

VEILEDNING FOR LÆRERE



SANNHETEN
OM

STOFF



skrevet og utviklet av
Foundation for a Drug-Free World
(Stiftelsen for en stoffri verden)

Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028, USA

Innen USA: 1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)
Utenfor USA: +1 818 952-5260

drugfreeworld.org
e-post: info@drugfreeworld.org

INNHALDSFORTEGNELSE

Innledning	1
Sannheten om stoff	
Overblikk	5
Forberedelser	
Det som bør vektlegges av læreren	11
Før dere starter	13
Elevens spørreskjema før programmet	15
Leksjonsplaner	
Sannheten om stoff	19
Leksjon 1: Lærerveiledning	
Hvorfor er stoffutdannelse nødvendig?	21
Leksjon 1: Leksjonsplan	
Hvorfor er stoffutdannelse nødvendig?	23
Leksjon 2: Lærerveiledning	
Vår stoffkultur	27
Leksjon 2: Leksjonsplan	
Vår stoffkultur	29
Leksjon 3: Lærerveiledning	
Hvorfor bruker folk stoff?	33
Leksjon 3: Leksjonsplan	
Hvorfor bruker folk stoff?	35
Leksjon 4: Lærerveiledning	
Hvordan virker stoff og hvordan påvirker det sinnet?	40
Leksjon 4: Leksjonsplan	
Hvordan virker stoff og hvordan påvirker det sinnet?	42

Leksjon 5: Lærerveiledning	
Sannheten om marihuana	45
Leksjon 5: Leksjonsplan	
Sannheten om marihuana	47
Leksjon 6: Lærerveiledning	
Sannheten om alkohol.	52
Leksjon 6: Leksjonsplan	
Sannheten om alkohol.	54
Leksjon 7: Lærerveiledning	
Sannheten om ecstasy	58
Leksjon 7: Leksjonsplan	
Sannheten om ecstasy	60
Leksjon 8: Lærerveiledning	
Sannheten om kokain	65
Leksjon 8: Leksjonsplan	
Sannheten om kokain	67
Leksjon 9: Lærerveiledning	
Sannheten om crack-kokain.	72
Leksjon 9: Leksjonsplan	
Sannheten om crack-kokain.	74
Leksjon 10: Lærerveiledning	
Sannheten om crystal meth og metamfetamin	78
Leksjon 10: Leksjonsplan	
Sannheten om crystal meth og metamfetamin	80
Leksjon 11: Lærerveiledning	
Sannheten om snifffestoffer.	85
Leksjon 11: Leksjonsplan	
Sannheten om snifffestoffer.	87
Leksjon 12: Lærerveiledning	
Sannheten om heroin.	91
Leksjon 12: Leksjonsplan	
Sannheten om heroin.	93

Leksjon 13: Lærerveiledning	
Sannheten om LSD	97
Leksjon 13: Leksjonsplan	
Sannheten om LSD	99
Leksjon 14: Lærerveiledning	
Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler	103
Leksjon 14: Leksjonsplan	
Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler	105
Leksjon 15: Lærerveiledning	
Sannheten om smertestillende midler	109
Leksjon 15: Leksjonsplan	
Sannheten om smertestillende midler	111
Leksjon 16: Lærerveiledning	
Det siste ordet	115
Leksjon 16: Leksjonsplan	
Det siste ordet	116
Leksjoner 5–16 – Lekser	
De mest misbrukte stoffene	117
Leksjoner 5–16 – Svar til lekser	
De mest misbrukte stoffene	126
Leksjon 17: Lærerveiledning	
Anvendelse av Sannheten om stoff	134
Leksjon 17: Leksjonsplan	
Anvendelse av Sannheten om stoff	135
Leksjoner 1–17 – Eksamen	
Sannheten om stoff	139
Leksjoner 1–17 – Svar til eksamen	
Sannheten om stoff	144
Leksjon 18: Lærerveiledning	
Avslutning og utdeling av sertifikater	148
Leksjon 18: Leksjonsplan	
Avslutning og utdeling av sertifikater	150

Elevers spørreskjema etter programmet	152
Instruksjoner til rundspørring etter programmet	154
Rundspørring etter programmet	155
Lærerens spørreskjema etter programmet	157
Sertifikat	161
Suksesskjema	163
Utrustning av foreldre med redskaper for stoffutdanning	165
Ytterligere prosjekter og aktiviteter	
Ytterligere prosjekter og aktiviteter	169
Stoffritt løfte for ungdom	173
Stoffritt løfte for voksne	175
Ordlister	
Ordlister	179
Appendiks	
Hva lærere sier	195
Kontaktinformasjon	197

HJELPEMIDLER OG MATERIALER TIL UNDERVISNINGEN

SANNHETEN OM STOFF- DOKUMENTARFILMEN PÅ DVD



Sannheten om stoff-dokumentarfilmen er en effektiv, ukonvensjonell informasjonsfilm som dekker hvert av de mest misbrukte stoffene. Denne dokumentarfilmen, som alle andre materialene i dette programmet, sier det som det er. Her er de fengslende førstehandsberetningene fra misbrukere som overlevde avhengighetens mareritt. Inkludert på DVD-en er de 16 «De sa/De løy»-offentlige informasjonsfilmene (engelsk: Public Service Announcements eller PSA-er) som fokuserer på hvordan selv tilfeldig stoffmisbruk kan føre til livsvarig ødeleggelse pga. stoff.

SANNHETEN OM STOFF-HEFTENE



De 13 fakta-fylte heftene i *Sannheten om stoff*-serien gir enkel men slagkraftig informasjon om stoff. Det første heftet i serien er *Sannheten om stoff*, som beskriver hvordan stoff virker og de mentale og fysiske virkningene som stoff forårsaker. Hvert enkelt av de 12 andre heftene i serien konsentrerer seg om et av de mest misbrukte stoff, og avslører mytene ved å fremstille sannheten om de kortsiktige og langsiktige virkningene av stoffet.

SANNHETEN OM STOFF-SERTIFIKATET OG STOFFRITT LØFTE FOR UNGDOM

Til bruk i den siste leksjonen i *Sannheten om stoff*-programmet kan du laste ned «Stoffritt løfte for ungdom» fra drugfreeworld.org/educators for trykning i stort format og *Sannheten om stoff*-sertifikatet. Alle elever som fullfører programmet mottar sertifikatet.

NEDLASTBARE TRYKKEKLARE MATERIALER

Trykkeklare skjemaer – ordlisten, stoffritt løfte for ungdom, suksess-skjemaet, sertifikatet, spørreskjemaer for elever før og etter programmet etc. – til bruk i klasserommet og til lekser kan kopieres fra de vedlagte skjemaene i din undervisningspakke eller de kan lastes ned fra drugfreeworld.org/educators.





INNLEDNING

Sannheten om stoff – Veiledning for lærere gir de praktiske midlene til å utdanne unge mennesker om stoffmisbruk.

1

Ingen bestrider alvorligheten av stoffproblemet og dets knusende virkning på dagens ungdom. Akademiske resultater forverres, og enda mer alvorlig, stoff undergraver helsen og ødelegger unge liv.

Den beste løsningen er å nå ut til unge mennesker med effektiv, fakta-basert stoffundervisning – før de begynner med stoff. Barn, tenåringer og ungdom som kjenner faktaene om stoff er mye mindre tilbøyelige til å begynne å bruke dem.

Undervisningsmateriale av Foundation for a Drug-Free World (Stiftelsen for en stoffri verden) bygger på myndighetsrapporter og offisielle undersøkelser og er spesielt tilsiktet unge mennesker. Stiftelsens program inkluderer 13 hefter om de mest utbredte og mest misbrukte stoffene. I tillegg til disse publikasjonene har vi nå tilføyd *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen og de «De sa/De løy»-offentlige informasjonsfilmer. Alt i alt, over 50 millioner informasjonsbrosjyrer har blitt utgitt i over 125 land og på over 20 språk.

Denne *Veiledning for lærere* besvarer den stadig økende etterspørselen etter en praktisk veileder for lærere til å kommunisere sannheten om stoff på en rask og effektiv måte. Den gir leksjoner, oppgaver og klasseromaktiviteter som får elevene til å delta. Veiledningen inneholder midler som fanger og holder unge menneskers oppmerksomhet og interesse. Elever leser med iver, ser på, og aller viktigst, *bruker* disse midlene til å ta riktige beslutninger om stoffmisbruk.

Det er nesten ingen lærer, mor eller far som ikke har spurt: Hva kan jeg gjøre for å hjelpe med å holde barn av stoff? Denne veiledningen og de tilhørende undervisningsmaterialene hjelper til å besvare det spørsmålet til maksimal fordel for elevene.



OVERBLIKK

Det er et økende antall mennesker som i dag bruker stoff, med anslagsvis 208 millioner rundt om i verden som bruker illegalt stoff.

5

Dessuten har vi en epidemi av misbruk av reseptpliktige legemidler og håndkjøpsmedisin blant alle aldersgrupper. I USA alene er det 15 millioner misbrukere av reseptpliktige legemidler, og dermed overskrider det bruken av alle illegale stoffer bortsett fra marihuana.

Stilt overfor disse statistikkene, er stoffutdannelse klart og tydelig et vesentlig ledd i å holde skoler og lokalsamfunn sunne og sikre.

Denne *Veiledningen for lærere* og dens tilhørende audiovisuelle hjelpemidler og trykte publikasjoner utstyres lærere med effektive undervisningsmidler. Elevene får en grundig forståelse av den kortsiktige og langsiktige virkningen som de mest misbrukte stoff har på helsen.

BLI KJENT MED DIN SANNHETEN OM STOFF-UNDERVISNINGSPAKKE

De audiovisuelle og trykte undervisningsmaterialene som tilhører denne lærerveiledningen er beregnet til å bli brukt sammen med *Sannheten om stoff*-leksjonsplanene.

Før du begynner, gjør deg selv kjent med disse hjelpemidlene. Det vil hjelpe deg til å avgjøre hvordan du best inkluderer dem i undervisningen om stoffmisbruk.

Anbefalt rekkefølge:

1. Se på hver av de 16 «De sa/De løy»-PSA-ene (PSA: Public Service Announcement, offentlig informasjonsfilm).
2. Se på *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
3. Les *Sannheten om stoff*-heftet og de 12 heftene om spesifikke stoffer.
4. Les hver «Lærerveiledning» og «Leksjonsplan» i denne veiledningen (begynner på side 21).



Bemerk: Hvis du har spørsmål eller om du behøver hjelp, enten før du begynner eller når som helst mens undervisningen pågår, send oss en e-post på educatorshelp@drugfreeworld.org.

HVORDAN MAN BRUKER DE «DE SA/DE LØY»-PSA-ENE

De audiovisuelle undervisningsmaterialene som følger med denne lærerveiledningen inkluderer 16 «De sa/De løy»-PSA-er på video. Hver av disse emosjonelle og handlingsmettede videoene viser en virkelighetstro situasjon.

Vis PSA-en (videoen) for hvert stoff ved begynnelsen av leksjonen for nettopp det stoffet. Elever vil spørre om å se på dem igjen og igjen, så vær forberedt på å arrangere andre tidspunkter for fremvisning. *Spilletid:* PSA-ene er 30, 45 eller 60 sekunder i lengde; total spilletid for alle 16 PSA-ene er 11 minutter.

6

BRUK AV DOKUMENTARFILMEN SANNHETEN OM STOFF PÅ DVD

Denne dokumentarfilmen er fylt med intervjuer av tidligere misbrukere som snakker oppriktig og åpent om hvordan deres avhengighet ødela deres familier, helse og forhold, og den er en effektiv advarsel mot eksperimentering med stoff. Den er utarbeidet til å motvirke det gruppepresset som er en avgjørende faktor hos mange barn som slår seg inn på stoff. Hvert avsnitt dekker et alminnelig misbrukt stoff og forklarer hvordan det stoffet lages og brukes. Filmen detaljerer hvordan unge mennesker blir introdusert til stoffet og blir avhengige, med medfølgende skade til deres helse og negative virkninger på hvert eneste område i livet.

Dokumentarfilmen *Sannheten om stoff* på DVD, som er inkludert i undervisningspakken, har en spesiell meny for undervisere som gir deg muligheten for å spille de «De sa/De løy»-PSA-ene og avsnittene fra dokumentarfilmen i samme rekkefølge som leksjonene.

På grunn av innholdets natur i visse deler av denne dokumentarfilmen, anbefales den ikke for barn under 10 år.

BRUK AV SANNHETEN OM STOFF-HEFTE-SERIEN

I leksjonene vil elevene lese avsnitt fra de 13 heftene i *Sannheten om stoff*-serien. Tilhørende ord som blir brukt er definert i hver leksjon, og en ordliste er inkludert bak i denne veiledningen, hvor ytterligere ord kan finnes.

Det første heftet beskriver mentale og fysiske virkninger av stoff. Hvert av de 12 andre heftene, som anført nedenfor, dekker et av de mest misbrukte stoffene – marihuana, alkohol, ecstasy, kokain, crack-kokain, crystal meth og metamfetaminer, sniftestoffer, heroin, LSD, misbruk av reseptpliktige legemidler, smertestillende midler og Ritalin.



De inneholder overbevisende beretninger fra tidligere misbrukere. Hver elev vil få et sett med alle heftene i en spesiell kartong så de kan bruke det mens de går gjennom leksjonene. De oppmuntres til å lese dem som lekser.

Settet med serien av hefter inneholder:

Sannheten om stoff

Sannheten om marihuana

Sannheten om alkohol

Sannheten om ecstasy

Sannheten om kokain

Sannheten om crack-kokain

Sannheten om crystal meth og metamfetaminer

Sannheten om sniffestoffer

Sannheten om heroin

Sannheten om LSD

Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler

Sannheten om smertestillende midler

Sannheten om Ritalin-misbruk

7

NEDLASTBARE TRYKKEKLARE MATERIALER

De følgende trykkekklare materialene for dine elever kan lastes ned fra drugfreeworld.org/educators.

Spørreskjemaer før og etter programmet

Ordliste

Alle nødvendige skjemaer for leksjonene

Suksesskjema

Rundspørring etter programmet

Sertifikat som overrekkes til elevene ved slutten av programmet

Stoffritt løfte for ungdom – i stort format, for klassen å skrive under på

Fakta-ark for ytterligere prosjekter og aktiviteter



LEKSJONSPLANER

Leksjonsplanene angir den foreslåtte tidsberegningen for hver aktivitet. De kan variere, alt etter alderen og lese- og skriveferdighetene til elevene. Noen leksjoner må muligvis forlenges over flere leksjoner.

Hvis tiden som kan avsettes til å undervise elevene i sannheten om stoff, er begrenset, og det ikke er mulig å gjøre hele programmet, foreslås det at du i det minste fremfører leksjonene 1–4, og at du deretter, med leksjonene 5–15, dekker stoff som ligger høyst på listen av de mest misbrukte i din skole eller ditt lokalsamfunn, som tiden tillater. Gjør de leksjonene og avsett tid til å vise alle offentlige informasjonsfilmene og alle avsnittene av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen til elevene, og be dem om å lese alle heftene i *Sannheten om stoff*-serien.

8

ORD OG UTTRYKK SOM BRUKES

Definisjoner av ord og uttrykk er inkludert i leksjonsplanene. Disse og ytterligere ord er også definert i ordlisten bak i denne veiledningen. Fotokopier eller last ned og trykk flere kopier av ordlisten fra Internett (drugfreeworld.org/educators) og gi dem til elevene så de kan bruke dem i løpet av leksjonene.

VURDERING

Opgavene og aktivitetene som elevene utfører i klassen eller som lekser, i leksjonene 1–17 er alle en anledning til å vurdere elevenes forståelse av materialet, uformelt eller formelt. En avsluttende, formell vurdering av forståelse kan også administreres, ved bruk av eksamen for leksjoner 1–17. Den kan finnes rett etter leksjon 17.

PLAKATER

De 11 plakater som er inkludert i pakken kan plasseres i klasserommet og rundt om på skolen.



DET SOM BØR VEKTLLEGES AV LÆREREN

DET SOM BØR VEKTLLEGES AV LÆREREN FOR BEST MULIGE RESULTATER

11

- Hver leksjon har et avsnitt med «Ord som blir brukt». Der defineres avgjørende ord som elevene må lære for å forstå leksjonen fullt ut. Det er viktig at elevene lærer definisjonene på disse ordene og gir eksempler på deres bruk.
- Selv om definisjonene er angitt i leksjonene, er det mulig at det er andre ord som må defineres. Sørg for ha til rådighet og gi definisjoner for ethvert ord som du tror elevene kanskje ikke vil forstå.
- Disse leksjonene blir best forstått når virkelighetstro eksempler og illustrasjoner blir brukt som hjelp i undervisningen til å bedre forståelsen av emnet. Bruk *Sannheten om stoff*-hefteserien, «De sa/De løy»-PSA-ene og *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen til å gi denne virkelighetstro kvaliteten.
- Forbered dine egne demonstrasjoner. For eksempler på hvordan stoff ødelegger kreativitet, fortell elevene om berømte artisters liv som ble ødelagt som direkte eller indirekte følge av stoffmisbruk: Jimi Hendrix, Jim Morrison, Kurt Cobain og Heath Ledger. Nåværende media-artikler om stoff-relaterte begivenheter kan også brukes til å øke elevenes forståelse.
- Lekser og klasseoppgaver vil øke elevenes forståelse og oppfordre dem til å bruke hva de lærer.
- Tilskynd elevene til å rapportere om hvordan de bruker informasjonen de lærte om stoff, og hva de har observert utenfor klasserommet. Gi oppmuntring til hver eneste innsats til å *anvende* det de har lært.
- Når leksjonene er ferdige, får hver elev et sertifikat. De skriver også under på Det stoffrie løfte for ungdom. (Både løftet og sertifikatet er inkludert i denne veiledningen for fotokopiering, og de kan også lastes ned som utskriftklare filer fra drugfreeworld.org/educators.)



- Oppmuntre elevene til å spre det stoffrie budskapet ved å starte eller delta i aktiviteter, f. eks. som beskrevet i denne veiledningen. (Se «Ytterligere prosjekter og aktiviteter» på side 169.)



FØR DERE STARTER

VURDERING AV TIDLIGERE KUNNSKAP OM STOFF

13

Et spørreskjema for elever til bruk før og etter programmet er inkludert for vurdering. Bruk av dem vil hjelpe deg til å evaluere fremgangen av leksjonene og aktivitetene. Få elevene til å utfylle det første spørreskjemaet *før* du begynner med noen diskusjon, leksjon eller aktivitet og *før* du viser dokumentarfilmen eller PSA-ene i denne undervisningsplanen. Du vil ha elevenes svar *før* de begynner å studere kurset. Dette er et viktig element til å fastslå innvirkningen av leksjonene, og det er en måte å vekke elevenes interesse i materialet.

INSTRUKSJONER

Uten å fortelle om de kommende leksjonene i stoffutdannelse, få elevene til å utfylle «Elevens spørreskjema før programmet». Les instruksjonene ut høyt. Elevene burde svare så godt de kan. Fortell dem at spørreskjemaet er ikke for å samle personlig informasjon, men kun for å vurdere deres kunnskap om stoff.

Etter at «Elevens spørreskjema før programmet» er besvart, behold dem så de kan sammenlignes med «Elevens spørreskjema etter programmet». Når «Elevens spørreskjema etter programmet» er blitt utfylt, vennligst fjern elevenes navn (eller dekk over den seksjonen og fotokopier skjemaet) for å beskytte deres privatliv, og send kopier av de sammenheftede før-og-etter skjemaene fra hver elev til Foundation for a Drug-Free World (adressen bak i denne veiledningen) for bruk i vurdering av programmets resultater.



ELEVENS SPØRRESKJEMA FØR PROGRAMMET

INSTRUKSJONER: Et spørreskjema er et skjema med en rekke spørsmål som har til hensikt å fastslå din kunnskap om et emne. Dette spørreskjemaet vil hjelpe læreren din til å planlegge kommende leksjoner. Det er mulig du ikke vet alle svarene. Bare svar så godt som du kan. (Bruk mer papir hvis det behøves.)

1. Hva er et stoff?

2. Er stoff farlig? Ja Nei

3. Hvis du svarte «ja» på spørsmålet ovenfor, forklar hvorfor du tror det er slik.

4. Når man tar stoff, har det noen innvirkning på helsen? Hvis ja, hvordan?



5. Når man tar et stoff, har det noen innvirkning på ens evne til å lære? Hvis ja, hvordan?

6. Hva betyr «stoff-avhengighet»?

7. Hvordan blir en person avhengig av et stoff?

8. Hvis en person blir avhengig av et stoff, hvordan påvirker det hans eller hennes liv?

9. Hvis du visste faktaene om stoff og hvordan de påvirker deg, hvordan ville det hjelpe deg?

Navn på skole/gruppe: _____

Klasse: _____

Elevens navn: _____

Dato: _____



SANNHETEN OM STOFF

LEKSJONSPLANER

Hver leksjonsplan angir materialer til å lære elevene sannheten om stoff:

19

Leksjon 1 (55 min.)

Hvorfor er stoffutdannelse nødvendig?

Leksjon 2 (55 min.)

Vår stoffkultur

Leksjon 3 (55 min.)

Hvorfor bruker folk stoff?

Leksjon 4 (55 min.)

Hvordan virker stoff og hvordan påvirker det sinnet?

Leksjon 5 (55 min.)

Sannheten om marihuana

Leksjon 6 (55 min.)

Sannheten om alkohol

Leksjon 7 (55 min.)

Sannheten om ecstasy

Leksjon 8 (55 min.)

Sannheten om kokain

Leksjon 9 (55 min.)

Sannheten om crack-kokain

Leksjon 10 (55 min.)

Sannheten om crystal meth og metamfetaminer

Leksjon 11 (55 min.)

Sannheten om sniffestoffer



Leksjon 12 (55 min.)

Sannheten om heroin

Leksjon 13 (55 min.)

Sannheten om LSD

Leksjon 14 (55 min.)

Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler

Leksjon 15 (55 min.)

Sannheten om smertestillende midler

Leksjon 16 (35 min.)

Det siste ordet

Leksjon 17 (165 min. – tre perioder)

Anvendelse av Sannheten om stoff

Leksjon 18 (70 min. – to perioder)

Avslutning og utdeling av sertifikat



HVORFOR ER STOFFUTDANNELSE NØDVENDIG?

LEKSJON 1: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

Å hjelpe elevene til å forstå at de kan lære av erfaringene fra andre som har tatt stoff, så de kan unngå å begå de samme feilene.

21

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen på DVD (inklusive 16 PSA-er)
- Kopier av «Elevens spørreskjema før programmet» for alle elevene
- Kopier av lekser-ark for alle elevene
- Ett 10 x 15 cm kartotek kort
- *Sannheten om stoff*-hefteserien (inneholder 13 forskjellige hefter) og «*En veiviser til heftet Sannheten om stoff*»

TID:

A. Innledning	10 min.
B. Spørreskjema	15 min.
C. Vis PSA	3 min.
D. Diskusjon	5 min.
E. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	8 min.
F. Diskusjon	8 min.
G. Aktivitet	6 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på de 16 «De sa/De løy»-PSA-ene og *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les innsiden av omslaget til *Sannheten om stoff*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av spørreskjemaet (en per elev).
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av lekser-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



HVORFOR ER STOFFUTDANNELSE NØDVENDIG?

LEKSJON 1: LEKSJONSPLAN

A. INNLEDNING (10 min.):

- Fortell elevene at de kommer til å delta i et stoffutdannelses-program som heter Sannheten om stoff.
- Be elevene å ta et minutt og tenke på de mulige fordelene de kan ha av å vite sannheten om stoff, og be dem skrive ned svarene deres. (Det er mulig du vil foretrekke å få elevene til å arbeide to-og-to for å frembringe responser.)
- Når de har gjort dette, få elevene til å dele svarene deres med klassen og skape enighet om hva de mest alminnelige svarene er, som de har til dette spørsmålet. Du kan utvide denne diskusjonen, om du ønsker, ved å be elevene å fortelle *hvorfor* de synes det.

B. SPØRRESKJEMA (15 min.): Forklar for elevene at det første skrittet i programmet er å finne ut hva de allerede vet angående stoff. Del ut «Elevens spørreskjema før programmet». Les instruksjonene ut høyt, og vær sikker på at elevene forstår at de skal svare så godt de kan. Få dem til å utfylle skjemaet og få det samlet inn.

C. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en: «De sa/De løy».

D. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter så vel som eksempler på løgner eller uttalelser de har hørt om stoff. Deretter fortell dem at dette programmet kommer til å gi dem informasjonen de behøver fra folk som har opplevd stoff og avhengighet.

E. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (8 min.): Fortell elevene at du vil vise dem det første avsnittet av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen, «Sannheten om stoff». Forklar at deres oppgave, mens de ser på filmen, er å prøve å identifisere minst to uttalelser om stoff som de allerede vet og



minst to uttalelser om stoff som de ikke allerede visste. Sørg for at elevene er klare med penn og papir, så de kan ta notater av de uttalelsene mens filmen vises.

F. DISKUSJON (8 min.): Etter fremvisningen, i en klassesdiskusjon, spør elevene: «Er man nødt til å oppleve hver eneste ting selv før man beslutter seg om man vil begynne med noe, eller kan man lære fra andre menneskers erfaringer til å ta bedre beslutninger?» Du kan utvide denne diskusjonen, hvis du ønsker, med spørsmål som f. eks. «Var det noe i filmen som virkelig overrasket dere?» eller «Var det noe i filmen som påminnet dere om noe dere har sett, som dere ville være villige til å snakke om?»

24

G. AKTIVITET (6 min.): Be elevene om å komme på ett spørsmål som de har angående stoff og skrive det spørsmålet ned på et kartotek kort. Få kortene samlet inn og heng dem opp et sted i klasserommet. Anmod elevene om å se på alle spørsmålene før den neste stoffutdannelses-leksjonen.

H. LEKSER:

- Del ut lekser, med instruksjoner om å ferdiggjøre den og levere den inn til en tid som muliggjør at du kan gjennomgå elevenes svar før den neste stoffutdannelses-leksjonen.
- Gi elevene kartongene med settet av *Sannheten om stoff*-heftene og fortell dem at de er deres til å beholde. Heftene vil bli brukt i den følgende undervisningen, så de skal ta dem med til leksjonene. Gi dem en oppfordring til å lese alle heftene mens de gjennomgår leksjonene.

■ Slutt på leksjonen



LEKSER

LEKSJON 1: HVORFOR ER STOFFUTDANNELSE NØDVENDIG?

SPØRRESKJEMA

Svar på disse spørsmålene basert på hva du så i «Sannheten om stoff»-avsnittet i dokumentarfilmen.

1. Hva anser du for å være den viktigste informasjonen i dette avsnittet av dokumentarfilmen? Hvorfor?

2. Hvis du ble spurt om å skrive en kort beskrivelse om dette avsnittet av dokumentarfilmen (ca. 100 ord), hva ville du si?



VÅR STUFFKULTUR

LEKSJON 2: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

27

Å hjelpe elevene til å forstå at informasjonen i media som forsøker å glorifisere stoff gjenspeiler ikke virkeligheten av hva livet på stoff faktisk er.

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen på DVD (inklusive 16 PSA-er)
- *Sannheten om stoff*-heftet
- Eksemplarer av ordlisten

TID:

A. Innsamling av lekser og gjennomgang	5 min.
B. Innledning	10 min.
C. Vis PSA-er	5 min.
D. Diskusjon	5 min.
E. Lesning	15 min.
F. Diskusjon	15 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Les avsnittet «Vår stoffkultur» i *Sannheten om stoff*-heftet.
- Lag flere eksemplarer av ordlisten bak i denne veiledningen og gjør dem tilgjengelige for elevene så de kan henvise til dem for ord de behøver å definere. En utskriftklar fil av ordlisten kan lastes ned fra drugfreeworld.org/educators. Du kommer til å bruke disse eksemplarene gjentatte ganger i de følgende leksjonene, så det er mulig du foretrekker å sette dem i separate permer eller omslag for å bevare dem.
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



VÅR STUFFKULTUR

LEKSJON 2: LEKSJONSPLAN

- A. INNSAMLING AV LEKSER OG GJENNOMGANG (5 min.): Gi tilbake den foregående leksjons lekser til elevene, med dine kommentarer. Basert på graden av forståelse som vises i lekser, er det mulig du ønsker å gjennomgå deler av den leksjonen med hele klassen eller arrangere et tidspunkt til å arbeide med individuelle elever.
- B. INNLEDNING (10 min.): Forklar for elevene at dagens leksjon handler om stoffproblemet i samfunnet. Fortell dem at du kommer til å vise et utvalg av PSA-er, men at du først vil være sikker på at alle forstår et viktig ord som blir brukt – ordet «kultur». Be elevene fortelle deg hva de vet om betydningen av ordet kultur. Diskuter svarene i noen minutter, og deretter gi dem betydningen som angitt nedenfor. Be elevene om å gi eksempler på «kultur» basert på den definisjonen inntil det er klart at de forstår ordet.

kultur: Den troen og de overbevisningene og aktivitetene som medlemmene av en gruppe har til felles. Kultur inkluderer ideer som mennesker har om kunst, religion, familie og regjering, deres ideer om hva som er viktig eller verdifullt, hvordan folk skal oppføre seg og hva de liker å gjøre som fornøyelse eller underholdning.

Deretter, spør elevene hva de tror betydningen av uttrykket «stuffkultur» er, og aksepter noen svar. Les så definisjonen av «stuffkultur» ut høyt.

stuffkultur: beskriver ikke bare livsstilen til mennesker som misbruker stoff, måten de kler seg på og oppførselen som er typisk for misbrukere av forskjellige slags stoff, men beskriver også den grad stoff har trengt seg inn på så mange områder av vårt samfunn og har innvirket på kulturen på fundamentale måter.



C. VIS PSA-ER (5 min.):

Vis de følgende PSA-ene:

- «E»
- «Feste hele natten»
- «Mistet kjærlighet»
- «Medisinskap»
- «Fokus»

D. DISKUSJON (5 min.): Etter fremvisningen, spør elevene, «basert på din egen erfaring, hva er noen eksempler på ideer eller handlinger som er en del av stoffkulturen?» Diskuter svarene i noen minutter.

E. LESNING (15 min.): Forklar at det er tre ord som blir brukt, som elevene må forstå før de leser heftet. Skriv disse ordene på tavlen og spør elevene hva de vet om hvert av ordene:

- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction
(Det europeiske overvåknings-senter for stoff og avhengighet)
- rush
- cocktail

Diskuter elevenes responser, og bruk definisjonene for disse uttrykkene til å føre klassen til en klar forståelse av betydningen til hvert av ordene.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction: Engelsk navn som betyr Det europeiske overvåknings-senter for stoff og avhengighet. EMCDDA samler og analyserer data angående stoffmisbruk, avhengighet og dets konsekvenser og stiller disse data til rådighet til europeiske lovgivere og organisasjoner. Alle innbyggere i EU har adgang til deres dokumenter.

rush: den første plutselige fornemmelsen som føles når man røyker eller injiserer stoff, og som varierer i varighet fra stoff til stoff.

cocktail: en drikk eller løsning sammensatt av forskjellige stoffer.

Arranger elevene i små læregrupper med tre til fire elever i hver. Hver gruppe skal lese avsnittet «Vår stoffkultur» i heftet *Sannheten om stoff*, ved bruk av den følgende fremgangsmåte:

- Elevene bytter på å lese høyt fra avsnittet, et stykke av gangen.



- Ved slutten av hver elevs tur noterer gruppen de ordene fra stykket de ikke forstod. De slår disse ordene opp i ordlisten (som vil bli plassert bak i klasserommet) eller i en ordbok, hvis de ikke finnes i ordlisten, og de finner den betydningen som er passende til den måten ordet ble brukt på i avsnittet. Hvis de synes det er vanskelig eller forvirrende, så får de hjelp fra læreren om nødvendig, inntil de forstår betydningen av ordet, sånn som det er brukt i stykket.
- Gruppen arbeider sammen om å skrive en eller to setninger som oppsummerer hva de synes er viktigst angående det stykket som nettopp ble lest.
- Når lesningen er ferdig, går læreren raskt gjennom setningene som gruppene har skrevet og bruker dem som en målestokk til å fastslå at gruppen har forstått lesningen. Læreren kan også velge å spørre gruppen et par spørsmål angående lesningen.
- Når alle gruppene er blitt ferdige med å lese, og de har vist at de har forstått det, kan klassen gå videre til den neste delen av leksjonen. (Hvis en gruppe blir tidlig ferdig, kan elevene i den gruppen begynne å gjøre lekser mens de venter på de andre elevene til å bli ferdige.)

F. DISKUSJON (15 min.):

- Be elevene om eksempler av stuffkulturen, som de har observert. Diskuter svarene deres, og i betraktning av de svarene be dem om å evaluere sannheten av informasjonen i heftet angående stuffkulturen – veldig sant, temmelig sant eller ikke sant. Forsøk å få elevene til å medvirke i diskusjonen og bidra med ytringer som: «Jeg tror (ytring fra teksten) er (veldig sann/temmelig sann/ikke sann) fordi jeg har selv sett (et eller annet fra personlig erfaring).» Fortsett å diskutere eksempler på stuffkulturen inntil de fleste eller alle elevene har deltatt.
- Be elevene å snakke om hvordan problemet om stuffkulturen påvirker dem eller deres familier direkte eller indirekte, eller hvordan det kunne påvirke dem i fremtiden. Vær forberedt på å gi eksempler for å utvikle denne diskusjonen (f. eks., folk som kjører mens de er påvirket av stoff eller alkohol utgjør en fare, ikke bare for seg selv, men for mange andre også; folk som stjeler eller begår forbrytelser for å få penger til kjøp av stoff gjør lokalsamfunnet usikkert, osv.).



G. LEKSER:

- Hver elev skal lage en tegning (i tegneserie-stil) som viser en side av stoffkulturen. Tegningene behøver ikke å være morsomme, men de bør klart og tydelig vise en overbevisning, tro, ide eller handling som er en del av stoffkulturen. Elevene kan klippe ut illustrasjoner fra ukeblader eller magasiner, hvis de vil, i stedet for å tegne dem. Snakkebobler kan bli brukt i tegningene hvis det ønskes. (Bemerk at du muligvis foretrekker å tilpasse oppgaven til elevenes aldersgruppe.)
- Forklar lekser og gi instruksjoner om å gjøre den og levere den inn på et tidspunkt som gjør det mulig for deg å gjennomgå arbeidet deres før den neste stoffutdannelses-leksjonen.

■ Slutt på leksjonen



HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

LEKSJON 3: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

Å hjelpe elevene til å forstå hvorfor folk tar stoff.

33

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen på DVD (inklusive 16 PSA-er)
- *Sannheten om stoff*-heftet
- Kopier av klasseoppgaven for leksjon 3 for alle elevene
- Eksemplarer av ordlisten

TID:

A. Gjennomgang av lekser	5 min.
B. Innledning	5 min.
C. Vis og diskuter PSA-er	10 min.
D. Lesning	10 min.
E. Diskusjon	10 min.
F. Klasseoppgave	15 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Les avsnittet «Hvorfor bruker folk stoff?» i *Sannheten om stoff*-heftet.
- Se på de følgende PSA-ene:
 - «Populær»
 - «Den beste trippen»
 - «Tripp»
 - «En av gutta»
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

LEKSJON 3: LEKSJONSPLAN

- A. GJENNOMGANG AV LEKSER (5 min.): Gi tilbake den foregående leksjons lekser til elevene, med dine kommentarer. (Du kan velge om du vil henge opp noen av dem i klasserommet.) Basert på graden av forståelse som vises i lekser, er det mulig du ønsker å gjennomgå deler av den leksjonen med hele klassen eller arrangere et tidspunkt til å arbeide med individuelle elever.
- B. INNLEDNING (5 min.): Fortell dem at emnet på leksjonen er «Hvorfor bruker folk stoff?» Som det første skritt i leksjonen, få hver elev til å skrive ned hva de tror er grunnene til at folk tar stoff. Gi elevene flere minutter til å gjøre dette, men ikke diskuter svarene deres på dette tidspunkt – fortell at de skal spare dem til senere.
- C. VIS OG DISKUTER PSA-er (10 min.):
- Forklar for elevene at du kommer til å vise noen få korte videoer angående emnet hvorfor folk tar stoff. For hver video skal de gradere hvor sann de tror den er, på en skala fra 1–10, og deretter skal de, som en klasse, diskutere hva de synes.
 - Spill PSA-en «Populær». Gi elevene et minutt til å gradere dens sannhet på en skala fra 1 til 10. Så spør dem: «Tror du at folk tar stoff for å være kul?» Diskuter dette i noen få minutter. Du kan utvide denne diskusjonen, om du ønsker, ved å spørre: «Tror du at stoff virkelig *gjør* deg kul?»
 - Spill PSA-en «Den beste trippen». Gi elevene et minutt til å gradere dens sannhet på en skala fra 1 til 10. Så spør dem: «Tror du at folk tar stoff for å føle seg bedre?» Diskuter dette i noen få minutter. Du kan utvide denne diskusjonen, om du ønsker, ved å spørre: «Kan du huske en gang da du følte deg *veldig* bra? Hva forårsaket det?»



- Spill PSA-en «Tripp». Gi elevene et minutt til å gradere dens sannhet på skalaen fra 1 til 10. Så spør dem: «Tror du folk tar stoff for å glemme problemene deres?» Diskuter dette i noen få minutter. Du kan utvide denne diskusjonen, om du ønsker, ved å spørre: «Tror du at det virker?»
- Spill PSA-en «En av gutta». Gi elevene et minutt til å gradere dens sannhet på skalaen fra 1 til 10. Så spør dem: «Tror du at folk tar stoff for å bli akseptert av vennene deres?» Diskuter dette i noen få minutter. Du kan utvide denne diskusjonen, om du ønsker, ved å spørre: «Tror du at det virker?»

D. LESNING (10 min.): Arranger elevene i små læregrupper med tre til fire elever i hver. Få hver gruppe til å lese avsnittet «Hvorfor bruker folk stoff?» fra heftet *Sannheten om stoff*, ved bruk av den følgende fremgangsmåte:

- Elevene bytter på å lese høyt fra avsnittet, en setning av gangen.
- Etter hver elevs tur til å lese, skriver gruppen ned de ord i setningen de ikke forstod. De slår disse ordene opp i ordlisten (eller i en ordbok, hvis de ikke finnes i ordlisten) og de finner den betydningen som er passende til den måten ordet ble brukt på i setningen. Hvis de synes det er vanskelig eller forvirrende, så får de hjelp fra læreren om nødvendig, inntil de forstår betydningen av ordet, sånn som det er brukt i stykket.
- Gruppen arbeider sammen om å skrive en eller to setninger som oppsummerer hva de synes er viktigst angående det stykket som nettopp ble lest.
- Når lesningen er ferdig, går læreren raskt gjennom setningen(e) som gruppen har skrevet og bruker dem som en målestokk til å fastslå at gruppen har forstått lesningen. Læreren kan også velge å spørre gruppen et par spørsmål angående lesningen.
- Når alle gruppene er blitt ferdige med å lese, og de har vist at de har forstått det, kan klassen gå videre til den neste delen av leksjonen. (Hvis en gruppe blir tidlig ferdig, kan de begynne å gjøre lekser mens de venter på at de andre elevene blir ferdige.)

E. DISKUSJON (10 min.): Lag en liste på tavlen med grunnene til at folk tar stoff, som angitt i heftet. Så be elevene å fortelle deg grunnene som de skrev ned i det første skrittet i leksjonen. For hvert svar de gir, avgjør (som en klasse) om svaret er dekket av grunnene som allerede står på tavlen, eller om det er en ytterligere grunn til at folk ville ta stoff. Om det er en ytterligere



grunn, legg det til listen. Fortsett diskusjonen inntil elevene er enige om at du har en liste av alle grunnene de kan komme på for hvorfor noen villa ta stoff.

- F. KLASSEOPPGAVE (15 min.): Del ut den følgende skriftlige oppgaven. Den skal ferdiggjøres i leksjonen (eller som lekser, hvis den ikke blir ferdig i leksjonen).

■ **Slutt på leksjonen**



KLASSEOPPGAVE

LEKSJON 3: HVORFOR BRUKER FOLK STOFF?

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Gi to eksempler på den følgende uttalelsen, enten fra din egen erfaring eller noe som du finner på: «Følgene av å bruke stoff er alltid verre enn problemet man prøver å løse med dem.»

Eksempel 1: _____

Eksempel 2: _____

2. For hvert av de to eksemplene du gav i svaret til spørsmål #1, beskriv noe som personen kunne ha gjort for å løse problemet han eller hun prøvde å løse med stoff.

Eksempel 1: _____



Eksempel 2: _____

Navn: _____

Klasse: _____

Dato: _____



HVORDAN VIRKER STOFF OG HVORDAN PÅVIRKER DET SINNET?

LEKSJON 4: LÆRERVEILEDNING

40

FORMÅL:

Å hjelpe elevene til å forstå at stoff i grunnen er gift og påvirker kroppen og sinnet.

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen på DVD (inklusive 16 PSA-er)
- *Sannheten om stoff*-heftet

TID:

A. Gjennomgang av oppgaver	5 min.
B. Innledning	1 min.
C. Vis PSA-er	4 min.
D. Ord som blir brukt	10 min.
E. Lesning og vurdering	15 min.
F. Lesning	10 min.
G. Vurdering	10 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Les avsnittene «Hvordan virker stoff?» og «Stoff påvirker sinnet» i *Sannheten om stoff*-heftet.
- Se på de følgende PSA-ene:
 - «Det første skuddet»
 - «En stripe»
 - «Bli oppe og studere»
 - «Sniffing»
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



HVORDAN VIRKER STOFF OG HVORDAN PÅVIRKER DET SINNET?

LEKSJON 4: LEKSJONSPLAN

42

- A. GJENNOMGANG AV OPPGAVER (5 min.): Gi tilbake den foregående leksjons oppgaver til elevene, med dine kommentarer. (Du kan velge om du vil henge opp noen av dem i klasserommet.) Basert på graden av forståelse som vises i oppgavene, er det mulig du ønsker å gjennomgå deler av den leksjonen med hele klassen eller arrangere et tidspunkt til å arbeide med individuelle elever.
- B. INNLEDNING (1 min.): Fortell dem emnet på leksjonen: «Hvordan virker stoff og hvordan påvirker det sinnet?»
- C. VIS PSA-ER (4 min.):
Vis de følgende PSA-ene:
- «Det første skuddet»
 - «En stripe»
 - «Bli oppe og studere»
 - «Sniffing»
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (10 min.): Forklar at det er tre ord som vil bli brukt, og som de må forstå som det neste skrittet i leksjonen. Skriv disse ordene på tavlen og spør elevene om hva de vet om hvert ord:
- gift
 - stimulans (stimulerende middel)
 - sedativ (beroligende middel)

Diskuter elevenes responser, og bruk definisjonene for disse uttrykkene til å føre klassen til en klar forståelse av betydningen til hvert av ordene. Skriv ned



hovedpunktene av diskusjonen ved siden av hvert uttrykk på tavlen. Be elevene gi flere eksempler av hvert ord.

gift: en substans som forårsaker sykdom, skade eller dødsfall hvis det blir inntatt i kroppen eller produsert i kroppen.

stimulans (stimulerende middel): et stoff som øker umiddelbar energi og våkenhet, men som medfølger økning av blodtrykk, hjertets puls og åndedrett.

sedativ (beroligende middel): en medisin eller et stoff som beroliger eller får en til å sovne.

E. LESNING OG VURDERING (15 min.):

- Fortell elevene at du kommer til å lese et kort stykke fra *Sannheten om stoff*-heftet, og at hver av dem skal sammenligne det du leser med deres egne opplevelser og ting de har sett. Les avsnittet «Hvordan virker stoff?» ut høyt.
- Be elevene om å slå seg sammen to og to, og fortell hverandre en opplevelse de har hatt, eller noe de har sett, som har noe å gjøre med det du leste. Gi dem noen få minutter til å gjøre det, og spør så om noen har lyst til å fortelle klassen om det de snakket om. Diskuter inntil det er tydelig at elevene forstår hva du leste.

43

F. LESNING (10 min.): Arranger elevene i små læregrupper med tre til fire elever i hver. Få hver gruppe til å lese avsnittet «Stoff påvirker sinnet» fra heftet *Sannheten om stoff*, ved bruk av den følgende fremgangsmåte:

- Elevene bytter på å lese høyt fra avsnittet, et stykke av gangen.
- Etter hver elevs tur til å lese, skriver gruppen ned de ord i setningen de ikke forstod. De slår disse ordene opp i ordlisten (eller i en ordbok, hvis de ikke finnes i ordlisten) og de finner den betydningen som er passende til den måten ordet ble brukt på i avsnittet. Hvis de synes det er vanskelig eller forvirrende, så får de hjelp fra læreren om nødvendig, inntil de forstår betydningen av ordet, sånn som det er brukt i stykket.
- Gruppen arbeider sammen om å skrive noen få setninger som oppsummerer hva de synes er viktigst angående det stykket som nettopp ble lest.
- Når lesningen er ferdig, går læreren raskt gjennom setningene som gruppen har skrevet og bruker dem som en målestokk til å fastslå at gruppen har forstått lesningen. Læreren kan også velge å spørre gruppen et par spørsmål angående lesningen.



- Når alle gruppene er blitt ferdige med å lese, og de har vist at de har forstått det, kan klassen gå videre til den neste delen av leksjonen.

G. VURDERING (10 min.):

- Som en vurdering for denne leksjonen fortell elevene at de skal velge hvilken av PSA-ene de så i denne leksjonen best viser virkningene av de stoffene de har lært om, og at de skal skrive en kort forklaring om hvorfor de valgte den PSA-en. Forklar for dem at svarene deres ikke vil bli rettet på basis av hvilken PSA de velger, men på basis av om deres forklaring viser at de har forstått virkningene av de stoff de har lært om i denne leksjonen.

44

- Det er mulig du vil foretrekke å vise disse PSA-ene for elevene mer enn én gang.

■ **Slutt på leksjonen**



SANNHETEN OM MARIHUANA

LEKSJON 5: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

45

Å opplyse elevene om faktaene om marihuana og dets kortsiktige og langsiktige virkninger på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Inngangsstoff» (marihuana)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om marihuana»-avsnittet
- *Sannheten om marihuana*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnittet fra dokumentarfilmen	9 min.
C. Diskusjon	3 min.
D. Ord som blir brukt	8 min.
E. Lesning	5 min.
F. Diskusjon	3 min.
G. Lesning	10 min.
H. Diskusjon	9 min.
I. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Inngangsstoff» (marihuana).
- Se på kapittelet «Sannheten om marihuana» i *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om marihuana*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

46

TIPS:

- Anmod elevene til å ytre deres reaksjoner og responser. Når du går gjennom avsnittet «Ord som blir brukt» så fungerer det bra å si ordet, gi dets definisjon og et eksempel på dets bruk. Deretter be elev A om å gi betydningen av ordet med hans egne ord. Etter det be elev B om å lage en setning som viser et eksempel av ordets bruk. Gjenta dette, som nødvendig, inntil du er sikker på at ordet er forstått av elevene. Når det er forstått, kan du gå videre.
- Når elevene deles opp i grupper for å gjøre aktiviteter, utnevnt en leder for hver gruppe.



SANNHETEN OM MARIHUANA

LEKSJON 5: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Inngangsstoff» (marihuana). Be elevene om deres syn på det de nettopp så. Få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (9 min.): Spill «Sannheten om marihuana».
- C. DISKUSJON (3 min.): Be elevene om deres syn på det de nettopp så. Tror de at bruk av marihuana kan føre til hardere stoffer?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (8 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

bronkitt: en inflammasjon (betennelse, irritasjon, hevelse, smertefull tilstand) av *bronkiene*, de to grenene av luftrøret som fører luft inn i lungene.

inngangsstoff: et stoff som, når det brukes, kan føre til bruk av mer vane-dannende stoffer.

høy: å ha en midlertidig falsk følelse av lykke, med redusert fysisk og mental (vedrørende sinnet) kontroll, ved bruk av alkohol eller stoff.

immunforsvar: immunforsvaret består av alle organer og prosesser i kroppen som beskytter en person fra sykdom og infeksjon.

blandet: tilsatt en liten mengde av et stoff eller alkohol til noe.

menstruasjon: i kvinner som ikke er gravide, avgivelse av blod og annen materie fra livmorens innside ca. en gang om måneden.

angstanfall: en plutselig overveldende følelse av frykt eller angst som forhindrer en person i å fungere, ofte satt i gang av en tidligere eller nåværende kilde til skrekk.



potent: kraftig, sterktvirkende; styrken av noe, som f. eks. et stoff eller en alkoholholdig drikk.

svangerskap: tilstanden, og tidsperioden, når kvinnen er gravid; før fødselen.

harpiks: en tyktflytende substans som kommer fra saften fra noen planter og trær. Det brukes i lakk, maling, lim, trykksverte og medisiner.

luftveiene: kanalsystemet som består av munnen, nesene, halsen og lungene, hvor luften passerer når man puster.

toleranse: den naturlige eller utviklede evnen til å motstå virkningene av den fortsatte eller økende bruken av et stoff. Når noen bruker et stoff eller annen substans over en lengre periode, sier man at de bygger opp en toleranse for den virkningen som stoffet forårsaker; altså et gradvist tap eller minskning av stoffets vanlige virkning.

48

- E. LESNING (5 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om marihuana*-heftet: «Hva er marihuana?» og «Hvordan blir det brukt?»
- F. DISKUSJON (3 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter på det de nettopp leste. Hva lærte de om marihuana som de ikke visste før?
- G. LESNING (10 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om marihuana*-heftet: «De ødeleggende virkningene av marihuana», inklusive stykkene med titlene «Korttidsvirkninger» og «Langtidsvirkninger», og stykket «På veien til stoffmisbruk».
- H. DISKUSJON (9 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Marihuana kommer fra en plante. Sant eller usant?

Kan bruken av marihuana føre til sterkere stoffer?

Hva er noen av de kortsiktige virkningene av marihuana?

Hva er noen av de langsiktige virkningene av marihuana?



- I. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- J. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om marijuana*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



4. Skriv en kort stil om hva du lærte fra denne leksjonen og hvordan du har tenkt deg å bruke det du har lært.

Navn: _____

Klasse: _____

Dato: _____



SANNHETEN OM ALKOHOL

LEKSJON 6: LÆRERVEILEDNING

52

FORMÅL:

Å opplyse elevene om faktaene om alkohol og om den kortsiktige or langsiktige innvirkningen alkohol har på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «En av gutta» (alkohol)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om alkohol»-avsnittet
- *Sannheten om alkohol*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	9 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	4 min.
E. Lesning	5 min.
F. Diskusjon	5 min.
G. Sketsj	20 min.
H. Oppgave	4 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «En av gutta» (alkohol).
- Se på «Sannheten om alkohol»-avsnittet i *Sannheten om stoff* dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om alkohol*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

53

TIPS:

- Sjekk på elevenes forståelse av leksjonene ved å spørre slike spørsmål som: «Hva betyr dette for deg?» «Har du noensinne observert det?» «Kan du komme på et eksempel på det?» «Hvordan kunne dette skje?»
- Når elevene diskuterer deres synspunkter, oppmuntre dem til å beskrive observasjonene som førte til de konklusjonene.



SANNHETEN OM ALKOHOL

LEKSJON 6: LEKSJONSPLAN

54

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «En av gutta» (alkohol). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (9 min.): Vis «Sannheten om alkohol».
- C. DISKUSJON (5 min.): Gi en oppfordring til elevene om å gi deres synspunkt angående det de nettopp så. Betrakter de alkohol som et stoff?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (4 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

blackout: midlertidig tap av bevissthet, syn eller hukommelse.

delirium tremens: en psykotisk tilstand typisk ved avvenning av kroniske alkoholikere, som medfører skjelving i kroppen, hallusinasjoner, angst og desorientering.

avhengighet: å ha et fysisk eller mentalt «behov» for å bruke et stoff eller annen substans regelmessig, til tross for at det høyst sannsynlig har en skadende virkning.

høyt blodtrykk: blodtrykk er mengden av trykk som blodet flyter gjennom kroppen med. Når noen har høyt blodtrykk, betyr det at hjertet må arbeide mye hardere for å pumpe blodet gjennom årene. Hvis tilstanden fortsetter, er det sannsynlig at det medfører skade til hjertet og blodårene.

motorikk: ferdighet og letthet i koordinasjon og utførelse av kroppens bevegelser.

nerveceller: celler som er del av nervesystemet og som sender «beskjeder» (impulser eller meldinger) til og fra hjernen.



forgiftning: tilstanden at man har fått i seg så mye av et eller flere skadelige substanser at det gjør én syk eller forårsaker døden.

- E. LESNING (5 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene av *Sannheten om alkohol*-heftet: «Hva er alkohol?» «Forståelse av hvordan alkohol påvirker kroppen» «Hva er uhemmet drikking?» «Hva er alkoholisme eller alkoholavhengighet?» «Korttidsvirkninger» «Langtidsvirkninger» og «De yngste ofre».
- F. DISKUSJON (5 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.
- Påvirker alkohol tenåringer mer enn voksne? Hvorfor?
- Hva kan skje med en gravid kvinne som drikker alkohol?
- Hva er noen av de kortsiktige virkningene av alkohol?
- Hva er noen av de langsiktige virkningene av alkohol?
- G. SKETSJ (20 min.): Arranger elevene i grupper av fire. Få hver gruppe til å skrive og fremføre en kort sketsj som demonstrerer hvordan en persons liv kan bli påvirket av alkohol. Sketsjene skal være ca. 2–5 minutter lange og skal demonstrere hva elevene i gruppen har lært om virkningene av alkohol i denne leksjonen.
- Gi gruppene noen få minutter til å skrive manuskriptet for deres sketsjer. Les gjennom manuskriptene for å forsikre at de står på linje med formålet til denne leksjonen og denne aktiviteten.
- Deretter få gruppene til å fremføre sketsjene for klassen.
- H. OPPGAVE (4 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- I. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om alkohol*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



4. Skriv en kort stil om hva du lærte fra denne leksjonen og hvordan du har tenkt deg å bruke det du har lært.

Navn: _____

Klasse: _____

Dato: _____



SANNHETEN OM ECSTASY

LEKSJON 7: LÆRERVEILEDNING

58

FORMÅL:

Å opplyse elever om faktaene angående ecstasy og dets kortsiktige og langsiktige virkninger på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «E» (Ecstasy)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om ecstasy»-avsnittet
- *Sannheten om ecstasy*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	10 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	12 min.
E. Lesning	10 min.
F. Diskusjon	10 min.
G. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «E» (Ecstasy).
- Se på «Sannheten om ecstasy»-avsnittet av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om ecstasy*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

TIPS:

- Elever snakker ofte om PSA-ene og avsnittene fra dokumentarfilmen og ønsker å se dem igjen. Etter som tiden tillater, planlegg ytterligere fremvisninger av dem til klassen.
- Som ditt eget tillegg til leksjonene kan du ta med nyhetsutklipp og artikler angående stoffmisbruk. Du kan også be elevene om å være på utkikk etter og ta med artikler angående stoffmisbruk til leksjonen.



SANNHETEN OM ECSTASY

LEKSJON 7: LEKSJONSPLAN

60

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «E» (Ecstasy). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (10 min.): Vis «Sannheten om ecstasy».
- C. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så. Få elever til å fortelle om ganger da de festet og hadde det gøy uten å være ruset.
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (12 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

amfetamin: et av en gruppe av flere kraftige stimulerende stoffer, ofte betegnet som «speed», som virker på sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som øker hjertets hastighet og blodtrykket og som reduserer tretthet. Utmattelse og depresjon (nedtrykthet) kan følge når virkningene av amfetaminet avtar seg. Alvorlige mentale problemer kan utvikle seg ved gjentatt bruk.

krampe (konvulsjon): en voldsom risting i kroppen eller kroppens lemmer, forårsaket av ukontrollerbare muskelsammentrekninger (kraftige og smertefulle bevegelser), som kan være symptomer på hjerne-forstyrrelser og andre tilstander.

beroligende (midler): ofte beskrevet som beroligende middel for sentralnervesystemet; disse stoffene får hjernen til å fungere langsommere. De inkluderer sedativer og medisiner med depressiv, eller beroligende, virkning.

designerstoff: også kalt «designer drugs». Et stoff som er blitt kjemisk endret for å forsterke dets egenskaper eller for å unngå et forbud av loven.



midler for å fjerne mark hos hunder: en kjemisk substans som brukes til å bli kvitt mark; parasitter som lever i tarmene og annet kroppsvev til en hund.

Det amerikanske narkotikapolitiet (DEA): DEA står for «Drug Enforcement Administration», som betyr, løst oversatt, «Administrasjonen for lovopprettelse om narkotika». Deres hovedoppgave er å minske mengden av ulovlige stoffer som produseres innen USA og som importeres fra utlandet.

heteslag: en tilstand som kommer av at man er utsatt for en altfor høy temperatur altfor lenge, som dermed forårsaker høy feber, hodepine, varm tørr hud, fysisk utmattelse og noen ganger fysisk kollaps eller koma.

blødninger: voldsom, alvorlig avgivelse av blod i kroppen.

nyresvikt: et sammenbrudd eller reduksjon av nyrenes ytelse, eller en gang de stopper eller stopper å fungere godt nok.

nerveender: en av de millioner av punkter på overflaten av kroppen og inne i den som sender signaler til hjernen, og som dermed forårsaker at folk føler følelser som f. eks. varme, kulde og smerte.

nervesystem: alle nervene i kroppen pluss hjernen og ryggmargen.

psykologisk krigføring: bruk av propaganda, trusler og andre psykologiske metoder for å villed, skremme, demoralisere eller på annen måte påvirke tankegangen eller oppførselen til en motstander.

FNs kontor for stoff og kriminalitet: De forente nasjoners kontor for stoff og kriminalitet hjelper land til å bekjempe illegalt stoff, kriminalitet og terrorisme.

- E. LESNING (10 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om ecstasy*-heftet: «Danser du med døden?» «Vil du virkelig feste?» «Hva er ecstasy?» «Innbilt kjærlighetspille – av med masken» «Konsekvenser av å bruke ecstasy» «Korttidsvirkninger» «Langtidsvirkninger» og «Kan jeg bli avhengig av ecstasy?»
- F. DISKUSJON (10 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Forklar hva som er ukjent med hensyn til hvordan en ecstasy-pille lages.

Er det farlig å blande ecstasy med alkohol?



Forklar hva resultatet kan bli av at ecstasy avstenger de naturlige alarm-signalene som kroppen gir.

Hva er noen av de kortsiktige virkningene av ecstasy?

Hva er noen av de langsiktige virkningene av ecstasy?

G. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.

H. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om ecstasy*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM KOKAIN

LEKSJON 8: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

Å opplyse elevene om faktaene angående kokain og dets kortsiktige og langsiktige virkninger på en persons helse og velvære.

65

MATERIALER:

- PSA-en «Feste hele natten» (kokain)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om kokain»-avsnittet
- *Sannheten om kokain*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	8 min.
C. Diskusjon	10 min.
D. Ord som blir brukt	10 min.
E. Lesning	3 min.
F. Diskusjon	5 min.
G. Lesning	3 min.
H. Diskusjon	3 min.
I. Lesning	2 min.
J. Diskusjon	3 min.
K. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Feste hele natten» (kokain).
- Se på «Sannheten om kokain»-avsnittet av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om kokain* -heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

66

TIP:

- Gi oppfordringer til elevene om å dele nye forståelser som de har fått med andre elever i klassen, mens de går gjennom leksjonene.



SANNHETEN OM KOKAIN

LEKSJON 8: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Feste hele natten» (kokain). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (8 min.): Vis «Sannheten om kokain».
- C. DISKUSJON (10 min.): Få elevene til å gi deres syn på filmen de nettopp så. Spør elevene hva virkningene var som de observerte eller lærte om, som de kjenner igjen eller ser noen likhet i fra egne erfaringer.
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (10 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

delirium: en tilstand med ekstrem urolighet og nervøsitet, forvirring og noen ganger hallusinasjoner, forårsaket av feber, forgiftning eller hjerneskade.

utvidede: gjort større. Beskriver øynenes pupiller som en av virkningene av kokain.

irritabel: en tilstand hvor man er nervøs og utålmodig og har lett for å miste kontroll.

bisarr: usedvanlig, merkelig, underlig.

eufori: en følelse av sterk fryd, begeistring eller velvære.

hallusinasjoner: oppfattelsen av noen eller noe som i virkeligheten ikke er der, som ofte er virkningen av noen stoff.

hyperstimulering: *hyper* betyr usedvanlig mye, overdrevent høy grad. *Stimulering* betyr at noe virker (legemlig eller sjelelig) fremdrivende. *Hyperstimulering* betyr usedvanlig eller overdrevent høyt stimulert (overstimulert), (til å forårsake fysisk aktivitet, slik som i en nerve eller et organ i kroppen).



metamfetamin: en høyst vanedannende stimulant til sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen); et ulovlig, kunstig fremstilt stoff i samme klasse som kokain og annen kraftig narkotika.

narkotika: et stoff som påvirker sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som kan forårsake ørhet, eufori, tap av hukommelse, mangel på (kroppens) koordinasjon og bevisstløshet. Mange narkotiske stoffer kommer fra opiumsvalmuen.

lungesvikt: *lunge* er det organet som inntar og distribuerer (sprer eller deler ut) oksygen (surstoff) i kroppen. *Svikt* betyr et sammenbrudd eller reduksjon (minskning) i ytelsen av noe. Derfor betyr lungesvikt en minskning eller et sammenbrudd av evnen til å puste oksygen inn i kroppen.

søvnforstyrrelser: å ikke ha, eller blir forhindret fra å ha, tilstrekkelig med søvn.

slag: en plutselig blokkering eller brist (at noe revner, går i stykker) av en blodåre i hjernen, som resulterer i f. eks. tap av bevisstløshet, delvis tap av bevegelsesevne eller tap av snakkeevne.

berøring: som har å gjøre med sansen av fysisk kontakt.

- E. LESNING (3 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om kokain*-heftet: «Hva er kokain?» og «Et dødelig hvitt pulver».
- F. DISKUSJON (5 min.): Spør elevene om å gi deres synspunkter på det de nettopp leste. Hva lærte de om kokain som de ikke visste før?
- G. LESNING (3 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om kokain*-heftet: «Hvorfor er kokain så voldsomt vanedannende?» og «Virkningene av kokain».
- H. DISKUSJON (3 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter på det de nettopp leste. Hva lærte de som de ikke visste før?
- I. LESNING (2 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om kokain*-heftet: «Virkningene av kokain», inklusive «Korttidsvirkninger» og «Langtidsvirkninger».



J. DISKUSJON (3 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Hvor vanedannende er kokain?

Hvor kommer kokain fra?

Hva skjer når noen kommer ned fra en kokain-«høy»?

Hva er noen av korttidsvirkningene av kokain?

Hva er noen av langtidsvirkningene av kokain?

K. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.

L. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om kokain*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM CRACK-KOKAIN

LEKSJON 9: LÆRERVEILEDNING

72

FORMÅL:

Å opplyse elevene om faktaene angående crack-kokain og dets kortsiktige og langsiktige innvirkning på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Mistet kjærlighet» (crack)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om crack» avsnittet
- *Sannheten om crack-kokain*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	8 min.
C. Diskusjon	8 min.
D. Ord som blir brukt	8 min.
E. Lesning	8 min.
F. Diskusjon	10 min.
G. Oppgave	10 min.
Total tid:	55 min.

**LÆRERENS FORBEREDELSE:**

- Før leksjonen se på PSA-en «Mistet kjærlighet» (crack)
- Se på «Sannheten om crack» avsnittet av *Sannheten om stoff-* dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om crack-kokain*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

73

TIP:

- Når du går gjennom elevenes stiler, kan du spørre noen av elevene om de vil lese stilen deres til klassen. Det er valgfritt, men hvis det er tid til det, ville det være verdifullt å få elevene til å høre fra deres likestilte. Naturligvis tving ikke en elev til å lese hans eller hennes stil ut hvis han eller hun ikke ønsker å gjøre det.



SANNHETEN OM CRACK-KOKAIN

LEKSJON 9: LEKSJONSPLAN

74

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Mistet kjærlighet» (crack). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (8 min.): Vis «Sannheten om crack».
- C. DISKUSJON (8 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så. Hvorfor tror de at folk som bruker crack, blir så desperate at de ville gjøre *hva som helst* for å få mer?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (8 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

høre-: (som i «høre- og berøringshallusinasjoner») vedrørende hørsel, evnen til å oppfange og oppfatte lyd.

blodkar: en av årene (store eller små) som transporterer blod gjennom kroppen.

humørsvingninger: svingninger i en persons følelsesliv. Dette kan innebære følelser av tristhet, håpløshet og verdiløshet, klager om fysisk smerte, og forandringer i appetitt, sovemønster og energinivå.

sterilitet: ufruktbarhet, manglende forplantningsevne (evne til å produsere barn).

berøringshallusinasjoner: *berøring* er sansen av fysisk kontakt. *hallusinasjoner* betyr å oppleve en tilsynelatende virkelig persepsjon (sansning) som i virkeligheten ikke er til stede. *Berøringshallusinasjoner* er når noen opplever (føler) en sansning av berøring når det i virkeligheten ikke er der.



- E. LESNING (8 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om crack-kokain*-heftet: «Hva er crack-kokain?» «Hvorfor er crack-kokain så sterkt vanedannende?» «Virkninger av crack-kokain» og «Fysiske og psykiske virkninger».
- F. DISKUSJON (10 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.
- Hva gjør crack-kokain forskjellig fra kokain?
 - Hvor kommer crack-kokain fra?
 - Hvor vanedannende er crack-kokain?
 - Hva er noen av de kortsiktige virkningene av crack-kokain?
 - Hva er noen av de langsiktige virkningene av crack-kokain?
- G. OPPGAVE (10 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- H. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om crack-kokain*-heftet.

■ Slutt på leksjonen



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM CRYSTAL METH OG METAMFETAMIN

LEKSJON 10 : LÆRERVEILEDNING

78

FORMÅL:

Å opplyse elevene om faktaene om crystal meth og metamfetaminer, og om dets kortsiktige og langsiktige innvirkning på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Bli oppe og studere» (crystal meth)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om crystal meth»-avsnittet
- *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	8 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	4 min.
E. Lesning	5 min.
F. Diskusjon	3 min.
G. Lesning	3 min.
H. Diskusjon	3 min.
I. Lesning	2 min.
J. Diskusjon	4 min.
K. Aktivitet	10 min.
L. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Bli oppe og studere» (crystal meth).
- Se på «Sannheten om crystal meth»-avsnittet av *Sannheten om stoff-*dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



SANNHETEN OM CRYSTAL METH OG METAMFETAMIN

LEKSJON 10: LEKSJONSPLAN

80

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en: «Bli oppe og studere» (crystal meth). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (8 min.): Vis «Sannheten om crystal meth».
- C. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så. Hvorfor tror de at folk som bruker meth, fortsetter med det, selv om det ødelegger kroppen deres innenfra og ut?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (4 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

abstrakte: betraktet som adskilt fra håndgripelige virkeligheter, spesifikke gjenstander eller faktiske tilfeller, så som *en abstrakt idé*.

vrangforestillinger om makt: grov og falsk overvurdering av personlig verdi, viktighet, makt og tiltrekningskraft.

derivater: en kjemisk substans laget av en lignende substans.

tonn: en vektenhet som er det samme som 1000 kg.

humørsvingninger: plutselige og ekstreme forandringer i en persons humør og følelser.

rush: den første plutselige fornemmelsen som føles når man røyker eller injiserer stoff, og som varierer i varighet fra stoff til stoff.

systematisk: som blir gjort eller som handler ifølge en bestemt plan eller system, metodisk.



- E. LESNING (5 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet: «Hva er crystal meth?» «Hva er metamfetamin?» og «Hvordan ser metamfetamin ut?»
- F. DISKUSJON (3 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter om det de nettopp leste. Hva lærte de som de ikke visste før?
- G. LESNING (3 min.) La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet: «Hva lages meth av?» og «En verdensomspennende avhengighetsepidemi».
- H. DISKUSJON (3 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter om det de nettopp leste. Hva lærte de om crystal meth som de ikke visste før?
- I. LESNING (2 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet: «Meths dødelige virkninger» og under-avsnittet «Meth-skader».
- J. DISKUSJON (4 min.) Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.
- Hvordan ser crystal meth ut?
 - Hvorfor er metamfetamin farlig?
 - Kan man bli avhengig av crystal meth den første gangen det brukes?
 - Hva er noen av korttidsvirkningene av metamfetamin?
 - Hva er noen av langtidsvirkningene av metamfetamin?
- K. AKTIVITET (10 min.): Gi elevene et A4-ark og be dem om å lage en linje rett ned midten så den deler arket i to. På den venstre siden få dem til å tegne et ansikt og gjøre det så vakkert eller flott som de kan. På toppen av venstre side få dem til å skrive «Før bruk av crystal meth». Så, på den høyre siden av arket, få dem til å tegne den samme personen og vise hvordan ansiktstrekkene er blitt forandret etter at personen har brukt crystal meth i noen år. På toppen av høyre side av arket få dem til å skrive «Etter bruk av crystal meth». Deretter få elevene til å henge dem opp, så de kan se hverandres tegninger.
- L. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.



M. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om crystal meth og metamfetaminer*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM SNIFFESTOFFER

LEKSJON 11: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

85

Å opplyse elevene om faktaene angående snifffestoffer og de kortsiktige og langsiktige innvirkningene de har på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Sniffing» (snifffestoffer)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om snifffestoffer»-avsnittet
- *Sannheten om snifffestoffer*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	9 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	10 min.
E. Lesning	5 min.
F. Diskusjon	4 min.
G. Lesning	4 min.
H. Diskusjon	10 min.
I. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Sniffing» (sniffestoffer).
- Se på «Sannheten om sniffestoffer»-avsnittet av.
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om sniffestoffer*-heftet. Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



SANNHETEN OM SNIFFESTOFFER

LEKSJON 11: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Sniffing» (sniffestoffer). Be elevene om deres syn på det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-ene.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (9 min.): Vis «Sannheten om sniffestoffer».
- C. DISKUSJON (5 min.): Få elevene til å gi deres syn på filmen de nettopp så. Hvorfor tror de at barn eller unge som ser andre rundt dem dø fra bruk av sniffestoffer, eller som nesten dør av det selv, bare fortsetter å gjøre det?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (10 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

bedøvelsesmidler: substanser som brukes av leger til å stoppe en person fra å føle smerte under en operasjon, enten i hele kroppen mens man er bevisstløs, eller i en del av kroppen mens man er våken.

butan: en gass som kommer fra petroleum og blir brukt som brennstoff.

muskelsvinn: gradvis svinn (innskrumping) av musklene forårsaket av at muskelvevet (det som musklene er laget av) forbrennes (brukes opp) av kroppen.

lystgass: også kaldt «lattergass». Det er en fargeløs, søt-luktende gass som blir brukt som bedøvelsesmiddel. (Kjemisk navn er «dinitrogenoksid».)

tynner: (fortynningsvæske). En væske, f. eks. terpentinolje, som blandes med maling for å gjøre det tynnere.

propan: en fargeløs gass som brukes til matlaging og varme.



løsemidler: en substans som oppløser en annen substans og lager en oppløsning (en flytende blanding).

toluen: en fargeløs væske som benyttes som løsemiddel og brennstoff.

fordampe: å forandres til usynlige små partikler i luften, pga. oppvarming eller spraying.

88

- E. LESNING (5 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om sniffestoffer*-heftet: «Hva er sniffestoffer?» «Er sniffestoffer vanedannende?» og «Forskjellige typer sniffestoffer».
- F. DISKUSJON (4 min.) Be elevene om å gi deres synspunkter angående det de nettopp leste. Hva lærte de om sniffestoffer som de ikke visste før?
- G. LESNING (4 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om sniffestoffer*-heftet: «Hvordan påvirker sniffestoffer din kropp?» «Kortsiktige effekter» og «Langsiktige effekter».
- H. DISKUSJON (10 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Hva er noen av måtene som kjemiske sniffestoffer påvirker kroppen på?

Hva kan skje med hjertets puls når man inhalerer giftige kjemikalier.

Kan sniffestoffer være vanedannende?

Hva er noen av korttidsvirkningene av sniffestoffer?

Hva er noen av langtidsvirkningene av sniffestoffer?

- I. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- J. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om sniffestoffer*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM HEROIN

LEKSJON 12: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

91

Å opplyse elevene om faktaene angående heroin og dets kortsiktige og langsiktige innvirkning på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Den beste trippen» (heroin)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om heroin» avsnittet
- *Sannheten om heroin*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	7 min.
C. Diskusjon	8 min.
D. Ord som blir brukt	10 min.
E. Lesning	10 min.
F. Diskusjon	7 min.
G. Oppgave	10 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Den beste trippen» (heroin).
- Se på «Sannheten om heroin»-avsnittet av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om heroin*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.

92

TIP:

- Understrek for elevene dine at du vil de skal vurdere informasjonen som de får fra PSA-ene, dokumentarfilmen og heftene mot bakgrunnen av deres egne opplevelser og tenke på det selv.



SANNHETEN OM HEROIN

LEKSJON 12: LEKSJONSPLAN

93

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Den beste trippen» (heroin). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-ene.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (7 min.): Vis «Sannheten om heroin».
- C. DISKUSJON (8 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så. Hvordan ville livet være hvis hvert eneste våkne minutt var oppslukt av å prøve å skaffe mer heroin for å tilfredsstille ens trang for stoff?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (10 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:

tilleggsstoffer: stoffer som blir tillagt et annet stoff for å forandre eller forbedre det på en eller annen måte, som f. eks. for å forandre fargen eller konsistensen av mat.

HIV: (fork. for *humant immunsvikt-virus*) en virus som er årsak til AIDS (AIDS står for «acquired immune deficiency syndrome» dvs. «ervert immunsviktsyndrom») og som ødelegger kroppens immunforsvar.

sammensunkne vener: skade forårsaket av gjentatte innsprøytninger inn i venene (blodårene) (i armene og andre deler av kroppen) ved bruk av kanyler (sprøyter).

injisere: sprøyte (en oppløsning) inn i kroppen.

hjerterklaffene: en *klaff* er en plate til å åpne og lukke for luft- el. væskestrøm. I hjertet (eller i en blodåre) er det et lite stykke vev som kontrollerer strømmen av blod og sørger for at det bare strømmer i en retning.

forestående: som er ved å skje.



impotens: kronisk manglende evne til å få en ereksjon for å utføre kjønnsakten.

morfin: et stoff som kommer fra opiumsvalmuen og som kan bli vanedannende ved langvarig bruk. Det blir brukt til lindring av kraftig smerte.

byller: en sterk betennelse med materie og hevelse.

tuberkulose: en infeksjonssykdom som påvirker lunger og andre organer.

94

E. LESNING (10 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om heroin*-heftet: «Heroin: Hva er det?» «Opprinnelsen til heroin» «Hvordan ser heroin ut?» «Umiddelbar skade» «Virkninger på kort sikt» «Langtidsvirkninger» og «Jeg skal bare prøve det én gang».

F. DISKUSJON (7 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Hvordan brukes heroin?

I tillegg til de farene som stoffet stiller for brukeren, hvilke andre problemer kommer som et resultat av heroin-misbruk.

Hva er noen av korttidsvirkningene av heroin?

Hva er noen av langtidsvirkningene av heroin?

G. OPPGAVE (10 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.

H. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om heroin*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM LSD

LEKSJON 13: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

97

Å opplyse elevene om faktaene angående LSD og dets fysiske og psykiske innvirkninger på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Tripp» (LSD)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om LSD»-avsnittet
- *Sannheten om LSD*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	9 min.
C. Diskusjon	7 min.
D. Ord som blir brukt	5 min.
E. Lesning	6 min.
F. Diskusjon	5 min.
G. Lesning	3 min.
H. Diskusjon	12 min.
I. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Tripp» (LSD).
- Se på «Sannheten om LSD»-avsnittet av *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om LSD*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



SANNHETEN OM LSD

LEKSJON 13: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Tripp» (LSD). Be elevene om deres syn angående det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-en.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (9 min.): Vis «Sannheten om LSD».
- C. DISKUSJON (7 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så. Utvider LSD sinnet, eller forvrenger det faktisk oppfatningen av virkeligheten på en måte som kan skade brukeren for alltid?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (5 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:
- gelatin:** rensset lim, laget av ben og brukt bl.a. i matlaging.
- meldrøye:** en sopp som vokser på hvete, rug og andre kornsorter og som produserer giftstoffer som kan skade mennesker og dyr hvis de spiser det infiserte kornet.
- tripp:** den «opplevelsen» som følger av å ta et stoff, slik som LSD.
- E. LESNING (6 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om LSD*-heftet: «Hva er LSD?» og «Hva risikerer du ved å ta LSD?»
- F. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter om det de nettopp leste. Hva lærte de om LSD som de ikke visste før?
- G. LESNING (3 min.): La elevene bytte på å lese høyt fra det følgende avsnittet fra *Sannheten om LSD*-heftet: «De skadelige virkningene av LSD».



H. DISKUSJON (12 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.

Hva er LSD laget av?

Hvor lenge varer virkningene fra LSD?

Hva er de forskjellige formene som LSD produseres i?

Hva er noen av de fysiske virkningene av LSD?

Hva er noen av de psykiske virkningene av LSD?

100

- Som et ytterligere diskusjonspunkt er det mulig du vil ta opp det følgende utsnitt fra «Hva risikerer du ved å ta LSD?»-avsnittet i heftet: «Når det først starter, er det ofte ikke noe som stopper en 'bad tripp', den kan fortsette i opp til tolv timer. Det er faktisk noen mennesker som aldri kommer seg fra en psykose som er fremkalt av syre ... Mange LSD-brukere opplever flashbacks, eller en tilbakevending av LSD-trippen, ofte uten forvarsel, lenge etter å ha tatt LSD.»
- Spør elevene om hva de tror det betyr.
- Hvordan ville en person som har gått inn i en «psykose som er fremkalt av syre» oppføre seg?
- Diskuter risikoene ved å ta dette stoffet.

I. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.

J. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om LSD*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM MISBRUK AV RESEPTPLIKTIGE LEGEMIDLER

LEKSJON 14: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

103

Å opplyse elevene om faktaene angående misbruk av reseptpliktige legemidler og dets kortsiktige og langsiktige innvirkning på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Fokus» (Ritalin)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om reseptpliktige legemidler»-avsnittet
- *Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	10 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	3 min.
E. Lesning	7 min.
F. Diskusjon	5 min.
G. Lesning	10 min.
H. Diskusjon	7 min.
I. Oppgave:	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Fokus» (Ritalin).
- Se på «Sannheten om reseptpliktige legemidler»-avsnittet av *Sannheten om stoff-dokumentarfilmen*.
- Les *Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



SANNHETEN OM MISBRUK AV RESEPTPLIKTIGE LEGEMIDLER

LEKSJON 14: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Fokus» (Ritalin). Be elevene om deres syn på det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-ene.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (10 min.): Vis «Sannheten om reseptpliktige legemidler».
- C. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om deres synspunkt angående filmen de nettopp så. Føler de at reseptpliktige legemidler er tryggere en illegale (ulovlige) stoffer fordi de blir foreskrevet av leger?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (3 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:
- reseptpliktig:** «resept» er en leges anvisning på medisiner. Reseptpliktig betyr at noe kan kun fås som et legemiddel hvis en lege har foreskrevet det.
- kroppskjemi:** noen eller alle de bestanddelene som kroppen består av, og de forskjellige reaksjonene den har.
- kuldegysninger:** en plutselig følelse av å fryse, kuldefornemmelser.
- diabetes:** sukkersyke. En kronisk sykdom karakterisert av usedvanlig høyt sukkerinnhold i blodet, overdreven tørst, sult og urinering, og svakhet. Hvis diabetes ikke blir behandlet, kan det resultere i koma og dødsfall.
- E. LESNING (7 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler*-heftet: «Misbruk av reseptpliktige legemidler – et alvorlig problem» «Reseptpliktige legemidler – det du ikke vet» og «Typer av misbrukt reseptpliktig medisin».



- F. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter angående det de nettopp leste. Hva lærte de om reseptpliktige legemidler, som de ikke visste før?
- G. LESNING (10 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler*-heftet: «Beroligende midler» «Beroligende midler – korttidsvirkninger» «Beroligende midler – langtidsvirkninger» «Stoff avledet av opiat og morfin» «Virkningen på kort sikt av medisin basert på opiat og morfin» «Langtidsvirkninger av medisin basert på opiat og morfin» «Stimulanser» «Stimulanser – virkninger på kort sikt» «Stimulanser – virkninger på lang sikt» «Antidepressiver».
- H. DISKUSJON (7 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.
- Hva er noen av de reseptpliktige legemidler som blir misbrukt?
- Kan noen reseptpliktige legemidler være vanedannende?
- Hva er noen av korttidsvirkningene av reseptpliktige legemidler?
- Hva er noen av langtidsvirkningene av reseptpliktige legemidler?
- I. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- J. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om misbruk av reseptpliktige legemidler*-heftet.

■ **Slutt på leksjonen**



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



SANNHETEN OM SMERTESTILLENDENDE MIDLER

LEKSJON 15: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

109

Å opplyse elevene om faktaene angående smertestillende midler og deres kortsiktige og langsiktige innvirkning på en persons helse og velvære.

MATERIALER:

- PSA-en «Medisinskap» (smertestillende midler)
- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Sannheten om smertestillende midler»-avsnittet
- *Sannheten om smertestillende midler*-heftet
- Eksemplarer av «Forståelse av stoff oppgave-ark» for alle elevene

TID:

A. Vis PSA-en	3 min.
B. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	8 min.
C. Diskusjon	5 min.
D. Ord som blir brukt	2 min.
E. Lesning	8 min.
F. Diskusjon	5 min.
G. Lesning	6 min.
H. Diskusjon	13 min.
I. Oppgave	5 min.
Total tid:	55 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på PSA-en «Medisinskap» (smertestillende midler).
- Se på «Sannheten om smertestillende midler»-avsnittet av *Sannheten om stoff-*dokumentarfilmen.
- Les *Sannheten om smertestillende midler*-heftet.
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av Forståelse av stoff oppgave-arket (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



SANNHETEN OM SMERTESTILLENDENDE MIDLER

LEKSJON 15: LEKSJONSPLAN

- A. VIS PSA-EN (3 min.): Vis PSA-en «Medisinskap» (smertestillende midler). Be elevene om deres syn på det de nettopp så, og få flere elever til å fortelle resten av klassen hva de lærte av å se på PSA-ene.
- B. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (8 min.): Vis «Sannheten om smertestillende midler».
- C. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om deres synspunkt angående filmen de nettopp så. Er smertestillende midler tryggere og mindre vanedannende enn heroin fordi de lages i et laboratorium og leger foreskriver dem for å lindre smerte?
- D. ORD SOM BLIR BRUKT (2 min.): Bruk de følgende definisjonene til å føre klassen til en klar og tydelig forståelse av betydningen til hvert ord:
- Appalachianske:** som tilhører eller kommer fra Appalachene, en fjellkjede i den østlige delen av Nord-Amerika, som strekker seg fra det sydlige Québec (i Canada) til det nordlige Alabama (i USA).
- Den første opiumskrigen:** den første av to kriger (1839–1842, 1856–1860) mellom Storbritannia og Kina, som begynte som en konflikt over opiumshandelen.
- E. LESNING (8 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om smertestillende midler*-heftet: «Misbruk av reseptpliktige smertestillende midler» «Hva er smertestillende midler?» og «Forståelse av grunnen til at smertestillende midler er så avhengighetsskapende».
- F. DISKUSJON (5 min.): Be elevene om å gi deres synspunkter angående det de nettopp leste. Hva lærte de om smertestillende midler som de ikke visste før?



- G. LESNING (6 min.): Få elevene til å bytte på å lese høyt fra de følgende avsnittene fra *Sannheten om smertestillende midler*-heftet: «Fysiske og psykiske virkninger av smertestillende midler» «Advarselstegn for avhengighet av reseptpliktig smertestillende medisin».
- H. DISKUSJON (13 min.): Be dine elever om å skrive ned svarene på disse spørsmålene på et stykke papir. Så diskuter de riktige svarene og la elevene rette deres egne ark.
- Hva er noen av de smertestillende midlene som blir misbrukt?
- Hvordan blir folk avhengige av smertestillende midler?
- Hva er noen av korttidsvirkningene av smertestillende midler?
- Hva er noen av advarselstegnene for avhengighet av reseptpliktige smertestillende midler?
- I. OPPGAVE (5 min.): Del ut kopier av «Forståelse av stoff oppgave-arket» til hver elev. Få dem til å skrive navnet på stoffet som denne leksjonen handler om, på toppen av arket, og så få dem til å skrive hva de har lært om det, og levere det inn. Bemerk: Hvis leksjonen varer for lenge, kan du bruke denne oppgaven som lekser.
- J. LEKSER: Fortell elevene at de skal lese ferdig *Sannheten om smertestillende midler*-heftet.

■ Slutt på leksjonen



FORSTÅELSE AV STOFF OPPGAVE-ARK

LEKSJON OM _____
(stoffets navn)

Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene. Bruk ekstra papir om nødvendig.

1. Beskriv hva dette stoffet er, hvordan det ser ut og i hvilken form det kan fås og blir tatt.

2. Hva er noen av de kortsiktige virkningene man kan få som et resultat av å ta dette stoffet?

3. Hva er noen av de langsiktige virkningene forårsaket av dette stoffet, og hvordan kan ens helse bli påvirket av å ta det?



4. Skriv en kort stil om hva du lærte fra denne leksjonen og hvordan du har tenkt deg å bruke det du har lært.

Navn: _____

Klasse: _____

Dato: _____



DET SISTE ORDET

LEKSJON 16: LÆRERVEILEDNING

FORMÅL:

115

Å opplyse elevene om hvordan, gjennom å vite sannheten om stoff, de kan ta informerte beslutninger.

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen: «Det siste ordet»-avsnittet
- Eksemplarer av lekser-arket for leksjonene 5–16 til hver elev.

TID:

A. Vis avsnitt av dokumentarfilmen	5 min.
B. Diskusjon	30 min.
Total tid:	35 min.

LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Før leksjonen se på *Sannheten om stoff*-avsnittet, «Det siste ordet».
- Kopier eller last ned og skriv ut kopier av lekser-arket for leksjonene 5–16 (en per elev).
- Sett opp en DVD-spiller og et TV eller en fremviser og skjerm, eller en computer som kan spille en DVD.



DET SISTE ORDET

LEKSJON 16: LEKSJONSPLAN

116

- A. VIS AVSNITT AV DOKUMENTARFILMEN (5 min.): Vis «Det siste ordet».
- B. DISKUSJON (30 min.): Be elevene om deres syn angående filmen de nettopp så, såvel som hele *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen.

Finn ut hva de lærte fra avsnittet «Det siste ordet».

Be dem om å gjengi de stundene fra dokumentarfilmen som de synes var de mest minneverdige.

Hvordan har «Det siste ordet» og/eller hele dokumentarfilmen påvirket deres synspunkt angående stoff?

Spør elevene hvordan de kan bruke det de har lært til å unngå å bruke stoff selv, eller til å hjelpe noen som de kjenner som bruker stoff eller tenker på å bruke stoff?

- C. LEKSER: Del ut lekser for leksjonene 5–16, De mest misbrukte stoffene, og be elevene om å gjøre oppgaven.

■ **Slutt på leksjonen**



LEKSER

LEKSJONER 5–16: DE MEST MISBRUKTE STOFFENE

Finn svarene til disse spørsmålene i avsnittet for hvert stoff i *Sannheten om stoff-*heftet.

MARIHUANA

1. Marihuana kommer fra en plante. Sant eller usant?

2. Hvilket kjemisk stoff finnes i cannabis som påvirker sinnet og skader immunforsvaret?

3. Kan bruken av marihuana føre til kraftigere stoffer?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av marihuana?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av marihuana?



ALKOHOL

1. Påvirker alkohol tenåringer mer enn voksne? Hvorfor?

2. Hva kan skje med en gravid kvinne som drikker alkohol?

3. Hva kan skje når drikking av alkohol blandes med bruk av andre stoffer?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av alkohol?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av alkohol?



ECSTASY

1. Forklar hva som er så farlig med hvordan en ecstasy tablett er laget.

2. Hvilket annet stoff (eller stoffer) kan ecstasy ofte inneholde, som kan sende en person inn i en skremmende opplevelse fra fortiden?

3. Hva kan resultatet bli av de stimulerende virkningene av ecstasy kombinert med de varme, proppfulle tilstandene som ofte finnes på et raveparty.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av ecstasy?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av ecstasy?



KOKAIN OG CRACK-KOKAIN

1. Hvor vanedannende er kokain og crack-kokain?

2. Hvor kommer kokain fra?

3. Hva skjer når noen kommer ned fra en kokain-«høy»?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av kokain?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av kokain?

CRYSTAL METH OG METAMFETAMINER

1. Hvordan ser crystal meth ut?



2. Hvorfor er metamfetamin farlig?

3. Kan man bli avhengig av crystal meth den første gangen det brukes?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av crystal meth og metamfetaminer?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av crystal meth og metamfetaminer?

SNIFFESTOFFER

1. Hva er noen av måtene som kjemiske sniffestoffer påvirker kroppen på?



2. Hva kan skje med en persons hjerterpuls når de inhalerer farlige kjemikalier?

3. Hva gjør disse snifffestoffene med hjernen?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av snifffestoffer?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av snifffestoffer?

HEROIN

1. Hvordan brukes heroin?



2. Hva gjør heroin når det kommer inn på hjernen?

3. I tillegg til de farene som stoffet stiller for brukeren, hvilke andre problemer kommer som et resultat av heroin-misbruk.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av heroin?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av heroin?

LSD

1. Hva er LSD laget av?



2. Hvor lenge varer virkningene av LSD?

3. Hva er de forskjellige formene som LSD produseres i?

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av LSD?

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av LSD?

MISBRUK AV RESEPTPLIKTIGE LEGEMIDLER

1. Hvilket annet stoff er like kraftig og påvirker kroppen på den samme måten som det smertestillende middelet OxyContin?



2. Hva er noen av virkningene av smertestillende midler?

3. Hva er noen av virkningene av beroligende midler?

4. Hva er noen av virkningene av stimulanser?

5. Hva er noen av virkningene av antidepressiver?



DE MEST MISBRUKTE STOFFENE

LEKSJONER 5–16:

SVAR TIL LEKSER

MARIHUANA

126

1. Marihuana kommer fra en plante. Sant eller usant?

Sant. Marihuana kommer fra den indiske hamplanten.

2. Hvilket kjemisk stoff finnes i cannabis som påvirker sinnet og skader immunforsvaret?

THC. Mengden av THC i hamplanten avgjør styrken av stoffet. THC forblir i kroppen i ukevis, muligvis i måneder, alt etter lengden og intensiteten av misbruket.

3. Kan bruken av marihuana føre til kraftigere stoffer?

Fordi det bygges opp en toleranse, kan marihuana føre misbrukere til å ta sterkere stoffer for å oppnå den samme rusen. Når virkningene begynner å gå ned, kan personen ty til sterkere stoffer for å bli kvitt de uønskede tilstandene som fikk ham til å ta marihuana i første omgang. Selve marihuana fører ikke personen til de andre stoffene: folk tar stoffer for å bli kvitt uønskede situasjoner eller følelser. Stoffet (marihuana) skjuler problemet i et stykke tid (mens brukeren er «høy»). Når rusen (det å være «høy») avtar seg, kommer problemet, den uønskede tilstanden eller situasjonen, tilbake sterkere enn før. Brukeren kan da ty til sterkere stoffer, siden marihuana ikke lenger «virker».

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av marihuana?

Tap av koordinasjonsevne og forvrengning av tidssans, syn og hørsel, tretthet, rødhet av øynene, økt appetitt og slappe muskler. Hjertets puls kan øke. Faktisk, så kan en brukers risiko for å få hjerteanfall femdobles den første timen han eller hun røyker marihuana. Yteevne på skolen blir redusert gjennom svekket hukommelse og minsket evne til å løse problemer.



5. Hva er noen av langtidsvirkningene av marihuana?

Langsiktig bruk kan forårsake psykotiske symptomer. Det kan også skade lungene og hjertet, forverre symptomene av bronkitt og forårsake hoste og hvesende åndedrett. Det kan redusere kroppens evne til å bekjempe lungeinfeksjoner og sykdom.

ALKOHOL

1. Påvirker alkohol tenåringer mer enn voksne? Hvorfor?

Kroppen til tenåringer vokser stadig og alkohol har en større påvirkning på unge menneskers fysiske og psykiske velvære enn det til eldre mennesker.

2. Hva kan skje med en gravid kvinne som drikker alkohol?

127

En gravid kvinne som drikker alkohol kan gi fødsel til et barn med defekter som påvirker barnets hjerte, hjerne og andre viktige organer.

3. Hva kan skje når drikking av alkohol blandes med bruk av andre stoffer?

Å blande alkohol med medisiner eller gatestoffer er veldig farlig og kan være dødbringende.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av alkohol?

Følelsen av varme, rødmende hud, nedsatt dømmekraft, mangel på koordinasjon, utydelig uttale, tap av hukommelse og forståelse. Omfattende drikking resulterer vanligvis i «tømmermenn» (el. «bakrus»), hodepine, kvalme, angst, svakhet, skjelvinger og noen ganger oppkast.

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av alkohol?

Toleranse til de mange ubehagelige virkningene av alkohol og an evne til å drikke mer. Dette fører til en forverret fysisk tilstand som kan inkludere skade på leveren og øket risiko for hjertesykdom. En gravid kvinne kan gi fødsel til et barn med defekter som påvirker barnets hjerte, hjerne og andre viktige organer. En person kan bli avhengig av alkohol. Hvis noen plutselig stopper å drikke, kan abstinens-symptomer sette inn. De varierer seg fra nervøsitet, søvnløshet, svetting og dårlig appetitt til krampeanfallet og noen ganger dødsfall. Alkoholmisbruk kan også føre til vold og konflikter i ens personlige forhold.



ECSTASY

1. Forklar hva som er så farlig med hvordan en ecstasy tablett er laget.

Ecstasy er et syntetisk (kunstig, laget av mennesker) stoff, fremstilt i et laboratorium. De som fremstiller det, kan legge til hva som helst de vil til stoffet, så som koffein, amfetaminer og til og med kokain.

2. Hvilke andre stoffer kan ecstasy ofte inneholde, som kan sende en person inn i en skremmende opplevelse fra fortiden?

Ecstasy ofte inneholder hallusinogener, som er stoffer som påvirker sinnet og forårsaker folk til å se eller føle ting som i virkeligheten ikke er der. Hallusinogener kan kaste en person inn i en skremmende eller trist og dyster opplevelse fra fortiden, hvor han eller hun blir satt fast uten å vite det.

3. Hva kan resultatet bli av de stimulerende virkningene av ecstasy kombinert med de varme, proppfulle tilstandene som ofte finnes på et raveparty.

Det kan føre til ekstrem dehydrering (uttørkning av kroppen, tap av stor mengde av vann) og hjerte- eller nyresvikt.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av ecstasy?

- Svekket vurderingsevne
- Falsk følelse av ømhet el. kjærlighet
- Forvirring
- Depresjon (nedtrykthet)
- Søvnproblemer
- Alvorlig angst
- Paranoia
- Trang til stoff
- Spente muskler
- Ufrivillig sammenbitte tenner
- Kvalme
- Uskarpt syn
- Svakheter
- Kuldegysninger eller svetting



5. Hva er noen av langtidsvirkningene av ecstasy?

Forlenget bruk forårsaker langtvirkende og kanskje permanent skade i hjernen, som påvirker personens vurderingsevne og evne til å tenke.

KOKAIN OG CRACK-KOKAIN

1. Hvor vanedannende er kokain og crack-kokain?

Blant alle stoffer, nest etter metamfetamin, skaper kokain den aller største psykiske avhengighet av stoff.

2. Hvor kommer kokain fra?

Det lages av kokabusken.

3. Hva skjer når noen kommer ned fra en kokain-«høy»?

Å komme ned fra stoffet skaper alvorlig depresjon, som blir dypere og dypere etter hver bruk. Dette kan bli så alvorlig at en person blir villig til å gjøre hva som helst for å få stoffet – til og med begå mord. Og hvis personen ikke kan få kokain, kan depresjonen bli så sterk at den kan drive ham eller henne til selvmord.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av kokain?

Kokain skaper en kortvarig intens «høy» som følges umiddelbart av det motsatte – intens følelse av depresjon og irritabilitet og en sterk trang til mer av stoffet. Folk som bruker det veldig ofte sover og spiser ikke nok. De kan oppleve en sterk økning av hjertets puls, muskelkramper og krampeanfoll. Stoffet kan få folk til å føle seg paranoide, sinte, fiendtlige og engstelige, selv når de ikke er «høye».

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av kokain?

I tillegg til virkningene som allerede ble nevnt, kan kokain forårsake irritabilitet, humørsvingninger, uro, paranoia og auditive (høre-) hallusinasjoner. Toleranse for stoffet utvikles, så mere stoff kreves for å produsere den samme «høy».

CRYSTAL METH OG METAMFETAMINER

1. Hvordan ser crystal meth ut?

Crystal meth er en form av metamfetamin som ligner på små glassbiter eller skinnende blå-hvite stener.



2. Hvorfor er metamfetamin farlig?

Det er et særdeles sterkt og vanedannende, menneskeskapt stimulerende middel som forårsaker aggresjon og voldelig eller psykotisk oppførsel.

3. Kan man bli avhengig av crystal meth den første gangen det brukes?

Mange brukere sier at de ble hekta (avhengig) den første gangen de brukte det. Det er et av de vanskeligste stoffene å behandle.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av crystal meth og metamfetaminer?

Negative virkninger kan inkludere forstyrret sovemønster, hyperaktivitet, kvalme, vrangforestillinger om makt, økt aggressivitet og irritabilitet. Det kan medføre forminskert appetitt og forårsake vekttap. I høyere doser har det en større rus, som følges av økt opphisselse og noen ganger vold. Andre virkninger kan inkludere søvnløshet, forvirring, hallusinasjoner, angst og paranoia. Det kan forårsake krampeanfallet som fører til døden.

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av crystal meth og metamfetaminer?

Økt hjerterpuls og blodtrykk, skade til blodårer i hjernen som fører til slag eller uregelmessig hjerterytme og hjerte-kar (som har med hjertet og blodårene å gjøre) sammenbrudd eller dødsfall. Det kan forårsake lever-, nyre- og lunge-skade. Brukere kan lide hjerneskade, inklusive hemmet hukommelse og en økende mangel på evnen til å fatte abstrakte tanker. De som klarer seg er vanligvis utsatt for blanke stunder i hukommelsen og ekstreme humørsvingninger.

SNIFFESTOFFER

1. Hva er noen av måtene som kjemiske sniftestoffer påvirker kroppen på?

Sniftestoffer påvirker hjernen. Når substanser eller gass inhaleres gjennom nesen eller munnen, kan de medføre permanent fysisk eller psykisk skade. De sulter kroppen for oksygen og tvinger hjertet til å slå uregelmessig og raskere. Folk som bruker sniftestoffer kan miste luktesansen, føle kvalme og få neseblødninger, og de kan få lever-, lunge- og nyre-problemer. Fortsatt bruk kan føre til reduksjon av musklernes masse, tonus (spenning) og styrke. Sniftestoffer kan føre til at folk blir ute av stand til å gå, snakke og tenke normalt. Mye av skaden er forårsaket på hjernens vev når giftstoffenes gass sniffes rett inn i sinusene.



2. Hva kan skje med en persons hjerterpuls når de inhalerer farlige kjemikalier?

Sniffestoffer sulter kroppen for oksygen og tvinger hjertet til å slå uregelmessig og raskere.

3. Hva gjør disse sniffestoffene med hjernen?

Sniffestoffer påvirker hjernen. Når substanser eller gass inhaleres gjennom nesen eller munnen, kan de medføre permanent fysisk eller psykisk skade.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av sniffestoffer?

I tillegg til det nevnt ovenfor, kan sniffestoffer drepe en person ved hjerteanfall eller kvelning når den inhalerte gassen eller dampen tar oksygenets plass i lungene og sentralnervesystemet. En person på sniffestoffer kan også reagere plutselig med ekstrem vold.

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av sniffestoffer?

De kan føre til muskelsvinn og redusert muskel-tonus og -styrke. De kan påføre permanent skade til kroppen og hjernen.

131

HEROIN

1. Hvordan brukes heroin?

Heroin blir vanligvis injisert, snust gjennom nesen eller røket.

2. Hva gjør heroin når det kommer inn på hjernen?

Heroin kommer raskt på hjernen, men det får folk til å tenke langsomt og hemmer deres evne til å ta beslutninger. Det skaper vanskeligheter med å huske ting.

3. I tillegg til de farene som stoffet stiller for brukeren, hvilke andre problemer kommer som et resultat av heroin-misbruk.

Å injisere (sprøyte inn) stoffet kan skape risiko for AIDS, hepatitt (leverbetennelse) og andre sykdommer som er forårsaket av infiserte kanyler (urene eller smittsomme nåler). Disse helseproblemene kan videreføres til seksualpartnere og nyfødte.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av heroin?

Misbrukere opplever uklar psykisk funksjon, kvalme og oppkast. Bevissthet om smerte kan bli undertrykt. Gravide kvinner kan få spontanabort. Hjerterfunksjoner sløves og går langsommere. Åndedrett blir alvorlig saktet, noen ganger så mye at det medfører dødsfall.



5. Hva er noen av langtidsvirkningene av heroin?

Arrete og/eller sammensunkne vener, bakterie-infeksjon i blodårene og hjerteklaffene, byller og andre infeksjoner, og lever- eller nyre-sykdommer. Komplikasjoner i lungene kan medføres. Å dele kanylene (nålene) eller væske kan resultere i hepatitt (leverbetennelse), AIDS og andre virus-sykdommer i blodet.

LSD

1. Hva er LSD laget av?

LSD kommer fra den ekstremt giftige soppen meldrøye, et mugg som vokser på rug og andre kornsorter.

2. Hvor lenge varer virkningene av LSD?

Virkningene er uforutsigelige. En ørliten mengde kan produsere virkninger i 12 timer eller mer.

3. Hva er de forskjellige formene som LSD produseres i?

LSD selges som tabletter, kapsler eller i flytende form. Det er vanligvis tilsatt i et absorberende papir (trekkpapir) og delt opp i små dekorerte firkanter. Hver firkant er en dose.

4. Hva er noen av korttidsvirkningene av LSD?

Utvidede pupiller, høyere kroppstemperatur, økt hjerterpuls og blodtrykk, svetting, tap av appetitt, søvnløshet, tørr munn og skjelving. Folk kan oppleve alvorlige, forskrekkende tanker og følelser, frykt for å miste kontroll, frykt for å bli eller være sinnssyke og for døden, og følelser av fortvilelse mens de bruker LSD.

5. Hva er noen av langtidsvirkningene av LSD?

Flashbacks, eller gjentakelser, av en LSD-«tripp» kan oppleves lenge etter at stoffet ble tatt og virkningene åpenbart var over. «Trippen» selv pleier vanligvis å klare opp etter ca. 12 timer, men noen brukere manifesterer langvarige psykoser.



MISBRUK AV RESEPTPLIKTIGE LEGEMIDLER

1. Hvilket annet stoff er like kraftig og påvirker kroppen på den samme måten som det smertestillende middelet OxyContin?

Det smertestillende middelet OxyContin er like kraftig som heroin og påvirker kroppen på den samme måten.

2. Hva er noen av virkningene av smertestillende midler?

Virkningene kan inkludere saktet åndedrett, kvalme og bevisstløshet. Misbruk kan føre til avhengighet.

3. Hva er noen av virkningene av beroligende midler?

Virkninger kan inkludere hjerteproblemer, økt vekt, utmattelse og sløret tale. Fortsatt bruk kan føre til avhengighet.

133

4. Hva er noen av virkningene av stimulanser?

Virkninger inkluderer økt blodtrykk og hjertepuls, fiendtlighet og paranoia.

5. Hva er noen av virkningene av antidepressiver?

Virkninger kan inkludere uregelmessig hjertepuls, paranoide reaksjoner, voldelige eller selvmorderiske tanker og hallusinasjoner. Langvarig bruk kan føre til avhengighet.



ANVENDELSE AV SANNHETEN OM STOFF

LEKSJON 17: LÆRERVEILEDNING

134

FORMÅL:

Å gi elevene selvtillit om at de kan hamle opp med gruppepress til å ta stoffer, og at de kan hjelpe andre til å gjøre det også.

MATERIALER:

- *Sannheten om stoff*-heftet
- 10 x 15 cm kartotek kort (20 kort for hver annen elev)

TID:

A. Gjennomgang av oppgaver	55 min.
B. Introduksjon	5 min.
C. Aktivitet	50 min.
D. Sketsjer	55 min.
Total tid:	165 min. (tre perioder)

LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Kopier eller last ned og skriv ut «Anvendelse av Sannheten om stoff»-oppgavearket.



ANVENDELSE AV SANNHETEN OM STOFF

LEKSJON 17: LEKSJONSPLAN

- A. GJENNOMGANG AV OPPGAVER (55 min.): Etter at du har bekreftet at elevene har gjort ferdig oppgavene deres fra den forrige leksjonen, få dem til å slå seg sammen to og to og sammenlign svarene de gav til hvert spørsmål. La dem endre på svarene deres basert på den sammenligningen, hvis de ønsker å gjøre det, og deretter få dem til å gi inn oppgavene deres.
- B. INNLEDNING (5 min.): Fortell elevene at emnet til dagens leksjon er «Anvendelse av Sannheten om stoff». Forklar for dem at leksjonen vil fokusere på å forsikre at de kan bruke det de vet til å motstå forsøk fra andre til å bruke falsk informasjon om stoff for å presse dem og deres venner til å ta stoff.
- C. AKTIVITET (50 min.): I denne aktiviteten jobber elevene i par for å øve seg i å bruke det de nå vet om stoff til å motstå forsøk fra andre som prøver å bruke falsk informasjon til å presse dem til å ta stoff.
- Del elevene opp i par så de kan arbeide to og to.
 - Gi hvert par av elever et sett av tjue 10 x 15 cm kartotek kort og «Anvendelse av Sannheten om stoff» oppgave-arket som har løgnene om stoff.
 - Få elevene til å lage Sannhet om stoff kortene, som beskrevet i oppgave-arket.
 - Gjennomgå kortene som hvert par lager for å forsikre deg om at de gjør oppgaven etter hensikten.
 - Få hvert par til å øve seg med kortene deres, som beskrevet i oppgave-arket, inntil elevene kan motsi løgner med sannhet uten å kikke på kortene deres.



D. SKETSJER (55 min.):

- Arranger elevene i grupper av fire. Hver gruppe vil skrive og utføre en kort sketsj, som demonstrerer hvordan noen kunne bruke sannheten om stoff til å unngå eller motstå at en venn blir presset inn i stoffmisbruk av en annen. Sketsjene bør være ca. 5 minutter lange, og de må demonstrere hva elevene i den gruppen har lært om stoff i løpet av disse leksjonene.
- Gi dem 35 minutter til å skrive manuskriptene for sketsjene deres. Les gjennom manuskriptene for å forsikre at de står på linje med formålet til denne leksjonen og denne aktiviteten.
- Få hver gruppe til å utføre sketsjen deres for klassen. (Bemerk at manuskriptene til sketsjene kan også brukes til å vurdere elevenes forståelse.)

136

■ Slutt på leksjonen



OPPGAVE-ARK

LEKSJON 17: ANVENDELSE AV SANNHETEN OM STOFF

Uttalelsene nedenfor er alle løgner om stoff. De blir ofte brukt til å overtale unge mennesker til å begynne eller fortsette med å ta ulovlige gatestoffer, eller til å misbruke reseptpliktige midler.

LØGNER OM STOFF:

Stoff får deg til å føle deg bedre.

Stoff gjør deg mer kreativ.

Marihuana er faktisk bedre for deg enn tobakk.

Stoff gjør deg mere kul å være sammen med.

Stoff avtar seg og går over og de skaper ingen permanent skade til kroppen din.

Stoff gir deg energi.

Reseptpliktige legemidler kan ikke skade deg.

Du kan stoppe med å ta stoff når som helst du vil.

Alkohol er ikke egentlig et stoff.

Å ta stoff er en personlig beslutning. Det kommer ikke til å påvirke noen andre enn deg selv, så det er i virkeligheten din egen sak og ingen andres.

1. DEL:

- I samarbeide med en annen elev skriv ned en av de ti løgnene på en side av et 10 x 15 cm kartotek kort. På den andre siden av kortet skriv tre sanne uttalelser om stoff som du kunne bruke til å motsi løgnen. («Motsi» betyr «å si eller uttale imot».) Gjenta dette for alle de ti løgnene listet ovenfor. Skriv en løgn på en side av hvert kort og tre sanne uttalelser på den andre siden.



- Du kan bruke *Sannheten om stoff*-heftene til å finne uttalelsene til å motsi løgnene med.
- Unngå å bruke den samme «sannhet»-uttalelsen mere enn en gang. Fordi det er ti løgner på denne listen, vil du behøve tretti forskjellige sanne uttalelser til å skrive på kortene.

2. DEL:

- Bruk kortene du har laget til å øve deg på å motsi løgnene om stoffer.
- Eleven som du samarbeider med leser løgnen og holder opp et kort. Du sier to sannheter som motsier løgnen. Kikk på «sannhet»-siden av kortet om nødvendig.
- Øv deg på dette inntil du kan motsi løgnene med sannheter uten å kikke på kortene, og du er sikker på din egen evne til å gjøre dette.
- Det er mulig at du vil synes det går bedre å bytte rolle med den andre eleven flere ganger mens du øver på dette – først leser den andre eleven løgnene noen få ganger, så leser du løgnene i noen minutter og den andre sier sannhetene. Deretter leser den andre eleven løgnene igjen, osv., inntil dere begge er ferdige med denne delen.



SANNHETEN OM STOFF

EKSAMEN FOR LEKSJONER 1–17

Til læreren: Denne eksamen stilles til rådighet som en valgfri mulighet for vurdering ved å utføre en avsluttende, formell vurdering av elevenes forståelse av Sannhet om stoff-programmets innhold. Som et alternativ, ønsker du muligvis å bruke den som et instruksjonsmiddel ved å la elevene bruke den som en selvverurdering og gjennomgang.



SANNHETEN OM STOFF

EKSAMEN FOR LEKSJONER 1–17

1. Forklar betydningen av hvert av disse ordene og gi et eksempel som viser at du forstår betydningen:

stoffkultur

stoffmisbruk

stimulans (stimulerende middel)



sedativ (beroligende middel)

avhengighet

trang (eller «sug»)

hjerte og kar (hjerne-kar)

psykose



toleranse

2. Disse seks uttalelsene er løgner angående stoff. Velg fire av dem, og for hver av de fire skriv minst to sanne uttalelser om stoff som motsier det.

- Marihuana er faktisk bedre for deg enn tobakk.
- Stoff avtar seg og går over og de skaper ingen permanent skade til kroppen din.
- Reseptpliktige legemidler kan ikke skade deg.
- Alkohol er ikke egentlig et stoff.
- Stoff får deg til å føle deg bedre.
- Stoff gjør deg mer kreativ.

Uttalelse:

Motsigelse:

Uttalelse:

Motsigelse:



Uttalelse:

Motsigelse:

Uttalelse:

Motsigelse:

Navn på skole/gruppe: _____

Klasse: _____

Elevens navn: _____

Dato: _____



SANNHETEN OM STOFF

SVAR TIL EKSAMEN FOR LEKSJONER 1–17

144

1. Forklar betydningen av hvert av disse ordene og gi et eksempel som viser at du forstår betydningen:

stoffkultur: beskriver ikke bare livsstilen til mennesker som misbruker stoff, måten de kler seg på og oppførselen som er typisk for misbrukere av forskjellige slags stoff, men beskriver også den grad stoff har trengt seg inn på så mange områder av vårt samfunn og har innvirket på kulturen på fundamentale måter.

stoffmisbruk: misbruk av substanser som involverer ulovlige stoffer (narkotika) eller misbruk av medisiner.

stimulans (stimulerende middel): et stoff som øker umiddelbar energi og våkenhet, men som medfølger økning av blodtrykk, hjertets puls og åndedrett.

sedativ (beroligende middel): en medisin eller et stoff som beroliger eller får en til å sovne.

avhengighet: en tilstand av fysisk eller psykisk trang eller behov for et stoff; som høyst sannsynlig vil ha en skadende virkning.

trang: (eller «sug») et sterkt ønske eller lengting etter noe.

hjerte og kar (hjerne-kar): tilknyttet eller har å gjøre med hjertet og blodårene.

psykose: en tilstand av å ha *vrangforestillinger* (falske inntrykk av en selv eller situasjonen man befinner seg i), *hallusinasjoner* (ting som man innbiller seg man kan se eller høre, men som i virkeligheten ikke er der), *inkoherens* (mangel på sammenheng; å snakke på en måte som ikke kan forstås) og forvrengte oppfattelser av virkeligheten.



toleranse: den naturlige eller utviklede evnen til å motstå virkningene av den fortsatte eller økende bruken av et stoff. Når noen bruker et stoff eller annen substans over en lengre periode, sier man at de bygger opp en *toleranse* for de virkningene som stoffet forårsaker; altså et gradvist tap eller minskning av stoffets vanlige virkning.

2. Disse seks uttalelsene er løgner angående stoff. Velg fire av dem, og for hver av de fire skriv minst to sanne uttalelser om stoff som motsier det.

Løgn: Marihuana er faktisk bedre for deg enn tobakk.

Sanne uttalelser:

- Cannabis er nummer tre av de topp fem substansene som ligger til grunn for innleggelse på stoffavvennings-sentre i USA, med 16 %.
- Barn og unge som bruker marihuana ofte, er nesten fire ganger så sannsynlige til å oppføre seg voldelig eller forårsake materiell skade.
- Det er fem ganger så sannsynlig at marihuanabrukere vil stjele enn de som ikke bruker stoff.
- Fordi marihuana i dag er mye sterkere, har det vært en stor økning i antallet av marihuana-forårsakede akuttinntak på skadestuer av unge pot-røkere.

Løgn: Stoff avtar seg og går over og de skaper ingen permanent skade til kroppen din.

Sanne uttalelser:

- Kontinuerlig bruk av marihuana kan skade lungene og hjertet.
- Langsiktig bruk av alkohol kan føre til en forverrende fysisk tilstand som kan innebære leverskade og som øker risikoen for hjertesykdom.
- Forlenget bruk av ecstasy forårsaker langvarig og muligvis permanent hjerneskade.
- Fortsatt heroinbruk kan forårsake lever- og nyresykdommer.



- Crystal meth skader blodårene i hjernen og fører til slag eller en uregelmessig puls som kan, i sin tur, forårsake hjerte og kar sammenbrudd og dødsfall.

Løgn: Reseptpliktige legemidler kan ikke skade deg.

Sanne uttalelser:

- Beroligende midler, så som Xanax og Zyprexa, kan føre til problemer med hjertet, høyere vekt og avhengighet.
- Misbruk av smertestillende midler kan føre til avhengighet.
- Antidepressiver, som f.eks. Prozac, Paxil eller Zoloft, kan forårsake paranoia, voldsomme eller selvmorderiske tanker og hallusinasjoner.
- Virkninger av stimulanser, slike som Ritalin, kan innebære økt blodtrykk og hjertepuls, fiendtlighet og paranoia (f.eks. forfølgelsesvanvidd).

Løgn: Alkohol er ikke egentlig et stoff.

Sanne uttalelser:

- Alkohol nedtrykker sentralnervesystemet og hemmer vurderingsevnen, gjør refleksbevegelsene langsommere, forvrenger synet og medfører tap av koordinasjon, dårlig hukommelse og bevisstløshet.
- Å drikke store mengder av alkohol kan føre til koma og til og med dødsfall.
- En person kan bli avhengig av alkohol.
- Alkoholmisbruk kan føre til vold og konflikter i ens forhold.

Løgn: Stoff får deg til å føle deg bedre.

Sanne uttalelser:

- Stoff blokkerer alle sansefølelser, de ønskede med de uønskede.
- Selv om stoff kan ha kortvarig verdi i håndtering av smerte, så utsletter de evner og våkenhet og kan forårsake uklar eller forvirret tenkning.
- Stoff får en person til å føle seg langsam og dum, og kan forårsake at han har en mislykket eksistens. Etter som han får fler fiaskoer og livet blir vanskeligere, ønsker han mer stoff til å hjelpe ham med å takle problemet.



- Kokain skaper en kortvarig intens «høy» som følges umiddelbart av det motsatte – intens følelse av depresjon og irritabilitet og en sterk trang til mer av stoffet.

Løgn: Stoff gjør deg mer kreativ.

Sanne uttalelser:

- En som er lei seg eller trist, ville muligvis bruke stoff for å få en følelse av lykke, men det virker ikke.
- Stoff kan løfte en person inn i en falsk munterhet, men når stoffets virkning går over, bryter han sammen enda lavere enn han var før. Og hvert av disse emosjonelle dykk er lavere og lavere. Til slutt vil stoffet totalt ødelegge all kreativiteten en person har.
- Mens alkohol senker hemninger, så svekker det vurderingsevne, og det fører til tap av koordinasjon og forvrengt syn. Dermed er en påvirket persons kreative evner på ingen måte forbedret. Tvert imot.



AVSLUTNING OG UTDELING AV SERTIFIKATER

LEKSJON 18: LÆRERVEILEDNING

148

FORMÅL:

Formålet med denne leksjonen er å oppsummere de tidligere leksjonene med klassen og informere dem om hvordan de kan videre utvikle deres viten og hjelpe andre. Det er også «avslutningen» av programmet, med presentasjon av sertifikater og underskriving av «Stoffritt løfte for ungdom».

MATERIALER:

- Kopier av Suksesskjemaet for hver elev
- Kopier av Elevens spørreskjema etter programmet for hver elev
- Kopier av Rundspørring etter programmet for hver elev
- Kopier av Ytterligere prosjekter og aktiviteter fakta-arket for hver elev
- Et sertifikat for hver elev, med deres navn på dem
- Et stort eksemplar av Stoffritt løfte for ungdom-plakaten for alle i klassen til å skrive under på

TID:

A. Innledning	5 min.
B. Aktivitet	45 min.
C. Diskusjon	10 min.
D. Gjennomgang av ytterligere aktiviteter	10 min.
Total tid:	70 min.



LÆRERENS FORBEREDELSE:

- Kopier eller last ned og skriv ut nok av hver av de ovennevnte materialene til gi dem til hver elev.
- Fyll ut hvert sertifikat med navnet på hver elev og din underskrift.
- Få en stor «Stoffritt løfte for ungdom»-plakat trykket opp.
- Gjør deg selv kjent med avsnittet «Ytterligere prosjekter og aktiviteter» i denne Veiledningen for lærere. Du vil ønske å være i stand til å diskutere det med elevene dine og oppmuntre dem til å gjøre ytterligere ting i skolen og i samfunnet til å fremme det å leve stoffritt.



AVSLUTNING OG UTDELING AV SERTIFIKATER

LEKSJON 18: LEKSJONSPLAN

150

- A. INNLEDNING (5 min.): Kunngjør for klassen at de har ferdiggjort Sannheten om stoff-programmet. Fortell dem at de kommer til å utfylle både «Elevens spørreskjema etter programmet» og «Rundspørring etter programmet». Si til dem at du vil også dele ut et «Suksesskjema» så de kan uttrykke hva de har fått ut av disse leksjonene og hvordan programmet har hjulpet dem. Fortell dem også at du vil gi dem informasjon angående pågående og fortsettende aktiviteter som de kan gjøre utenfor klassen til å hjelpe andre til å holde seg unna stoff.
- B. AKTIVITET (45 min.):
- Del ut spørreskjemaet og rundspørringen til hver elev og få dem til å besvare dem.
 - Etter hvert som elevene ferdiggjør spørreskjemaet og rundspørringen, gi dem Suksesskjemaet og be dem å beskrive hva de har oppnådd, og om det er noen prestasjoner de har lyst til å fortelle klassen. Få dem til å forstå at dette er frivillig.
 - Hold en avslutningsfeiring. Be hver elev om å komme opp og motta sitt sertifikat.
 - Vis elevene den store plakaten med «Stoffritt løfte for ungdom» som du fikk trykket opp. Be en av elevene om å lese løftet ut høyt, og få de andre til å lese etter.
 - Deretter gi en oppfordring til alle om å underskrive løftet. Del ut «Ytterligere prosjekter og aktiviteter» fakta-arket og tilskynd klassen til å fortsette med å arbeide for og støtte stoffrie liv.



- C. DISKUSJON (10 min.): Spør klassen om det er noe de gjerne vil si angående programmet og hva de fikk ut av å gjøre det. La alle som har lyst, si noe og takk dem for det.
- D. GJENNOMGANG AV YTTERLIGERE AKTIVITETER (10 min.):
- Gjennomgå med klassen de forskjellige aktivitetene de kan gjøre, som dekket i avsnittet «Ytterligere prosjekter og aktiviteter» på side 169, inklusive det å starte en stoffri klubb. Del ut «Ytterligere prosjekter og aktiviteter»-arket. Fortell dem at de kan gå på nettsiden **drugfreeworld.org** eller sende e-post til Foundation for a Drug-Free World (**info@drugfreeworld.org**) for mer informasjon og til å få hjelp med å starte forskjellige aktiviteter. Fortell dem også at du er tilgjengelig og står til rådighet til å hjelpe.
 - Takk dem for arbeidet de har gjort og for deltagelsen under programmet og avslutt klassen.

■ Slutt på leksjonen



ELEVENS SPØRRESKJEMA ETTER PROGRAMMET

INSTRUKSJONER: Dette er det samme spørreskjema som du svarte på ved begynnelsen av programmet. Besvar spørsmålene nå for å se hvor mye du har lært.

1. Hva er et stoff?

2. Er stoff farlig?

Ja

Nei

3. Hvis du svarte «ja» på spørsmålet ovenfor, forklar hvorfor du tror det er slik:

4. Når man tar stoff, har det noen innvirkning på helsen? Hvis ja, hvordan?



5. Når man tar et stoff, har det noen innvirkning på ens evne til å lære?
Hvis ja, hvordan?

6. Hva betyr «stoffavhengighet»?

7. Hvordan blir en person avhengig av et stoff?

8. Hvis en person blir avhengig av et stoff, hvordan påvirker det hans eller hennes liv?

9. Hvis du visste faktaene om stoff og hvordan de påvirker deg, hvordan ville det hjelpe deg?

Navn på skole/gruppe: _____

Klasse: _____

Elevens navn: _____

Dato: _____



INSTRUKSJONER TIL RUNDSPØRRING ETTER PROGRAMMET

154

Få den følgende rundspørring utfylt av alle elevene når de har ferdiggjort alle leksjonene. Med det kan vi måle effektiviteten og fremgangen av programmet, og det vil hjelpe oss med vår regelmessige evaluering av dets innvirkning.

Vi ønsker å høre fra deg og dine elever. Din informasjon om effektiviteten av leksjonene er viktig for oss.

Vær vennlig å sende en kopi av de utfylte Rundspørringene etter programmet til Foundation for a Drug-Free World på adressen som finnes bak i denne Veiledningen for lærere.



RUNDSPØRRING ETTER PROGRAMMET

Nå, som du har ferdiggjort studieprogrammet og leksjonene, ønsker Foundation for a Drug-Free World veldig gjerne å vite om dine synspunkter på emnet stoff og stoffmisbruk. Vi ønsker å vite hva du har lært fra programmet. Vær så vennlig å svar på de følgende spørsmålene så godt som mulig. Bruk ytterligere papir om nødvendig.

1. Hjalp dette stoff-undervisningsprogrammet deg til å bedre forstå hva stoff er og virkningene de har? Vennligst forklar utførlig.

2. Hva var dine synspunkter om stoff før du begynte på dette programmet?

3. Hva er dine synspunkter angående stoff nå?



RUNDSPØRRING ETTER PROGRAMMET

4. Som et resultat av hva du lærte fra dette programmet, forklar hvordan ditt synspunkt er nå angående å leve et stoffritt liv.

5. Anser du at det er viktig å få andre til å kjenne sannheten om stoff? Hvorfor?

6. Har du lyst til å arbeide med aktiviteter eller prosjekter som hjelper til å bringe sannheten om stoff til andre mennesker? Hvis ja, hva slags ting kunne du tenke deg å gjøre?

7. Har du noen andre kommentarer du gjerne ville gi om Sannheten om stoffleksjonene?

Tusen takk for at du utfylte denne rundspørringen.

Navn på skole/gruppe: _____

Klasse: _____

Elevens navn: _____

Dato: _____



LÆRERENS SPØRRESKJEMA ETTER PROGRAMMET

Foundation for a Drug-Free World vil gjerne ha din vurdering av bruken av denne *Veiledningen for lærere*. Når du har ferdiggjort Sannheten om stoffprogrammet, vennligst fyll ut spørreskjemaet nedenfor og send det til Foundation for a Drug-Free World (adressen er bak i denne veiledningen).

Navn: _____

Dato: _____

Skolens adresse: _____

Skolens telefon: () _____ **Hjemmetelefon:** () _____

Klassetrinn du underviser: _____

Fag du underviser i: _____

1. Vennligst gi oss litt informasjon om skolen hvor du arbeider:

Cirka antall elever: _____

Klassetrinn som undervises ved skolen: _____

Området hvor skolen ligger (sett ring rundt en):

Byområde

Forstad

Bygd/landlig

Innkommst-nivået for skolens område er hovedsakelig (sett ring rundt en):

Lav

Gjennomsnittlig

Høy



2. Hvordan vurderer du presentasjonen av utdanning i forebygging mot stoff i Sannheten om stoff-programmet?

Dårlig Rimelig God Utmerket

Gi gjerne kommentar: _____

3. Hvilken av de følgende beskriver best din bruk av Sannheten om stoff-programmets materialer?

Jeg brukte *Sannheten om stoff*-heftene med elevene mine.

Jeg brukte PSA-ene.

Jeg brukte *Sannheten om stoff*-dokumentarfilmen i klassen min.

Jeg brukte *Sannheten om stoff*-leksjonsplanene i klassen.

Jeg brukte hele programmet.

Annet (vennligst beskriv): _____

4. Hva var mest nyttig for deg angående *Sannheten om stoff – Veiledningen for lærere*?

5. Hva var de beste resultatene du observerte fra bruken av Sannheten om stoff-programmet? (Vedheft ytterligere ark hvis det behøves)



6. Grader forbedringene (1 til 10) for hver kategori nedenfor:

	Før	Etter
i. Forståelse av stoff	___	___
ii. Innstillinger angående stoff	___	___
iii. Deltakelse i leksjonene	___	___
iv. Oppførsel angående stoff	___	___
v. Elevenes deltagelse i stoffrie aktiviteter	___	___
vi. Studieprestasjoner	___	___
vii. Annet (vennligst beskriv):	___	___

Vennligst vedlegg eventuell informasjon du ønsker å gi angående de ovennevnte punktene.

7. Behøver du flere eksemplarer av *Sannheten om stoff*-heftene eller andre materialer?

8. Behøver du noen annen hjelp?

9. Har du anbefalt *Sannheten om stoff*-programmet til andre lærere?

Ja Nei

10. Vennligst angi om vi kan publisere dine resultater og kommentarer i Foundation for a Drug-Free Worlds publikasjoner? (Identifisert kun med dine initialer, ditt yrke og land)

Ja Nei

11. Kommentarer: _____

Vennligst send oss dette spørreskjemaet. Tusen takk!



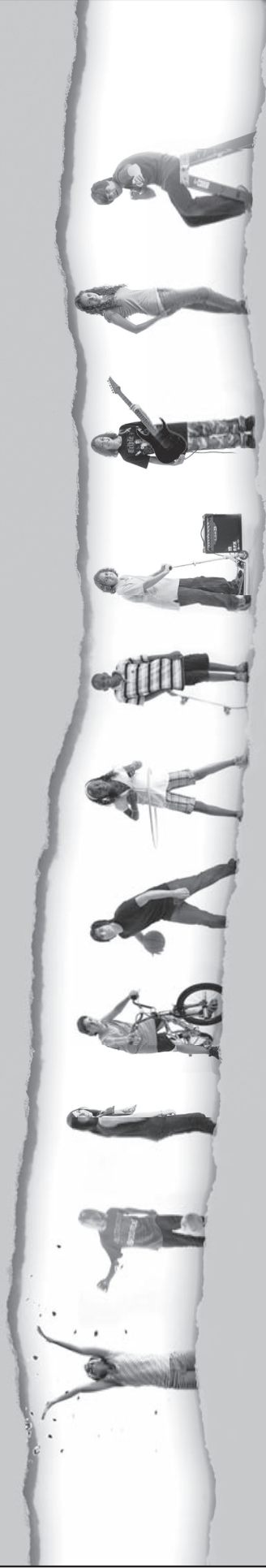
SANNHETEN
OM
STOFF

SERTIFIKAT

Dette sertifikatet overrekkes til

for vellykket fullførelse av Sannheten om stoff-programmet

den _____ måned _____ år _____





UTRUSTNING AV FORELDRE MED REDSKAPER FOR STOFFUTDANNELSE

Foreldre spiller en stor rolle i utdannelsen. Det har vist seg i undersøkelser at barn lytter til deres foreldre som den primære kilden av informasjon angående emnet stoff.

165

Nå som du oppnår effektiv stoffutdanning i klasserommet, kommer du også til å ønske å få foreldrene med på å opplyse barna om de riktige fakta angående stoff.

De fleste foreldre er selvfølgelig veldig bekymret om at deres barn blir utsatt for stoff, men mange av dem har ingen anelse om hvordan man forteller barn om stoff. De mangler informasjonen som behøves til å forklare hvorfor stoffer er skadelige.

Svaret er det samme for foreldrene som for barna deres – gi dem sannheten om stoff.

Den beste måten å oppnå dette på er å sørge for at foreldrene bruker de samme midlene som du brukte i klassen. På den måten kan foreldrene også vite sannheten om stoff, og de kan bli effektive med å opplyse barna deres og hjelpe dem til å forbli stoffri.

La foreldrene vite at de kan få hefter og andre materialer, gratis, fra Foundation for a Drug-Free World. Deres barns utdanning om stoff slutter ikke når du blir ferdig med leksjonene – nå kan foreldrene fortsette din innsats.



YTTERLIGERE PROSJEKTER OG AKTIVITETER

Når unge mennesker lærer sannheten om stoff og oppdager hvor viktig informasjonen er, ønsker de naturligvis å dele denne viten med andre. De vil få mange kreative ideer på egen hånd om hvordan man kan føre en kampanje for et stoffritt samfunn.

169

En gruppe i Adelaide i Australia fortalte bystyret om Sannheten om stoff-programmet og fikk tillatelse til å lage et muralmaleri på murene til en lokal togstasjon. I en annen by var det en gruppe som sponset en slags olympiske leker hvor 300 barn deltok i staffett-løp og malte en kjempestor banderol (plakat). Andre grupper har gått i tog med store Sannheten om stoff-banderoler og plakater. En annen gruppe i Storbritannia sponset en rekke stoffrie rockkonserter og skapte en fargebok med stoffutdannelse som de delte ut til skolebarn.

Å starte din egen Sannheten om stoff aktivitet begynner med å beslutte at du ønsker at dine venner, dine familiemedlemmer eller medlemmer av samfunnet forblir stoffri.

Det følgende er et sammendrag av de mest populære aktivitetene som hvem som helst kan gjøre for å spre budskapet om å forbli stoffri.

- Les *Sannheten om stoff*-heftet og de individuelle heftene i serien.
- Vis heftene til andre og få dem til å arbeide sammen med deg på en aktivitet.
- Bruk aktivitetene som er beskrevet i dette avsnittet til å fremme en stoffri eksistens.
- Begynn med en stoffri informasjonsbod eller et «Løfte for en stoffri verden» underskrift-arrangement på skoler, markeder, messer og andre arrangementer i samfunnet.



- Vær kreativ. Hva du enn beslutter deg til å gjøre, så vil du finne utbredt enighet og støtte for dine stoff-forebyggende aktiviteter, og praktisk talt alle – ordførere, politimenn, lærere og forretningsmenn – vil med glede hjelpe deg med arrangementer og gruppeaktiviteter.
- Dokumenter dine aktiviteter med gode fotografier og video-opptak. Dette vil gjøre deg i stand til å vise andre hva du har gjort og vinne deres støtte for ytterligere aktiviteter.

SETT OPP INFORMASJONSODER

Sett opp en Sannheten om stoff-informasjonsbod eller -kiosk, hvor folk kan spørre spørsmål og lære faktaene om stoff. Velg en lokal park, et innkjøpssenter, marked eller skole – hvor enn mange mennesker samles. Skaff deg de nødvendige tillatelsene og sett det opp med en Sannheten om stoff-banderole og med heftene fremvist, så du kan dele dem ut. Vis «De sa/De løy»-PSA-ene med et portabelt audiovisuelt system. Unge frivillige som står i slike informasjonsboder kan svare på spørsmål ut fra den viten de har fått fra stoffopplysningen eller heftene.

De kan også invitere tidligere stoffmisbrukere til å komme til boden og fortelle deres historier. Slike førstehåndsberetninger om hvordan stoff kan ødelegge et liv gjør et sterkt emosjonelt inntrykk.

DEL UT PROGRAMMETS MATERIALER

En viktig del av å få ut sannheten om stoff er utdelingen av *Sannheten om stoff*-hefter. Del dem ut hvor det er store folkemengder, eller dør til dør. Inviter folk til å besøke informasjonsboden eller til å delta i arrangementer. Vanligvis besøker frivillige lokale butikker for å få deres støtte og samarbeide til å fremme budskapet om en stofffri eksistens. De plasserer plakater i butikkvinduer og legger hefter ut på disken så kundene kan ta dem. De fleste firmaer hjelper med glede til med dette. Hefter kan bestilles gratis fra drugfreeworld.org.

HOLD ARRANGEMENTER HVOR FOLK UNDERSKRIVER LØFTET OM Å FORBLI STOFFRI

Millioner av mennesker fra alle samfunnslag har allerede gitt deres løfte om å leve et stoffritt liv og fremme en stoffri levemåte. Sett opp en stor plakat med Løftet for en stoffri verden og et bord med Sannheten om stoff-informasjon, så folk kan skrive under på løftet. Dette er en veldig populær aktivitet. Overlekk disse løftene med hundrevis eller tusenvis av underskrifter til samfunnsledere som en del av et media-arrangement for å øke bevisstheten om stoff eller for å vinne støtte for stoff-forebyggende aktiviteter, arrangementer eller konserter. Du kan også arrangere



for en gruppe skolebarn eller delegasjon til å besøke berømte sportsutøvere, underholdningsartister, politikere eller embetsmenn med «Stoffritt løfte for voksne» for dem til å skrive under på. Dokumenter disse møtene med fotografier og video-opptak og be lokale media om å dekke dine aktiviteter.

Her er flere ideer om hvordan løftet kan brukes til å få budskapet om et stoffritt liv ut:

Få sportsutøvere til å skrive under på løftet: Profesjonelle sportsutøvere er alltid interesserte i å støtte stoff-forebyggende aktiviteter. En simpel ting de kan gjøre er å underskrive «Stoffritt løfte for voksne» – med media, elever, embets- og tjenestemenn eller deres lagkamerater til stede. For å arrangere en slik begivenhet, kontakt en sportsutøver eller det lokale kontoret til en sportsklubb for å holde et møte. Presenter kampanjen til en spiller eller leder. Arranger en begivenhet for underskrivningen med en delegasjon av unge mennesker som vil presentere løftet. Begivenheten burde dokumenteres med fotografier og video-opptak, så det kan brukes til å fremme kampanjen, eller til å sende det til lokale media så de kan offentliggjøre de stoff-forebyggende aktivitetene deres.

Få embetsmenn og samfunnsledere til å underskrive løftet: Ordførere, byrådsmedlemmer og andre embetsmenn møter gjerne en delegasjon av unge mennesker, så lenge de får en god nok grunn til å gjøre det – en overrekkelse av Sannheten om stoff-programmet og en underskrivning av «Stoffritt løfte for voksne» er en slik god grunn. Ansatte i lokale samfunns- og kommune-kontorer er vanligvis veldig hjelpsomme med å arrangere slike møter.

To utgaver av løftet (en for unge og en for voksne) er inkludert i denne veiledningen, så de kan fotokopieres. De kan også lastes ned som utskriftklare filer fra drugfreeworld.org/educators.

LØFTE

STOFFFRITT LØFTE FOR UNGDOM

Jeg lover å gå foran som et godt eksempel ved:

- Å leve et stoffritt liv.
- Å vise mine venner at et stoffritt liv er mere gøy.
- Å lære mere om hvordan stoff virkelig skader folk.
- Å fortelle folk sannheten om de skadelige virkningene av stoff.
- Å hjelpe min familie og mine venner til å være stoffrie.
- Å arbeide med andre til å hjelpe med å spre sannheten om stoff slik at vi sammen kan skape en/et stoffri/tt _____.

(navn på skole eller område)

Navn

Dato



SANNHETEN
OM **STOFF**



LØFTE

STOFFRITT LØFTE FOR VOKSNE

Vi, de undertegnede, uttrykker hermed vår bekymring over det økende stoffproblem blant unge mennesker i _____ [by eller område] og lover vår støtte til Sannheten om stoff-programmet. Vi lover å uttale oss offentlig når det enn er mulig, for å oppfordre unge mennesker til å få de fakta de behøver, så de kan ta deres egen beslutninger om å være stoffrie.

Ytterligere ber vi de folkevalgte embetsmenn og -kvinner, og andre i posisjoner med innflytelse, om å forene seg med oss i å støtte effektiv stoffopplysning og -utdanning som vil utruste unge mennesker med sannheten om stoff.



SANNHETEN
OM

STOFF





ORDLISTE

abstinenssymptomer: de ubehagelige fysiske og emosjonelle (følelsesmessige) reaksjoner som føles når man slutter å ta et stoff, fra mildt ubehag til intens smerte og slag, avhengig av hvilke stoff det dreier seg om. En av grunnene til at stoffmisbrukere ikke kan slutte å ta stoff, selv når de ønsker å slutte, er at de vil unngå denne smerten.

179

abstrakte: betraktet som adskilt fra håndgripelige virkeligheter, spesifikke gjenstander eller faktiske tilfeller, så som *en abstrakt idé*.

aggresjon: det å slåss, bruke vold, eller å oppføre seg på en måte som vil starte eller føre til kamp eller slagsmål.

aggressivitet: beskriver en person som oppfører seg på en måte som høyst sannsynlig starter en slåsskamp.

AIDS: (AIDS står for «acquired immune deficiency syndrome» dvs. «ervert immunsviktsyndrom») en sykdom som ødelegger kroppens naturlige immunforsvar mot andre sykdommer.

amfetamin: et av en gruppe av flere kraftige stimulerende stoffer, ofte betegnet som «speed», som virker på sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som øker hjertets hastighet og blodtrykket og som reduserer tretthet. Utmattelse og depresjon (nedtrykthet) kan følge når virkningene av amfetaminet avtar seg. Alvorlige mentale problemer kan utvikle seg ved gjentatt bruk.

amylinitritt: en gul væske som benyttes til å åpne eller utvide blodårer, misbrukes enkelte ganger som sniffestoff.

angst: fortvilelse, nervøsitet eller frykt.

angstanfall: en plutselig overveldende følelse av frykt eller angst som forhindrer en person i å fungere, ofte satt i gang av en tidligere eller nåværende kilde til skrekk.



Appalachianske: som tilhører eller kommer fra Appalachene; en fjellkjede i den østlige delen av Nord-Amerika, som strekker seg fra det sydlige Québec (i Canada) til det nordlige Alabama (i USA).

avhengighet: å ha et fysisk eller mentalt «behov» for å bruke et stoff eller annen substans regelmessig, til tross for at det høyst sannsynlig har en skadende virkning.

beroligende (midler): ofte beskrevet som beroligende middel for sentralnervesystemet; disse stoffene får hjernen til å fungere langsommere. De inkluderer sedativer og medisiner med depressiv, eller beroligende, virkning.

berøring: som har å gjøre med sansen av fysisk kontakt.

berøringshallusinasjoner: *berøring* er sansen av fysisk kontakt. *Hallusinasjoner* betyr å oppleve en tilsynelatende virkelig persepsjon (sansning) som i virkeligheten ikke er til stede. *Berøringshallusinasjoner* er når noen opplever (føler) en sansning av berøring når det i virkeligheten ikke er der.

biokjemisk: interaksjon eller samspill mellom livsformer og kjemiske substanser. *Bio* betyr liv; angående levende ting. Fra det greske *bios*, liv eller levemåte, og *kjemisk*, av eller angående kjemikalier. *Kjemikalier* er substanser, enkle eller kompliserte, som er byggestenen (komponent, det som noe er laget av) i materie.

bisarr: usedvanlig, merkelig, underlig.

blackout: midlertidig tap av bevissthet, syn eller hukommelse.

blandet: tilsatt en liten mengde av et stoff eller alkohol til noe.

blodkar: en av årene (store eller små) som transporterer blod gjennom kroppen.

blødninger: voldsom, alvorlig avgivelse av blod i kroppen.

bronkitt: en inflammasjon (betennelse, irritasjon, hevelse, smertefull tilstand) av *bronkiene*, de to grenene av luftrøret som fører luft inn i lungene.

butan: en gass som kommer fra petroleum og blir brukt som brennstoff.

byller: en sterk betennelse med materie og hevelse.

cannabis: dette ordet dekker alle de forskjellige stoffene som kommer fra indisk hamp. Det inkluderer marihuana (som lages av de tørkede blomstene, frøene og bladene) og hasjisj (som lages av harpiksen til planten). Dets bruk til ikke-medisinske formål er forbudt i mange land.



cocktail: en drikk eller løsning sammensatt av forskjellige stoffer.

De forente nasjoner: (FN) en internasjonal organisasjon av nasjoner (land) som ble skapt til å fremme verdensfred og internasjonalt samarbeide. Den ble grunnlagt etter slutten av 2. verdenskrig i 1945 for å opprettholde verdensfred, utvikle gode forhold mellom nasjoner, fremme samarbeide til å løse verdens problemer og oppfordre til respekt for menneskerettigheter. Et av organene (et organ er en del av en organisasjon, som utfører en bestemt oppgave) i FN er World Health Organization (WHO, eller på norsk, Verdens helseorganisasjon), som ble etablert i 1948 til å organisere og finansiere programmer som fremmer helse.

delirium: en tilstand med ekstrem urolighet og nervøsitet, forvirring og noen ganger hallusinasjoner, forårsaket av feber, forgiftning eller hjerneskade.

181

delirium tremens: en psykotisk tilstand typisk ved avvenning av kroniske alkoholikere, som medfører skjelving i kroppen, hallusinasjoner, angst og desorientering.

Den første opiumskrigen: den første av to kriger (1839–1842, 1856–1860) mellom Storbritannia og Kina, som begynte som en konflikt over opiumshandelen.

depresjon: (nedtrykt sinnstemning) en rekke symptomer slik som fortsatt følelse av håpløshet, dårlig konsentrasjon, mangel på energi og manglende evne til å sove.

derivater: en kjemisk substans laget av en lignende substans.

designerstoff: også kalt «designer drugs». Et stoff som er blitt kjemisk endret for å forsterke dets egenskaper eller for å unngå et forbud av loven.

Det amerikanske narkotikapolitiet (DEA): DEA står for «Drug Enforcement Administration», som betyr, løst oversatt, «Administrasjonen for lovopprettelse om narkotika». Deres hovedoppgave er å minske mengden av ulovlige stoff som produseres innen USA og som importeres fra utlandet.

diabetes: sukkersyke. En kronisk sykdom karakterisert av usedvanlig høyt sukkerinnhold i blodet, overdreven tørst, sult og urinering, og svakhet. Hvis diabetes ikke blir behandlet, kan det resultere i koma og dødsfall.

dødelig: som er beregnet til, eller som er sikkert at det vil forårsake døden.

epilepsi: en sykdom som medfører sporadisk, plutselig tap eller svekkelse av bevissthet, ofte også med konvulsjoner (voldsom risting av kroppen eller lemmene).



eufori: en følelse av sterk fryd, begeistring eller velvære.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction: Engelsk navn som betyr Det europeiske overvåknings-senter for stoff og avhengighet. EMCDDA samler og analyserer data angående stoffmisbruk, avhengighet og dets konsekvenser og stiller disse data til rådighet til europeiske lovgivere og organisasjoner. Alle innbyggere i EU har adgang til deres dokumenter.

feilernæring: i kroppen, en mangel på sunn mat, eller en overdreven mengde usunn mat, til slik en grad at det fører til fysisk skade.

fiendtlig: meget uvennlig, hatefull.

182

flashbacks: gjenopplevelsen av virkningene fra et hallusinogen, som f. eks. LSD, lenge etter at man sluttet å ta stoffet.

FN: se De forente nasjoner.

FNs kontor for stoff og kriminalitet: De forente nasjoners kontor for stoff og kriminalitet hjelper land til å bekjempe illegalt stoff, kriminalitet og terrorisme.

fokus: konsentrert anstrengelse eller oppmerksomhet på en bestemt ting.

Food and Drug Administration (FDA): se US Food and Drug Administration.

fordampe: å forandres til usynlige små partikler i luften, pga. oppvarming eller spraying.

forestående: som er ved å skje.

forgiftning: tilstanden at man har fått i seg så mye av et eller flere skadelige substanser at det gjør én syk eller forårsaker døden.

fyllesyke: (blir også kalt «bakrus» el. «tømmermenn») en rekke symptomer som inkluderer hodepine, kvalme, tørst og en uvel følelse som resultat av å drikke for mye alkohol.

gelatin: renset lim, laget av ben og brukt bl. a. i matlaging.

genetiske abnormiteter: tilstander i kroppen forårsaket av uregelmessigheter i genene (de deler av cellene som bestemmer hvordan en celle vil vokse, hva den gjør og hvordan den handler og reagerer).

gift: en substans som forårsaker sykdom, skade eller dødsfall hvis det blir inntatt i kroppen eller produsert i kroppen.



- giftig:** beskriver en substans som er skadelig, ødeleggende eller dødelig.
- hallusinasjoner:** oppfattelsen av noen eller noe som i virkeligheten ikke er der, som ofte er virkningen av noen stoff.
- hallusinogen:** en substans, særlig et stoff slik som LSD, som forårsaker hallusinasjoner. En *hallusinasjoner* det å oppfatte noen eller noe som i virkeligheten ikke er der, hvilket ofte er virkningen av visse stoffer.
- harpiks:** en tyktflytende substans som kommer fra saften fra noen planter og trær. Det brukes i lakk, maling, lim, trykksverte og medisiner.
- hemninger:** ideer eller regler som har tendens til å stoppe en person i å gjøre noe.
- hepatitt:** inflammasjon (betennelse) i leveren forårsaket av en virus eller et toksin (giftstoff), som medfører feber, at huden blir gulaktig, alvorlige mavesmerter og svakhet. Det fås ofte gjennom seksuell kontakt eller injisering av sprøyter.
- heteslag:** en tilstand som kommer av at man er utsatt for en altfor høy temperatur altfor lenge, som dermed forårsaker høy feber, hodepine, varm tørr hud, fysisk utmattelse og noen ganger fysisk kollaps eller koma.
- HIV:** (fork. for *humant immunsvikt-virus*) en virus som er årsak til AIDS (AIDS står for «acquired immune deficiency syndrome» dvs. «ervert immunsviktsyndrom») og som ødelegger kroppens immunforsvar.
- hjerteanfall:** et plutselig, alvorlig, smertefullt og noen ganger dødbringende brudd på hjertets vanlige funksjon, særlig pga. blokkering i pulsåren som tilfører blod til hjertet.
- hjerne- eller nyresvikt:** et sammenbrudd eller forminskning av hjertets eller nyrenes ytelse, eller en gang som de stopper eller slutter å fungere tilstrekkelig.
- herteklaffene:** en *klaff* er en plate til å åpne og lukke for luft- el. væskestrøm. I hjertet (eller i en blodåre) er det et lite stykke vev som kontrollerer strømmen av blod og sørger for at det bare strømmer i en retning.
- hjerne og kar (hjerne-kar):** tilknyttet, eller som har å gjøre med hjertet og blodårene.
- humanitær:** engasjert til å forbedre andre menneskers liv.
- humørsvingninger:** svingninger i en persons følelsesliv. Dette kan innebære følelser av tristhet, håpløshet og verdiløshet, klager om fysisk smerte, og forandringer i appetitt, sovemønster og energinivå.



hvesende åndedrett: åndedrett (å puste) med en hvislende lyd og med vanskeligheter.

hyperaktivitet: en tilstand av å være ekstremt aktiv og urolig, og å mangle evnen til å konsentrere seg for mere enn en kort stund.

hyperstimulering: *hyper* betyr usedvanlig mye, overdrevent høy grad. Stimulering betyr at noe virker (legemlig eller psykisk) fremdrivende. *Hyperstimulering* betyr usedvanlig eller overdrevent høyt stimulert (overstimulert) (til å forårsake fysisk aktivitet, slik som i en nerve eller et organ i kroppen).

høre-: (som i «høre- og berøringshallusinasjoner») vedrørende hørsel, evnen til å oppfange og oppfatte lyd.

184

høy: å ha en midlertidig falsk følelse av lykke, med redusert fysisk og mental (vedrørende sinnet) kontroll, ved bruk av alkohol eller et stoff.

høyt blodtrykk: blodtrykk er mengden av trykk som blodet flyter gjennom kroppen med. Når noen har høyt blodtrykk, betyr det at hjertet må arbeide mye hardere for å pumpe blodet gjennom årene. Hvis tilstanden fortsetter, er det sannsynlig at det medfører skade til hjertet og blodårene.

illegalt stoff: et stoff som det er forbudt å bruke, være i besittelse av (å ha), kjøpe eller selge.

immunforsvar: immunforsvaret består av alle organer og prosesser i kroppen som beskytter en person fra sykdom og infeksjon.

impotens: kronisk manglende evne til å få en ereksjon for å utføre kjønnsakten.

inhalere: å trekke inn en gass, væske eller noe i fast form inn i lungene gjennom nesen eller munnen.

injisere: sprøyte (en oppløsning) inn i kroppen.

inngangsstoff: et stoff som, når det brukes, kan føre til bruk av mer vanedannende stoffer.

inntak: det å ta noe inn i kroppen, som ved å svelge det.

irreversible: umulig å gjøre om på, rette på eller snu.

irritabel: en tilstand hvor man er nervøs og utålmodig og har lett for å miste kontroll.

koffein (kaffein): et stimulerende middel i kaffe, te og i kolanøtter, som blir brukt til å lage brus. Det blir vidt brukt i medisiner og smertestillende midler.



koma: en lang periode av bevisstløshet fra hvilken en person ikke kan vekkes.

kortsiktig virkning (korttidsvirkninger): en virkning som varer fra perioden som begynner nå til bare et kort stykke tid inn i fremtiden.

krampe (konvulsjon): en voldsom risting i kroppen eller kroppens lemmer, forårsaket av ukontrollerbare muskelsammentrekninger (kraftige og smertefulle bevegelser), som kan være symptomer på hjerneforstyrrelser og andre tilstander.

kroppskjemi: noen eller alle de bestanddelene som kroppen består av, og de forskjellige reaksjonene den har.

kuldegysninger: en plutselig følelse av å fryse, kuldefornemmelser.

185

kultur: Den troen og de overbevisningene og aktivitetene som medlemmene av en gruppe har til felles. Kultur inkluderer ideer som mennesker har om kunst, religion, familie og regjering, deres ideer om hva som er viktig eller verdifullt, hvordan folk skal oppføre seg og hva de liker å gjøre som fornøyelse eller underholdning.

kvelning: mangel på luft til å puste. Stansing eller blokkering av lufttilførselen til lungene.

kviser: små hevede områder av betent hud fylt med materie (verk).

langsiktig virkning (langtidsvirkning): en virkning som fortsetter over en lang periode.

legevakt(er): vakthold av leger til øyeblikkelig hjelp, f. eks. for hjerteanfall eller trafikkulykker, eller andre tilfeller som skal ha umiddelbar hjelp.

LSD-«tripp»: opplevelsen produsert av å ta et hallusinogent stoff – i dette tilfelle LSD.

luftveiene: kanalsystemet som består av munnen, nesene, halsen og lungene, hvor luften passerer når man puster.

lungesvikt: *lunge* er det organet som inntar og distribuerer (sprer eller deler ut) oksygen (surstoff) i kroppen. *Svikt* betyr et sammenbrudd eller reduksjon (minskning) i ytelsen av noe. Derfor betyr lungesvikt en minskning eller et sammenbrudd av evnen til å puste oksygen inn i kroppen.

lystgass: også kaldt «lattergass». Det er en fargeløs, søt-luktende gass som blir brukt som bedøvelsesmiddel. (Kjemisk navn er «dinitrogenoksid».)



løsemidler: en substans som oppløser en annen substans og lager en oppløsning (en flytende blanding.)

mainline (injisere): injisere betyr å bruke sprøyte til å innføre noe i kroppen. Mainline betyr at man injiserer et ulovlig stoff, særlig heroin eller kokain, rett inn i en stor blodåre (hovedåre).

massemedier: kommunikasjonsmedier som rekker frem til en stor mengde mennesker, særlig tv, radio og aviser.

medikamenter: midler som er beregnet til å behandle sykdommer, skader eller andre uønskede tilstander; legemidler.

meldrøye: en sopp *som* vokser på hvete, rug og andre kornsorter og som produserer giftstoffer som kan skade mennesker og dyr hvis de spiser det infiserte kornet.

menstruasjon: i kvinner som ikke er gravide, avgivelse av blod og annen materie fra livmorens innside ca. en gang om måneden.

metamfetamin: en høyst vanedannende stimulant til sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen); et ulovlig, kunstig fremstilt stoff i samme klasse som kokain og annen kraftig narkotika.

midler for å fjerne mark hos hunder: en kjemisk substans som brukes til å bli kvitt mark; parasitter som lever i tarmene og annet kroppsvev til en hund.

misbruk: ulovlig, feilaktig eller skadelig bruk av noe.

morfin: et stoff som kommer fra opiumsvalmuen og som kan bli vanedannende ved langvarig bruk. Det blir brukt til lindring av kraftig smerte.

motorikk: ferdighet og letthet i koordinasjon og utførelse av kroppens bevegelser.

muskelsvinn: gradvis svinn (innskrumping) av musklene forårsaket av at muskelvevet (det som musklene er laget av) forbrennes (brukes opp) av kroppen.

narkotika: et stoff som påvirker sentralnervesystemet (hjernen og ryggmargen), som kan forårsake ørhet, eufori, tap av hukommelse, mangel på (kroppens) koordinasjon og bevisstløshet. Mange narkotiske stoffer kommer fra opiumsvalmuen.

nerveceller: celler som er del av nervesystemet og som sender «beskjeder» (impulser eller meldinger) til og fra hjernen.

nerveender: en av de millioner av punkter på overflaten av kroppen og inne i den som sender signaler til hjernen, og som dermed forårsaker at folk føler følelser som f. eks. varme, kulde og smerte.



nervesystem: alle nervene i kroppen pluss hjernen og ryggmargen.

nyresvikt: et sammenbrudd eller reduksjon av nyrenes ytelse, eller en gang de stopper eller stopper å fungere godt nok.

offentlig informasjonsfilm: (engelsk: public service announcement, forkortet «PSA») en radio- eller tv-utsendelse som blir utsent eller vist gratis, som fremmer eller informerer om programmer, aktiviteter eller service fra regjeringer eller nonprofit organisasjoner som er til almen gagn for samfunnet (som forskjellig fra en annonse for å få folk til å kjøpe noe).

opium: en brunaktig, klebrig ekstrakt fra opiumsvalmuen.

opiumsvalmue: en valmue (en type blomst) med gråaktige grønne blader, som dyrkes for å utvinne opium.

187

opprør: å nekte å følge de vanlige lover, regler, vedtatte normer eller skikk og bruk i et samfunn.

paranoia: mistenksomhet, mistillit (mistro) eller frykt for andre mennesker, forfølgelsesvanvidd.

paranoid: mistenksom, som har mistillit (mistro) eller frykt for andre mennesker, forfølgelsesvanvidd.

potent: kraftig, sterktvirkende; styrken av noe, som f. eks. et stoff eller en alkoholholdig drikk.

propan: en fargeløs gass som brukes til matlaging og varme.

PSA: (forkortet fra engelsk *public service announcement*) en radio- eller tv-utsendelse som blir utsent eller vist gratis, som fremmer eller informerer om programmer, aktiviteter eller service fra regjeringer eller nonprofit organisasjoner som er til almen gagn for samfunnet (som forskjellig fra en annonse for å få folk til å kjøpe noe).

psykologisk krigføring: bruk av propaganda, trusler og andre psykologiske metoder for å villed, skremme, demoralisere eller på annen måte påvirke tankegangen eller oppførselen til en motstander.

psykose: en tilstand av å ha *vrangforestillinger* (falske inntrykk av en selv eller situasjonen man befinner seg i), *hallusinasjoner* (ting som man innbiller seg man kan se eller høre, men som i virkeligheten ikke er der), *inkoherens* (*mangel på sammenheng*; å snakke på en måte som ikke kan forstås) og forvrengte oppfattelser av virkeligheten.



psykoser: flertall av *psykose*.

psykotisk: en person som er rammet av *psykose*.

psykotisk oppførsel: oppførsel som viser eksistensen av *psykose*, en tilstand av å ha *vrangforestillinger* (falske inntrykk av en selv eller situasjonen man befinner seg i), *hallusinasjoner* (ting som man innbiller seg man kan se eller høre, men som i virkeligheten ikke er der), *inkoherens* (mangel på sammenheng; å snakke på en måte som ikke kan forstås) og forvrengte oppfattelser av virkeligheten.

rave (raveparty): en stor fest eller et arrangement i en klubb, hvor det spilles populær musikk, og som noen ganger fortsetter hele natten. Et raveparty tiltrekker store mengder mennesker til klubber og andre møtesteder for vill dans til innspilt musikk. Mange folk som går på raves tar et ulovlig stoff kjent som ecstasy.

refleksjer: umiddelbare reaksjoner til noe, uten å tenke på det.

rehab: (eller stoff-rehabilitering) perioden til, eller prosessen av, å rehabilitere en person som er avhengig av en kjemisk substans (et narkotisk stoff). Rehabiliterer betyr å gjenopprette eller å sette i god, fullt brukbar stand.

reseptpliktig: «resept» er en leges anvisning på medisiner. Reseptpliktig betyr at noe kan kun fås som et legemiddel hvis en lege har foreskrevet det.

rush: den første plutselige fornemmelsen som føles når man røyker eller injiserer et stoff, og som varierer i varighet fra stoff til stoff.

rødmende: rødaktig hud, pga. at blodårene åpnes.

sammensunkne vener: skade forårsaket av gjentatte innsprøytninger inn i venene (blodårene) (i armene og andre deler av kroppen) ved bruk av kanyler (sprøyter).

sedativ (beroligende middel): en medisin eller et stoff som beroliger eller får en til å sovne.

sentralnervesystemet: de delene av nervesystemet som består av hjernen og ryggmargen.

sinnsforandrende: stoffer som påvirker sinnet og forandrer på måten en person tenker eller føler på.

skudd: et uttrykk for en dose med narkotika for injisering. Å «ta et skudd» betyr å ta et stoff ved bruk av sprøyte.



slag: en plutselig blokkering eller brist (at noe revner, går i stykker) av en blodåre i hjernen, som resulterer i f. eks. tap av bevisstløshet, delvis tap av bevegelsesevne eller tap av snakkeevne.

sniffestoff: en substans, i form av gass eller damp, som kan sniffes (inhaleres), som noen ganger misbrukes pga. dets stimulerende virkning. Nesten alle sniffestoffer produserer virkninger som er veldig like de som kommer av smertestillende midler. De saktner kroppens funksjoner. Misbrukeren opplever først en rus («høy») og mangel på hemninger, deretter døsighet, svimmelhet og uro.

sniffet: inhalert gjennom nesen.

spiseforstyrrelser: sykelig tilstand med appetittproblemer. Et eksempel på dette er anoreksi, som er en spiseforstyrrelse markert av ekstrem frykt for å bli overvektig, og som fører til overdreven slanking til et punkt hvor man blir alvorlig syk, og som noen ganger forårsaker dødsfall.

spontanabort: en ufrivillig slutt på et svangerskap gjennom utleveringen av et ufødt spedbarn fra livmoren på et for tidlig tidspunkt i barnets utvikling til at det kan overleve.

spraybokser: små beholdere som inneholder en substans. Innholdet blir presset ut av beholderen som en spray, fra trykket av gass.

sterilitet: ufruktbarhet, manglende forplantningsevne (evne til å produsere barn).

stimulans (stimulerende middel): et stoff som øker umiddelbar energi og våkenhet, men som medfølger økning av blodtrykk, hjertets puls og åndedrett.

stoff: en substans, bortsett fra mat, som når den inntas inn i kroppen, forandrer måten som kroppen virker på eller måten en person tenker eller føler.

stoffkultur: beskriver ikke bare livsstilen til mennesker som misbruker stoff, måten de kler seg på og oppførselen som er typisk for misbrukere av forskjellige slags stoff, men beskriver også den grad stoff har trengt seg inn på så mange områder av vårt samfunn og har innvirket på kulturen på fundamentale måter.

stoffmisbruk: misbruk av substanser som involverer ulovlige stoffer (narkotika) eller misbruk av medisiner.

svangerskap: tilstanden, og tidsperioden, når kvinnen er gravid; før fødselen.

svekke (el. svekket): at noe eller noen er blitt eller blir gjort svakere eller ute av stand til å handle eller fungere på normalt vis. Virker ikke på riktig måte.



svekkelse: å være svekket, som betyr at noe eller noen er blitt gjort svakere eller ute av stand til å handle eller fungere på normalt vis. Virker ikke på riktig måte.

symptom(er): et tegn eller varsel på en sykdom i kroppen eller på en dårlig tilstand i kroppen; f. eks. smerte, svimmelhet eller kløe.

syntetisk stoff: et stoff laget på kunstig måte fra kjemikalier, særlig et som er laget til å ligne et naturprodukt.

systematisk: som blir gjort eller som handler ifølge en bestemt plan eller system, metodisk.

søvnforstyrrelser: å ikke ha, eller blir forhindret fra å ha, tilstrekkelig med søvn.

190

søvnløshet: mangel på evne til å falle i søvn eller til å fortsette å sove lenge nok til å bli uthvilt, særlig når det er et problem som fortsetter over et stykke tid.

THC: det vesentlige kjemiske stoffet i cannabis som skaper dets «rus»-reaksjon.

tilleggsstoffer: stoffer som blir tillagt et annet stoff for å forandre eller forbedre det på en eller annen måte, som f. eks. for å forandre fargen eller konsistensen av mat.

toksin(er): en substans (giftstoff) som samler seg opp i kroppen og forårsaker skade på den.

toleranse: den naturlige eller utviklede evnen til å motstå virkningene av den fortsatte eller økende bruken av et stoff. Når noen bruker et stoff eller annen substans over en lengre periode, sier man at de bygger opp en toleranse for den virkningen som stoffet forårsaker; altså et gradvist tap eller minskning av stoffets vanlige virkning.

toluen: en fargeløs væske som benyttes som løsemiddel og brennstoff.

tonn: en vektenhet som er det samme som 1000 kg.

trang: (eller «sug») et sterkt ønske eller lengting etter noe.

tripp: den «opplevelsen» som følger av å ta et stoff slik som LSD.

tuberkulose: en infeksjonssykdom som påvirker lunger og andre organer.

tynner: (fortynningsvæske). En væske, f. eks. terpentinolje, som blandes med maling for å gjøre det tynnere.



uhemmet drikking: den praksisen å innta store mengder av alkohol innenfor kort tid, vanligvis definert som 5 eller flere drinker for en mann på en gang, eller 4 eller flere drinker på en gang for en kvinne.

US Food and Drug Administration (FDA): (omtrent tilsvarende legemiddelverket) en del av USAs statsforvaltning som skal sørge for at matvarer er sunne, at de er laget under sanitære forhold; at medisiner og instrumenter som brukes av leger er sikre og effektive til deres tilsiktede bruk; at kosmetiske varer er sikre og laget av de riktige ingredienser og ikke er skadelige; og at etiketter og innpakninger er sannferdige, opplysende og ikke misledende.

utvidede: gjort større. Beskriver øynenes pupiller som en av virkningene av kokain.

vanedannende: som forårsaker *avhengighet*, en tilstand av fysisk eller psykisk trang til et stoff til slik en grad at det å slutte skaper alvorlige traumer (skadelig fysisk eller psykisk påvirkning).

vannpipe: en pipe til å røyke tobakk eller marihuana. Den har en vannbeholder, som avkjøler røyken ved å trekke den gjennom vannet.

virus: en liten mikroorganisme som kan infisere kroppen, og forårsaker forkjølelse og andre sykdommer.

vrangforestillinger om makt: grov og falsk overvurdering av personlig verdi, viktighet, makt og tiltrekningskraft.

vurderingsevne: evnen til å utforme forstandige meninger og ta fornuftige beslutninger.

væsketap: en tilstand, som også kalles «dehydrering», som er en farlig mangel på vann i kroppen pga. utilstrekkelig inntak av væske eller pga. ekstremt og usedvanlig mye svetting, oppkast eller diaré.



HVA LÆRERE SIER

«Disse videoene kjører med høyt tempo og situasjonene som skildres er realistiske – de viser ting som sier noe til ungdom. I undervisning om stoff, er den første barrièren man må overkomme det å få elevene til å lytte. Disse PSA-ene gjør et sterkt inntrykk og de er veldig fengslende. Når du har fanget elevenes interesse, kommer virkelig innlæring til å følge, og dermed har vi en reell sjanse for å redde dem fra farene ved stoffer.»

195

R.G. – Pedagog

«I løpet av dette året hjalp jeg en videregående skole med å innføre et stofftestings-program. Jeg ville ha så mye undervisningsmateriale som mulig som hjelp til å undervise foreldre, lærere og personale i hva som skjer i stoffets og misbrukets verden.

Sannheten om stoff-heftene var veldig nyttige og interessante. De økte både min egen og mange foreldres bevissthet; vi var ofte helt uvitende om hva som foregår der ute. Informasjon er et kritisk første skritt til å forandre på det.»

J.E. – Helsekonsulent

«Vi bruker *Sannheten om stoff*-heftene i et informasjonsseminar for ungdom for å gi dem fakta og visuell informasjon om farene ved stoffmisbruk. Vi liker også å gi dem ut som et slags ta-med-seg-hjem budskap og som en diskusjon-starter. Mange barn viser heftene til foreldrene deres. Dette fører til diskusjon og når foreldrene snakker med barna deres så reduserer det risikoen for at barna prøver seg med stoff. Informerte barn er smarte barn.»

J.H. – Sykepleierske i helsetilsynet



«Vi er veldig takknemlige. Tusen takk for heftene. De er veldig populære, og elevene *leser dem!!!!* Basert på forslagene i deres aktivitetshåndbok, har vi presentert banderoler til lokale myndigheter (alt dette kan leses i lokale aviser), og jeg arbeider sammen med elevrådet for å få elevene våre til å øke bevissthet og forebygging mot stoffmisbruk. Vi setter veldig stor pris på materialene deres.»

A.G. – Veileder på videregående skole

«Vi har brukt Sannheten om stoff-materialene på mange måter på vår videregående skole: (1) vår helselærer bruker dem som en del av læreplanen; (2) vår stoffmisbruksveileder bruker dem med både elever og foreldre; (3) vi legger dem ut ved kveldsarrangementer for foreldre til å ta med seg. Våre elever har vært svært mottagelige for disse materialene. De er interesserte i å lese dem, og jeg har også sett dem bruke materialene seg imellom når de har vært bekymret om at en venn misbruker stoff.»

196

M.W. – Veileder på videregående skole

«Sannheten om stoff-materialene hjelper med å slå en bro over den kløften som kan oppstå når politimenn prøver å snakke til barn om stoff. Videoene og heftene er veldig effektive og de er presentert på en måte som virkelig taler til *dem*. Det hjelper kolossalt til å fange deres oppmerksomhet, og dermed til å få dem til å vurdere informasjonen om stoff som de behøver for å være risikofrie og ta intelligente beslutninger.»

C.L. – Politimann

«Stoff-undervisningssettet er *fantastisk!* Jeg liker at hvert enkelt stoff er et hefte i seg selv, og de er av en passende størrelse. Det er nok informasjon, men ikke så mye at man må søke og lete etter det man behøver. Mange takk for et glimrende produkt.»

M.S. – Offentlig godkjent sykepleier & Speider-leder



SANNHETEN
OM **STOFF**

KONTAKTINFORMASJON

Foundation for a Drug-Free World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028, USA

Innenfor USA: 1-888 NO TO DRUGS (+1-888-668-6378)

Utenfor USA: +1 818 952-5260

drugfreeworld.org

e-post: info@drugfreeworld.org

