledning – en presentation av Sanningen om droger-programmet och att skriva på drogfrilöftet för vuxna är en sådan anledning. Lokala myndighetspersoner och deras personal är vanligen mycket hjälpsamma med att arrangera sådana möten.

De två versionerna av löftet (en för ungdomar och en för vuxna) har inkluderats i denna handledning för fotokopiering och kan laddas ner som utskrivbara filer från [drugfreeworld.org/educators](http://drugfreeworld.org/educators).



# LÖFTE

## UNGDOMARNAS LÖFTE OM EN DROGFRI VÄRLD

Jag lovar att vara ett föredöme genom:

- Att leva ett drogfritt liv.
- Visa mina vänner att ett drogfritt liv är roligare.
- Lära mig mer om hur droger faktiskt skadar människor.
- Berätta för folk om drogers skadliga verkningar.
- Hjälpa min familj och mina vänner att vara drogfri.
- Arbeta med andra för att hjälpa till att sprida sanningen om droger så att vi tillsammans skapar en drogfri/ett drogfritt

\_\_\_\_\_.

(namnet på skolan eller området)



SANNINGEN  
OM

# DROGER







# LÖFTE

## VUXNAS LÖFTE OM EN DROGFRI VÄRLD

Vi som har skrivit under detta uttrycker härmed vår oro över det växande drogproblemet bland ungdomar i \_\_\_\_\_ [stad eller område] och lovar vårt stöd till programmet Sanningen om droger, och samtycker till att offentligt säga vår mening närhelst det är möjligt, för att uppmana ungdomar att skaffa den information de behöver för att själva fatta beslutet att vara drogfria.

Dessutom ber vi myndighetspersoner på poster där de kan påverka, att ansluta sig till oss för att stödja effektiv drogundervisning som ger ungdomar sanningen om droger.



SANNINGEN  
OM

**DROGER**











## ORDFÖRKLARINGAR

**abstrakt:** tänkt att vara skilt från den konkreta verkligheten, specifika föremål eller faktiska händelser, såsom en abstrakt idé.

179

**AIDS:** (kort för Acquired Immune Deficiency Syndrome) en sjukdom som förstör det naturliga skyddssystem som kroppen använder mot andra sjukdomar. Se även **HIV**.

**amfetamin:** vilket som helst i en grupp kraftiga stimulerande medel, ofta kallat "uppåttjack", och som påverkar det centrala nervsystemet (hjärnan och ryggraden), ökar hjärtverksamheten och blodtrycket samtidigt som de minskar trötthet. Utmattning och depression följer när verkningarna av amfetamin upphör. Allvarliga mentala problem kan utvecklas vid upprepat bruk.

**andningsvägarna:** den passage som utgörs av mun, näsa, strupe och lungor, genom vilken luft passerar under andningen.

**Appalacherna:** en bergskedja i östra Nordamerika som sträcker sig från södra Québec till norra Alabama.

**beroende:** ett fysiskt eller mentalt "behov" av att ta en drog eller ett annat ämne regelbundet, trots att det sannolikt har en skadlig inverkan på en.

**blackout:** tillfällig förlust av medvetande, syn eller minne.

**blodkärl:** alla blodådror (både stora och små) som transporterar blod igenom kroppen.

**bronkit:** en inflammation (irritation, svullnad, smärtsamt tillstånd) hos bronkerna, de två grenarna av luftrören som leder luft till lungorna

**butan:** gas som framställs ur råolja och används som drivmedel.



**Centret för sjukdomskontroll (Center for Disease Control, CDC):**

en myndighet i USAs regering, med huvudkontor och huvudlaboratorier i Atlanta, Georgia. CDC bedriver forskning för att finna ursprunget till och förekomst av sjukdomar, och utvecklar metoder för att kontrollera och förebygga dessa.

**cocktail:** en dryck eller lösning som består av olika droger.

**delirium:** ett tillstånd som utmärks av extrem rastlöshet, förvirring och ibland hallucinationer, orsakat av feber, förgiftning eller hjärnskada.

**delirium tremens:** ett psykotiskt tillstånd som är karakteristiskt hos kroniska alkoholister och inbegriper skakningar, hallucinationer, ångest och förvirring.

**depressiva medel:** dessa medel som ofta kallas nervlugnande medel saktar ner hjärnfunktionerna. De inkluderar lugnande medel.

**derivat:** ett kemisk ämne som har bildats från ett besläktat ämne.

**designer-drog:** en drog som har förändrats kemiskt för att förbättra dess egenskaper eller för att undgå förbud.

**diabetes:** kronisk sjukdom som kännetecknas av alltför mycket socker i blodet, överdriven törst, hunger och urinering, samt kraftlöshet. Om inte diabetes behandlas kan det resultera i koma och död.

**drogkultur:** syftar inte bara på livsstilarna hos människor som missbrukar droger och de sätt på vilka de klär sig, och hur missbrukare av olika typer av droger i allmänhet uppför sig, utan syftar även på den grad till vilken droger har trängt in på så många aspekter av vårt samhälle och har påverkat vår kultur på olika grundläggande sätt.

**Drug Enforcement Administration (DEA):** myndighet i USA som etablerades 1973. Dess främsta syfte är att reducera mängden illegalt producerade droger i USA och se till att sådana droger inte kommer in i USA från andra länder.

**FNs kontor för droger och kriminalitet:** FNs kontor för droger och kriminalitet hjälper länder att bekämpa illegala droger, brottslighet och terrorism.

**förgiftning:** tillståndet att ha fått i sig så mycket av ett eller flera skadliga ämnen att det gör en sjuk eller dödar en.



**gift:** ett ämne som orsakar sjukdom, skada eller död om det intas i kroppen eller produceras i kroppen.

**hallucination:** förnimmelsten av någon eller någonting som faktiskt inte finns där, vilket ofta framkallas av en drog.

**HIV (Human Immunodeficiency Virus):** virus som, vanligtvis efter flera år, leder till AIDS. Se **AIDS**.

**hjärtklaff:** en klaff är en liten bit vävnad i hjärtat eller i en ven som kontrollerar blodflödet och håller det flödande i enbart en riktning.

**hög:** att ha en tillfällig, falsk lyckokänsla med reducerad kroppslig och mental kontroll, genom bruk av alkohol eller en drog.

**högt blodtryck:** blodtryck är den kraft med vilken blod flyter igenom kroppen. När någon har högt blodtryck innebär det att hjärtat måste arbeta hårdare för att pumpa blodet igenom artärerna. Om tillståndet består är det sannolikt att hjärta och blodkärl skadas.

**immunsystem:** immunsystemet består av alla organ och processer i kroppen som skyddar en person från sjukdom och infektion.

**impotens:** kronisk oförmåga att få erektion så att man kan utföra en sexualakt.

**inkörsdrog:** en drog som, när den används kan leda till att personen börjar använda mer beroendeframkallande medel.

**kick:** den första plötsliga sensationen som man känner när man röker eller injicerar en drog, vars varaktighet beror på vilken drog det gäller.

**konvulsioner:** våldsamma skakningar i kroppen eller armar och ben på grund av okontrollerade muskelsammandragningar (häftiga och smärtsamma rörelser), vilka kan vara ett symptom på störningar i hjärnan och andra tillstånd.

**kultur:** den tro och de aktiviteter som är gemensam för medlemmar av en grupp. Kultur inbegriper idéer som människor har om konst, religion, familj och regering, deras idéer om vad som är viktigt eller värdefullt, hur människor borde agera och vad folk tycker om att roa sig med eller avnjuta som underhållning.

**kåda:** det halvfasta ämne som kommer från saven hos vissa växter och träd. Det används i lacker, färg, klister, bläck och mediciner.

**lugnande medel:** en medicin eller medel som lugnar eller får en att somna.

**lösningsmedel:** ämne som upplöser ett annat ämne och bildar en lösning.



**menstruationscykel:** hos en kvinna som inte är gravid, utsöndringen av blod och annat material från insidan av livmodern omkring en gång i månaden.

**metamfetamin:** en synnerligen beroendeframkallande centralstimulerande (hjärnan och ryggraden) medel; en illegal syntetisk drog i samma klass som kokain och andra kraftiga gatudroger.

**mjöldryga:** möglet mjöldryga som infekterar blommorna på vete, råg och andra sädeskorn och skapar ett gift som kan skada människor och djur som äter den infekterade säden.

**morfin:** en drog som kommer ifrån opiumvallmon och som kan bli beroendeframkallande vid långvarig användning. Det används för att ge lättnad vid svåra smärtor.

**motorisk förmåga:** rörlighet och koordination i kroppens rörelser.

**narkotika:** en drog som påverkar det centrala nervsystemet (hjärna och ryggrad), vilket kan resultera i yrsel, intensivt lyckorus, minnesförlust, brist på koordination, samt medvetlöshet. Många narkotiska ämnen kommer från opiumvallmon.

**nervceller:** celler som är en del av nervsystemet och skickar budskap till och från hjärnan.

**nervsystemet:** alla kroppens nerver tillsammans med hjärnan och ryggraden.

**njursvikt:** när njurarnas funktion minskar eller upphör helt, eller inte längre fungerar tillfredsställande.

**opiumkrigen:** två handelskrig (1839-1842, 1856-1860) mellan Storbritannien och Kina som började som en konflikt om opiumhandeln.

**panikanfall:** en plötslig, överväldigande känsla av rädsla eller ängslan som hindrar en person från att fungera, ofta framkallad av en förfluten eller nuvarande källa till ängslan.

**prenatal:** som existerade eller hände under graviditeten men före födelsen.

**propan:** en färglös gas som används för matlagning och uppvärmning.

**psykologisk krigföring:** bruket av propaganda, hot och andra psykologiska tekniker för att vilseleda, skrämma, demoralisera eller på annat sätt påverka en motståndares tänkande eller beteende.

**spetsa:** lägga till en liten mängd av en drog eller alkohol till någonting.





**stimulerande medel:** en drog som ökar den omedelbara energin och vakenheten, men som också leder till ökat blodtryck, hjärtrytm och andning.

**stroke:** en plötslig blockad eller bristning (att något går sönder) i ett blodkärl i hjärnan vilket resulterar i till exempel medvetslöshet, delvis förlust av rörelseförmåga eller förlust av talförmåga.

**styrka:** hur starkt något är, till exempel en drog eller alkoholhaltig dryck.

**tillsats:** ett ämne som har lagts till ett annat för att ändra eller förbättra det på något sätt, som till exempel färgen eller strukturen i mat.

**tolerans:** den naturliga eller utvecklade förmågan att stå emot verkningarna av det fortsatta eller ökande bruket av en drog. När en person använder en drog eller något annat ämne under en längre period, sägs det att de bygger upp en tolerans för de verkningar som drogen ger upphov till, dvs. en gradvis förlust eller reducering av dess vanliga effekt.

**toulen:** en färglös vätska som används som lösnings- och drivmedel.

**tripp:** den upplevelse som åstadkoms genom att man tar en drog som till exempel lsd.

**tuberkulos:** en sjukdom som överförs genom smitta och som påverkar lungor och andra organ.

**värmeslag:** ett tillstånd som orsakas av att man under alltför lång tid har utsatts för höga temperaturer, vilket orsakar hög feber, huvudvärk, het torr hud, fysisk utmattning och ibland fysisk kollaps och koma.









# FÖRHÅLLANDE MELLAN USAs UNDERVISNINGSNORMER OCH SANNINGEN OM DROGER-LEKTIONERNA

Förhållande mellan föreskrivna  
undervisningsnormer för årskurserna 5–8

187

och

Foundation for a Drug-Free Worlds  
läroplan Sanningen om droger

Följande lista erbjuds här som en vägledning för den lärare  
som önskar samordna införlivande av dessa lektioner  
i sin läroplan med undervisningsnormer.

Från: Education World, [www.educationworld.com/standards](http://www.educationworld.com/standards)

## LEKTION 1: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna förklarar förhållandet mellan definitivt sunt beteende och förebyggandet av skada, sjukdom och alltför tidig död.

NPH-H.5-8.2 – Hälsoinformation, produkter och tjänster: Eleverna kommer att analysera giltigheten av hälsoinformation, produkter och tjänster.

## LEKTION 2: HÄLSA

NPH-H.5-8.2 – Hälsoinformation, produkter och tjänster: Eleverna kommer att analysera hur media påverkar valet av hälsoinformation och -produkter.

NPH-H.5-8.4 – Inflytande på hälsan: Eleverna kommer att beskriva inflytandet från kulturella uppfattningar om hälsosamt beteende och utnyttjandet av hälsotjänster; och analysera hur budskap från media och andra källor påverkar hälsosamt beteende.



### LEKTION 3: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att beskriva hur familj och kamrater påverkar ungdomars hälsa.

NPH-H.5-8.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att särskilja mellan säkert och riskabelt eller skadligt beteende i relationer.

NPH-H.5-8.4 – Inflytande på hälsan: Eleverna kommer att analysera hur information från jämnåriga påverkar hälsan.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

188

### LEKTION 4: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 5: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 6: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 7: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.



NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

## LEKTION 8: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

## LEKTION 9: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

## LEKTION 10: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

## LEKTION 11: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

## LEKTION 12: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.



NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 13: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förklara hur hälsa påverkas av det sätt på vilket kroppens organ samverkar inbördes och hur lämplig hälsovård kan förebygga för tidig död och invaliditet.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 14: HÄLSA

190

NPH-H.5-8.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående hälsa och förmågan att arbeta tillsammans med andra medan man förespråkar sunda individer, familjer och skolor.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 15: HÄLSA

NPH-H.5-8.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående hälsa och förmågan att arbeta tillsammans med andra medan man förespråkar sunda individer, familjer och skolor.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 16: HÄLSA

NPH-H.5-8.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående hälsa och förmågan att arbeta tillsammans med andra medan man förespråkar sunda individer, familjer och skolor.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse hur beslut rörande hälsobeteende har följdverkningar för både dem själva och andra.

### LEKTION 17: HÄLSA

NPH-H.5-8.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att förstå sätt att reducera risker i samband med hälsoproblem bland ungdomar.





NPH-H.5-8.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att förklara betydelsen av att anta ansvar för personliga hälsobeteenden och uppvisa strategier för att förbättra eller bibehålla den egna och familjens hälsa, liksom att visa sätt att undvika och reducera hotande situationer.

NPH-H.5-8.5 – Använda kommunikationsfärdigheter till att främja hälsa: Eleverna kommer att uppvisa förmågan att använda mellanmänniska kommunikationsfärdigheter för att förbättra hälsan, uppvisa effektiva verbala och icke-verbala kommunikationsfärdigheter för att förbättra hälsan, hälsosamma sätt att uttrycka behov, önskingar och känslor, liksom vägran och förhandlingsfärdigheter för att förbättra hälsan.

NPH-H.5-8.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att använda strategier och färdigheter de behöver för att uppnå personliga hälsomål.

191

NPH-H.5-8.7 – Förespråkande av hälsa: Analysera olika kommunikationsmetoder för att korrekt uttrycka information och idéer, liksom uttrycka information och åsikter om hälsofrågor.

## LEKTION 18: HÄLSA

NPH-H.5-8.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att förklara betydelsen av att ta ansvar för beteende som främjar personlig hälsa.

NPH-H.5-8.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående hälsa och förmågan att arbeta tillsammans med andra medan man förespråkar sunda individer, familjer och skolor.



Förhållande mellan föreskrivna undervisningsnormer för årskurserna 9–12

och

Foundation for a Drug-Free Worlds  
läroplan Sanningen om droger

Följande lista erbjuds här som en vägledning för den lärare som önskar samordna införlivande av dessa lektioner i sin läroplan med undervisningsnormer.

Från: Education World, [www.educationworld.com/standards](http://www.educationworld.com/standards)

### LEKTION 1: HÄLSA

192

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera det personliga ansvaret för att förbättra hälsan.

NPH-H.9-12.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer att uttrycka information och åsikter om hälsofrågor.

### LEKTION 2: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur familj, kamrater och samhälle påverkar individens hälsa.

NPH-H.9-12.4 – Inflytande på hälsan: Eleverna kommer att utvärdera inverkan från media och andra faktorer rörande den personliga, familjens och samhällets hälsa.

### LEKTION 3: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur familj, kamrater och samhälle påverkar individens hälsa.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera det personliga ansvaret för att förbättra hälsan.

### LEKTION 4: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.



## LEKTION 5: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

## LEKTION 6: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

## LEKTION 7: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

## LEKTION 8: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.



NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 9: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

194

### LEKTION 10: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 11: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 12: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.



NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 13: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 14: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

### LEKTION 15: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.



## LEKTION 16: HÄLSA

NPH-H.9-12.1 – Främjande av hälsa och förebyggande av sjukdom: Eleverna kommer att analysera hur beteende kan påverka upprätthållande av hälsan och förebyggande av sjukdom och förklara vilken inverkan personligt hälsosamt beteende har angående hur kroppens olika system fungerar.

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera konsekvenserna på kort sikt och på lång sikt av säkert, riskabelt och skadligt beteende.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att förutse omedelbar inverkan och inverkan på lång sikt av beslut rörande hälsan på individen, familjen och samhället.

196

## LEKTION 17: HÄLSA

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att analysera betydelsen av att individen tar ansvar för att förbättra hälsan och utveckla strategier för att förbättra eller bibehålla den egna, familjens och samhällets hälsa, liksom att visa sätt att undvika och reducera hotande situationer.

NPH-H.9-12.5 – Använda kommunikationsfärdigheter till att främja hälsa: Eleverna kommer att uppvisa färdigheter i att kommunicera effektivt med familj, kamrater och andra, hälsosamma sätt att uttrycka behov, önskingar och känslor, liksom färdigheter angående vägran, att förhandla och att samarbeta i syfte att undvika potentiellt skadliga situationer.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att uppvisa förmågan att utnyttja olika strategier när de fattar beslut rörande ungdomars hälsobehov och risker.

NPH-H.9-12.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att uttrycka information och åsikter om hälsofrågor, utnyttja strategier för att hantera barriärer när de kommunicerar information, idéer, känslor och åsikter om hälsofrågor, och visa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående sin hälsa.

## LEKTION 18: HÄLSA

NPH-H.9-12.3 – Reducering av hälsorisker: Eleverna kommer att utveckla strategier för att förbättra eller bibehålla personlig, familjens och samhällets hälsa.

NPH-H.9-12.6 – Sätta mål för god hälsa: Eleverna kommer att formulera en effektiv plan för livslång hälsa.

NPH-H.9-12.7 – Förespråkande av hälsa: Eleverna kommer uppvisa förmågan att påverka och stödja andra till att fatta positiva beslut angående sin hälsa liksom förmågan att arbeta tillsammans med andra när de förespråkar sunda närområden.



## VAD UTBILDARE SÄGER

”Dessa videor har ett högt tempo och de skildrade scenarierna är verkliga – de visar saker som definitivt talar till ungdomar. Beträffande drogupplysning så är den första barriär man måste komma igenom den att få barnen att lyssna. Dessa infoannonser gör verkligen intryck och är fängslande. När man har fått eleverna intresserade, kommer sann inläring att följa och då har vi en verklig möjlighet att rädda dem från farorna med droger.”

197

R.G. – Utbildare

”Under det gångna året hjälpte jag en lokal gymnasieskola att införa ett drogtestningsprogram. Jag ville ha så mycket undervisningsmaterial som jag kunde få för att hjälpa till med att upplysa föräldrar, lärare och personal om vad som händer i världen rörande droger och drogmissbruk.

Häftena *Sanningen om droger* var intressanta och verkligen till stor hjälp. De höjde medvetenheten hos mig själv och många föräldrar, som ofta inte hade en aning om vad som händer där ute. Information är ett avgörande första steg för att förändra det.”

J.E. – Hälsokonsult

”Vi använder häftena *Sanningen om droger* på ett informationsseminarium för ungdomar för att ge dem fakta och visuell information om farorna med att använda droger. Vi tycker också om att dela ut dem som ett slags ta-hem-budskap och något som får igång en diskussion. Många barn visar häftena för sina föräldrar. Detta leder till diskussion och när föräldrar talar med sina barn, minskar risken för att barnen prövar på droger. Informerade barn är smarta barn.”

J.H. – Sjuksköterska



”Vi är mycket tacksamma. Tack så mycket för häftena. De är mycket populära, och eleverna läser dem!!! Enligt förslag i er aktivitetshandbok har vi presenterat banderoller för underskrift till lokala myndigheter (allt detta kan läsas i lokala tidningar). Och jag arbetar tillsammans med elevrådet för att få våra elever att förespråka förebyggande av drogmissbruk och att informera folk om detta. Vi älskar ert material.”

A.G. – Vägledare vid gymnasium

”Vi har använt Sanningen om droger-materialet på flera sätt i vårt gymnasium: (1) vår hälsovårdslärare använder dem i studieplanen; (2) vår rådgivare rörande drog- och alkoholmissbruk använder dem både med elever och föräldrar; (3) vi erbjuder dem till föräldrar vid våra kvällstillställningar. Våra elever har varit mycket mottagliga inför materialet. De är intresserade av att läsa det och jag har också sett dem använda materialet med varandra när de är oroade över att en vän missbrukar.”

198

M.W. – Vägledare vid gymnasium

”Materialet Sanningen om droger hjälper till med att överbrygga den klyfta som kan förekomma när poliser försöker tala med barn om droger. Videorna och häftena är mycket effektiva och presenteras på ett sätt som verkligen talar till *dem*. Det gör oerhört mycket när det gäller att få deras uppmärksamhet och sedan få dem att kunna utvärdera den information de behöver om droger för att kunna vara trygga och fatta intelligenta beslut.”

C.L. – Polis

”Droginformationspaketet är *fantastiskt!* Jag gillar att varje drog har ett eget häfte, och de är lagom stora. Det finns tillräckligt med information, men inte så mycket att man måste jaga omkring för att hitta vad man söker. Tack för en fantastisk produkt.”

M.S. – Legitimerad sjuksköterska och  
pojkscoutledare





SANNINGEN  
OM **DROGER**

## KONTAKTINFORMATION

Foundation for a Drug-Free World  
1626 N. Wilcox Avenue, #1297  
Los Angeles, CA 90028 USA

I USA: 1-888 NO TO DRUGS (+1) 888-668-6378  
Utanför USA: (+1) 818-952-5260

[drugfreeworld.org](http://drugfreeworld.org)  
e-post: [info@drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org)

