

Samlingsbeskrivelse: Alkohol og drikkepress, 7.trinn

TEMA		FORMÅL
Innhold	Samlingen handler om alkohol og drikkepress: Målet er å åpne opp temaet og vise at det går an å snakke om alkohol på en nyttig, nyansert og opplysende måte for barn. Barna vil med stor sannsynlighet komme i kontakt med alkohol i løpet av ungdomsårene. Hensikten med denne økten er å bevisstgjøre elevene på konsekvensene av alkoholinntak og hva de kan gjøre om de opplever drikkepress. Vi har brukt snakkekortene til Blå Kors sitt undervisningsopplegg i denne økten: https://www.blakors.no/content/uploads/sites/22/2023/12/Snakkekort-om-alkohol.pdf	Gi felles kunnskap om temaet Øve på samtale om temaet Reflektere rundt temaet i fellesskap
Kompetanse til ansatte	Undervisningsmateriell til barneskolen utarbeidet av Blå Kors: https://www.blakors.no/ressursbank/barneskole/ Forberedelse til timen: • Ledelsen på skolen har ansvar at den digitale fagøkten «Voksenrollen HMS for barn» blir gjennomført for alle ansatte før økten gjennomføres i klasserommet. • Det skal alltid være to voksne i klasserommet når økten gjennomføres. Skolens helsesykepleier kan være til stede under undervisningen og tilgjengelig i etterkant for evt. drøfting. Om dette er ønskelig må skolen avtale dato for undervisning i god tid sammen med helsesykepleier. • Økten skal ikke legges til siste skoletime eller på en fredag.	Øke kunnskap og trygghet i å undervise om temaet
Kunnskapsmål fra LK20	Folkehelse og livsmestring Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.	Ivareta de overordnede målene i læreplanen knyttet til folkehelse og livsmestring



	Aktuelle områder innenfor temaet er fysisk og psykisk helse, levevaner, seksualitet og kjønn, rusmidler, mediebruk, og forbruk og personlig økonomi. Verdivalg og betydningen av mening i livet, mellommenneskelige relasjoner, å kunne sette grenser og respektere andres, og å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner hører også hjemme under dette temaet. Kompetansemål: Norsk: • Lytte til og videreutvikle innspill fra andre og begrunne egne standpunkter i samtaler KRLE: • utforske og beskrive egne og andres perspektiver i etiske dilemmaer knyttet til hverdags- og samfunnsutfordringer	Ivareta kompetansemålene i LK20 knyttet til temaet
Husk	• Kosedyr/ball til å sende ut i ringen under avslutningen • Skrive ut snakkekort • Dele elevene i grupper og tildele roller på forhånd • Blyant og ark til hver gruppe • Ledelsen skal sende hjem eget skriv til foresatte om at undervisningen vil bli gjennomført i løpet av mars måned. Eksakt dato for undervisning oppgis ikke.	
Tips	• Felles gjennomgang av opplegget sammen med alle voksne – se egen beskrivelse. Ansvar: Avdelingsleder/rektor. Helseesykepleier kan være til stede under gjennomgangen, dersom skolen ønsker det. Avtalt i så fall tidspunkt med helseesykepleier i god tid. • Når du øver med kollegaer i forkant, tenk på hva som evt. kan bli en utfordring i din gruppe • Vurder om det må gjøres individuelle tilpasninger ut fra gruppens eller enkeltelevers behov. • Noen elever trenger spesiell forutsigbarhet. Dere kan se på samlingsbeskrivelsen og lekene i forkant, i et samarbeid med hjemmet. Tilrettelegge etter behov. • Dersom lærer kjenner til elever som har blitt utsatt for vold eller overgrep tidligere bør lærer snakke med eleven og evt. foresatte i forkant. Det bør gjøres en vurdering av om eleven skal være til stede i timen eller ikke.	De voksne må legge til rette slik at alle elever får mulighet til å delta Unngå at leker kan brukes til å mobbe



	• Om en lek ikke fungerer så godt, avbryt i tide. Si «Dette greide VI ikke i dag, VI prøver igjen i morgen» • Prioriter lekene om du ser at dere går tom for tid eller at elevene ikke engasjerer seg helt i samtalen	
Organisering av timen		
Ring	Sett på inngangsmusikk: For Indre Østfold kommune: Waterloo.mp4 For eksterne kommuner: Waterloo.youtube • Vi rydder klasserom • Vi samles i ringen	Gjenkjennelse Alle kan se alle og føle fellesskap i gruppa
Pusteøvelse og bevegelse	Øvelsen heter «Svinge med armene» Sansemotorisk øvelse - Svinge med armene Når du skal gjennomføre pusteøvelsen med elevene, velger du selv om du vil vise filmen eller om du modellerer selv. Dersom du ønsker å benytte en annen øvelse, finner du flere eksempler på https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robuste-barn/pust-og-bevegelse/	Bevisst på pust, kropp, nærvær, fellesskap og bevegelse
Åpne opp temaet	Innled samlingen med å introdusere temaet for elevene: Vi skal nå se på en film som handler om alkohol. Mange tror at alkohol er vanligere enn det er og at flere drikker alkohol enn hva som er realiteten. Mange unge kan oppleve press. Vi vet at alkohol kan påvirke hjernens utvikling. Hjernen er ikke ferdig utviklet før i 25 års alder.	Forberede elevene på temaet
Film og samtale	Film: MÅ jeg drikke?! <i>Varighet: 2.47</i> Snakkekort: Læreren deler elevene i grupper på 4-5 personer og tildeler elevene en rolle: ordstyrer, sekretær, praktisk ansvarlig og talsperson. Læreren passer på tiden, maks 15 minutter. Hver gruppe får et sett med snakkekort (4 stk).	Gi felles kunnskap om temaet Øve på å snakke om temaet Felles refleksjon



	Praktisk ansvarlig trekker et kort og leser Sekretæren skriver ned noen stikkord om det som blir sagt Ordstyrer passer på at alle i gruppa sier noe til hvert spørsmål Fortsett til alle kort er snakket om Når tiden er ute, eller at alle gruppene er ferdig med alle snakkekortene, er det en felles refleksjonsrunde i plenum. Talspersonen snakker på vegne av sin gruppe og deler hva de har snakket om. Læreren passer på at alle gruppene får delt sine tanker. <i>Om det er knapt med tid, kan hver talsperson dele gruppas tanker om hvert sitt spørsmål.</i> Spørsmålene på snakkekortene: - Vilde skal på fest, men er redd for at det blir mas om at hun ikke drikker. Gi noen forslag til hva hun kan si eller gjøre. - Aleksander var på fest og ble veldig full. Han husker ikke helt hva som skjedde. Nå har han fått høre at det er mange som har delt en video av han. Hva kan han gjøre? - Gi noen eksempler på situasjoner hvor det kan bli mas eller press om å drikke. Hva kan man gjøre for å unngå å pushe andre til å drikke? - Rashad har bursdag og vil feire uten at folk drikker. Gi noen tips for å lage en bra fest uten alkohol.	Øve på å lytte til andre, dele egne tanker og vente på tur i samtalen Alle blir sett
Opplysning	Fortell om Alarmtelefonen 116 111 Gå inn på nettsiden og vis filmen: https://www.116111.no/barn Om noe er vondt eller vanskelig hjemme kan man ringe til alarmtelefonen.	Gi felles kunnskap om temaet



Lek	Amøbeleken <i>Formål:</i> Humor og spenning <i>Beskrivelse:</i> Stein – saks – papir lek. Alle starter på samme nivå på gulvet og krabber rundt som amøber. Du gjør stein-saks-papir med den som er nærmest. Dersom du vinner rykker du opp til neste nivå og blir dinosaur. Da gjør du stein-saks-papir med andre dinosaurer. Dersom du taper, rykker du ned ett hakk og blir amøbe igjen. Dersom du vinner, rykker du opp et hakk til menneske, så prins/prinsesse og til slutt konge/dronning. Nivåer: amøbe – dinosaur – menneske – prins/prinsesse – konge/dronning Amøbe: krabbe rundt på gulvet på alle fire og si «sssss». Dinosaur: gå krokete, samle hendene foran seg som små tyrannosaurus-forbein, klore rundt deg og si «wrææh- wrææh» med aggressiv stemme. Menneske: gå rundt med stil, hendene på hoftene og smil blidt Prins/prinsesse: vink kongelig med handa og si «ding-ding- ding» med høy, pipete stemme. Konge/dronning: gå opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre har. Så gjør du stein-saks-papir med en annen stående konge eller dronning. Hvem faller ned et hakk? Leken er evigvarende – og må avsluttes av en voksen.	Øve prososiale ferdigheter Erfare fellesskap og dele gode opplevelser Relasjonsbygging og vennskapsopplevelser
Oppsummering sammen	Vi setter oss i ringen og oppsummerer sammen. <i>Prosess:</i> Sende en ball e.l. rundt i ringen. Alle får ordet etter tur. Elevene sier en ting hver. Det er helt fint å si det samme som de andre, eller noe annet. Vi tar et spørsmål av gangen. Vi bytter spørsmål underveis, f. eks når 5-6 elever har svart. • Hva likte du i dag? • Hva lærte du? • Hvorfor er dette viktig? • Hva kan vi øve på?	Repetisjon Bevisstgjøring Avslutning og lukking av økta Vi lærer å lytte til hverandre og vente på tur. Alle blir sett.

