

VERSION 2.6



13 år +

3-6 spelare

45-90 min

TACK TILL

Österledskyrkans scouter,
Valsätrakyrkans scouter och tonår,
Tureholmskyrkans tonår och
Oldalkyrkans scouter som hjälpt
till testa och utvärdera spelet!

MATERIAL

- Regelhäftet
- Spelplan
- Tärning
- En spelpjäs per spelare
- Penna, papper & sax
- Något att ta tid med
- Utklippta och vikta sant/falskt-lappar (finns i slutet av regelhäftet)
- Utklippta lappar med åldersgränser (finns i slutet av regelhäftet)

KOM IGÅNG

Bästa sättet att lära sig spelet är att spela det! Men för att det ska flyta på är det bra att först läsa igenom reglerna.

Spelledarens roll är att se till att spelet flyter på och att lyfta samtalsfrågor på ett sätt som inkluderar alla spelarna i samtalet. Välj själva om spelledaren är med och spelar eller bara fokuserar på att leda spelet framåt.



SÅ HÄR SPELAR DU:

1. Slå tärningen, gå fram så många steg som tärningen visar. (Bilderna på en hjärna, gamingkonsol, tumme upp o.s.v. är inte ett steg). När man kommer till gaming/sociala medier och droger/nätporr får spelaren välja vilken väg hen vill ta.
2. Spelledaren läser upp vad som händer på cirkeln du landar på. Cirkelns mönster indikerar vad som ska läsas upp: självskattningsfråga, uppdrag, reflektionsfråga, eller om ni ska plocka upp ett sant/falskt-kort. Varje kategori har ett visst antal frågor/uppdrag, läs upp dem i ordning allt eftersom ni hamnar på dem. Om spelaren landar på en av de stora cirkelarna i hörnen så läser ni storfrågan som hör till det hörnet.
3. Spelaren går fram eller bak så många steg på spelplanen som frågan/uppdraget visar. Nu avslutas den personens omgång, spelaren ska alltså inte få ytterligare en instruktion på sin nya cirkel.
4. Nu är det nästa persons tur, börja om på steg 1!

Spelaren som hinner i mål först vinner. Det är kul att vinna, men spelets mål är samtalen som skapas under spelets gång.

SAMTALSFRÅGOR

Hur kan de användas?



Bland frågorna och uppdragen finns valfria samtalsfrågor som markeras med den gula pratbubblan. Förhoppningen är att spelet kan vara ett avstamp för mer samtal och att samtalsfrågorna hjälper till!

Uppmuntra till diskussion och samtal under spelets gång. Om spelarna börjar diskutera hur man ska tolka en självskattningsfråga, som t. ex. "det beror ju på var man är, vilken alkohol man dricker", är det bara bra! Ibland kan frågorna vara medvetet kantiga för att skapa samtal.



SIDORUTORNA

Dessa symboler indikerar hur många steg fram eller bak en spelare ska ta. Ett snedstreck i rutan betyder att antingen den ena eller andra effekten sker. I vissa effekter ska man slå en tärning eller på något annat sätt ta reda på hur många steg fram man ska ta, då finns det symboler istället för siffror i rutorna. Dessa är ett stöd till de skrivna instruktionerna, läs alltid dem också.



REFLEKTIONSFRÅGA: Det finns inga rätt eller fel svar! Spelaren som **landar** på rutan ska svara på frågan. De andra spelarna måste inte svara på frågan. Efter en reflektionsfråga får spelaren som landade där välja om hen vill ta **4 steg fram**, eller **slå tärningen** och ta så många steg fram.



SANT ELLER FALSKT: Längst bak i regelhäftet finns sant eller falskt-påståenden. Klipp ut och vik dem så att kategorin visas överst och så att man inte ser påståendet eller facit. När en spelare landar på en sant eller falskt-ruta tar **spelledaren (eller en annan spelare)** upp en sant eller falskt-lapp i rätt kategori och läser upp påståendet. Spelaren ska gissa om påståendet är sant eller falskt. Gissar spelaren rätt får hen ta **4 steg fram**. Vissa påståenden efterföljs av extra information, läs upp den efter att spelaren gissat.



SJÄLVSKATTNING *steg för steg:*

1. Spelledaren läser upp ett påstående från den självskattningsruta som spelaren landade på, t.ex. *jag älskar glass*.
2. Alla spelare skattar hur mycket de tycker att påståendet stämmer in på sig själv. Med handen gömd bakom ryggen eller under bordet ska de indikera hur mycket de håller med påståendet genom att hålla upp olika många fingrar. 1 finger = du håller inte alls med, 5 fingrar = du håller med till 100%.
3. Spelaren som landade på rutan gissar vilken annan spelare som skattat sig likadant som den själv. (i exemplet: Jag tror att Daniel tycker om glass lika mycket som mig).
4. Räkna till 3, på 3 ska alla spelarna visa sina händer samtidigt.
5. Om båda spelarna skattat sig likadant får spelaren som landat på rutan välja om den vill ta **4 steg fram** eller om den vill att båda spelarna tar **6 steg fram**. Om de inte skattat sig likadant får spelaren som landade på rutan ta **1 steg bak**.



UPPDRAG: Uppdrag kan se ut på olika sätt. Instruktioner finns i rutan som hör till respektive kategori, förutom uppdragen **Deadline** och **Ordduell** som förklaras nedan.

Deadline *steg för steg:*

1. Spelaren har en minut på sig att rita något på temat som anges i instruktionerna.
2. De andra spelarna får under tiden gissa vad hen ritat.
3. Tiden stannar efter 1 minut, eller efter att någon gissat rätt. Om någon gissat rätt får spelaren som ritat gå **8 steg fram**, den som gissat rätt får ta **4 steg fram**. Om ingen gissat rätt får spelaren som ritat gå **2 steg bakåt**.

Ordduell *steg för steg:*

Spelarna som inte är med i duellen är domare och bestämmer om spelarna hållit sig till temat (som anges i instruktionerna).

1. Spelaren som hamnat på rutan (A) utmanar en annan spelare (B).
2. Spelare A börjar med att säga ett ord eller en fras på temat (Frukter → Äpple)
3. Spelare B svarar med att säga ett eget ord på temat (→ Päron)
4. Spelarna fortsätter att varannan gång säga något på temat, det ska hålla ett tempo som att man kastar en boll mellan varandra. Varje ord får bara sägas en gång.
5. Den som först får tunghäfta eller säger ett ord eller fras som inte passar temat förlorar.
6. Vinnaren tar **8 steg fram**.

Tips! Om spelarna verkar osäkra kan du som spelledare ge exempel på ord och fraser innan det börjar.



STORFRÅGA: Spelet har fyra storfrågor. I slutet av regelhäftet beskrivs vad som ska göras på respektive ruta.

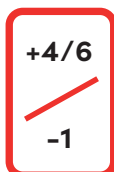
PSYKISK HÄLSA

Spelet börjar och avslutas med fyra steg på temat psykisk hälsa.
När du kommit till de sista fyra stegen på temat, fortsatt på den här sektionen.



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Vad är något du kan göra för att få en bra start på dagen?
2. Hur skulle du inleda ett samtal med en kompis som du tror inte mår så bra psykiskt?
 *Vad skulle du vilja att någon sa till dig om du var nere?*
3. Vem är det lättast att prata om svåra saker med?
 *Vad kan en person kan göra för att du ska vända sig till den när du behöver prata?*
4. Finns det hemligheter som man inte måste hålla hemliga? Vilka?
 *Vad kan du göra om du får höra något som gör dig orolig för en vän? (t.ex. hen har det jobbigt hemma, har en elak partner, självskadebeteende.)*



SJÄLVSKATTNING

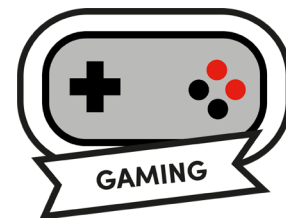
1. Jag har lätt för att varva ner.
 *Vilka knep har du för att varva ner? I vilka situationer är det svårast att varva ner?*
2. Jag tycker att det är lätt att se på andra hur de mår och vad de känner.
3. Jag säger ofta "ja" till saker även om jag inte vill eller har tid.
 *Ibland behöver man säga "nej" för att man ska orka med. Har du tips till en kompis som behöver bli bättre på att säga "nej"?*
4. Jag har höga krav på mig själv.
 *Var känner ni mest krav? Skolan? Hemma? Kompisar? Sociala medier?*

UPPDRAG

1. Vissa ämnen kan vara svåra att prata om, låt oss göra det ännu svårare: Utmana en kompis i en **ordduell**, temat är "saker som är jobbiga att prata om".
 *Vad skulle du vilja att någon sa till dig om du var nere?*
2. Det finns ingen quick-fix för en god självkänsla, men vi kan hjälpa att bygga upp varandras självkänsla. Personerna på båda sidorna om dig får skriva ner en positiv egenskap du har på en lapp och du får skriva positiva egenskaper de har. Vik ihop lapparna. När ni kommer i mål får ni läsa dem. **Alla tre får ta 3 steg fram.**
3. Vår psykiska hälsa påverkar hur vi kan möta livets upp och nergångar. Du ska utmanas i **deadline**. Temat är "bra saker som händer i livet" (Livets uppgångar).
 *Vad kan man göra för att bättre hanterat dåliga nyheter?*
4. Hur vi mår psykiskt påverkar hur vi känner oss fysiskt. Om du är nervös får du kanske ont i magen, om du är rädd blir musklerna spända. Att få höra en god nyhet kanske ger dig extra energi!
En god nyhet är till exempel att tigern inte längre är utrotningshotad då antal tigrar ökat de senaste åren! Nu är det er tur! I detta uppdraget är alla spelare med.
 1. Välj en sak (t.ex. nyckelknippa, tärning, eller boll) att kasta mellan varandra.
 2. Varje person ska säga en positiv nyhet, minne eller fakta innan den kastar saken vidare till nästa person.
 3. Ni vinner om ni kastat saken 10 gånger och alla får då ta **4 steg fram**. Om ni tappar saken eller inte kommer på 10 saker står alla kvar på sin plats.



GAMING



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Om du kunde skapa vilket spel du ville, vilken typ av spel skulle du skapa då?
2. Har du någon gång blockat en annan spelare i ett spel eller i en chatt?
 *Varför blockade du? Har du blivit blockad?*
3. Om du fick ta en fika med en spelkaraktär, vem hade du valt då och varför?
4. Vilket var det första tv- eller datorspelet du spelade?



SJÄLVSKATTNING

1. Det är viktigt för mig att vinna när jag spelar spel.
 *Är det bättre att vara en god vinnare eller en god förlorare?*
2. Jag väljer bort tutorials och andra instruktioner när jag kan – jag föredrar att lära mig spelet själv.
 *Hur lär du dig bäst nya saker?*
3. Om jag har planerat att bara spela till ett visst klockslag är jag bra på att sluta spela då.
 *Har ni tips på hur man kan sluta spela den tid man bestämt?*
4. Jag föredrar att spela med andra snarare än att spela själv.

UPPDRAG

1. Utmana spelaren till höger i sten sax påse. Bäst av tre gånger vinner och får ta **3 steg fram**.
2. Man kan bli bra på engelska när man spelar datorspel med människor från hela världen. Utmana en spelare i **ordduell** på engelska, temat är komplimanger till den andra spelaren.
 *Vad mer kan man bli bra på när man spelar datorspel?*
3. Man kan få nya kompisar via gaming. Bygg på er vänskap med en minnesvärd berättelse. Ni ska tillsammans skapa ett fejkat minne ihop.
 1. Spelaren som landade på spelrutan börjar med att säga "Minns ni när vi..."
 2. Spelaren till vänster svarar då med "Ja! Det var när vi..."
 3. Fortsätt sen med berättelsen hela varvet runt. Spelaren som landade på rutan avslutar berättelsen. Vill man inte vara med får man passa. Alla spelare som bidrog till berättelsen får ta **4 steg fram**.
 *Har du en vän som du bara träffar online?*
 4. Det kan vara lätt att tappa bort tiden när man spelar. Därför ska du utmanas i **deadline** och rita ett spel. Om spelaren inte kommer på något spel kan du ge förslag, det är ok med brädspel.
 *Vissa spel kan vara svårare än andra att sluta spela. Vilka och varför?*



+3

+8

+4

+8 +4

-2

SOCIALA MEDIER



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Vilken är den bästa kommentaren man kan få på något man lagt ut på sociala medier?
 *Brukar du kommentera andras inlägg?*
2. Hur ofta lägger du upp något på sociala medier?
 *Vad är det för skillnad på att lägga ut saker på olika sociala medier?*
3. Vad var ett minnesvärt inlägg eller video du såg nyligen på sociala medier? Varför blev det minnesvärt för dig?
4. Vad är något du har lärt dig från sociala medier?



SJÄLVSKATTNING

1. Det gör ingenting om någon jag känner lägger ut bilder som jag är med på i sociala medier.
 *Brukar du fråga dina vänner om lov innan du lägger ut en bild på dem?*
2. Om jag har bestämt att jag inte ska titta på mobilen 1 timme innan jag ska sova har jag lätt att hålla mig till det.
3. Jag följer nästan bara personer jag känner på sociala medier.
 *Vilka olika typer av konton följer du?*
4. Sociala medier är där jag först får reda på nyheter.
 *Finns det någon nyhet som du först fick reda på genom sociala medier? Vilken?*

UPPDRAG

1. Du såg en bild på Instagram som fick dig att skratta! De andra spelarna ska försöka få dig att skratta. De har 45 sekunder på sig. Obs! De får inte röra dig! De får använda sina mobiler. Om du skrattar får de gå **fram 3 steg var**, om du inte skrattar får du gå **fram 7 steg**.

 *Brukar du skicka roliga videos och bilder till dina vänner?*

2. Sociala medier kan hjälpa en att hålla kontakten med vänner, även om de bor på andra sidan jorden. Utmana en annan spelare i **ordduell**, temat är länder.

3. Ni vill starta en insamling via sociala medier för att stötta en skola i Ecuador som drabbats av en jordbävning. Ni vill skicka 16 000 kronor till skolan. Spelaren som hamnade på rutan måste vara med, de andra får välja att vara med eller inte.

Ni ska nu räkna tillsammans till 16 000. Alla blundar eller tittar i golvet och ska sedan spontant säga ett tusental var. Någon säger 1 000, en annan 2 000, en tredje 3 000 osv. Turas om att säga talen. Ingen får säga ett tal samtidigt som någon annan. Om två eller fler spelare pratar samtidigt, måste det startas om vid "1 000" igen. Ni har fem försök på er.

Lyckas ni får ni som var med ta **6 steg fram**, misslyckas ni får ni ta **6 steg bak**.

 *Vilka positiva förändringar blir möjliga genom sociala medier?*

4. Du fastnade i mobilen så du hann inte klart med läxan, utmana en spelare i **deadline** för att se om du hinner göra läxan innan lektionen börjar. Du ska rita ett känt konto/influencer från sociala medier.



ALKOHOL



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Vet du hur du skulle kunna få tag på alkohol om du ville?
2. Har du blivit erbjuden alkohol?
 *Hur kommer det sig att man oftare behöver förklara varför man inte dricker alkohol, snarare än varför man dricker alkohol?*
3. Vad är något som du har gjort eller sagt som du ångrar (måste inte vara alkohol)?
 *En indikation på att man har ett riskbeteende med alkohol är att man känner ånger och skam efter att ha druckit. Vad tänker du om det?*
4. Vilken roll tar du på dig i festliga sammanhang? (t.ex. den som tar hand om alla, underhållaren, organiseraren, soffpotatisen eller D.J.n).
 *Tar du på dig olika roller under olika slags fester? Vilken/vilka roller och varför?*



SJÄLVSKATTNING

1. Jag blir inte så påverkad av grupstryck, jag gör som jag vill.
 *Finns det bra och dåligt grupstryck?*
2. Jag tycker att det är obehagligt att vara med människor som är väldigt fulla.
3. Jag tror att jag skulle känna av om jag höll på att bli för påverkad av alkohol.
 *Vad bedömer du är "för" påverkad av alkohol?*
4. Jag blir nervös av sociala sammanhang med många människor jag inte känner.
 *Vilket socialt sammanhang gör dig mest nervös och varför?*

UPPDRAG

1. Vissa menar att de dricker alkohol som ett sätt att slappna av. Utmana en annan spelare i en **ordduell**, temat är "saker som gör mig lugn".
 *Varför tror ni att nån skulle säga att den inte kan känna sig avslappnad utan alkohol?*
2. Alkohol påverkar kroppen på olika sätt, det kan leda till sämre reaktionsförmåga, sämre omdöme, och sämre balanssinne. Något annat som försämrar balanssinnet är att inte kunna se. Utmana en annan spelare. Ni ska båda stå på ett ben och blunda i 45 sekunder. Ramlar man, öppnar ögonen, eller sätter ner foten i marken förlorar man. Vinnaren får **byta plats på två valfria spelare** på spelplanen.
 *Är det enkelt att se om någon är full?*
3. Du utmanas i en **deadline**. Rita en låt som du tycker hör hemma på fest.
 *Vad är bästa sättet att höja stämningen på en fest?*
4. "Ungefär hälften av de unga vuxna som konsumerar alkohol har någon gång drabbats av en minneslucka" (Systembolaget 2024). På sista sidan finns 50 ord som relaterar till alkohol eller fest.
 1. Spelaren utmanar en annan spelare.
 2. Spelarna får under 20 sek samtidigt läsa orden, sen tas orden bort.
 3. I tur och ordning ska de nämna ett ord från ordsamlingen. Inget ord får nämnas två gånger.
 4. Spelaren som först inte kommer ihåg ett ord eller som säger ett ord som inte finns med i ordsamlingen förlorar. Vinnaren får ta **6 steg fram**. Om spelarna lyckas säga alla orden får båda ta **12 steg fram**! *Var det något ord du inte kände till eller förstod? Kanske nån annan i gruppen vet vad det är?*



+8



+8 +4

-2

+6

NÄTPORR



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Borde sexscener i TV-serier räknas som porr?

 *Det är inte alltid lätt att känna av var gränserna går mellan vad som är porr och vad som inte är porr. Vad är något som man kanske inte tänker på men som borde räknas som porr enligt dig?*

2. Vad skulle du göra om du såg en nakenbild på en klasskompis på nätet?

 *Känner ni till ECPAT? De kan hjälpa barn och unga att bland annat ta ner nakenbilder som spridits. Kolla in dittecpat.se*

3. Är det en naturlig del av att vara tonåring att kolla på porr?

 *Är det skillnad på om man bara skickar bilder på förfrågan eller om man får pengar i utbyte?*

4. Hur tror du att porr påverkar hur vi ser på till exempel sex, relationer och könsnormer.

 *Vi blir olika påverkade av det vi ser på videor eller i verkligheten, vilket material påverkar er mest?*

3. Det finns saker jag har dåligt samvete/skäms över att jag konsumerar. (T.ex. porr, tv-program eller fast fashion.)

4. Jag skulle vara okej med att sälja feet pics, alltså bilder på mina fötter som någon blir upphetsad sexuellt av.

 *Om okej, var går gränsen? Skulle det vara okej att tjäna pengar på att sälja använda underkläder?*

UPPDRAG

1. Har du funderat på hur porr skapas? Att det är skådespelare som genomför det framför någon som håller i en filmkamera. Att platsen de är på och kläderna har valts ut just för filmproduktionen av porrvideon. Var observant! Utmana en kompis i en **ordduell**, temat är saker som finns i en filminspelning.

 *Vad finns det för likheter och skillnader mellan en "vanlig" filmproduktion och en porrfilmsproduktion?*

2. Allt är inte alltid som det verkar i porr. Hur bra är du på att skilja fiktion från verklighet? Utmana en annan spelare. Den ska säga en sann fakta och en falsk fakta om sig själv, och du ska gissa vad som är sant. Om du gissar fel får den personen ta **4 steg fram**, gissar du rätt får du ta **4 steg fram**.



SJÄLVSKATTNING

1. Skönhetsideal i porr kan påverka hur vi ser på oss själva och andra. Jag är nöjd med hur jag ser ut.

 *Hur tror du porr påverkar hur vi ser på våra kroppar? Vilka könsideal ställer porren på tjejer och killar, är det olika?*

2. Om jag ser en våldsam porrfilm, en skräckfilm, eller annan video med mycket våld har jag svårt att släppa det efteråt.



+8

+4



3. I mycket porr är det svårt att veta om det finns något samtycke. Samtycke handlar om att respektera varandras gränser. Man kan visa sina gränser både med och utan ord. Nu ska ni få kommunicera utan ord!

- 1.** Spelaren väljer en annan spelare som ska vara med på uppdraget. Ställer er mitt emot varandra och håller upp händerna, handflata mot handflata, men utan att nudda.
- 2.** Nu ska ni följa varandras händer. Om den ena flyttar handen kan den andra flytta med om den vill, men om den inte vill kan den stanna kvar. Då måste den första personen flytta tillbaka. Båda styr alltså samtidigt. Gör ert bästa för att följa varandra hela tiden – utan att använda ord.
- 3.** Följ varandras händer i 30 sekunder. Båda får gå **4 steg fram**.

 *Visste ni att det är illegalt att skicka en nakenbild/dickpic eller pornografiskt material till någon utan den personens samtycke? Vad tänker ni om det?*



4. Ibland när vi kommunicerar är det användbart att använda emojis för att få fram det vi vill säga. Framför allt när vi vill kommunicera något svårt, pirrigt eller ett hemligt meddelande som vi bara vill att en person ska förstå. Nu är det din tur att skriva ett hemligt meddelande!

- 1.** Skriv en mening med cirka 5 ord. Men du får bara använda emojis.
- 2.** Visa din mening. Alla skriver ner en gissning på vad meningen betyder.
- 3.** Om ingen gissat rätt får spelaren slå tärningen och ta så många steg bak som tärningen visar. Om en eller fler gissar rätt får spelaren, och de som gissat rätt, **slå tärningen** och ta så många steg fram.

 *Vilka emojis är mest användbara?*

DROGER



REFLEKTIONSFRÅGOR

1. Är det fel att använda en drog i ett land där det är lagligt att använda den drogen?

 *Gör vi val bara för att det är lagligt eller olagligt? Varför har olika länder olika lagar kring droger?*

2. I vilka situationer är det svårast att stå emot gruppträck?

 *Av vilka andra anledningar väljer vi att göra eller avstå från något?*

3. Finns det något som inte är en illegal drog, men som enligt dig kanske borde räknas som det?

4. Är de som använder droger medansvariga för gängvård i samband med drogaffärer, drogmuggling, drogtillverkning, och annat våld som relaterar till gäng som hanterar droger?



SJÄLVSKATTNING

1. Jag tror att folk som använder droger förstår riskerna med det.

2. Jag gillar att ta risker.

 *Finns det olika typer av risktagande?*

3. Jag vet vad jag skulle göra om jag hamnade på en fest där jag inser att folk använder droger.

 *Har man någon skyldighet att säga till eller anmäla om man ser det?*

4. Jag är inte konflikträdd.

 *Ibland kan man behöva konfrontera någon och säga ifrån, men det kan också innebära en jobbig känsla. Vid vilka tillfällen kan en konfrontation vara nödvändig?*

UPPDRAG

1. En roofie är när någon lägger i en drog i en annan persons dricka utan att den vet om det. Det är olagligt. Det är också en anledning till att det är viktigt att ha koll på sin dricka och inte lämna den utan uppsikt. Se hur bra din observationsförmåga är!

1. Utmana en annan spelare. Spelaren som blir utmanad håller handflatan nedåt och den andre ska "kittla" motståndarens handflata.

2. Spelaren som håller fram sina handflator ska försöka rycka bort dem om den kittlande spelaren försöker slå till händernas ovansida, samtidigt som den kittlande spelaren försöker slå till den andra spelaren innan den rycker bort sina händer.

3. Man får ett poäng om man rycker bort händerna i tid eller lyckas slå till ovansidan av handen. Kittlaren får ett poäng om den andra spelaren rycker bort sina händer utan att spelaren försökte slå till.

4. Byt vem som är kittlare om kittlaren lyckas slå till ovansidan av händerna.

5. Försten till 3 poäng får **slå tärningen** och ta så många steg fram.





-3

-2/+5

2. Att använda droger eller att hamna i ett beroende kan leda till att man ljuger och håller hemligheter från personer man bryr sig om. Nu ska vi se hur bra du är på att hålla något hemligt.

1. Ledaren (eller valfri spelare som blir "ledaren" under detta uppdrag) skriver ner ett hemligt ord på en lapp och ger till spelaren.

2. Vid något tillfälle under spelats gång innan det är spelarens tur igen ska hen smyga in ordet i en mening utan att någon märker att det var det hemliga ordet.

3. Om ordet inte sägs måste spelaren gå **3 steg bak**, om spelaren lyckas utan att bli påkommen får spelaren välja hur många steg hen ska gå vid dens nästa tur. Om en annan spelare gissar vilket som är det hemliga ordet och gissar fel får den spelaren gå **1 steg bak**, om spelaren gissar rätt får den spelaren gå **5 steg fram**.

Är ni bra på att hålla en hemlighet?
Finns det bra och dåliga hemligheter?

3. Användande, tillverkning och försäljning av olika droger kan förekomma i film och i serier. Utmana en annan spelare i **ordduell**, kategorin är olika serier, filmer och böcker där det förekommer droger.

Hur påverkar detta vår syn på droger och droghandel?

4. Om man lever nära någon som använder droger eller dricker mycket alkohol är det viktigt att komma ihåg att inte skuldbelägga sig själv. Det är inte ditt fel att personen agerar på ett visst sätt, ta inte ansvar för konsekvenserna av den andres beteende, be inte om ursäkt för något någon annan har gjort. Det är också viktigt att ta hand om dig själv. Utmana därför de andra spelarna i **deadline**, rita något som får dig att må bra.

+8

+8 +4

-2

STORFRÅGOR



FRÅGA 1. | övre högra hörnet

Är citatet från en känd person/influencer eller från ett datorspel? Be spelaren säga en siffra mellan 1 och 8. Läs upp det citatet. Samma siffra kan inte väljas igen av en annan spelare. Facit finns längst ner på nästa sida. Gissar man rätt får man ta **fyra steg fram**, gissar man dessutom rätt på vilket spel eller vilken kändis som citatet kommer från får spelaren också slå ett extra kast.

1. "Önska inte att det vore enklare, önska att du vore bättre."
2. "Livet är för kort för att fokusera på saker du hatar, fokusera istället på det du älskar."
3. "Snabba brillor gör dig inte snabbare men det gör inget om folk tror det."
4. "Hopp är det som gör oss starka. Det är anledningen till att vi är här. Det är vad vi kämpar med när allt annat är förlorat"
5. "När hela världen är tyst kan en enda röst bli kraftfull."
6. "Endast ett sinne utan hinder är kapabelt att greppa den kaotiska skönheten i världen."
7. "...det extraordinära är i vad vi gör, inte vem vi är."
8. "Enda gången jag backar är när jag tar sats."



FRÅGA 2. | nedre högra hörnet

En effekt av att dricka alkohol är att man kan bli snurrig, yr, och illamående. Utmana en annan spelare, vinnaren får flytta valfri spelare **fem steg bak**.

1. Ställ er upp vid er plats.
2. Spring åt var sitt håll runt de andra spelarna, (eller en annan överenskommen sträcka)
3. Gör irländsk julafton (titta ner i marken och snurra) tio gånger.
4. Spring ett varv till runt de andra spelarna.
5. Försten som sitter ner på sin plats igen vinner!

 Vad är andra effekter du känner till att alkohol kan ha på kroppen?



FRÅGA 3. | nedre vänstra hörnet

Om man hamnar i ett beroende kan det vara väldigt svårt att ha koll på tiden. Du spenderar tid på ditt beroende även om du egentligen hade önskat att du kunde låta bli. Ta kontroll över tiden! Utmana en annan spelare. Ledaren ska ha en mobil eller klocka för att hålla reda på tiden.

Detta är spelets 38:e steg, så efter exakt 38 sekunder ska de två spelarna räcka upp en hand, de ska blunda under tiden. Den som hamnar närmast i tid får **slå tärningen** och gå fram så många steg som tärningen visar. Avbryt vid 1 minut, om ingen spelarna räckt upp handen får båda **slå tärningen** och gå bak så många steg.



FRÅGA 4. | övre högra hörnet

Det finns åldersgränser på många saker här i livet. Vissa åldersgränser är rimliga och lätta att förstå, andra kan kännas orättvisa. Nu ska vi se hur bra du kan olika åldersgränser. Klipp ut lapparna på sista sidan. Spelaren ska ordna lapparna efter hur gammal man måste vara för att få göra saken, från yngst till äldst.

0 fel = tre steg fram. 1 fel = 2 steg fram, 2 fel = 1 steg fram, 3 fel = 1 steg bak, 4 fel = 2 steg bak, 5 fel = 3 steg bak, 6 fel = 4 steg bak, 7 fel = 6 steg bak.

Facit på storfråga 1 och 4 finns längst ner på nästa sida.

LAPPAR TILL STORFRÅGA 4

Du får se "The Matrix Reloaded" på bio.

Du får köpa alkohol på Systembolaget.

Du får börja övningsköra bil med släp.

Du får ha ett instagramkonto.

Du får köpa snus.

Du får studiebidrag istället för barnbidrag.

Du får spela World of Warcraft.

ORD TILL UPPDRAG 4, ALKOHOL

Shot, dansa, bjudning, bakis, tapp, promille, box, drink, mojito, tonic, bubbel, allsång, avec, hink, grogg, nykter, bärs, mocktail, cocktail, lättöl, hemmafest, sprit, baksmälla, fest, systembolaget, bar, handsprit, destilleri, glögg, kyss, humle, snapsvisa, ID, kork, fat, shaker, likör, flaska, burk, ballong, bartender, disco, bål, mingel, karaoke, DJ, klubb, virgin, skål, förfest.

FACIT STORFRÅGOR

STORFRÅGA 1: 1: Spel (Animal Crossing). 2: Influencer (Felix Kjellberg/Pewdiepie). 3: Influencer (Clara Henry). 4: Spel (God of War 3). 5: Influencer (Malala Yousaf). 6: Spel (Assassin's Creed). 7: Spel (Tomb Raider). 8: Influencer (Therese Lindgren).

STORFRÅGA 4: Spela World of Warcraft: 12 år. Ha ett instagramkonto: 13 år. Se "The Matrix Reloaded" på bio: 15 år. Studiebidrag istället för barnbidrag: 16 år. Börja övningsköra bil med släp: 17 år och 6 månader. Köpa snus: 18 år. Köpa alkohol på Systembolaget: 20 år.



PSYKISK HÄLSA

Den huvudsakliga skillnaden mellan stress och ångest är att stress har en mer fysisk påverkan på kroppen medan ångest påverkar sinnet mer.

FALSKT

Både stress och ångest är emotionella reaktioner. Den huvudsakliga skillnaden är att stress ofta är orsakat av något externt, som en deadline eller ett bråk med en vän. Ångest är en mer kontinuerlig oro som inte försvinner när orsaken till stressen försvinner. Båda kan ha nästan identiska symptom.



PSYKISK HÄLSA

Alla människor har samma risk att drabbas av psykisk ohälsa.

FALSKT

Enligt Folkhälsomyndigheten påverkas ungas psykiska hälsa av bland annat hur man har det hemma, hur föräldrarna mår, och hur det går i skolan. Allt detta gör att vi har olika förutsättningar för att drabbas av psykisk ohälsa, vi har också olika förutsättningar för att hantera när det sker kriser i livet.



PSYKISK HÄLSA

Ett tecken att en häst är stressad eller deprimerad är att den ofta står upp när den sover.

FALSKT

Vuxna hästar sover vanligtvis stående, det är inte ett tecken på psykisk ohälsa hos hästen.



PSYKISK HÄLSA

En skillnad mellan en psykolog och en kurator är att de har olika utbildningar.

SANT

En psykolog har en psykologexamen medan en kurator i grunden har en socionomutbildning.



GAMING

För att skapa en tårta i Minecraft behöver du tre bröd, två bär, 1 ägg, och 3 socker.

FALSKT

Du behöver 3 vete, 1 ägg, 2 socker, och 3 mjölk.



GAMING

Några av de länder som erkänner esports som en riktig sport är Danmark, Ryssland, Malaysia och Brasilien.

SANT

Sverige erkänner också Esport som en riktig sport.

 Tycker du att esports borde räknas som en "riktig" sport? Har du tittat på en esportturnering/tävling?



GAMING

En förkortning man kan se i vissa spel är LFG, det står för Learn From this Genius och används för att göra en motståndare arg eller att känna sig i underläge.

FALSKT

LFG står för Looking For Group och används när man vill hitta en ny grupp att spela med eller göra ett quest (=uppdrag) med).



GAMING

Stellaris är ett strategispel i rymden, som är skapat av en svensk studio.

SANT

Studion heter Paradox och har också skapat spel som Crusader Kings och Hearts of Iron.

 Spelar det någon roll vem som har skapat spelet?



SOCIALA MEDIER

Av dessa sociala medier: Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, och Pinterest, har alla inställningen att du kan göra ditt konto privat.

SANT



Är dina sociala mediekonton privata eller offentliga?



SOCIALA MEDIER

Youtube startades 2005

SANT



SOCIALA MEDIER

Instagram stories försvinner efter 24 timmar om de inte sparas till highlights.

SANT



Har ni hört talas om doom-scrolling? En definition är att man tanklöst och oändligt scrollar genom sociala medier, tittar upp från mobilen och plötsligt inser att två timmar gått åt till meningslöst scrollande. Har det hänt er nån gång? Varför blir det så?



SOCIALA MEDIER

TikTok har fler användare än Instagram.

FALSKT

Data från 2024: Instagram har 2,4 miljarder användare och TikTok har 1 miljard användare.



ALKOHOL

En alkoholfri drink kallas ofta för en Mocktail.

SANT



ALKOHOL

Man kan nyktra till snabbare genom att springa en runda.

FALSKT

Det finns inget sätt att nyktra till snabbare, det går inte att påskynda förbränningen av alkohol.

 *Det finns många myter och tveksamma husmorskneper när det kommer till att nyktra till eller bota en baksmälla, har du hört något särskilt knep? Om ni kollar upp om knepet är sant och funkar eller ej får alla ta ett steg fram på spelplanen.)*



ALKOHOL

Det tar en halvtimme för alkoholen att nå hjärnan.

FALSKT

Det tar 5 minuter för alkoholen att nå hjärnan.
Efter 10 min påverkas kognitiva funktioner och beteenden.
(Källa: IQ)



ALKOHOL

Undvik läkemedel som innehåller paracetamol (t.ex. alvedon) i samband med intag av alkohol.
Det är bättre att ta Ipren.

SANT

Det gäller även när man är bakis, då det kan finnas alkohol kvar i kroppen. "Det kan vara olämpligt att kombinera läkemedel och alkohol. Ibland kan det motverka effekten av läkemedlet och i vissa fall kan kombinationen vara skadlig.

Alla personer reagerar inte på samma sätt."
(Källa: 1177 om Läkemedel och alkohol).



NÄTPORR

Webcamming eller pornografi i livestreamformat har populariserats genom olika porr-sidor. Men är det sant eller falskt att den första webcams användes för att ha uppsikt över en kaffebruggare för att veta när kaffet var klart?

SANT

För källa sök webcamming på britannica.com.



NÄTPORR

Ungdomars användning av pornografi har ökat under de senaste 10 åren.

FALSKT

"Det är idag färre (barn och unga) som har tittat på pornografi än för 15 år sedan, men gruppen barn som tittar frekvent har ökat." (Källa: Barnombudsmannen 2021).



NÄTPORR

Hentai är tecknad pornografi i form av anime eller manga.

SANT

 Vad blir skillnaden på porr med riktiga människor jämfört med animerade/AI-genererade människor?



NÄTPORR

En person som distribuerar pornografiska filmer kallas för Merkin.

FALSKT

En Merkin är en peruk för könshåret, används av både män och kvinnor.



DROGER

Nikotin, som finns i bland annat cigaretter, vapes, och snus påverkar framför allt blodet, det ger högre blodtryck och pulsen ökar.

SANT

Det ökar även antalet dopaminreceptorer i hjärnan, vilket gör att du på sikt behöver mer nikotin för att bli lika nöjd.

(Källa: drugsmart.se)



DROGER

Man kan inte bli beroende av receptbelagd medicin.

FALSKT

Därför är det väldigt viktigt att ha god kontakt med sin läkare och följa anvisningarna för medicinen, samt att inte ta emot receptbelagd medicin som skrivits ut åt en annan.



DROGER

Granja är slang för en särskild typ av cigarett med marijuana.

FALSKT

Granja är Bondgård på spanska, det uttalas gran*sj*a.



DROGER

Rus är ett kroppsligt och mentalt tillstånd när en person är påverkad av droger eller alkohol.

SANT

Det kan innehålla positiva och negativa känslor. Ruset påverkar omdömet, medvetenheten och individens kontroll.

(Källa: droginformation.se)