

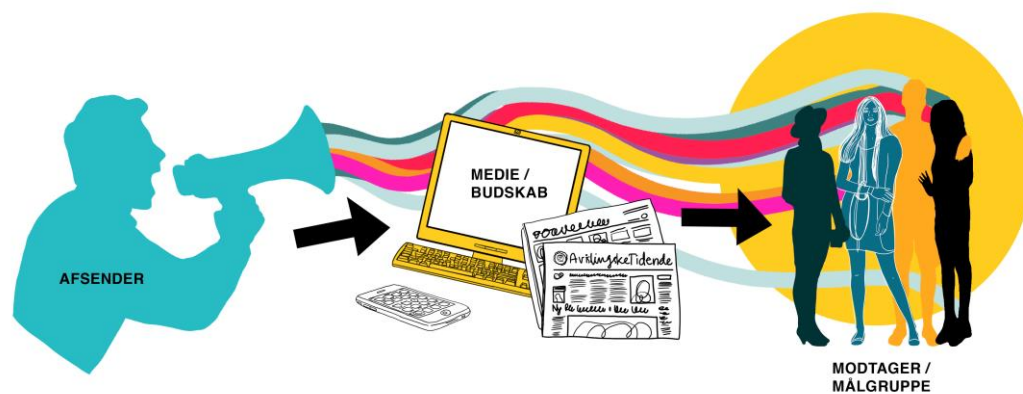
MOD til at sige fra

Inspirationsmateriale til arbejde med Nyhedsugens tema MOD i relation til alkohol og gruppepres



Indhold

Lærerinfor	2
Øvelse og video: Kickstarter	3
Øvelse og artikler: Gruppepres	4
Øvelse og video: Kan man feste uden alkohol?	5
Øvelse: Hvordan kan man sige nej til alkohol	6
Faktaark om unge og alkohol	7
Sådan kan du sige nej til alkohol	8
Yderligere information	9



Illustrationer: LARSEN ET RASMUSSEN ved Lone Rasmussen

Lærerinfo

Dette materiale tilbyder baggrundsviden og øvelser om unge og alkohol, samt en konkret vinkel på Nyhedsugens tema MOD fra et perspektiv, der både er vedkommende og aktuelt for eleverne.

Formål

Formålet med materialet er at inspirere eleverne til at arbejde med undertemaet *mod til at sige fra i forhold til alkohol og gruppepres* i forbindelse med avis konkurrencen Nyhedsugen. Materialet tilvejebringer et læringsrum, hvor eleverne får mulighed for henholdsvis at reflektere over, hvad det vil sige at have *mod* i konkrete sociale situationer, samt at erfare, hvordan man selv kan sige fra – både i forhold til alkohol, men også i andre situationer, hvor man som ung kan være udsat for gruppepres.

Hvem står bag materialet

Materialet er udviklet af Kræftens Bekæmpelses og TrygFondens alkoholkampagne 'Fuld af liv', der arbejder for at skabe en sundere alkoholkultur blandt danske unge. Målet med kampagnen er at udsætte unges alkoholdebut og nedsætte deres forbrug. Det skal blandt andet ske ved at formidle gevinsterne ved at drikke mindre, samt ved at fremme en kultur, hvor unge kan feste uden at drikke sig fulde, og hvor der er plads til at sige nej tak til alkohol. Du kan læse mere om 'Fuld af liv'-kampagnen her: www.fuldafliv.dk og www.facebook.com/fuldafliv

Hvorfor arbejde med *mod til at sige fra i forhold til alkohol og gruppepres*?

En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelses og TrygFondens alkoholkampagne 'Fuld af liv' viser, at mange unge har oplevet at blive presset af deres venner til at drikke mere alkohol end de har lyst til. Selvom stort set alle unge samtidig angiver, at de synes, at det er i orden at sige nej til alkohol, kan det være svært for den enkelte at modstå gruppepresset. Det kræver en god portion *mod* at sige fra, hvis vennerne lokker. Temaet om *mod til at sige fra i forhold til alkohol og gruppepres* er således et oplagt emne under Nyhedsugens overordnede tema MOD.

Om materialet

Indhold: 4 øvelser, et "sig nej"-ark, samt et faktaark om unge og alkohol, som eventuelt kan uddeles til eleverne.

Klassetrin: 7.-10.klasse. Øvelserne henvender sig hovedsagligt til klasser, hvor alkohol og fester er på dagsordenen blandt eleverne.

Øvelserne kræver: Projektor/smartboard samt internetadgang kræves til de fleste øvelser.

Sådan gør du: Materialet kan følges fra en ende af, eller du kan plukke enkelte øvelser ud. Læs gerne faktaarket om unge og alkohol inden du går i gang med undervisningen.

Varighed: Ca. 5 lektioner, hvis alt materiale anvendes.

Øvelse og video: Kickstarter



Formål

Øvelsen kan bruges som en overordnet brainstorm over temaet *mod*. Eleverne får i fællesskab åbnet op for en diskussion af, hvilke facetter begrebet *mod* indebærer, og de spores ind på begrebet i relation til gruppepres og det at stå ved sine egne holdninger.

Øvelsen kræver

Mulighed for at vise video på en skærm, som alle eleverne kan se.
Internetopkobling, så man kan se videoen, der ligger på YouTube.

Beskrivelse

- Eleverne snakker 2 minutter med sidemanden om, hvad *mod* er for dem
- Diskuter i plenum, hvad *mod* er for eleverne
- Se kickstarter-videoen til årets tema MOD:

<http://aiu.dk/grundskole/inspiration/kickstarter>

Diskuter derefter i plenum

- Hvilke opfattelser af *mod* har eleverne i videoen? Er det de samme ting, som klassens elever har været inde på?
- En af drengene (Sigurd 6. klasse, 1:13 og 2:15 inde i videoen) siger, at man er modig, hvis man siger nej til gruppepres og lader være med at gøre, som de andre siger, at man skal. Han synes også, man er modig, hvis man tør være sig selv og gøre det, man selv har lyst til at gøre, i stedet for bare at gøre som det alle andre gør. Diskuter i plenum: Er eleverne enige i hans opfattelse af *mod*? Hvorfor, hvorfor ikke?
- Diskuter derefter følgende for at konkretisere, hvordan eleverne kan gribe arbejdet med deres avis an:
 - Hvilke emner og historier kan man skrive om i relation til *mod* og gruppepres – f.eks. i forhold til alkohol?
 - Fra hvilke vinkler og på hvilken måde, kan man skrive artikler om *mod til at sige fra i forhold til alkohol og gruppepres*?
 - Hvordan kan en historie om *mod til at sige fra i forhold til alkohol og gruppepres* visualiseres via f.eks. fotos og illustrationer?

Varighed

1 lektion

Øvelse og artikler: Gruppepres



Formål

Eleverne læser om unge, der har fravalgt alkohol eller ønsker at drikke mindre end deres venner. Det giver eleverne et indblik i, at ikke alle unge drikker alkohol i store mængder, og åbner op for en diskussion om gruppepres og forskellighed. Øvelsen får samtidig eleverne til at reflektere over, hvad der skaber spændende og nærværende journalistik - og kan dermed inspirere dem til arbejdet med deres egen avis.

Øvelsen kræver

Artikel fra Berlingske: "Derfor ser vi skævt til afholdsfolket": www.b.dk/personlig-udvikling/derfor-ser-vi-skaevt-til-afholdsfolket

Debatindlæg fra Politiken: "Jeg drikker mig fuld for at undgå skænderier med mine venner": www.politiken.dk/debat/ECE2344729/jeg-drikker-mig-fuld-for-at-undgaa-skaenderier-med-mine-venner/

Øvelsen kan eventuelt laves med udgangspunkt i blot én af artiklerne, hvis tiden ikke tillader mere.

Beskrivelse

- Eleverne læser artiklen og debatindlægget
- Spørgsmål i plenum eller i grupper:
 - Artiklen fra Berlingske**
 - Hvad er det for en slags artikel?
 - Hvorfor er det svært for Susan at have truffet beslutningen om ikke at drikke?
 - Hvordan ville artiklen være, hvis Susans personlige historie ikke var med? Og hvordan kan vi bruge denne viden, når vi skal lave vores avis?
 - Debatindlægget fra Politiken**
 - Hvad er det for en slags artikel?
 - Hvorfor tror I det er svært for Ida at sige nej til alkohol?
 - Kan I genkende Idas oplevelser? Tror I, Idas oplevelser giver et reelt billede af, hvordan virkeligheden er?
 - Begge artikler**
 - Hvad kan I godt lide og hvad kan I ikke lide i artiklerne, og hvordan kan I bruge det i jeres avis?
 - Synes I, at Ida og Susan modige? Hvorfor, hvorfor ikke?
 - Hvordan kan man gå imod strømmen uden at blive holdt uden for fællesskabet? Og hvordan kan vi formidle det i klassens avis?
 - Hvordan kan vi formidle unges oplevelser med gruppepres i klassens avis? Og til hvilken målgruppe?

Varighed 2 lektioner

Øvelse og video: Kan man feste uden alkohol?



Formål

Eleverne hører andre unge fortælle om, at det godt kan lade sig gøre at feste uden alkohol. Det nuancerer billedet af alkoholkulturen i Danmark, og eleverne reflekterer over deres eget forhold til alkohol – eller fraværet af alkohol – i festlige sammenhænge.

Øvelsen kræver

Mulighed for at vise video på en skærm, som alle eleverne kan se.
Internetopkobling, så man kan se videoen, der ligger på YouTube.

Beskrivelse

- Se videoen, hvor unge mennesker fortæller om deres oplevelser af at feste uden alkohol (<http://www.youtube.com/watch?v=TaSyzMcc-v0>).
- Spørgsmål til diskussion i plenum:
 - Hvorfor vælger nogle af de unge i videoen at feste uden alkohol?
 - Udviser de unge i videoen, der ikke drikker, mod? Hvorfor/hvorfor ikke? (se evt. pigerne 1:46 inde i videoen)
 - Hvilke grunde kan der være til at drikke til fester? Hvilke grunde kan der være til at lade være?
 - Hvordan kan man hjælpe hinanden til, at der er plads til ikke at drikke alkohol til fester? Eller til kun at drikke så meget, som man selv har lyst til?
 - Hvad betyder det for jeres interesse i budskabet, at det er en video og at det er unge selv, der udtaler sig? Kan I bruge det i planlægningen af jeres avis?

Varighed

1 lektion

"Jeg drikker ikke alkohol, og det gør min bedste veninde heller ikke. Når vi er to, er det nemmere at sige nej, hvis nogle af de andre prøver at få os til at drikke"
– Pige, 14 år

Øvelse: Hvordan kan man sige nej til alkohol



Formål

Eleverne taler om, hvorvidt det er i orden at sige nej til alkohol. Det giver eleverne et nuanceret billede af alkoholkulturen blandt unge, og det er med til at legitimere, at nogle ikke har lyst til at drikke alkohol.

Øvelsen kræver

Øvelsen kræver ikke noget, men du kan eventuelt printe "sig nej"-arket, som du finder på side 8.

Beskrivelse

- Eleverne diskuterer følgende spørgsmål i grupper eller i plenum:
 - Hvor er det mest sandsynligt at møde personer, som vil forsøge at få jer til at drikke alkohol?
 - Hvordan kan I sige nej tak til alkohol i den slags situationer? Skriv forslag ned.
 - Hvilke fordele og ulemper er der ved at sige nej på de forskellige måder?
 - Hvordan kan I, i jeres avis, fortælle andre på jeres alder om, hvordan man kan sige nej til alkohol, hvis man ikke har lyst til at drikke? (tag udgangspunkt i svarene til ovenstående spørgsmål)
- Som afslutning på øvelsen kan du uddele "sig nej"-arket, som eleverne kan tage med hjem, og som kan hjælpe dem til at modstå gruppepres.

Varighed

1 lektion

"Da jeg var yngre sagde jeg nogle gange ja til et ekstra shot, selvom jeg ikke havde lyst. Nu er jeg blevet bedre til at gøre som jeg selv har lyst til"
– Dreng, 18 år



Faktaark om unge og alkohol

Danske unge

De senere år er alkoholforbruget faldet blandt danske unge, og de unge er ældre når de begynder at drikke

De fleste danske unge har deres alkoholdebut, inden de er fyldt 15 år

Unge drikker for at have det sjovt og for at blive fulde

56 % af 15-16-årige har i den sidste måned drukket mere end fem genstande ved samme lejlighed

Danske unge har europæisk rekord i fuldskab

Hvad har betydning for unges alkoholforbrug?

Venners forbrug – *hvis ens venner drikker meget, er der større sandsynlighed for, at man også selv har et højt alkoholforbrug*

Forældre – *unge, hvis forældre har opstillet regler for deres barns alkoholforbrug, drikker mindre end unge, som ikke har fået opstillet regler*

Pris – *jo lavere prisen er på alkohol, des højere er forbruget*

Markedsføring – *alkoholreklamer påvirker os til at drikke mere*

Tilgængelighed – *jo nemmere det er at få fat i alkohol, jo højere bliver forbruget*

Aldersgrænser – *jo højere aldersgrænsen for køb af alkohol er, des lavere er forbruget blandt unge*

Debut – *jo tidligere man begynder at drikke, jo højere er risikoen for storforbrug og alkoholproblemer senere i livet*

Sundhed

Alkohol er relateret til ca. 60 forskellige sygdomme

Alkohol øger risikoen for kræft i mundhulen, svælget, struben, spiserøret, leveren, brystet, tyk- og endetarmen

Risikoen for kræft stiger med mængden af alkohol, der indtages

Hvert år rammes ca. 1800 personer i Danmark af en alkoholrelateret kræftsygdom

Sådan kan du sige nej til alkohol

- Forslag til, hvordan du kan sige nej, hvis du ikke har lyst til at drikke

Giv en grund:

Nej tak, det er vigtigt, at jeg er frisk i morgen

Nej tak, jeg skal spille kamp i morgen

Nej tak, jeg kan godt feste uden at drikke

Nej tak, jeg skal på arbejde i morgen

Sig det ligeud:

Nej tak!

Gentag:

Bliv ved med at sige nej, til du ikke bliver spurgt mere.

Snak om noget andet:

Nej tak! Hvem vandt fodboldkampen i går?

Nej tak! Har du hørt den nye sang med

Rihanna?



Kom med alternativer:

Nej tak! Skal vi danse eller spille pool?

Alliér dig med en ven eller veninde, som heller ikke drikker

Stå sammen om jeres beslutning om ikke at drikke og støt hinanden

Gå din vej

Gå din vej fra dem, der bliver ved med at presse dig.

Brug dine forældre som undskyldning

Jeg har en aftale med min forældre om ikke at drikke i aften.

Bliv væk

Undgå situationer, hvor du kan blive presset til at gøre noget, som du ikke har lyst til.

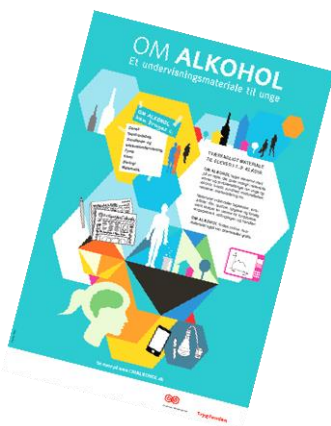
Yderligere information

Har eleverne valgt at skrive artikler om *mod* i relation til alkohol og gruppepres?

Så er vi meget interesserede i at læse et eksemplar af klassens avis. Send et eksemplar af klassens avis til videnskabelig medarbejder hos Kræftens Bekæmpelses og TrygFondens alkoholkampagne 'Fuld af liv', Anne Sofie Christensen på asc@cancer.dk

Har du eller dine kollegaer lyst til at arbejde mere med alkohol i undervisningen?

OM ALKOHOL er et gratis, tværfagligt undervisningsmateriale for elever i 7.-9. klasse. Materialet sætter fokus på en bred vifte af problemstillinger om unge og alkohol: livsstil, sundhed, misforståelser, reklamer, markedsføring mv. via fagtekster, avisartikler, film, quizzer, opgaver og forsøg. Læs mere og hent materialet på: www.omalkohol.dk



Baggrundsviden om alkohol - til elever og lærere:

- Hør overlæge Troels Kjær fortælle om, hvordan alkohol påvirker kroppen og hjernen: www.omalkohol.dk/krop-sundhed/alkohol-og-kroppen/
- Se Thomas Skov undersøge, om oplevelsen af, hvad vi tror, at vores venner drikker stemmer overens med virkeligheden: www.cancer.dk/forebyg/drik-mindre-alkohol/unge-og-alkohol/flertalsmisforstaelser/
- Find information om unge og alkohol på www.cancer.dk/forebyg/drik-mindre-alkohol/unge-og-alkohol/
- Find information og øvelser på www.omalkohol.dk, som er et gratis og tværfagligt undervisningsmateriale, der er delt i to kapitler, der omfatter nedenstående emner:
 - Kultur og samfund (dansk, samfundsfag og sundheds- og seksualundervisning)
 - Er sundhed dit eget valg?
 - Opfattelser og virkelighed
 - Fællesskab og forskellighed
 - Alkohol og reklamer
 - Forbrug og forebyggelse
 - Krop og sundhed (kemi, fysik, matematik og biologi)
 - Hvad er alkohol?
 - Alkohol og kroppen
 - Alkohol, promille og procent
 - Kræft og alkohol

Kontakt

Har du spørgsmål eller kommentarer til materialet, hører vi gerne fra dig. Skriv til videnskabelig medarbejder hos Kræftens Bekæmpelses og TrygFondens alkoholkampagne 'Fuld af liv', Anne Sofie Christensen på asc@cancer.dk