

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
I temaet Hemmeleg for 8. trinn ligg denne timen om rus. Temaet rus er det jo slett ikkje alle som held hemmeleg, men fordi ungdom ikkje på lovleg måte kan skaffe seg rus, så blir det på ein måte hemmeleg likevel. Og mange let vere å snakke ope med vaksne om det, og kanskje snakkar dei kanskje berre ope med nokre få av vennane sine også.	
	Vi startar med å sjå Anees - Butterfly (Official Video) - YouTube som verken handlar om hemmelegheiter eller rus, men om å ha tru på seg sjølv og ha god sjølvfølelse. For det kjem godt med når ein er ung og skal ta gode val i livet sitt.
	Kva påverkar dei vala ungdom tek, for eksempel om å velje å drikke eller ikkje? Sjå på bildet og la ungdommane snakke med kvarandre litt, eller skriv ut vedlegget og la dei fyller det ut i grupper. Alle desse faktorane vil kunne påverke, men ulike personar vil vekte faktorane ulikt
	Noko av det vi veit påverkar ungdom sine val om rus er opplevinga av at «Alle andre gjer det». For det kjennest så viktig for ungdom å passe inn i flokken og gjere det andre gjer. Men stemmer det egentleg at alle andre gjer det? Sjå filmen Flertallsmisforståelsen om rus (NB! I desse filmane brukar vi begrep som «ikkje bryte lova» og «forbudt for ungdom». Enkelte kan hevde at det ikkje er ulovleg å bruke, men lover og aldersgrenser er utforma slik for å forhindre ungdom frå å bruke alkohol.)
	Her er mange ulike grunnar som ungdom brukar å ha for å ikkje ruse seg, eller å vente med rus. Snakk saman, eller la elevane snakke litt saman, om desse før neste oppgåve.
	Her er fire ungdommar som har bestemt seg for å ikkje drikke eller bruke andre rusmidlar. • Sander er god i idrett og opptatt av å nå dei måla han har satt seg der • Lea har aldri likt å vere saman med vaksne når dei drikk, og syns det er rart at folk vel å frivillig miste kontroll over seg sjølv • Amir er muslim, veldig flink på skolen og siktar mot å bli lege • Og Nora spelar handball og likar å danse, men synes det er ekkelt og skremmande når folk trækker over grensene hennar. La elevane jobbe i grupper og kome på 3 viktige grunnar dei trur kvar av desse har for å ikkje bruke rusmiddel. Anten kan kvar gruppe jobbe med alle fire ungdommane, eller gruppene kan få ein ungdom kvar.
	Sjå filmen Nei takk til rus

 Si nei på en rolig og trygg måte, og forklar å bli respektert. Si nei og seier med å forstå hva annet å gjøre på. Om det er en god grunn, men du trenger ikke forklare veldig detalj. Forbered deg mot press ved å ha med alternativer drikke eller annet med venner som heller ikke vil drikke. Forlat situasjonen om du ikke blir respektert, gå på noe annet eller finn noen andre å henge med.	Her er ei oversikt over forslaga i filmen om korleis ein kan avvise tilbod om rusmiddel og unngå press.
	No skal elevane møte desse fire igjen. Skriv ut vedlegget <i>Fire får tilbod om rus</i>, og la elevane jobbe saman i grupper. Dei les historiene om dei fire ungdommane og prøver å seie svara deira til kvarandre for å prøve dei ut. Snakk gjerne saman om det etterpå. I historiene blir jo elevane også eksponert for dei argumenta dei kan møte frå folk som prøver å overbevise dei om at hasj er ufarleg og slikt. Her er det jo viktig å minne om at det ikkje stemmer, og det blir jo også sagt i filmen dei nettopp har sett.
	Denne filmen oppsummerer mykje av det vi har jobba med denne timen: MÅ jeg drikke?!
Om de har meir tid kan de godt bruke dette: Rus - Snakkekort - Blå Kors ressursbank	