

PÅ SKJERMEN:	I TIMEN:
I temaet Hemmelig for 8. trinn ligger denne timen om rus. Temaet rus er det jo slett ikke alle som holder hemmelig, men fordi ungdom ikke på lovlig måte kan skaffe seg rus, så blir det på en måte hemmelig likevel. Og mange lar være å snakke åpent med voksne om det, og kanskje snakker de kanskje bare åpent med noen få av vennene sine også.	
	Vi starter med å se Anees - Butterfly (Official Video) - YouTube som verken handler om hemmeligheter eller rus, men om å ha tro på seg selv og ha god selvfølelse. For det kommer godt med når en er ung og skal ta gode valg i livet sitt.
	Hva påvirker de valgene ungdom tar, for eksempel om å velge å drikke eller ikke? Se på bildet og la ungdommene snakke med hverandre litt, eller skriv ut vedlegget og la dem fylle det ut i grupper. Alle disse faktorene vil kunne påvirke, men ulike personer vil vekte faktorene ulikt
	Noe av det vi vet påvirker ungdom sine valg om rus er opplevelsen av at «Alle andre gjør det». For det kjennes så viktig for ungdom å passe inn i flokken og gjøre det andre gjør. Men stemmer det egentlig at alle andre gjør det? Se filmen Flertallsmisforståelsen om rus (NB! I disse filmene bruker vi begrep som «ikke bryte lova» og «forbudt for ungdom». Enkelte kan hevde at det ikke er ulovlig å <i>bruke</i>, men lover og aldersgrenser er utformet slik for å forhindre ungdom fra å bruke alkohol.)
	Her er mange ulike grunner som ungdom bruker for å ikke ruse seg, eller å vente med rus. Snakk sammen, eller la elevene snakke litt sammen, om disse før neste oppgave.
	Her er fire ungdommer som har bestemt seg for å ikke drikke eller bruke andre rusmidler. • Sander er god i idrett og opptatt av å nå de målene han har satt seg der • Lea har aldri likt å være sammen med voksne når de drikker, og synes det er rart at folk velger å frivillig miste kontroll over seg selv • Amir er muslim, veldig flink på skolen og sikter mot å bli lege • Og Nora spiller håndball og liker å danse, men synes det er ekkelt og skremmende når folk trækker over grensene hennes. La elevene jobbe i grupper og komme på 3 viktige grunner de tror hver av disse har for å ikke bruke rusmidler. Enten kan hver gruppe jobbe med alle fire ungdommene, eller gruppene kan få én ungdom hver.
	Se 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 noe annet å gjøre på. Om det er en god grunn, men du trenger ikke forsvare valget ditt. Forbered deg mot press ved å ha med alternativer drikke eller annet med venner som heller ikke vil drikke. Fortell utvekslingen om du ikke blir respektert, gjør på noe annet eller finn noen andre å henge med.	Her er en oversikt over forslagene i filmen om hvordan en kan avvise tilbud om rusmiddel og unngå press.
	Nå skal elevene møte disse fire igjen. Skriv ut vedlegget Fire får tilbud om rus, og la elevene jobbe sammen i grupper. De leser historiene om de fire ungdommene og prøver å si svarene deres til hverandre for å prøve dem ut. Snakk gjerne sammen om det etterpå. I historiene blir jo elevene også eksponert for de argumentene de kan møte fra folk som prøver å overbevise dem om at hasj er ufarlig og slikt. Her er det jo viktig å minne om at det ikke stemmer, og det blir jo også sagt i filmen de nettopp har sett.
	Denne filmen oppsummerer mye av det vi har jobbet med denne timen: MÅ jeg drikke?!
Om dere har mer tid kan dere godt bruke dette: Rus - Snakkekort - Blå Kors ressursbank	