

Försök att komma ihåg vilka kamrater du har frågat.

1. Någon som spelar ett instrument. Vilket? .....
2. Någon som talar mer än ett språk? Vilka språk? .....
3. Någon som är eller har varit med i elevrådet, jourgrupp e dyl. Vilken? .....
4. Någon som är med eller har varit med i ett idrottslag? Vilket? .....
5. Någon som har flyttat hit under de senaste fem åren? Varifrån? .....
6. Någon som stiger upp före kl. 8 på lördagsmorgnar. Varför? .....
7. Någon som har bott i en annan stad, landsdel eller land. Vilken/vilket? .....
8. Någon som har yngre syskon? Hur många? .....
9. Någon som har äldre syskon. Hur många? .....
10. Någon som har extrajobb efter skolan. Vilket? .....
11. Någon som motionerar eller tränar flera gånger i veckan. Hur? .....
12. Någon som är engagerad i miljöfrågor? Vilken/vilka? .....
13. Någon som är intresserad av musik. Vilken sorts musik? .....
14. Någon som är intresserad av djur. Vilka djur? .....



**Intervjua din kamrat med hjälp av följande frågor.**

**Ställ gärna följdfrågor och anteckna svaren.**

1. Vilken är din favoritsport? Musik? Maträtt?

.....

2. Något som de flesta i klassen inte känner till om dig, men som du vill att de skall veta?

.....

3. Vad hoppas du att du gör om sju år?

.....

4. Om någon skulle beskriva dina starka sidor, vad skulle den personen säga?

.....

5. Vad ser du fram emot?

.....

6. Oroar du dig för något? I så fall vad?

.....

7. Något i världen som du skulle vilja ändra på. Vad?

.....

**När du har avslutat intervjun, så fortsätt själv med dessa frågor.**

1. Om du kände intervjupersonen innan, lärde du dig något nytt? .....

2. Finns det något som du och din kamrat har gemensamt? .....

## *”Behandla dina vänner som du själv vill bli behandlad”.*

Aristoteles, grekisk filosof 300 år f. Kr

Demokrati är en samhällsform, i den kan människor påverka och till om de lagar och regler som finns i samhället. Klassen eller gruppen i skolan är ett minisamhälle, där grundläggande demokratiska regler måste finnas. I vår grupp har du chansen att tycka till om vilka regler och normer som skall gälla. Du har också en skyldighet att se till att dessa följs och respekteras.

Tänk på hur du vill att atmosfären i klassrummet skall vara, hur du och dina klasskamrater skall behandla varandra, för att det skall skapas en så bra arbetsmiljö som möjligt.

Skriv fem meningar om hur du tycker en bra arbetsmiljö skall vara.

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

4. ....

.....

5. ....

.....

TA FRAM HÅRTVÄTTMEDLET

TA FRAM EN STOR FROTTÉHANDDUK

DUSCHA HÅRET MED VATTEN

HÄLL UT LITE HÅRTVÄTTMEDEL I HANDFLATAN

APPLICERA MEDLET I HÅRET

GNUGGA IN MEDLET I HÅRET

DUSCHA HÅRET TILLS MEDLET RUNNIT UT

TORKA HÅRET MED HANDDUKEN

HÄNG UPP HANDDUKEN PÅ TORK

STÄLL UNDAN HÅRTVÄTTMEDLET



Som kan stödja eller hindra problemlösning och samarbete

## STÖDJER

### Idespruta

”Så här skulle man kunna göra.”

### Rishtagare

”Jag försöker”

### Optimist

”Vi kommer att klara det”

### Diplomat

”Båda har vettiga åsikter.  
Kan vi kompromissa?”

### Bestämd

”Jag tycker ändå så här.”

### Målmedveten

”Vi har ett jobb att göra.”

### ”Kan området”

”Det är saker vi måste beakta.”

### Genomförare

”Jag är glad att starta på...”

## HINDRAR

### Storpratare

”Mycket snack för ingenting.”

### Provokatör

”Ändra för ändringen skull.”

### Pessimist

”Det kommer aldrig att gå.”

### Osäker

”Jag håller med båda, kan  
inte bestämma mig.”

### Enkelspårig

”Jag låter heller skeppet sjunka  
än att fixa läcka på ert sätt.”

### Arbetsnarkoman

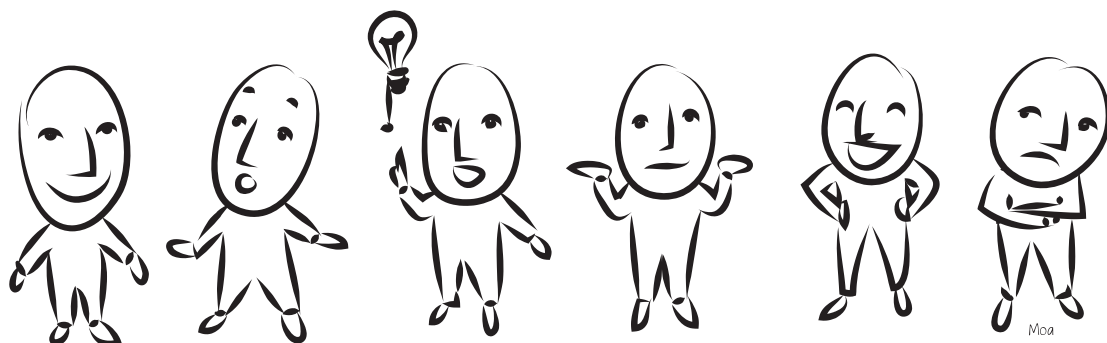
”Vi kan väl mötas igen kl 18.”

### Konservativ

”Så här kan vi inte göra.”

### Rastlös

”Vi gör något annat, det här  
är bara bortkastad tid!”



1. Mina favoritmaträtter är.....

2. På loven gillar jag att.....

3. Ibland önskar jag att.....

4. En sak som jag aldrig kommer att vilja göra är.....

5. Jag tycker det är lätt att.....

6. Jag tycker det är svårt att.....

7. Jag känner mig lycklig när.....

8. Ett skolämne som jag behöver hjälp med är.....

9. Jag blir arg när.....

10. Tillsammans med mina vänner brukar jag.....

11. Jag är bra på att.....

12. Något jag skulle vilja lära mig är.....

13. Världen skulle vara bättre om.....

14. Min favoritmusik.....

15. Jag känner mig glad när.....

16. Någon jag verkligen beundrar är.....

17. Om jag hade en ledig dag skulle jag.....

18. Något annat jag vill berätta är.....

19.....

20.....

### Rollspel 1 (Välj gärna andra exempel)

*Elev 1:* Men du lovade mig ju att hjälpa mig med det här projektarbetet i kväll. Du vet att jag måste lämna in det i morgon.

*Elev 2:* Jo, men jag har en matteläxa som jag måste göra.

*Elev 1:* Jag litade på dig! Du måste visa mig hur det nya dataprogrammet fungerar. Du sviker mig!

*Elev 2:* Så fort jag har gjort min läxa kan jag hjälpa dig.

*Elev 1:* Om jag inte lämnar in jobbet i morgon så kommer min lärare att bli irriterad. Vad är du för en vän?

*Elev 2:* Jag? Det är ju du som är problemet! Varför är din uppgift helt plötsligt viktigare än min?

*Elev 1:* Gå och gör din matte då! Jag klarar mig utan en vän som du!

*Elev 2:* Du kanske kan hjälpa någon annan som kan hjälpa dig! (Går iväg ilsken.)

**Analys:** Hur tycker du att de lyssnade på varandra? Vilka lyssnarstrategier kunde de ha använt?

### Rollspel 2

*Elev 1:* Men du lovade ju att hjälpa mig med projektarbetet. Du vet att jag måste lämna in det i morgon.

*Elev 2:* Jo, men jag har en matteläxa att göra.

*Elev 1:* Matteläxa? När är du klar med den?

*Elev 2:* Jag tror att jag är klar om ungefär 45 minuter. Jag hade inte räknat med någon matteläxa. Jag vet ju att jag lovade hjälpa dig.

*Elev 1:* Ja, jag hade räknat med dig, men vi kanske kan hitta en lösning? Kan du hjälpa mig att komma in i rätt program, så kan jag jobba medan du gör din matteläxa?

*Elev 2:* Ok, låter som en bra idé. Om vi hinner kan vi kanske gå på fotbollsmatchen?

**Analys:** Vilka skillnader i lyssnarstrategier och problemlösningsförmåga märker du i de två rollspelen? Varför kom de överens i rollspel 2? Vad kan man lära sig av rollspelen?

Dela in eleverna i par och låt dem fundera över vad som händer, vad som sägs och hur de inblandade känner sig. Klipp isär situationerna och ge varje par en av dem.

1. Person A säger något oförskämt om person Bs familj. Person B är arg.
2. Person B försöker ignorera person A när de möts i affären. Person B är arg.
3. Person A har haft sönder något som tillhör person B. Person B är arg.
4. Person A lånade en dvd av person B och tappade bort den. Person B är arg och tycker att person A skall köpa en ny.
5. Person A berättade något negativt om person B. Person B är arg.
6. Person B har väntat på person A i över en timme utanför bion. När A dyker upp har filmen redan börjat. Person B är arg.
7. Person A struntade att göra sin del av grupparbetet. Person B är arg.
8. Person A och B har bestämt att de skall gå på stan. Person A vill ta med sig en vän till. B är irriterad på den personen och vill helst gå utan henne eller honom.



## Att ge och få feedback

### När man ger kritik (feedback)

- Ta fram det positiva först
- Lägg största vikten vid uppförandet eller handlingen, inte personen.
- Var specifik.
- Ge feedback snarast möjligt
- Kom ihåg att din feedback är din åsikt.
- Kom med förslag.
- Kom ihåg att ditt mål är att förbättra situationen

### När man får kritik (feedback)

- Reflektera över både det positiva och det negativa.
- Bli inte defensiv och börja försvara dig.
- Ställ frågor!
- Lyssna och tänk igenom kritiken.
- Ta till dig värdefull information.
- Vad kan du lära dig av kritiken?
- Visa uppskattning för den feedback du har fått.

### Kom ihåg:

Alla mår gott och växer som människor av positiv och ärlig feedback!

## Frustration och besvikelser (analys)

### 1. Känn igen dina känslor

Känner du dig arg, sårad, ledsen, orolig, likgiltig, velig, förolämpad, svartsjuk eller något annat?

### 2. Analysera situationen

Gick det inte som du planerat eller hoppats? Blev du besviken på någon som du litade på? Är du orolig för hur andra skall reagera på det som hände? Är det något annat som hänt tidigare som är anledningen till att du är upprörd?

### 3. Analysera effekten av situationen

Vad betyder situationen för dig? Vilka troliga konsekvenser har den för ditt liv? Är konsekvenserna allvarliga och långvariga eller tillfälliga besvikelser?

### 4. Besluta dig för vad du kan ändra och inte kan ändra

Du kan alltid ändra din reaktion, även om du inte kan kontrollera resten av situationen.

### 5. Välj ett positivt sätt att reagera på

Om du t.ex. missar ett prov, kan en positiv reaktion vara att studera hårdare inför nästa. Om du inte klarade inträdesprovet till laget, kanske du kan öva och söka in vid nästa tillfälle. Om du inte fick sommarjobbet som du sökte, så prova att söka ett annat och inte ge upp.

### 6. Tänk på något positivt som du kan lära dig av situationen

Positiva saker som du kanske kan lära dig av är att undvika att situationen uppstår igen eller att du upptäcker att du kan öva upp din förmåga att handskas med besvikelser och frustration.

**Gester**

Armar med spända muskler  
Fingrar som trummar  
Knuten näve i luften

Ben som dlinglar från en stol  
Tummarna i byxlinningen  
Slå ut med armarna

**Läten**

Gnäll

Fniss, suckar, stön

**Röst**

Gäll röst

Skälvande röst, "hård" röst,

**Talhästighet**

Snabbt, stötigt

Långsamt, tvekande tal

**Andning**

Hastigt, kippande efter luft

Långa, djupa suckar

**Tystnad**

Efter en fråga

Efter ett ilsket uttalande

**Kroppshållning**

Böjd rygg, huvudet på bordet  
Rakryggad ( brösta sig)

Slappt hopsjunken på en stol  
Fladdrigt utan kontroll

**Ansiktsuttryck**

Flin eller brett leende  
"Tappad" haka

Hopsnörd mun  
Hångrin

**Ögon och ögonbryn**

Rynkad panna  
Höjda ögonbryn

Sneglingar med blicken  
Uppspärrade ögon

**Utrymme och avstånd**

När man närmar sig en främling  
När man står i en hiss

När man närmar sig någon man gillar  
När man talar inför en folksamling

**Retsamhet eller mobbning?**

Gör kopior av arket och klipp isär situationerna. Gör gärna egna eller gör om dem så att de bättre passar i din grupp. Låt eleverna diskutera och komma med förslag dels på om det är mobbning eller retsamhet och på **hur** de tycker att ett sådant beteende kan brytas. Byt gärna ut situationerna eller låt eleverna komma med egna förslag (utan att peka ut eller namnge andra).



-----  
Du har sällskap med en kompis till skolan varje morgon. Varje morgon får du höra gli-  
ringar och kommentarer om dina kläder.



-----  
Ett äldre syskon tar alla dina sparpengar och säger att om du berättar för föräldrarna  
kommer han/hon att göra livet surt för dig.



-----  
En klasskamrat skriver alltid av dina anteckningar dig och kallar dig plugghäst varje dag.



-----  
En kompis "lånar" kläder av dig och är sedan ovillig att lämna tillbaka dem.



-----  
En elev i skolan har spridit rykten om dig på nätet. Nu börjar andra elever att titta snett  
på dig.



-----  
En kompis har blivit osams med en elev på skolan och insisterar på att du och alla andra  
skall sluta prata med denna/denne.



-----  
En klasskamrat påstår att du är ful och töntig och att du är värdelös.



-----  
En klasskamrat knuffar alltid till dig varje gång du passerar henne eller honom i korridoren.



-----  
Flera elever på skolan skriker öknamn och glåpord efter dig så fort de får syn på dig.



-----  
Flera elever i skolan kommenterar ditt ursprung och din klädsel så fort de får tillfälle.



-----  
Någon har lagt ut en film på You Tube som visar när du ramlar under ett 60m lopp i löpning.





Alla försöker alltid att nå pyramidens topp. Men man måste ta ett steg i taget. Innan du når andra steget måste du ha fått det första steget tillgodosett. Under en dag eller en vecka händer saker som antingen får dig att komma en bit högre upp eller också så halkar du tillbaka en bit, men du försöker alltid att klättra så högt som möjligt.

Ibland rör vi oss upp och ner för pyramiderna. Anta att två kompisar cyklar hem från skolan. Det är fredag eftermiddag och de är glada och skrattar och pratar om vad de skall göra i helgen. De försöker antagligen tillfredsställa sina behov av att tillhöra och känna sig tillfreds med sig själva (respekt).

Plötsligt kommer en lastbil runt gathörnet i hög fart och kör rakt emot dem. Vad händer? Det är troligt att de glömmar allt vad respekt och tillhörighet heter och istället börjar tänka på trygghet och säkerhet. De glider snabbt nedåt i pyramiderna.

Lyckligtvis undkommer de och historien får ett lyckligt slut. Vad händer med dem? När de har slutat darra så skjuter de undan sina trygghetsbehov och börjar klättra upp för pyramiderna igen till tillhörighet och respektnivån.

Vi rör oss alla upp och ner för pyramiderna varje dag. Det är inte alltid så dramatiskt, men vi rör oss. Varje gång vi blir hungriga t.ex. så glider vi nedåt. Vår dagliga drivfjäder är att alltid kunna klättra så högt som möjligt.

(Fritt efter Careers: Exploration and Divisions av  
Jack L. Rettig, Belmont, CA: Pitman Learning Inc., 1974)

### 1. Utvärdera källorna

Fundera på om artikeln är skriven baserad på fakta eller baserad på rykten och hörsägen. Är skribenten tillräckligt informerad? Är artikeln färgad av journalistens eller författarens egna erfarenheter? Vilken typ av text är det? Vilka grundkällor anges som bakgrund till artikeln?

### 2. Utvärdera informationen

Ta reda på när och var texten är publicerad. Har nya fakta eller ny kunskap kommit fram sedan artikeln skrevs? En del s.k. fakta grundar sig på opinioner och åsikter istället för på bevisade resultat. Ibland generaliseras från en situation till en annan på felaktiga grunder.

### 3. Samla in information om ämnet från flera olika källor

Försök att hitta information från olika källor, för att få så många perspektiv som möjligt. Om bara en källa används finns ingen möjlighet till jämförelse av fakta, om den är riktig, om den är fullständig och om den är den senaste.

### 4. Jämför fakta från de olika källorna

Om t.ex. tre källor har liknande information och den fjärde källan har olika avvikande, är det mest troligt att den fjärde källan gjort ett misstag, såvida den inte är den mest utbredda och allmänna just nu och de andra tre är mycket äldre. Var misstänksam om du hittar misstag och felaktigheter i en källa.

The diagram is a large, hand-drawn cloud-like shape containing several sections for a decision tree analysis. At the top is the 'Beslut' section. Below it is the 'Konsekvenser' section, which is split into two columns: '(1) Positiva' on the left and '(2) Positiva' on the right. Below that is another 'Konsekvenser' section, split into '(1) Negativa' on the left and '(2) Negativa' on the right. Below that is the 'Val' section, split into '(1)' on the left and '(2)' on the right. At the bottom is the 'Situation' section. Each section contains horizontal dotted lines for writing.

**Beslut**

.....

.....

**Konsekvenser**

**(1) Positiva**

.....

.....

**(2) Positiva**

.....

.....

**(1) Negativa**

.....

.....

**(2) Negativa**

.....

.....

**Val**

**(1)**

.....

.....

**(2)**

.....

.....

**Situation**

.....

.....

.....

.....

1. Fundera på vilka de 5 viktigaste faktorerna är, som du tycker påverkar hälsan.
2. Rangordna faktorerna.
3. Välj ut de tre viktigaste faktorerna som gruppen kan enas om, som påverkar hälsan. (Grupparbete).

**vänner**

**sömn**

**kultur**

**kost**

**ålder**

**alkohol**

**intressen**

**skoltrivsel**

**rökning**

**miljö**

**motion**

**vänner**

**pengar**

**musik**

**kön**

**narkotika**

**ev. andra saker**

.....

.....

.....

.....

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**Sammanfattning:**

Gruppens 3 viktigaste punkter:

.....

.....

.....



**Vem och vad påverkar ungdomar?**

1. Rangordna från 1- 5 (1 har störst påverkan och 5 minst).
2. Diskutera sedan din rangordning tillsammans med gruppen.

**HEMMET**

**SKOLAN**

**KAMRATER/VÄNNER/JÄMNÅRIGA**

**ÄLDRE UNGDOMAR**

**MEDIER ( TV, TIDNINGAR, INTERNET m.m. )**

**FÖRENINGAR/ FRITIDSKLUBBAR**

**ANDRA/ ANNAT ( SKRIV UPP)**

---

---

---

---

## Hur vi kan säga nej

### 1. Förslag

Nej tack, jag tycker inte om .....

Nej tack, jag skall upp tidigt i morgon

Nej tack!

Nej tack, men jag tar gärna något annat att dricka.

Nej tack, jag har lovat mina föräldrar att inte dricka.

Nej tack, jag måste gå.

Nej tack, jag skall cykla hem nu.

Nej tack, alkohol är skadligt för kroppen.

Nej tack, det är olagligt.

Nej tack, jag har lika roligt utan alkohol.

Nej tack, jag skall på träningen snart.

Nej tack, men kan vi inte göra något annat istället?

### 2. Egna förslag

Nej tack,.....

Nej tack,.....

Nej tack,.....

### 3. Diskutera

När är det tillåtet att komma med undanflykter? När är det lättast att säga nej? När är det svårast att säga nej?

## Cigaretter

1. De flesta människor röker inte. Ändå finns det mycket som tyder på att allt fler tonåringar börjar röka. Även om andelen vuxna som röker har minskat på senare år, så har andelen tonåringar som röker ökat. Cigaretter får inte säljas till ungdomar under 18 år.
2. Nästan alla lungcancerfall drabbar människor som röker. Lungcancer är svår att bota.
3. Hjärtsjukdomar och hjärtinfarkt har ett direkt samband med rökning. Dessa sjukdomar dödar flest människor i västvärlden.
4. Cigaretter innehåller ett stort antal skadliga kemikalier, bl.a. ämnen som kan orsaka lungcancer. Det finns inte några säkra cigaretter. All tobaksrök innehåller tillräckligt med tjära för att vara skadlig, inklusive röken från cigaretter med s.k. låg tjärhalt. Cigaretter innehåller också nikotin, ett gift som skadar hjärtat bl.a.
5. Många tror att cigaretter och snus hjälper dem att lugna ner sig. Men faktum är att nikotin gör människor nervösa och skärade.
6. Många tonåringar känner till farorna med rökning, men väljer ändå att börja eller fortsätta röka. De tror att de långsiktiga farorna inte kan drabba dem. Rökning påverkar hälsan också på mycket kort tid, andfäddhet och sämre blodcirkulation t.ex. Rökning ger också gula tänder, nikotinfärgade fingrar och dålig andedräkt.
7. Det är svårt att sluta röka, beroendet kan bli mycket starkt. Rökning är farligt för icke-rökare som inandas den rökfyllda luften.
8. Utöver lungcancer kan rökare också få cancer i munhålan eller i halsen

## Snus

1. Snus är benämningen på icke rökt tobak. Det finns också tuggtobak och luktsnus. Användningen av luktsnus är begränsad.
2. Snus får inte säljas till ungdomar under 18 år.
3. Snus består av finmalda tobaksblad som blandas med vatten och smakämnen. Snus innehåller dessutom ett 25-tal tobaksspecifika nitrosaminer, som betraktas som cancerframkallande.
4. Nikotinet i snus tas upp av munslemhinnan och upptaget är beroende av snusets ph-värde. Ju högre ph- värde, ju mer nikotin kan tas upp. Nikotinet transporteras snabbt upp till hjärnan och påverkar belöningssystemet. Nikotinet "bygger om" vårt belöningssystem, varefter nikotin måste tillföras kontinuerligt för att snusaren skall vara i fysisk och psykisk balans. Snus skapar ett kraftigt nikotinberoende.
5. Vid användning av snus mer än fördubblas risken för sen-och muskelskador vid idrottsutövning.
6. Hjärtat slår 10-20 slag fler per minut och blodtrycket höjs med 5-10 mm Hg.
7. Snusanvändning nästan trefaldigar risken för att drabbas av typ II diabetes.

1. Alkohol är en vanlig drog och verkar dämpande på hela nervsystemet samt har en förlöande och sövande effekt. Om en person dricker för mycket vid ett och samma tillfälle, kan det orsaka medvetlöshet och till och med leda till döden.
2. Alkohol är beroendeframkallande. Människor som inte kan kontrollera sin alkoholkonsumtion kallas alkoholister och sjukdomen som utvecklas kallas alkoholism. Andra allvarliga sjukdomar som kan inträffa är cirrhos, en leversjukdom, som kan leda till döden. Alkohol förstör också hjärnceller och andra organ i kroppen.
3. Även öl- och vindrickande kan leda till alkoholism. Alkoholen kan orsaka berusning, beroende och skador.
4. Alkohol, liksom andra droger, kan leda till tolerans. Det betyder att en person efterhand behöver mer och mer av en drog för att få effekt av drogen. Personens kropp "vänjer sig" vid drogen, ett beroende uppstår.
5. Alkohol påverkar bl.a. den delen av hjärnan som kontrollerar omdöme och självkontroll. Därför kan en del som använder alkohol ibland säga, göra saker som de aldrig skulle kunna tänka sig i nyktert tillstånd.
6. Sjukvårdskostnaderna för skador och sjukdomar som uppkommit beroende på alkoholmissbruk uppgår till många miljarder om året. Till detta kommer kostnader för dåligt utförda jobb, skador i samband med olyckor, kostnader för fängelsevistelser och liknande brott som hänger samman med alkohol.
7. Alkoholen skadar inte bara den som dricker. Dryckesproblem och alkoholism påverkar också familjen vänner och arbetskamrater.
8. Om en person blir drucken eller inte när hon/han dricker alkohol beror å en rad olika faktorer. (kroppsstorlek, vikt, om hon/han ätit innan, vana att använda alkohol.)
9. Att dricka alkohol tillsammans med andra droger, t.ex. nervlugnande medel och sömnmedel, är väldigt farligt och kan leda till dödsfall.
10. Med alkohol i blodet riskerar man att lättare råka ut för olyckor. Av de som drunknar så har åtta av tio druckit alkohol. Den som kör moped/bil med alkohol i blodet kan skada både sig själv och andra.
11. Ingen gillar egentligen fulla tjejer och killar. Ingen gillar att dansa med den som är berusad. Den som dricker riskerar att komma ifrån sina vänner. Den som dricker kan bli aggressiv och inblandad i slagsmål och bråk.
12. Alkoholen bryter ned kroppens organ. Ungdomar skadas både fortare och lättare än vuxna. Unga människor som dricker för mycket riskerar att snabbt bli alkohol förgiftade. Redan vid tre promille kan en ung människa dö av alkoholförgiftning.
13. Allvarliga psykiska och obotliga skador kan uppkomma i samband med alkoholanvändning. En del får skador på hjärnan, som gör att de åldras i förtid. Andra skador kan leda till att balanssinnet rubbas. Den som dricker under en lång tid kan drabbas av ångest och depressioner. Hela personligheten förändras och självkänslan minskar och dessutom ökar risken för självmord.
14. Den som är under 20 får inte köpa sprit, starköl eller vin. Den som köper ut alkohol till en minderårig begår ett straffbart brott, langning,

1. Hjärnan påverkas allvarligt av hasch. Drogen är illegal. Cannabis är det gemensamma namnet för hasch och marijuana. Hasch består av kådan från cannabisblommor, medan marijuana är en blandning av pulvriserade blad, blommor och stjälkar från denna planta.
2. Den farligaste kemikalien i hasch/marijuana är THC (tetrahydrocannabinol) och är ett mycket skadligt gift. Det påverkar vårt psyke, våra tankar och känslor.
3. Cannabis påverkar en persons korttidsminne och uppmärksamhet allvarligt.
4. Könshormonerna hos både män och kvinnor kan bli allvarligt störda av cannabis.
5. Cannabis påverkar en persons förmåga att tänka klart och att lösa problem.
6. Cannabis påverkar en persons fysiska koordination (samordningsförmåga) och syn.
7. Cannabisröken innehåller tjära som är skadlig för lungorna. Röken innehåller fler cancerframkallande ämnen än tobak.
8. Många ungdomar som använder cannabis drar sig ofta ifrån sina familjer och klarar skolan allt sämre.
9. Fysiska tecken på användning av cannabis är röda ögon, förhöjd puls och torr mun. Armar och ben känns tyngre och det är svårare att samordna sina rörelser.
10. Risken för andningsproblem, som luftvägsinflammation, ökar.

1. En drog är varje substans som kan orsaka fysiska eller psykiska förändringar .  
Alkohol och tobak stämmer på den beskrivning och är legala droger. Legal droger kan vara precis lika skadliga som illegala om de missbrukas.
2. Med ett beroende av menas ett mycket starkt fysiskt eller känslomässigt behov av att använda drogen. Om någon är beroende kan hon/han inte kontrollera behovet.
3. Droger kan indelas i olika kategorier, beroende på hur de påverkar vår kropp och psyke.

**Dämpande/Smärtstillande:** Påverkar det centrala nervsystemet (hjärnan och nervsystemet). De lugnar och dämpar. Till kategorin hör heroin, lugnade medel och sömnmedel. Smärtstillande medel är bl.a. heroin, morfin och opium.

**Stimulerande:** Stimulerande droger "peppar" upp det centrala nervsystemet. De gör människor pigga och alerta. Några brukar kallas "uppåttjack". Kokain, koffein och amfetamin är några av drogerna som tillhör kategorin.

**Hallucinerande:** Dessa droger kan förändra hela personligheten och få människor att både se och höra saker som inte existerar. LSD hör till denna kategori.

**Cannabis:** Hit hör hasch och marijuana, de skulle kunna tillhöra flera kategorier eftersom de är både dämpande och stimulerande.

**Inhalerade:** Hit hör ett stort antal inandningsbara kemikalier, t.ex. lim, thinner, färg och bensin.

**Blandat:** I denna kategori bl.a. droger som används som medicin, vid vaccinationer och vitaminer. Det kan t.ex. vara aktiverande droger som verkar allmänt uppiggande. Det är hjärnan som påverkas.

**Kontakta gärna Polisen för ytterligare information.**

## Slutför meningarna

### 1. Intressen

Mina bästa skolämnen är .....

Böcker som jag tycker om är .....

Filmer som jag tycker om att se .....

Tv-program som jag gillar är .....

Musik jag gillar är .....

Jag gillar att samla på .....

Två städer som jag vill besöka är .....

Två saker som jag gillar att göra är .....

Två saker som jag inte tycker om att göra är .....

Tre saker som jag vet mycket om är .....

### 2. Talanger och färdigheter

Tre saker som folk tycker att jag gör bra är .....

Tre saker som jag gärna skulle göra bättre är .....

En sak som jag gärna vill lära mig är .....

En sak som jag verkligen kan är .....

Två talanger och färdigheter som jag gillar hos andra är .....

Två talanger och färdigheter som jag har är .....

Två talanger och färdigheter som jag gärna vill utveckla är .....

### 3. Värderingar

Tre saker som jag verkligen bryr mig om är .....

Det viktigast i mitt liv är .....

Värderingar som ger livet mening är .....

Det bästa med mina närstående är .....

### 4. Framtiden

En sak jag drömmer om att göra är .....

När jag var liten önskade jag att bli .....

När jag blir vuxen vill jag bli .....

Två saker som jag vill engagera mig i är .....

Min dröm är .....

Två saker som jag önskar göra före jag är 25 år är .....

## Personlig profil 2

Hur jag handlar i olika situationer. Sätt kryss i den ruta som du tycker stämmer på dig.  
(1= i liten grad, 4= i hög grad)

	1	2	3	4
Jag använder mina pengar förnuftigt				
Jag tar vanligtvis bra/goda beslut				
Jag hanterar känslor på ett bra sätt				
Jag kan hantera besvikelser				
Jag får nästan alltid allt gjort i tid				
Jag gillar utmaningar				
Jag är emot alkohol				
Jag arbetar målmedvetet				
Jag har kontroll över mig själv				
Jag är en ansvarsfull person				
Jag håller det jag lovar				
Jag kan genomföra det jag tänkt				
Jag kommer överens med kamrater				
Jag kommer överens med de flesta vuxna				
Jag är en god vän				
Jag tycker om att prata med folk				
Jag är bra på att lyssna				
Jag kan motstå grupptryck				
Jag tycker om att samarbeta				
Jag respekterar andra människor				
Jag försöker förstå andras känslor				
Jag röker inte				
Jag gör mina läxor				
Jag arbetar självständigt				