



SUNDA STATIONER

- en Suntpratspårning

En spårning går ut på att deltagarna i grupper går en förutbestämd runda där stationer finns utplacerade längs vägen. Stationerna innehåller olika uppdrag som man får poäng för. Deltagarna får på ett aktivt och lekfullt sätt ta sig an olika aspekter av Suntprats ämnen.

Spårningen ger också en möjlighet att fortsätta samtalen mellan stationerna. Om ni vill kan varje grupp få med sig en Suntprat-kortlek. då kan de samtala om korten när de går mellan stationerna eller om det skulle bli kö vid en station.

ATT TÄNKA PÅ INNAN:

Det behövs en ledare/vuxen på varje station som kan hjälpa till under uppdraget. Är ni inte tillräckligt många kanske ni kan fråga några föräldrar om att vara med. Till varje station finns instruktioner till ledaren som är lätta att följa.

Tänk på att rutten ni väljer ut för aktiviteten ska vara lätt att följa. Välj antingen en runda alla deltagarna känner till väl eller markera vägen med snitslar. Man kan också välja att placera ut stationerna vid vägskärl, då kan funktionärer vid stationen peka på vilken väg deltagarna ska ta till nästa station.

Poäng kan samlas på flera sätt. Antingen skriver varje grupp ner dem eller så delar ni ut en pärla per poäng, och den som får längst pärlband har fått flest poäng och vunnit. Har ni många deltagare kan ni dela upp grupperna i olika klasser, där de i ungefär samma ålder tävlar mot varandra.

SÅHÄR GÖR NI:

Börja med att samla hela gruppen och dela in dem i mindre grupper. Låt dem gå iväg på spårningen med 5 min mellan varje grupp, för att undvika onödiga köer. Om ni har många grupper kan ni också skicka iväg hälften av grupperna baklänges, så att de kommer till sista stationen först.

Ha fika redo för när de kommer tillbaka. Se till att reflektera tillsammans med grupperna över vad de reflekterade över och vad de tyckte om temat efteråt. I slutet av det här dokumentet finns en reflektion ni kan göra i helgrupp efter att ni annonserat ut vinnaren. Det finns även en andakt som kan användas istället för reflektionen för kristna sammanhang. Välj den avslutning som passar er.



GRUPPTRYCK



MATERIAL:

- En tom hink med en pingisboll (eller annat som flyter) i botten
- Tejpmärke mitt på hinkens insida (för att markera halvfullt)
- En större behållare med vatten ca 5 meter bort
- Tvättsvampar, dl-mått och trasor
- Extra vatten i reserv

INSTRUKTION:

Gruppptryck kan trycka på någon att göra något den kanske inte skulle gjort utan gruppptrycket. Gruppptryck kan liknas vid att om man fyller hinken med vatten så trycks bollen uppåt, och kan till slut komma ut ur hinken.

Utmaningen på den här stationen är att så snabbt som möjligt fylla hinken med vatten. Ni får använda tvättsvampar, dl-mått och en trasa. Ni hämtar vatten från hinken som är 5 meter bort för att fylla upp hinken med pingisbollen. Bestäm en tid som är lagom för er och samma för alla grupper. Man får 2 poäng om vattennivån når tejpbiten, 4 poäng om vattnet fyller hinken, och 5 poäng om bollen åker ur hinken.

REFLEKTION:

Fundera på vägen till nästa station: *Vilka positiva och negativa effekter kan gruppptryck ha? Och hur kan man stå emot negativt gruppptryck?*

2

ALKOHOL



MATERIAL:

- Lista med sant/falskt-påståenden om alkohol och psykisk hälsa
- En markerad punkt cirka 10 meter bort

INSTRUKTION:

Visste ni att alkohol når hjärnan på bara fem minuter? Alkohol försämrar balans, koordination och omdöme. Något annat som försämrar balansen är att snurra.

På den här stationen samlar ni poäng genom att svara rätt på sant eller falskt-påståenden. En i taget springer till punkten 10 meter bort, gör "irländsk julafton" (snurrar 10 varv med huvudet mot marken), springer tillbaka och får då ett påstående att svara på. Svarar personen rätt blir det 1 poäng. Det går att få max 5 poäng och ni har 2 minuter på er.

SANT/FALSKT-PÅSTÅENDEN:

- En alkoholfri drink kallas ofta för en Mocktail. **SANT**
- Den huvudsakliga skillnaden mellan stress och ångest är att stress har en mer fysisk påverkan på kroppen medan ångest påverkar sinnet mer. **FALSKT**
- Man kan nyktra till snabbare genom att springa en runda. **FALSKT**
- En skillnad mellan en psykolog och en kurator är att de har olika utbildningar. **SANT**
- Alla människor har samma risk att drabbas av psykisk ohälsa. **FALSKT**
- Det tar en halvtimme för alkoholen att nå hjärnan. **FALSKT**
- Undvik läkemedel som innehåller paracetamol (t.ex. alvedon) i samband med intag av alkohol. Det är bättre att ta Ipren. **SANT**
- Ett tecken att en häst är stressad eller deprimerad är att den ofta står upp när den sover. **FALSKT**

REFLEKTION:

Fundera på vägen till nästa station: *Vilka olika effekter kan alkohol ha på kroppen?*



GAMING



MATERIAL:

- Tidtagarur
- Två saker som du vet längden på
- Två saker som du vet vikten på

INSTRUKTION:

En anledning till att många gillar gaming är att man kan kliva in i en annan värld och koppla bort vardagsstress. Men det är också lätt att tappa bort tiden, och plötsligt har man spelat mycket längre än man tänkt. Det är helt enkelt svårt att avgöra vad som är "lagom" tid. På den här stationen ska vi testa hur bra koll ni har på tid, vikt och längd.

Starta ett tidtagarur och säg: "Tiden börjar nu." Ta fram de fyra sakerna och be deltagarna gissa vikt och längd på varje sak. Gissar de inom 25 % av rätt svar får de 1 poäng, gissar de exakt rätt får de 2 poäng. När ni är klara säger du: "Tiden slutar nu." Nu ska de gissa hur lång tid som gått sedan tiden startade. Inom 25 % ger 1 poäng och exakt rätt ger 2 poäng.

REFLEKTION:

Fundera på vägen till nästa station: *Det kan vara svårt att avgöra hur lång tid man spenderat i ett spel. Hur tror ni man vet att man spelat för mycket? Och vad kan man göra om man känner att man ofta spelar för mycket?*



NÄTPORR



MATERIAL:

- Ett skynke eller avskärmning, deltagarna ska inte se till andra sidan
- En färdigbyggd figur av t.ex. lego eller klossar, bakom skynket
- Dubbletter av alla bitar i figuren

INSTRUKTION:

Det vi ser i reklam, filmer, sociala medier, och i nätporr påverkar hur vi ser på oss själva och på andra runt omkring oss. Om vi sett ett visst beteende ofta i nätporr kan det bli så att man förväntar sig det även i verkliga livet. Det påverkar helt enkelt vårt perspektiv. Nu ska vi se hur olika era perspektiv är och hur bra ni är på att förmedla ert perspektiv.

Välj ut en i gruppen som ska vara bakom skynket och se den färdigbyggda figuren. Den personen ska förklara hur figuren ser ut. Resten av gruppen ska, med likadana klossar, försöka bygga så likt som möjligt efter förklaringen. Gruppen har 2 min på sig. Ledaren på stationen bedömer hur många poäng de får beroende på hur likt de byggt. För att få 5 poäng ska alla bitarna se likadana ut. (Dela gärna upp figuren i 5 olika delar, på så vis kan du som ledare ge ett poäng för varje del de fått helt rätt.)

REFLEKTION:

Fundera på vägen till nästa station: *På vilket sätt det kan påverka hur man ser på andra att titta på mycket nätporr.*



DROGER



MATERIAL:

- 10 muggar eller burkar, uppochnedvända
- Lappar med namn på droger, en tejpad på varje mugg
- Utklippta lappar med frågor, en till varje mugg

Frågor att klippa ut finns på nästa sida, facit till ledaren finns i instruktionen.

INSTRUKTION:

Det finns många olika sorters droger och det är inte helt lätt att hålla koll på alla fakta. Framför er finns 10 muggar med namnet på olika droger. Ni ska välja en i taget som ni vänder på, inuti finns en fråga. Om ni svarar rätt på frågan får ni 1 poäng och får vända på en till mugg. Svarar ni fel får ni en chans till att vända på en ny mugg. Svarar ni fel då är spelet slut. Ni får vända på max 5 muggar och ni kan få max 5 poäng.

FACIT PÅ FRÅGORNA:

- Cannabis - rätt svar är **2**
- Kokain - rätt svar är **1**
- Lustgas - rätt svar är **1**
- Heroin - rätt svar är **2**
- Vattenpipa - rätt svar är **1**
- Ecstasy - rätt svar är **X**
- Amfetamin - rätt svar är **1**
- Doping/dopning - rätt svar är **SANT**
- Alkohol - rätt svar är **X**
- Snus - rätt svar är **2**

REFLEKTION:

Fundera på vägen till nästa station: *Vad tror ni kan få någon att börja använda en drog? Finns det något annat som är beroendeframkallande som ni tycker borde vara olagligt, eller i alla fall mer reglerat än vad det är idag?*

FRÅGOR OM DROGER - att klippa ut

CANNABIS – Det vanligaste sättet att inta cannabis är att:

1. Tugga **X.** Spruta **2.** Röka

KOKAIN – Vad är en effekt av kokain på kroppen?

1. Rinnande näsa, eksem runt näsan och näsblod
X. Små pupiller och variga ögon
2. Pratar långsamt och blir väldigt hungrig

LUSTGAS – Om man använder icke-medicinsk lustgas flera gånger riskerar man att få brist på vilken vitamin? (I värsta fall kan brist på denna vitamin leda till att man får allvarliga och bestående nervskador.)

1. B12 **X.** D3 **2.** E15

HEROIN – Från vilken växt kommer Heroin, Morfin och Kodein?

1. Wisteria **X.** Hampa **2.** Opiumvallmo

VATTENPIPA – Hur många procent av gifterna i röken filtreras bort av filtret i vattenpipan? **1.** 5% **X.** 50% **2.** 25%

ECSTACY – Ecstasy har liknande egenskaper som en annan drog, vilken?

1. Kokain **X.** Amfetamin **2.** LSD

AMFETAMIN – Vilken av dessa påståenden är *falskt*?

1. Ett av de aktiva ämnena i Amfetamin kommer från plantan "Quercus".
X. Under 1930 talet användes amfetamin som medicin mot nästäppa.
2. Större doser av Amfetamin kan leda till psykos och vanföreställningar.

DOPING/DOPNING – Är det här sant eller falskt?

Skillnaden på doping och dopning är att inom idrottssammanhang kallas det doping och i samhället, som i gym, kallas det dopning.

ALKOHOL – Hur lång tid tar det för alkoholen att nå hjärnan efter intag?

1. Direkt **X.** 5 min **2.** 10 min

SNUS – Vad innehåller brunt snus som vitt snus inte innehåller?

1. Nikotin **X.** Polyfenol **2.** Blad från Tobak



SOCIALA MEDIER



MATERIAL:

- Lappar med 10 påståenden om området ni gått igenom och de tidigare stationerna. (T.ex. Station 5 var efter ni gått förbi skolan, Katarina var funktionär på station 1, Vägen vi är på heter Lingongatan.) Skriv ner och klipp ut i förväg.

INSTRUKTION:

Det kan vara svårt att veta vad som är sant eller äkta på sociala medier. Det är bra att ifrågasätta den information vi tar till oss. Vem är det som säger detta, har de någon erfarenhet eller kanske något dolt motiv? Vilken information är med och vad lämnas utanför? En rubrik till exempel reflekterar inte alltid innehållet i en artikel, och bilder kan manipuleras eller helt och hållet vara skapade av AI.

Om vi spenderar mycket tid på sociala medier kan det påverka vår koncentration förmåga. Nu är frågan hur er koncentration varit på vägen hit? Kan ni lista ut vad som är sant? Ni kommer nu att få 10 påståenden. 5 är sanna och 5 är falska. Välj de 5 ni tror är sanna får 1 poäng per rätt gissning.

REFLEKTION:

Efter utmaningen: *Uppmana deltagarna att fundera på om de sett något på sociala medier som de tror eller vet är falskt. Hur ser man att något är falskt eller inte helt äkta?*



PSYKISK HÄLSA



MATERIAL:

- 10 föremål gömda inom ett markerat område. Det ska vara tydligt att föremålen inte hör hemma där

INSTRUKTION:

Det syns inte alltid tydligt på ytan hur någon mår. Nu ska ni hitta så många ni kan av de gömda föremålen i det här skogsområdet. Det finns 10 stycken, för varje 2 föremål ni hittar får ni 1 poäng. Ni har 2 minuter på er.

REFLEKTION:

Efter utmaningen: *Fundera och berätta för era vänner hur man kan se på dig att du mår bra eller dåligt, att du är nöjd eller orolig.*

REFLEKTION



Det är viktigt att prata om det som tar plats i ens liv. Vissa saker är busenkla att prata om och andra kan kännas omöjligt, mycket är någonstans däremellan. Men, vad vi gör, var vi är, och med vem vi är påverkar hur lätt eller svårt det är att prata om något. Vi gör ett litet test här och nu! Räck upp handen om påståendet stämmer in på dig:

- Jag tycker det är lättast att prata med en vän om jag är orolig över något.
- Jag kan prata om allt möjligt med andra via datorn eller med mobilen.
- Jag tycker att det är svårt att berätta för någon om den gjort mig arg eller ledsen.
- Jag känner mig glad om någon annan delar med sig av något svårt med mig.
- Jag hamnar lätt i långa djupa konversationer när jag sitter i bilen.

Fundera gärna över vilka saker som bäst möjliggör bra samtal. Tycker du om att samtala medans du ritar, medans du är på väg någon stans, eller kanske när du är ute och går i grupp – som idag!