

Health Box övningsmaterial

Alessia Fabbro

Elisabeth Frankus

Diane Lawson

Bodil Mygind Madsen

Ines Polzin

Maren Satke

Irina Stanciu

**Niels Christian F.
Vestergaard**

Sabine Wiemann



INDEX.....	2
1. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ALKOHOLMISSBRUK.....	3
2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT.....	4
R 2.1 VAD FÖRKNIPPAR DU MED ORDEN, HANDLINGARNA, BILDERNA?	4
R 2.2 HITTA PÅ EN SLOGAN TILL EN KAMPANJ FÖR NYTTIG MAT	7
R 2.4 JOURNALIST FÖR EN DAG	7
R 2.5 TABUORD	8
R 2.6 MÅNADER OCH ÅRSTIDER	9
3. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET FYSISK INAKTIVITET.....	11
R.3.1. GÖR UPP EN PLAN FÖR ANVÄNDNING AV NÄRMILJÖN	11
R.3.3 HA KORTA PAUSER UNDER LEKTIONEN	12
R.3.4 REFLEKTIONER OM MIN EGEN SITUATION	13
R.3.5 RÖRELSECIRKELN	13
R.3.7 EN AKTIVITETSDAG/EFTERMIDDAG	13
4. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET RÖKNING.....	15
R.4.1 UPPVÄRMNING	15
R.4.3 EN VISION AV LIVET UTAN (BRYT VANAN)	15
R.4.4 EN NY GIV: ETT KONTRAKT MED MIG SJÄLV	15
EXEMPEL PÅ KONTRAKT	15
R.4.5 LISTA MED TIPS	16
R.4.6 TV-KULTUR: RÖKNING I GÅR OCH I DAG	16
R.4.7 REFLEKTIONER	16
5. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET STRESS.....	17
R 5.2 TEST PÅ INTERNET	17
R.5.3 TA EN (FIKTIV) PROMENAD	17
6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK.....	18
R.6.1 FRÅGOR SOM GÄLLER DROGMEDVETENHET	18
R.6.2 ATT SLÅ HÅL PÅ MYTERNA	19
R.6.3 PORTRÄTTSGALLERI	20
R.6.4 PARA IHOP	21
R.6.5 DROGER DÖDAR INTE!	22

1. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ALKOHOLMISSBRUK

1. Material för ämnesområdet alkoholmissbruk

R 1.1 PLANSCH FÖR EN KAMPANJ MOT ALKOHOL

[HTTP://WWW.BOXVOX.NET/2009/06/1980S-SOVIET-ANTIALCOHOL-CAMPAIGN.HTML](http://www.boxvox.net/2009/06/1980S-SOVIET-ANTIALCOHOL-CAMPAIGN.HTML)

EN SERIE PLANSCHER OM ALKOHOLMISSBRUK

[HTTP://WWW.TULULUKA.NET/ALCO/](http://www.tululuka.net/alco/)

R 1.2 A KORT FILM/REKLAM OM ALKOHOL

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BCD_XJATAEC.](http://www.youtube.com/watch?v=BCD_XJATAEC)

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=3JFTFU30XJG&FEATURE=RELATED](http://www.youtube.com/watch?v=3JFTFU30XJG&feature=related)

R. 1.3 FÖR MIG INNEBÄR ALKOHOL ...

[HTTP://WWW.EATINGWELL.COM/NUTRITION_HEALTH/NUTRITION_NEWS_INFORMATION/
HOW_ALCOHOL_AFFECTS_YOUR_BODY](http://www.eatingwell.com/nutrition_health/nutrition_news_information/how_alcohol_affects_your_body)

[HTTP://EDITION.CNN.COM/HEALTH/LIBRARY/SC/00024.HTML](http://edition.cnn.com/health/library/sc/00024.html)

SVENSK HEMSIDA: [HTTP://WWW.VARGUIDEN.SE/TEMA/ALKOHOL/VAD-HANDER-I-KROPPEN/](http://www.varguiden.se/tema/alkohol/vad-handar-i-kroppen/)

R 1.5 VARFÖR MISSBRUKAR FOLK ALKOHOL?

[HTTP://TALKREHAB.ORG/REASONS-WHY-PEOPLE-DRINK-ALCOHOL/](http://talkrehab.org/reasons-why-people-drink-alcohol/)

[HTTP://WWW.APARTMENTS-FOR-RENT-IN-BROOKLYN.COM/](http://www.apartments-for-rent-in-brooklyn.com/)

SVENSK HEMSIDA: [HTTP://WWW.KRAN.FI/INTERDRUGNET/HEM/DROGKULTUR.HTM](http://www.kran.fi/interdrugnet/hem/drogkultur.htm)

[HTTP://WWW.FC.VXU.SE/~ANNALENA.BYLIN/ALKOHOLISM.HTML](http://www.fc.vxu.se/~annalena.bylin/alkoholism.html)

R 1.6 ATT VARA BERUSAD ... PÅ JOBBET

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indq240.pdf>

2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

R 2.1 VAD FÖRKNIPPAR DU MED ORDEN, HANDLINGARNA, BILDERNA?

NYTTIG

1.	2.
3.	4.
5.	6.

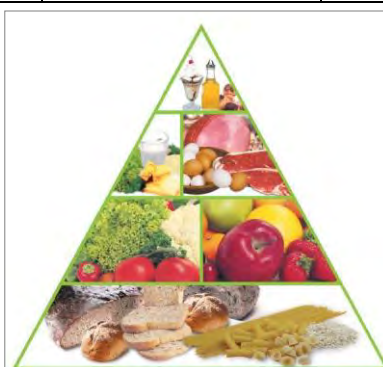
ONYTTIG

A.	B.
C.	D.
E.	F.

2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

Några "nyttiga" tips

MAT	DRYCKER	PERSONER	HANDLINGAR	ADJEKTIV
GRÖNSAKER	MINERALVATTEN	EN FAMILJ SOM ÄTER TILLSAMMANS	ÄTA LÅNGSAMT	LÅNGSAM
GRILLAT KÖTT	FÄRSKPRESSAD JUICE	EN SMAL PERSON	ÄTA REGELBUNDET	VARIERAD
FRUKT	ETT GLAS RÖDVIN	EN PERSON SOM VÄLJER FÄRSK MAT	GRILLA	FÄRSK
GRILLAD FISK	MJÖLK	EN PERSON MED ETT "HÄLSOSAMT" ANSIKTE	ÄTA SMÅ PORTIONER	GRILLAD
FLINGOR	TE	TVÅ SMALA ÅLDRINGAR	ÄTA VARIERAT	BALANSERAD
FÄRSKOST/ÄGG	ÖRTDRYCKER	EN SMAL FAMILJ	BAKA	NATURLIG



2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

Några "onyttiga" tips

MAT	DRYCKER	PERSONER	HANDLINGAR	ADJEKTIV
STEKT MAT	ALKOHOLDRYCKER	EN MYCKET MAGER PERSON	ATT FROSSA	STEKT
FETA SÅSER	COCA-COLA, FANTA, SPRITE	EN FET PERSON	ATT ÄTA FÖR MYCKET	FET
GODIS	MILK SHAKE	EN PERSON SOM ÄTER SNABBT	ATT ÄTA SNABBT	STOR
KORV	CHOKLADDRYCKER	EN PERSON SOM DRICKER ALKOHOL	ATT STEKA	FLOTTIG
GRÄDDE		FETA BARN		SÖT
SNABBMAT		EN FET FAMILJ		ALKOHOLHALTIG



2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

R 2.2 HITTA PÅ EN SLOGAN TILL EN KAMPANJ FÖR NYTTIG MAT

Tips på eventuella ämnen för slogan:

- sunda matvanor
- nyttig matlagning/nyttiga matlagningsmetoder
- nyttig mat utanför hemmet
- att välja vilken mat/vilka drycker man ska köpa
- att välja vilken mat/vilka drycker man ska äta/dricka
- en meny för speciella måltider (en sund värd för en sund gäst)
- antal måltider per dag
- att kontrollera sin hunger
- att känna igen symptom på felaktiga matvanor
- risker med att inte få i sig rätt näring
- ta hand om din familj genom att se till att de får i sig rätt näring

R 2.4 JOURNALIST FÖR EN DAG

MALL FÖR INTERVJUER

Ämnesområden för frågorna	Tips på frågor
FRÅGOR OM EN PERSONS ALLMÄNNA HÄLSOTILLSTÄND	Hur skulle du beskriva din hälsa rent generellt?
FRÅGOR OM MATVANOR	Hur ofta äter du färsk frukt? Äter du vanligen vitt eller rött kött? Hur tillreder du grönsaker? (steker, ångkokar, grillar ...)
FRÅGOR OM DRYCKESVANOR	Vad dricker du vanligen till måltiden? 1. vatten 2. sötade drycker (Coca-Cola, Sprite, o.s.v.) 3. vin 4. öl 5. jag dricker aldrig till maten
FRÅGOR OM MATLAGNINGSVANOR	Brukar du tillreda maten själv? Brukar du köpa färdigmat?
FRÅGOR OM KÖPVANOR (relaterade till mat och dryck)	Var handlar du vanligen varorna till de måltider du äter hemma?
FRÅGOR OM MEDVETENHET KRING SUNDA MATVANOR	Vilka vanor eller beteenden anser du vara mest korrekta?
FRÅGOR OM MEDVETENHET KRING OSUNDA MATVANOR	Vilken vana eller vilket beteende anser du vara mest inkorrekt?

2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

FRÅGOR OM MÅLTIDSMILJÖN	Äter du hemma med din familj? Hur ofta går du ut på restaurang/snabbmatställen?
FRÅGOR OM TIDPUNKTEN FÖR MÅLTIDERNA	Har du en fast tidpunkt för när du brukar äta under dagen? Hur lång tid brukar dina måltider vara?
FÖRDELAR OCH/ELLER NACKDELAR MED SUNDA MATVANOR	1. Längre liv? 2. Mer energi? 3. En del nyttiga rätter smakar inte lika bra som feta rätter?
FÖRDELAR OCH/ELLER NACKDELAR MED OSUNDA MATVANOR	1. Fet mat mättar bra? 2. Ser bättre ut? 3. Fet mat är den huvudsakliga orsaken till många svåra sjukdomar?

R 2.5 TABUORD

Tips för KORTEN med hemliga ord och respektive tabuord

LISTA MED "HEMLIGA ORD" SOM SKA GISSAS	TABUORD
ÄPPLE	FRUKT
BIOLOGISK	NATUR
VITT KÖTT	KYCKLING
VATTEN, ICKE KOLSYRAT	DRICKA
HOT DOG	BRÖD
POMMES FRITES	POTATIS
ÄTA	MUN
ALKOHOLIST	ALKOHOL
PROTEIN	VÄVNADER
KOLHYDRATER	BRÖD

2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT

VITAMINER	ALLA BOKSTÄVER I ALFABETET
KOLESTEROL	DÅLIG/BRA
GÅ NER I VIKT	DIET
FLOTTIG	OLJA
LIVSMEDELSTILLSATSER	ÄMNE
GODIS	SÖTT
FRUKOST	MORGON
FISK	HAV
SNABBMAT	MAC DONALD
LÄTT	TUNG
RECEPT	INGREDIENSER
ÖVERVIKTIG	FETT
SMAL	VIKT
APTIT	HUNGER/HUNGRIG
DOS	ANTAL
SALT	HAV

R 2.6 MÅNADER OCH ÅRSTIDER

LISTA PÅ MAT OCH DRYCK

ITALIEN

La Frutta

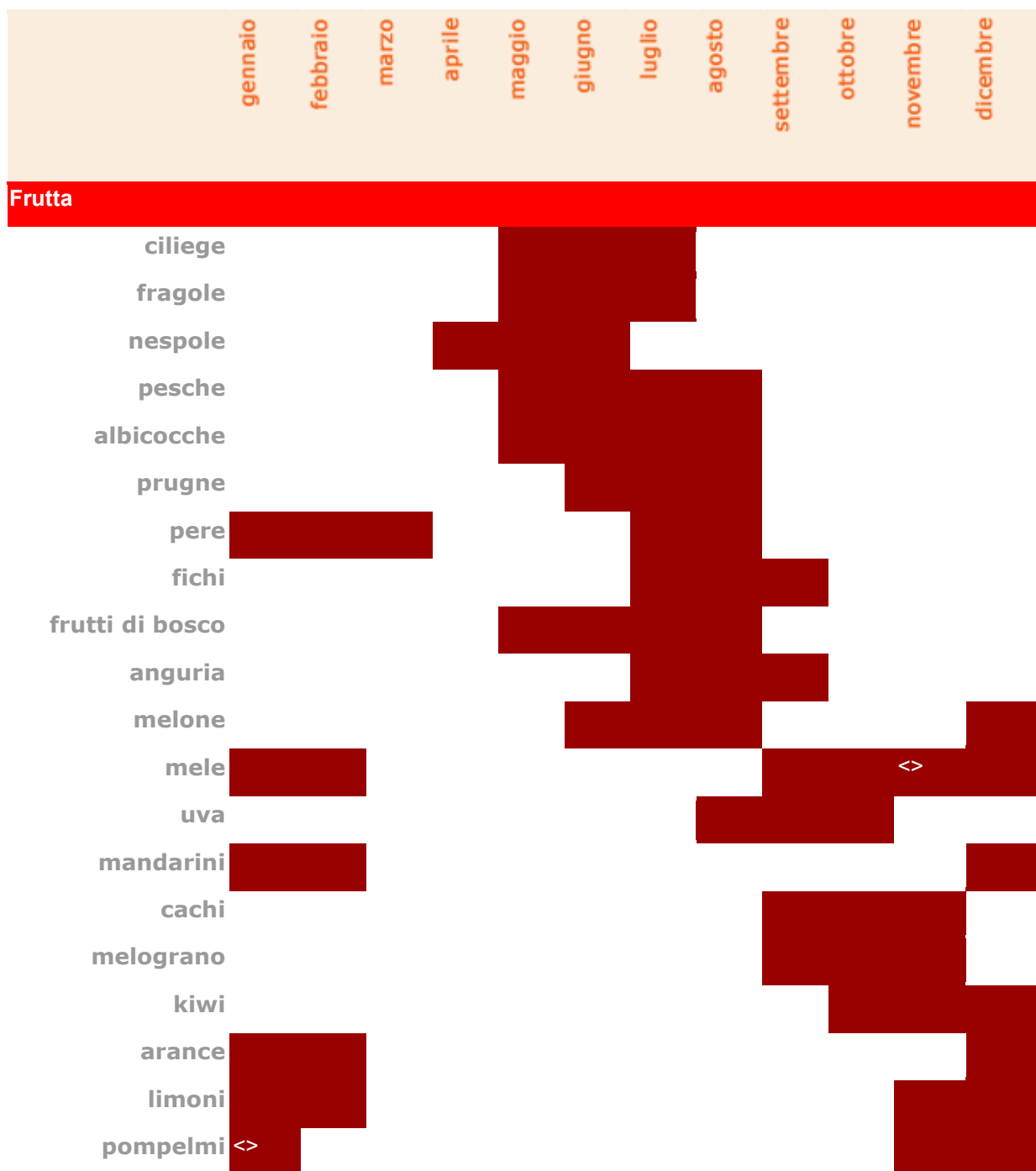
Primavera: ciliege, fragole, nespole

Estate: pesche, albicocche, prugne o susine, pere, fichi, frutti di bosco, anguria, melone

Autunno: mele, uva, mandarini, cachi, melograno, kiwi

Inverno: arance, limoni, pompelmi, mele, pere.

2. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET ONYTTIG MAT



3. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET FYSISK INAKTIVITET

R.3.1. GÖR UPP EN PLAN FÖR ANVÄNDNING AV NÄRMILJÖN

Lista på tänkbara aktiviteter

1. Cykla eller gå till skolan. Om du åker buss, stig av några kvarter tidigare och gå resten av vägen. Promenera medan du väntar på bussen. Om du kör bil, parkera bilen en bit från skolan så att du måste ta en kort promenad och får lite frisk luft.
 2. Ta trappan i stället för hissen. Om byggnaden är mycket hög kan du stiga av/på några våningar längre ner/upp och ta trappan den sista biten.
 3. Ta en promenad runt byggnaden under några av dagens pauser.
 4. Hitta på olika promenadrutter som lämpar sig för kafferast, lunchrast och olika pauser i dagsschemat.
 5. Finns det särskilda saker i närmiljön som kan användas för fysiska aktiviteter som att klättra, hoppa, hänga i något, krypa o.s.v.
- Olika aktiviteter i grupp som
 - Badminton
 - Basket
 - Bordtennis
 - Boule/petanque
 - Fotboll
 - Golf
 - Indoorhockey
 - Streethockey
 - Tennis
 - Squash
 - Volleyboll
 - Ishockey
 - O.s.v.

3. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET FYSISK INAKTIVITET

R.3.3 HA KORTA PAUSER UNDER LEKTIONEN



3. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET FYSISK INAKTIVITET

R.3.4 REFLEKTIONER OM MIN EGEN SITUATION

Exempel på aktiviteter och ytterligare information

Ta reda på vad som är möjligt och intressant för de studerande

- Promenader
- Jogging
- Cykling
- Simning
- Klättring
- Boule/petanque
- Fotboll
- Golf
- Ridning
- Gym
- Dans
- Olika gymnastikkurser
- Volleyboll/handboll/basketboll
- Tennis/badminton/squash/bordtennis
- Indoorhockey/fotboll/ishockey/streethockey
- Rodd/kanot

Vilka möjligheter finns det i omgivningen?

Kan de studerande få specialpris eller kan sjukförsäkringarna täcka förebyggande arbete? Kolla upp vilka möjligheter som finns.

R.3.5 RÖRELSECIRKELN

GÅ IN PÅ WEBBSIDAN

[HTTP://WWW.UKKINSTITUUTTI.FI/FILEBANK/63-MOTIONSKAKAN_09.PDF](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/63-motionskakan_09.pdf)

[HTTP://WWW.CDC.GOV/PHYSICALACTIVITY/EVERYONE/GUIDELINES/ADULTS.HTML](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html)

R.3.7 EN AKTIVITETSDAG/EFTERMIDDAG

Webbplatser med mer information om aktiviteter som främjar gemenskapen

Engelskspråkiga:

<http://teambuildingactivities.net/index.htm>

<http://www.bechallenged.com.au/>

http://www.corplearning.com/outdoor_team_building_activity/

<http://wilderdom.com/games/InitiativeGames.html>

<http://www.teambuildingportal.com/>

3. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET FYSISK INAKTIVITET

Svenskspråkiga:

<http://www.spinell.se/ovning-for-teambuilding-jonglering-2/>

<http://www.arbetsgladje.se/teamovningar.asp>

<http://aktiviteter.se/aktiviteter/teambuilding/>

http://www.aktivitet.se/Teambuildning_d4460.html

Lista över möjliga aktiviteter för en aktivitetsdag

- cykling
- promenad
- i naturen
- runt en sjö
- en guidad stadsrundtur till fots eller med cykel
- med olika aktiviteter på olika platser
- dans/sittdans
- simning
- klättring
- olika vattenspel
- ridning
- petanque
- volleyboll/handboll/basketboll
- tennis/badminton/squash/bordtennis
- indoorhockey/fotboll/ishockey
- rodd/kanot
- paraolympiska sporter
- olika aktiviteter som främjar gemenskapen

Har du ingen utbildning för det här, kan du göra sådant som är tryggt och enkelt eller ta hjälp av en person som har utbildning för aktiviteten i fråga.

4. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET RÖKNING

R.4.1 UPPVÄRMNING

[HTTP://SV.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/LUCKY_LUKE](http://sv.wikipedia.org/wiki/Lucky_Luke)

[HTTP://FI-SV.HELP-EU.COM/PAGES/INDEX-28.HTML](http://fi-sv.help-eu.com/pages/index-28.html)

Den här webbsidan om hjälp för ett liv utan tobak innehåller intressant material och erbjuder hjälp för personer som vill sluta röka. Även om det kanske är för tidigt för din grupp, kanske du hittar något av intresse. Informationen finns på alla europeiska länders språk.

R.4.3 EN VISION AV LIVET UTAN (BRYT VANAN)

En uppräknning av belysande och ledande påståenden/frågor:

- du sitter bekvämt på en stol
- du har båda fötterna stadigt på marken
- du andas in och ut med regelbundna andetag
- försök föreställa dig en plats eller en situation där du känner dig positiv och tillitsfull
- var öppen inför de tankar som kommer och går
- känn dig fri att ta emot denna inbjudan till en mental resa
- låt din koncentration återvända hit, rör på först den ena och sedan den andra foten, andas djupt, sträck på kroppen!

Nu ska du skriva ned, rita eller välja en symbol (från en samling saker som du har haft med dig) eller hitta en symbol inom dig för de goda erfarenheter som du nyss gjorde.

Om du vill kan du diskutera med en kollega i gruppen om dina insikter.

R.4.4 EN NY GIV: ETT KONTRAKT MED MIG SJÄLV

EXEMPEL på KONTRAKT

- Jag vill sluta röka innan träningskursen är över. Därför minskar jag på rökningen från (anta cigaretter) om dagen till ett visst (konkret!) antal från och med den (datum) till den (datum). Jag kommer då att spara xxy euro. Jag ska belöna mig själv med yxyxyx/med att göra ... Detta kontrakt kommer att kontrolleras av mig fram till den (datum). Om jag märker att jag inte kan se någon positiv utveckling, ska jag a) fundera på att modifiera kontraktet eller b) fundera på om jag behöver stöd eller c) fundera på om jag verkligen vill sluta!

SMARTA mål – en lista med hjälpfulla, positiva mål och information om hur målen kan beskrivas

- att röka ett visst antal cigaretter mindre per dag
- att röka bara vid vissa tillfällen (utanför lägenheten, utanför huset, bara i köket, bara under de officiella pauserna under kursen o.s.v.)
- att rent allmänt sluta röka vid vissa tillfällen (när det finns barn i samma rum, i bilen, på fester, vid intag av alkohol o.s.v.)
- att röka bara vid vissa tider på dagen (bara på morgonen, bara på kvällen)

4. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET RÖKNING

R.4.5 LISTA MED TIPS

Sjukförsäkringsmaterial och social- och hälsovårdsministeriet kan vara goda källor.

<http://es-es.help-eu.com/pages/page-campagnemobile-2.html>

Den här webbsidan om hjälp för ett liv utan tobak innehåller intressant material och erbjuder hjälp för personer som vill sluta röka. Även om det kanske är för tidigt för din grupp, kanske du hittar något av intresse. Informationen finns på alla europeiska länders språk.

R.4.6 TV-KULTUR: RÖKNING I GÅR OCH I DAG

[HTTP://WWW.AERZTEINITIATIVE.AT/](http://www.aerzteinitiative.at/)

Den här webbplatsen innehåller information om tobak och rökning och uppdateras dagligen. Initiativet kallas „The Austrian council on smoking and health“ (Österrikiska rådet för rökning och hälsa). De beskriver sig själva som ett oberoende initiativ och ger också information på engelska. I menyn till vänster finns kategorin ”Bilder” som innehåller en hel del material som är både intressant och inspirerande.

En webbplats som kan användas på svenska är t.ex.

http://www.thl.fi/sv_SE/web/sv/teman/informationspaket/rokning/stod_for_att_sluta_roka

R.4.7 REFLEKTIONER

I dagboksform med frågor (Vad lägger du pengar på? Varför vill du sluta? Vem kommer att vara ditt stöd?)

PUNKTLISTA: DELTAGARNA FÅR ETT FORMULÄR DÄR DE KAN SÄTTA EN PUNKT FÖR DAGENS/VECKANS POSITIVA HÄNDELSER

5. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET STRESS

R 5.2 Test PÅ Internet

REFERENS 1 - TEST PÅ TYSKA

Stressbarometer

http://www.focus.de/gesundheit/gesundleben/stress/tests/test_aid_264655.html#

Welcher Stress-Typ bin ich:

<http://www.apotheken-umschau.de/Stress/Welcher-Stress-Typ-bin-ich-A090206GOK0Q107503.html>

Wie gestresst sind Sie?

<http://www.apotheken-umschau.de/Stress/Test-Wie-gestresst-sind-Sie-A050805ANOND018083.html>

REFERENS 2 – TEST PÅ ENGELSKA

How stressed are you? Take the two minute stress Quiz to find out your present level of stress.

<HTTP://PRESSUREPROFILING.COM/QUIZ.HTM>

Are you stressed, depressed or affected by anxiety? Lovibond and Lovibond developed the Depression Anxiety Stress Scale 42.

<HTTP://WWW.PSYCHOLOGISTWORLD.COM/STRESS/STRESSTEST.PHP>

TESTER PÅ SVENSKA

Hur stressad är du?

<http://www.utbildning-co.se/sv/stresshantering/stresstest/>

Testa dig själv: stress test utbrändhet utmattningsdepression

<http://www.qilinpsykologkonsult.com/psykolog/testutbrandhet.html>

Testa din energi

<http://www.spiik.fi/wp/wp-content/tiedostot/2010/03/Kontrollera-din-energi1.pdf>

R.5.3 ta en (Fiktiv) promenad

Exempel på historien bakom en promenad:

Börja gå längs gatan – vi kommer till en korsning och en äng full med blommor. Det är en varm sommardag, så vi tar av oss skorna – går in i en skog – marken är täckt av rötter och kottar – gå ut ur skogen och uppför en backe – gå över en liten bäck – två alternativ: ta ett skutt över eller vada genom det iskalla vattnet – lämna bäcken och fortsätt promenaden – marken är nu mycket jämn – täckt av mossa – nu en liten stig täckt av småsten – en gata med varm asfalt ...

En annan version: vid havet, stranden – vatten – solen ...

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

R.6.1 FRÅGOR SOM GÄLLER DROGMEDVETENHET

Frågor som ska få deltagarna att utveckla en medvetenhet om missbruk och olika ämnens potentiella biverkningar:

- 1. Vilka eventuella biverkningar kan psykedeliska svampar ha?**
Magsmärtor, illamående och diarré kan förvärra psykiska problem.
- 2. Lugnande medel är säkra eftersom de ordineras av läkare?**
Precis som med all medicin som ordineras av läkare ska det lugnande medlet tas av den person som det har ordinerats för och de ska intas enligt läkarens föreskrifter.
- 3. Kan cannabis ge några biverkningar på lång sikt?**
Cannabis kan förvärra befintliga psykiska problem.
- 4. Är amfetamin beroendeframkallande?**
Amfetamin är gravt beroendeframkallande, särskilt om det injiceras.
- 5. För kvinnor; vilket ämne kan ge upphov till ansiktsbehåring, en mörkare röst, mindre bröst, potentiella missfall och dödfödsel?**
Anabola steroider
- 6. Vilket ämne kan orsaka problem med hjärtat, njurarna, levern och minnet?**
Ecstasytabletter eller -pulver
- 7. Vad är risken med eller en biverkning av heroin?**
Risk för en farlig infektion såsom hepatit B eller C och HIV/ADS (genom att man delar på injektionsutrustningen)
- 8. Vad kan förorsaka andningsproblem såsom så kallad "crackhosta" eller "cracklunga"?**
Crack-kokain

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

9. Lösningsmedel används endast för städning?

Till lösningsmedel räknas ett stort antal olika ämnen: påfyllning för gaständare, aerosoler i hårsprejer, deodoranter och luftrenare, limburkar eller -tuber, vissa målfärger, thinner och korrigeringsvätskor, rengöringsmedel, desinfektionsvätska, kemtvättmedel och petroleumprodukter. Vid inandning har lösningsmedlen en liknande effekt som alkohol. De får människor att släppa hämningarna, bli euforiska och yra. <http://www.talktofrank.com>

10. Är nikotin en drog (rökning)?

Tobaken i cigaretttrök innehåller mer än 4 000 kemikalier. Till riskerna hör cancer, emfysem (i lungorna) eller hjärtsjukdomar.

Källa: <http://www.talktofrank.com>

R.6.2 ATT SLÅ HÅL PÅ MYTERNA

Det finns många myter om bruk och missbruk av olika ämnen. Här är en guide till några av myterna:

1. Alla droger är illegala.
Myt (påhitt) – läkemedelsbelagda droger såsom lugnande medel, cigaretter (innehåller nikotin)
2. Håll dig till samma droger och du blir aldrig skadad.
Myt (påhitt)
3. Man kan inte veta hur kraftig en drog är fastän man har testat drogen förut.
Sant (fakta)
4. Även om du har utnyttjat droger under en lång period betyder det inte att du inte kan ta en överdos.
Sant (fakta)
5. Det är farligt att blanda ihop droger och alkohol.
Sant (fakta)

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

6. Om du börjar med cannabis blir du också beroende av tyngre droger såsom kokain.
Myt (påhitt)
7. Folk dömda för drogbrott kan ha svårigheter att få resevisum till visa länder (t.ex. Canada).
Sant (fakta)

Källa: <http://www.talktofrank.com>

R.6.3 PORTRÄTTSGALLERI

I den här aktiviteten ingår sex olika ämnen och de eventuella fysiska förändringar som ämnet i fråga kan förorsaka. Exempelen här nedan kan användas som sådana eller fungera som stöd och hjälp för undervisning och inläring.

1. Cannabis

Effekter: utvidgade pupiller, håglöshet, gula/bruna tänder, dålig andedräkt, minnesförlust, psykiska problem (schizofreni/depression/paranoia)

2. Anabola steroider

Effekter hos män: erektionsproblem, kan få bröst, acne, förkrympta testiklar, antalet spermier sjunker.

Kvinnor: ansiktsbehåring, lägre röst, mindre bröst.

3. Kokain

Effekter: förstörd näsa och förstörda ådror av injicerandet, slaganfall, andningen kan upphöra. Risk för hjärtattack, minskad sexdrift.

4. Ecstasy

Effekter: ångest, panikattacker, förhöjd kroppstemperatur, hjärtat slår snabbare, urinproduktionen upphör, rubbad saltbalans.

5. Heroin

Effekter: yrsel, uppkastningar, koma, hostreflexen försvinner, dåsig, oförmögen att koncentrera sig och delta i en konversation.

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

6. Cigaretter

Effekter: brunfläckiga fingrar, tänder och hår, ökad risk för infektioner i bröstet, cancer eller hjärtsjukdomar.

Källa: <http://www.talktofrank.com>

R.6.4 PARA IHOP

Två omgångar kort där den ena omgången beskriver möjliga biverkningar av de ämnen som nämns på de övriga korten. Vid behov kan en matchande symbol placeras i hörnet av varje kort för att hjälpa den studerande på traven.

1.

Kokain

Bröstsmärtor och hjärtproblem som kan vara dödliga.

2.

Cigaretter

Kan ge andningsproblem, cancer eller hjärtsjukdomar.

3.

Cannabis

Kan försaka fertilitetsproblem hos både män och kvinnor.

4.

Ecstasy

Kan ge upphov till problem med levern, njurarna och hjärtat.

5.

Heroin

Risk att få hepatit B/C och HIV/Aids.

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

6.	LSD	Psykiska problem.
7.	Psykedeliska svampar	Psykiska problem förvärras.
8.	Metamfetamin	Kan förorsaka viktnedgång, slaganfall och psykiska problem.
9.	Cannabis	Risk för psykiska problem inklusive schizofreni.
10.	Amfetamin	Kan anstränga hjärtat.

R.6.5 DROGER DÖDAR INTE!

En kort lista över drogrelaterade dödsfall som kan utgöra underlag för studerandearbeten.

1. Judy Garland (47, skådespelerska): tablettmissbruk och alkoholberoende, dog av en överdos den 22 juni 1969
2. Marilyn Monroe (36, skådespelerska): tablettmissbruk, dog av en överdos av barbiturat och Nembutal
3. River Phoenix (23, skådespelare): dog av en överdos av heroin och kokain den 31 oktober 1993

6. MATERIAL FÖR ÄMNESOMRÅDET MISSBRUK

4. Sid Vicious (21, sångare): heroinmissbrukare
5. Paula Yates (40, presentatör): kvävd av egna uppkastningar den 17 september 2000
6. George Best (Storbritannien, fotbollsspelare): hade alkoholproblem och dog som en följd av multiorgansvikt den 25 november 2005
7. Bruce Lee (32, skådespelare): utlåtandet lydde "död genom olyckshändelse" den 20 juli 1973
8. Greve Gottfried von Bismarck (44, aristokrat): överdos av kokain
9. Brian Epstein (32, manager för Beatles): oavsiktlig överdos av sömnmedel
10. Sigmund Freud (83, neurolog): långvarigt kokainmissbruk, läkaren assisterade vid en överdos av morfin (eutanasi).
11. Janis Joplin (27, rock- och bluesmusiker): överdos av heroin
12. Jimi Hendrix (27, rockmusiker): andningsdepression till följd av en överdos av alkohol/barbiturat samt kvävd av egna uppkastningar
13. Hillel Slovak (26, musiker i Red Hot Chili Peppers): överdos av heroin
14. Keith Moon (32, musiker i The Who): oavsiktlig överdos av medicin mot slaganfall, som hade ordinerats som hjälp mot alkoholism

Du kan också göra en lista som passar för ditt eget land.

Källa: <http://www.talktofrank.com>