

# BUENO KONTROLLBANA – Alkohol

LÄRARENS GUIDE



**HEJ, LÄRARE!**

Den här guiden innehåller alla  
instruktioner du behöver för att  
genomföra kontrollbanan.

Läs hela guiden innan lektionen börjar,  
eftersom den också är ett redskap för  
genomgången av uppgifterna.

**I hopp om givande samtal!**

Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf.

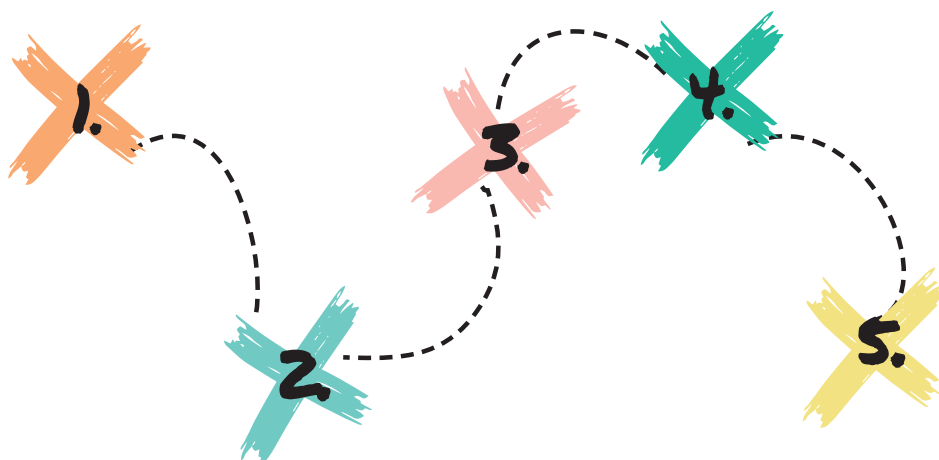
Kontrollbanan är i första hand avsedd för undervisning i årskurserna 7–9. Kontrollbanan kan genomföras i sin helhet under en lektion på 2 x 45 minuter. Enskilda uppgifter kan användas också i undervisningen i olika ämnen.

## FÖRBEREDELSE:

- Ordna borden i fem grupper. Dela ut uppgiftspappren färdigt till varje kontroll med texten nedåt. För varje kontroll har reserverats två likadana exemplar av uppgiftspappren.
- På kontroll 5 behövs utöver uppgiftspappren också en dator. Öppna youtube.com färdigt i webbläsaren och skriv i sökfältet högst upp: **MUSTA TUNTUU, ETTÄ MUN ON PAKKO JUODA KAVERIPORUKASSA BuenoAsk**.  
Här har du också länken till videon: [youtube.com/watch?v=5Owf8c5Y7qs](https://www.youtube.com/watch?v=5Owf8c5Y7qs)

## GENOMFÖRANDET AV KONTROLLBANAN:

- Eleverna utför uppgifterna på kontrollbanan i grupper. Ge ett svarsformulär till varje grupp.
- Det finns 5 kontroller på banan och grupperna har 10 minuter tid på varje kontroll. Grupperna går runt banan på så sätt att de som är på kontroll 1 går därefter till kontroll 2 osv. När deltagarna besökt varje kontroll, behandlas gruppernas svar en kontroll i taget.
- Ni har cirka 30 minuter tid för genomgången av svaren. Det lönar sig att behandla uppgifterna på så sätt att de elever som i detta skede är på kontroll 1 berättar hur de svarat på frågorna på kontroll 1, medan de som är på kontroll 2 svarar på frågorna för kontroll 2 osv. De övriga grupperna kan vid behov komplettera svaren. Det är viktigt att du sköter om att diskussionen vid genomgången av svaren är så dialogisk som möjligt, och att det också finns plats för frågor. I de flesta uppgifterna finns inga rätta eller fel svar!





# ALKOHOLBRUKET FÖRR OCH I DAGT

**Syftet med uppgiften:** Väcka diskussion om det minskade alkoholbruket bland unga och få de unga att fundera på orsakerna till denna utveckling.

## Stöd för genomgången av uppgiften:

1. Svar: 41 procent och 68 procent.
2. Svar: 8 procent och 4 procent
3. Enligt statistiken har de ungas alkoholbruk minskat betydligt. Minskningen har observerats ha många orsaker. Dagens unga är mycket medvetna om rusmedlens skadliga effekter, till exempel om de hälsoolägenheter som alkohol orsakar. En orsak till detta är att det blivit allt vanligare med rusmedelsfostran. Den totala förbrukningen av alkohol har också minskat klart. De vuxnas alkoholbruk sätter ett exempel som också har inverkan på de unga.

Alkohol syns inte längre i annonser eftersom alkoholreklamen begränsades år 2015. Det är inte längre tillåtet att göra reklam för alkohol på allmänna platser, och reklam för alkohol är tillåten i radio och tv endast nattetid. Dessutom har alkoholskatten höjts från och med år 2004, vilket samtidigt höjt alkoholpriserna. Prishöjningen påverkar konsumtionen.

Unga har även rapporterat att den tid som de tillbringar med sina kompisar inte längre fokuserar så starkt på alkohol. Unga vill inte heller använda alkohol för att de inte vill må illa, bli berusade, bära sig dumt åt eller förlora kontrollen. Dagens förebilder, till exempel idrottare, artister och influencers i de sociala medierna visar också gott exempel i fråga om alkoholbruket.

4. Om den utveckling som syns i statistiken fortsätter på samma sätt som hittills, kommer de ungas alkoholbruk att minska ännu mer. Samtidigt ökar andelen unga som inte använder alkohol alls.



# ALKOHOLEN OCH DESS EFFEKTER

**Syftet med uppgiften:** Få eleverna att fundera på alkoholbrukets följder i olika perspektiv och på många olika nivåer.

## **Stöd för genomgången av uppgiften:**

Uppgiften har inga rätta eller felaktiga svar. Vid genomgången av svaren är det viktigt att prata om de tankar som uppgiften väckt och att ge information som finns i den här guiden.

Användningen av alkohol har en negativ inverkan på sömnen, minnet, uppmärksamheten och koncentrationsförmågan. Allt detta har i sin tur inverkan på förmågan att lära sig. En riklig användning av alkohol som pågått länge orsakar skador i människans hjärna, och en del av dessa skador kan bli bestående. De skadliga effekterna på hjärnan kan bland annat försämra personens slutledningsförmåga och motorik. Rikligt, berusningsinriktat drickande är skadligast för hjärnan.

Det är förbjudet i lag att inta alkohol och andra berusande ämnen på allmänna platser. Förbudet gäller särskilt situationer i vilka vistelsen eller beteendet orsakar störningar. Nedskräpning är skadligt för både trivselen och säkerheten. Glasflaskor i miljön kan vara farliga för barn, vuxna och husdjur. En berusad person kan väcka irritation, spänning och rädsla hos utomstående. (I en enkät som gjordes år 2016 meddelade hela en tredjedel av alla finländare att de varit rädda för berusade personer på allmänna platser under det föregående året (THL 2021).)

Det är möjligt att lägga mycket pengar på alkohol. Dessutom kan användningen av alkohol ha en nedsättande inverka på arbetsförmågan och sysselsättningen. De ekonomiska svårigheterna återspeglas i detta fall på både familjen och samhället.

Till och med en liten mängd alkohol i blodet försämrar körförmågan. Den berusade personens reaktionshastighet och uppmärksamhet försämras och risken för olyckor ökar. Gränsen till rattfylleri överskrids när alkoholhalten i personens blod är mer än 0,5 promille. En berusad person som kör bil är farlig för sig själv, medpassagerarna och andra i trafiken.



## ADAM, SALMA OCH MAJA

**Syftet med uppgiften:** Att hitta lösningar på situationer som anknyter till alkoholbruk och som eleverna kan råka ut för. Dessutom väcker uppgiften diskussion om elevernas tankar och känslor och om socialt tryck som anknyter till användningen av alkohol.

### **Stöd för genomgången av uppgiften:**

Syftet med Adams berättelse är att behandla socialt tryck och fundera på hur unga kan fatta självständiga beslut i krävande situationer. Syftet med uppgiften är också att väcka de unga att tänka på orsak och verkan i anslutning till alkoholbruk.

När man dricker alkohol på en fest, kan man först känna sig avkopplad, mindre hämmad och mer självsäker. Men berusningen orsakar också virrighet, illamående, starkt växlande känslor och ökad olycksfallsrisk. Det är bra att diskutera hur man ska handa om det händer någonting oväntat på en fest. Vad om någon börjar må illa eller slocknar efter att ha druckit alkohol? Vem ska man ringa i sådana fall? Vet föräldrarna om hemmafesten? Det kan också spridas material från festen i de sociala medierna.

Det är bra att prata med eleverna om huruvida det som andra berättar om sin användning av alkohol alltid sant? Behöver man alkohol för att få fler vänner? Det är också bra att fråga om det är möjligt att gå till en fest och låta bli att dricka alkohol. Det är viktigt att betona i diskussionen att var och en har rätt att fatta självständiga beslut.

Syftet med berättelsen om Salma och Maja är att få eleverna att fundera på hur man ska ingripa i en närstående människas oroande beteende. I uppgiften ska eleverna överväga vad som är rätt och fel. Vid genomgången av uppgiftens resultat är det viktigt att betona att den som bryr sig och tar hand om en annan inte är en dålig vän. Föräldrarna och andra vuxna har ansvar för barnen och de unga, och en ung behöver inte bära ansvaret för sin väns välmående ensam. Salma kan få råd i sin situation av en trygg vuxen, av skolhälsovårdaren eller i en servicetelefon eller chatt för barn och unga.



# SANT ELLER FALSKT

**Syftet med uppgiften:** Öka elevernas kunskaper om alkohol, om dess verkan och om lagstiftningen om alkohol.

**Stöd för genomgången av uppgiften:**

- 1. Alkohol är ett rusmedel som orsakar beroende**  
**SANT** – Användning av alkohol kan orsaka psykiskt, fysiskt eller socialt beroende. Då får människan en tvångsmässig vilja att dricka alkohol utan att bry sig om de skador som det orsakar personen själv och omgivningen.
- 2. I Finland får personer som fyllt 16 år köpa svaga alkoholdrycker**  
**FALSKT** – I Finland är åldersgränsen för köp av svaga alkoholdrycker (högst 22 % alkohol) 18 år. Personer som fyllt 20 år får köpa alla alkoholdrycker.
- 3. Användning av alkohol försämrar munhälsan**  
**SANT** – Alkohol påverkar bland annat tändernas skick, torrhet i munnen och ändringar i slemhinnorna. Ju surare en dryck är, desto snabbare skadar den munhälsan.
- 4. Alkohol som en person druckit kvällen innan kan inte påverka personens körförmåga nästa dag**  
**FALSKT** – Det dröjer länge innan alkoholen avlägsnas från blodcirkulationen, och därför kan det fortfarande finnas alkohol som man druckit kvällen innan i blodet på morgonen. Om man dessutom sovit dåligt, påverkar också det körförmågan.
- 5. Det är inte tillåtet att sälja alkohol till personer som är berusade eller som uppträder störande eller om det finns grundad anledning att tro att alkohol förmedlas vidare till minderåriga**  
**SANT** – Definitionen finns i alkohollagen (37 §) och gäller alla minutförsäljnings- och serveringsställen som säljer alkohol, till exempel restauranger. Det är inte heller tillåtet att sälja alkoholdrycker till personer som inte fyllt 18 år.

6. Om din vän har druckit alkohol och plötsligt somnar, kan du lämna vännen att sova i lugn och ro

**FALSKT** – Din vän har sannolikt slocknat och behöver observation. Försök väcka personen och vänd hen i sidoläge. Ring 112 och till föräldrarna eller till någon trygg vuxen. Situationen kan kännas jobbig, men det viktigaste är din väns säkerhet.

7. Var och en bestämmer själv om de använder alkohol eller inte. Användningen av alkohol påverkar inte andra människor

**FALSKT** – Användningen av alkohol påverkar familjen och vännerna. En närståendes alkoholbruk kan orsaka bekymmer och sorg. Användningen av alkohol minskar personens hämningar och sänker blodsockret, vilket kan orsaka irritation och gräl. De problem som alkoholbruket orsakar är också samhällsliga problem eftersom det är samhället som betalar kostnaderna för alkoholbruket, till exempel kostnaderna för hälso- och sjukvården.

8. Alkohol är skadligare för barn och unga än för vuxna

**SANT** – Den ungas hjärna är under utveckling, och är därför känslig för de skadliga följderna av alkoholanvändning. Kontinuerlig användning av alkohol som börjat vid ung ålder kan också påverka personens fysiska utveckling och senarelägga till exempel puberteten. Alkoholbruket påverkar också leverns och nervsystemets utveckling. Om en ung har låg vikt och inte har använt mycket alkohol tidigare, är hen också exponerad för alkoholförgiftning.

9. Energidrycker är också ett rusmedel som orsakar beroende

**FALSKT/SANT** – Energidrycker klassificeras inte som rusmedel, men de innehåller koffein, och det är möjligt att utveckla ett likadant beroende av koffein som av alkohol. När man slutar använda energidrycker, kan följden bli huvudvärk, irritation och trötthet, dvs. liknande symptom som när man slutar använda alkohol.





## TANKAR OM ALKOHOL

**Syftet med uppgiften:** Att få eleverna att fundera på det sociala trycket av alkoholanvändning. Uppgiften presenterar dessutom den för unga avsedda kanalen BuenoTalk, som innehåller pålitlig och aktuell information om rusmedel.

### Stöd för genomgången av uppgiften:

Eleverna tittar på videon som handlar om en fråga om socialt tryck som en ung person skickat in.



Sociala faktorer, till exempel känslan av att höra till gänget, är oftast orsaken till att unga börjar använda alkohol. Det sociala trycket kan leda till exempel att man fattar beslut om sitt eget liv efter vad andra människor tycker. Videon betonar att det inte ska vara så. Det är helt acceptabelt att låta bli att dricka även om andra i kompisgruppen använder alkohol. Unga kan också diskutera användningen av alkohol med sina kompisar.

På videon presenteras också följande tanke: om kompisgänget alltför starkt pressar en att vara annorlunda än man verkligen är, är det bra att fundera på om ett sådant kompisgäng är bra för en. I bra kompisgrupper får alla vara just sådana som de är.