

# SUNTPRAT TILLFÄLLE 1



**Målspar:** Relationer, Självinsikt och självkänsla  
**Ålder:** Äventyrare och Utmanare

## Upplägg:

- Sant falskt 15 min
- Inledning 3 min
- Brädspel 20–30 min
- Värderingsövningar 20–30 min
- Avslutning 5 min
- Bingo 5 min

## Ta med/skriv ut:

- Spelplan, gärna A3. En spelplan till varje grupp (max 5 pers per grupp)
- Spelregler (endast till spelledaren för varje grupp)
- Tärning
- Spelpjäser (tillverka gärna egna)
- Stenar, släta och vassa. Gärna en av varje till alla deltagare
- Suntpratbingo, en till varje deltagare

## Till dig som ledare:

Suntprat finns för att sätta fart och prata tillsammans med unga om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier. Det är delar som finns i vardagen och som vi, ungdomar och vuxna, måste förhålla oss till. Det är sådant som är eller kan upplevas positivt men som kan vändas och bli problematiskt. Suntprat har metoder och material för att sätta igång och prata, för att främja psykisk hälsa och förebygga beroende.

Det är viktigt att det är öppna samtal där vi som ledare lyssnar in scouterna vi möter. Vi ska inte komma med våra svar på frågor som de inte ställt eller vara för snabba med vad vi tycker är rätt eller fel. Vänta tills de frågar. Vi som ledare får vara trygga i att ett bra samtal väcker reflektion och vi får söka kunskap och klokhet tillsammans. Det är den förändring som kommer inifrån är den som gör verklig skillnad.

Suntprat vill lyfta det som är positivt men samtidigt problematisera, men utan att moralisera. Det enda som Suntprat förhåller sig till som rätt eller fel är att det i Sverige är 18-årsgräns för att dricka alkohol och att narkotika är illegalt.

Att prata sätter igång tankar. För några kan det bli jobbiga tankar. Säg gärna att det är okej att komma till er efteråt. Ni kan hjälpa dem att hitta någon att prata med om de behöver stöd och professionell hjälp. Kom ihåg att du som scoutledare inte behöver vara kurator eller psykolog – det finns andra som är det. En del tips finns på: <https://suntprat.se/hjalp>

Lycka till med aktiviteter och att prata om viktiga områden i livet!

Vill du förbereda dig mer som ledare kan du gå in på vår webbsida **[suntprat.se](https://suntprat.se)**  
<https://suntprat.se/for-ledare/att-tank-a-pa>

På [suntprat.se](https://suntprat.se) finns också utbildningsfilmer för ledare med tillhörande samtalsfrågor:  
<https://suntprat.se/for-ledare/utbildningsfilmer>

## Uppvärmningsövning

### – Sant eller falskt

Var utomhus eller i ett stort rum. Välj ut två platser en bit ifrån varandra, gruppen ska kunna springa emellan. Det kan vara två träd eller två väggar. Den ena platsen är **sant**, den andra är **falskt**. Läs upp påståendena och be gruppen att så snabbt som möjligt ta sig till den sida de tror är sant eller falskt. Deltagarna ska helst inte titta så mycket på varandra och de får gärna välja snabbt så att det blir mycket energi i övningen. När alla står still berättar du om påståendet var sant eller falskt. Sen läser du tillhörande faktadel. Efter det kan du fråga om någon vill kommentera innan du går vidare med nästa påstående.

### Alkohol är en drog. (SANT)

Det finns många olika droger. Dels finns det lagliga droger, som alkohol och tobak, dels finns det olagliga droger. De olagliga drogerna är narkotikaklassade preparat. En definition av drog är att det är något sinnesförändrande och/eller beroendeframkallande. Vissa säger ordet droger när de egentligen syftar på narkotika.

### En fjärdedel av alla killar spelar spel på dator/mobil/TV mer än tre timmar per dag. (SANT)

Fler killar än tjejer ägnar sig åt detta. Bland killarna är det 26 procent som spelar minst tre timmar en vanlig vardag jämfört med 4 procent av tjejerna. Det är ingen skillnad mellan åldrar.

<https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2018/unga-i-sverige/>

### Unga dricker mer alkohol nu än förr. (FALSKT)

De senaste årens undersökningar visar de lägsta siffrorna som uppmätts sedan undersökningarna startade. Det betyder att det aldrig tidigare har varit så stor andel unga som rapporterar att de inte dricker alls. I 2018 års undersökning kan man läsa att 39 % av eleverna i 9:an hade druckit alkohol vid något tillfälle de senaste 12 månaderna. Motsvarande siffra i årskurs 2 på gymnasiet var 72 %. Det är alltså inte sant som man kan höra ibland att "alla ungdomar dricker alkohol".

### Genomsnittsåldern för att första gången medvetet börja konsumera porr är 14 år för killar. (falskt)

12år. Kanske finns det inget som är så påtagligt och närvarande i ungas vardag men som vuxna vet så lite om, eller pratar så lite med unga om. <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/porr-alltmer-tillgangligt-for-unga>

### Instagram är det mest använda sociala mediet av de på högstadiet? (FALSKT)

Snapchat är den mest använda tjänsten och används av 92 procent. Fyra av fem (83 procent) använder tjänsten dagligen. Instagram används av 87 procent och det är sju av tio (73 procent) som använder Instagram dagligen. Siffror från 2019, från "Svenskarna och internet."

### Tonåringar som blir bjudna på alkohol hemma lär sig hantera alkoholen bättre än andra tonåringar. (FALSKT)

Flera studier har visat att det är helt tvärtom. De ungdomar som får alkohol hemma dricker mer och löper större risk att få problem i framtiden. Får man dricka hemma blir det som en tillåtelse att också dricka borta. Erbjuder man barn alkohol säger man att det är okej att dricka fastän man inte är vuxen. Man kan alltså inte lära ungdomar hur man dricker alkohol med måtta genom att bjuda hemma. Det enda man lär dem är att dricka. <https://www.iq.se/tonarsparloren/bjuda-hemma/>

### Många unga har testat narkotika. (FALSKT)

Det beror förstås på vad man menar med "många". I CANs skolundersökningar har antalet unga i Sverige som använt narkotika någon gång pendlat mellan 5-10 % från 90-talet fram tills idag. Bland skolorngdomarna rapporterar ca 6 % i årskurs 9 och ca 13 % i årskurs 2 på gymnasiet använt narkotika under de senaste 12 månaderna vid 2019 års drogvaneundersökning. Det skiljer sig något mellan könen och det är fler pojkar än flickor som rapporterar erfarenhet av narkotika även bland skolorngdomarna. Av dessa procent är den absolut största delen erfarenhet från cannabis.

### Svenska ungdomar röker mer cannabis än ungdomar i de övriga nordiska länderna? (FALSKT)

Nej, det gör de inte, de danska ungdomarna röker mest cannabis bland de nordiska länderna. <https://www.drugsmart.com/faq/roker-man-mer-cannabis-i-sverige-an-de-ovriga-nordiska-landerna/>

## Beroende är ärftligt! (DELVIS SANT)

Ja, det finns en del biologiskt arv i beroendeproblematiken. Forskarna brukar säga att för att få ett beroende ska det finnas tre delar: biologiskt arv, tillgänglighet och acceptans. Ju mer av dessa tre delar som finns desto större är risken för beroende. Om du har beroende i släkten innebär det inte automatiskt att du själv kommer att utveckla ett beroende, men du behöver vara lite extra försiktig. Även om det finns en ärftlig faktor kan den som inte har något alkoholberoende i släkten själv bli beroende. En person som aldrig dricker alkohol kommer aldrig bli beroende av alkohol. [Drugsmart.se](http://www.drugsmart.se)

## DIGITALT ALTERNATIV

Be deltagarna hålla upp en röd eller grön sak i videomötet för att visa om de tror det är sant (grön) eller falskt (röd).

## Det är ofarligt att använda cannabis om man bara håller på lite under tonåren. (FALSKT)

Liksom de flesta droger är ett kontinuerligt användande av Cannabis farligare för kroppen i unga år då hjärnan inte är färdigutvecklad. Nyare forskning visar att det ger konsekvenser både fysiskt och psykiskt, på kortare och längre sikt. Det kan vara mer eller mindre individuellt hur (mycket) man påverkas. De kognitiva funktionerna (det vill säga logiskt tänkande, initiativförmåga, hur vi reflekterar kring oss själva med mera) försämras. Vårt sociala beteende utvecklar vi till stor del under tonåren. Om man förknippar "att vara hög" med positiva upplevelser som att vara mer avslappnad, ha lättare att prata med andra och så vidare, kan det vara lättare att utveckla ett psykologiskt beroende. Istället för att lära oss hur vi beter oss i "nyktert" tillstånd, tror vi att vi måste ta till droger för att fungera socialt. <https://www.drugsmart.com/wp-content/uploads/2014/04/Drugsmart-.com-Sant-eller-falskt.pdf>

## Inledning

Gick det bra på Sant eller Falskt? Det som frågades om i Sant eller Falskt är områden som ni ska jobba med under två gånger på scouterna med temat Suntpprat – för det är bra att prata om sånt ibland!

Har ni någon låda därhemma där ni stoppar i allt möjligt? Sånt som kanske är bra att ha, sånt ni inte vet inte vet var ni ska lägga, sånt ni inte vet vad det är för något eller om det hör till något speciellt – kanske en viktig del, något kul ni hittat... Det är ganska vanligt att ha en sådan låda och ibland blir den överfull och då kan det vara bra att rensa den. Somliga saker fattar man inte att man sparat och slänger direkt. En del saker vi trott att vi skulle använda inser vi att vi aldrig använt. Ibland hittar vi något vi saknat, en del saker vet vi fortfarande inte vart vi ska göra av så de åker tillbaka ned i lådan. En del saker kan vi ha svårt att slänga fast vi inte vet varför vi sparar, annat har tappat sin betydelse och hamnar i papperskorgen.

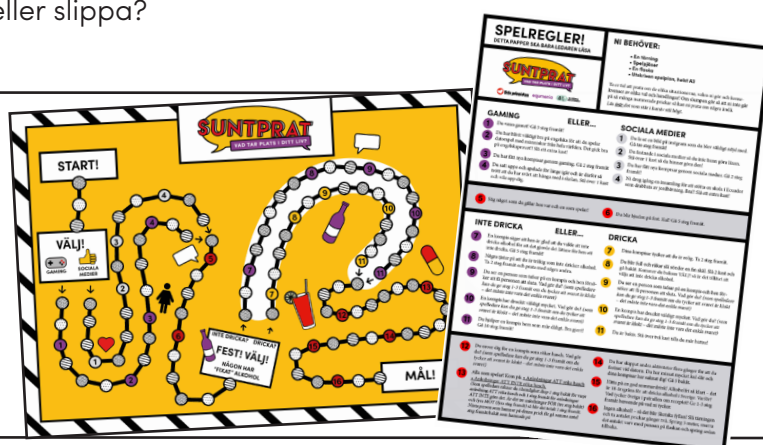
Ungefär så är det med livet. Precis som vi ibland kan behöva kolla vad som tar plats i lådan så kan vi behöva kolla vad som tar plats i våra liv. Är det sådant vi vill? Sådant som är bra? Kan det vara skräp vi behöver bli av med så att det viktiga får plats? Är det något vi glömt eller tappat bort som varit viktigt? I Suntpprat handlar det om alkohol, andra droger, porr, gaming och sociala medier. Det är sådant som finns runtom och som är eller kan upplevas positivt men som kan vändas och bli problematiskt. Vad tar plats i ditt liv? Vad är viktigt, vad är bra, vad är dåligt, vad gör dig glad eller vad får dig att må dåligt, vad vill du inte vara utan, vad vill du skipa, eller slippa?

## Aktivitet: Brädspel

Spelplanen och regler finns som bilaga.

## DIGITALT ALTERNATIV

Använd spelplan och pjäser som finns som Powerpoint och visa den genom att dela skärm i videomöte.



## DIGITALT ALTERNATIV

### Linjen:

Här kan deltagarna i ett videomöte hålla upp röd eller grön sak som symboliserar "håller med" eller "håller inte med". Mitten/ytterkant av bilden kan symbolisera linjens skala.

### Fyra hörn:

Varje påstående/fråga kommer med fyra alternativ. Deltagarna får hålla upp det antal fingrar som stämmer överens med det svar de väljer.

## Aktivitet: Värderingsövningar "Linjen" och "Fyra hörn"

**Till ledare:** Några saker som är bra att tänka på när man leder värderingsövningar är:

- Uppmuntra deltagarna att göra personliga val.
- Var noga med att alla blir respekterade för sin åsikt. Ingen får värdera någon annans åsikt. Däremot får man ställa frågor till varandra.
- Det är tillåtet att ändra åsikt under övningens gång.
- Var neutral med dina egna åsikter under övningens gång. Efter övningen ska du svara ärligt om någon ställer en fråga till dig.
- Det bör vara ett visst tempo! Stanna inte upp för djupare diskussioner.
- Om någon fråga är väldigt het och det verkar finnas ett behov av att fortsätta diskutera den kan det vara bra att följa upp den efter övningen.
- Försök att ha ögonkontakt med alla men ställ bara frågor till de som vill säga något. Det ska alltid gå att säga "pass" som deltagare om man inte vill prata.
- Om man är många kan det vara bra att först låta deltagarna diskutera i bikupor med de som står i närheten av dem innan man öppnar upp i storgrupp. På så vis får alla säga något men behöver inte göra det i storgrupp, som vissa deltagare kan tycka är obekvämt.
- Tacka deltagarna för deras deltagande när övningen är avslutad.

Källa: MOD ledarhandledning utgiven av studieförbundet Bilda och Sensus studieförbund 2005

### Linjen

Dra en lång linje där ni är, där vardera ände representerar varsitt definitivt svar och avståndet däremellan utgör skalan mellan dessa svar. En situation presenteras samt vilken ände av rummet som utgör vilket svar. Därefter får deltagarna ta ställning till var på linjen de placerar sig själva, baserat på sitt förhållningssätt. När alla har placerat sig på linjen får de som vill säga något om varför man ställt sig där man står. Om man vill får man byta position på linjen när man pratar om varför man valt som man gjort.

#### **Sociala medier skapar många positiva och viktiga relationer.**

Håller med      Håller inte med

#### **Att ha koll på sin smartphone stjälar en massa tid som borde användas åt läxor och skolarbete**

Håller med      Håller inte med

#### **Det är bra med åldersgränser för att få använda sociala medier.**

Håller med      Håller inte med

#### **Många spel är konstruerade så att man inte ska vilja sluta spela. Tycker du det är svårt att sluta spela?**

Aldrig      Alltid

#### **Mobilanvändande skapar många konflikter med föräldrar/vårdnadshavare.**

Håller med      Håller inte med

#### **Att kolla på porr är ett bra sätt att lära sig om sex.**

Håller med      Håller inte med

#### **Det finns mycket förväntningar att man ska kolla på porr.**

Håller med      Håller inte med

#### **Det är alltid okej att säga nej till att dricka alkohol.**

Håller med      Håller inte med

#### **Att berätta om drogers faror gör att många låter bli att använda det**

Håller med      Håller inte med

#### **Om en kompis använder droger är bör man berätta det för någon vuxen/polisen/socialtjänsten/rektorn.**

Håller med      Håller inte med

#### **Alkoholens effekter och följder är framför allt**

Negativa      Positiva

## Fyra hörn

Varje övning börjar med ett påstående eller en fråga. Rummets fyra hörn representerar varsitt svarsalternativ som följer med frågan/påståendet. Deltagarna tar ställning och placerar sig själva i det hörn som de bäst motsvarar deras respons på situationen. Det fjärde hörnet är alltid "öppet hörn" dit man kan gå om de andra tre inte passar in på en själv. Det finns inte rätt eller fel hörn. När alla har valt hörn, får de som vill, säga något om varför man ställt sig där man står. Om man vill får man byta hörn när man pratar om varför man valt som man gjort.

Om du skulle förlora din telefon och inte kunna få en ny på en vecka. Vad är det du skulle sakna mest?

1. Att inte veta vad mina kompisar gör
  2. Att jag inte kan berätta vad jag själv gör
  3. Att jag kan missa något som är på gång
  4. Öppet hörn
- 

En kompis är aldrig med gänget längre för hen sitter jämt och spelar datorspel och missar skolan ibland. Vad ska kompisarna som är oroliga göra?

1. Prata med kompisens föräldrar/vårdnadshavare
  2. Försöka hänga mer med kompiserna
  3. Fråga hur kompiserna mår
  4. Öppet hörn
- 

En kompis säger att hen har svårt att sluta spela på kvällen och ber dig om råd. Vilket råd ger du?

1. Be föräldrarna stänga av internet
  2. Prata med dina gaming-kompisar om att ha en gemensam sluttid
  3. Bestäm en sluttid och belöna dig själv när du hållit den i två veckor
  4. Öppet hörn
- 

Hur ska föräldrar/vårdnadshavare prata med sina ungdomar om sociala medier?

1. Vara intresserad och fråga
  2. Vara tydliga med vad som är okej eller inte
  3. Inte lägga sig i alls
  4. Öppet hörn
- 

Du är bjuden på fest där det kommer att drickas alkohol. Du har bestämt dig för att inte dricka alkohol. Vad svarar du om dina kompisar frågar varför du inte dricker?

1. Säger att du har en anledning, typ jag kör, har mycket plugg, ska jobba tidigt...
  2. Säger att jag inte vill
  3. Säger att jag inte får för mina föräldrar
  4. Öppet hörn
- 

Vilken är den vanligaste anledningen till att ungdomar dricker alkohol, tänker du?

1. För att det är gott
  2. För att passa in
  3. För att verka vuxen
  4. Öppet hörn
- 

När man oroar sig för en kompis som dricker mycket alkohol, vad tycker du att man ska göra?

1. Ingenting, för alla bestämmer över sitt liv.
  2. Säg åt kompiserna att man är orolig för att hen dricker mycket
  3. Prata med någon i hans familj eller vuxen i hans närhet.
  4. Öppet hörn
- 

Du är på fest där det röks hasch. Några kompisar tjuvar på att du ska pröva att röka på. Vilket svar tycker du är bäst för att säga nej?

1. Det är olagligt
  2. Jag vill inte
  3. Det är farligt
  4. Öppet hörn
- 

En av dina kompisar har börjat sälja droger. Vad tycker du att det är bäst att göra?

1. Ta kontakt med kompisens rektor /arbetsgivare
  2. Kontakta polisen, en kurator eller fritidsledare
  3. Ingenting
  4. Öppet hörn
- 

Varför är det viktigt att prata om porr?

1. Det handlar om jämställdhet
  2. Den påverkar relationer
  3. Den skapar en falsk bild av sexualitet
  4. Öppet hörn
- 

Vilken är den största anledningen till att unga kollar på porr, tänker du?

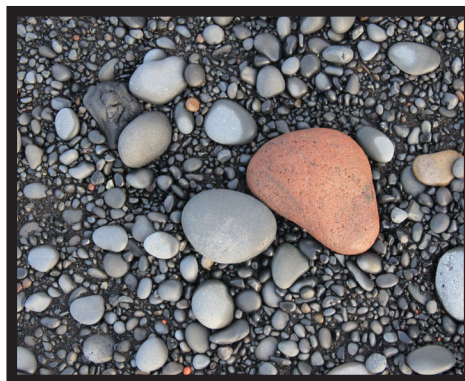
1. Nyfikenhet
  2. Andra kollar
  3. Sexuell stimulans
  4. Öppet hörn
-



## Avslutning

Till ledaren: Ta med en alldeles slät sten och en som är vass och kantig. Om ni har möjlighet kan alla scouterna få en sten av varje sort. Har ni inte möjlighet att plocka stenar i naturen finns det ofta att köpa i affärer där krukväxter säljs. Det brukar finnas både släta och kantiga.

Skicka runt stenarna så att alla får känna på dem, alternativt dela ut till scouterna.



Idag har vi fått prata om vad som tar plats i livet. De här stenarna kan symbolisera saker i livet. Vad känns slätt och skönt? Vad skaver eller kan skada? En sten som är vass kan se vacker ut, men ändå skava. Och tvärt om så kan en slät sten se lite trist ut men kännas väldigt skön att hålla i, men den kan också var fantastiskt vacker. Vilka stenar vill du ha i fickan och känna på ibland? Vad i livet är viktigt och fint och vad skaver eller skadar?

Apropå skaver så har väl de flesta fått en sten i kängan nån gång? Ibland försöker vi bara få den att ligga så den inte känns. Men det lyckas sällan. En liten skavande sten kan förstöra en vandring om vi inte tar oss tid att snöra av kängan och slänga ut stenen. Annars är risken stor att vi inte kan njuta av vandringen och det som är vackert runt om eller dem vi vandrar med. Så kan det också vara med sådant som skaver i livet – vi kan behöva göra något åt det. För att kunna fokusera på det som är viktigt för oss.

## Dela ut bingo

Nu ska ni få ett Suntprat-bingo som ni kan göra till nästa träff som vi ska ha med Suntprat-tema. Det är olika uppdrag med koppling till Suntprats ämnen. Kryssa över en ruta när du gjort uppdraget. Kan du klara hela brickan innan vi ses nästa gång?

SUNTPRAT-BINGO		
Byt till en scoutig profilbild. 👍	Titta på någon av filmerna på <a href="http://umo.se/sex/porr">umo.se/sex/porr</a> 👁️	Skriv en uppmuntrande kommentar på någons instagram. 👍
Tänk ut bra svar att säga nästa gång nån frågar om du ska dricka och du inte vill. 🍷	Ställ en anonym fråga om alkohol eller droger på <a href="http://drugsmart.se">drugsmart.se</a> 🍷	Täjl favorit-karakären från ett spel du gillar. 🎮
Lär en vuxen att spela något av spelen du spelar. 🎮	Skicka snap till någon som du inte brukar höra av dig till. 👍	Gör quizet <i>Alkopedia</i> på <a href="http://drugsmart.se">drugsmart.se</a> 🍷

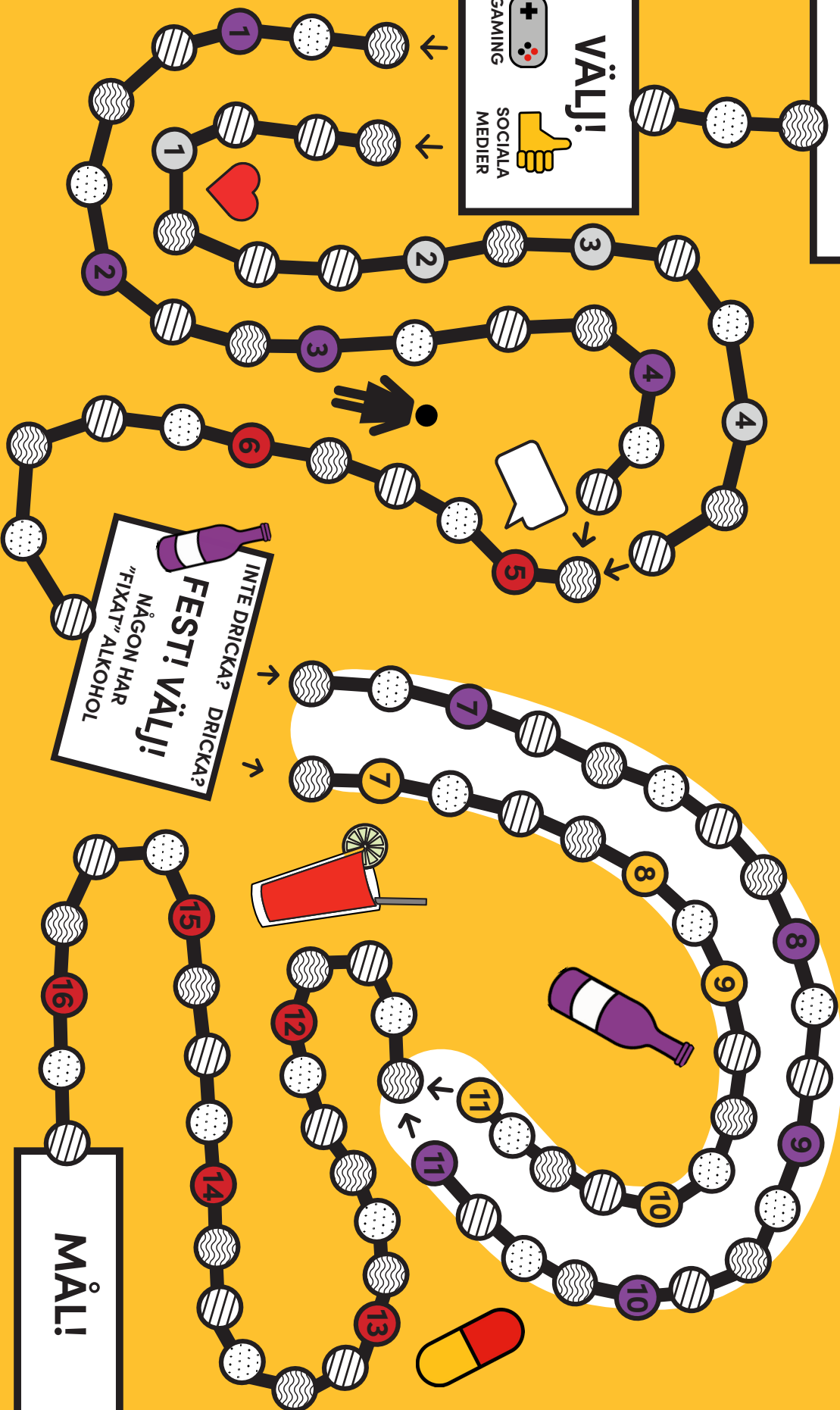
START!

# SUNTPRÄT

VAD TAR PLATS I DITT LIV?



VÄLJ!



INTE DRICKA? DRICKA?  
**FEST! VÄLJ!**  
NÅGON HAR  
"FIXAT" ALKOHOL

MÅL!

# SPELREGLER!

DETTA PAPPER SKA BARA LEDAREN LÄSA



## NI BEHÖVER:

- En tärning
- Spelpjäser
- En flaska
- Utskriven spelplan, helst A3

Ta er tid att prata om de olika situationerna, valen ni gör och konsekvenser av olika val och handlingar! Om slumpen gör så att ni inte går på så många numrerade prickar så kan ni prata om några ändå.

Läs *inte* det som står i kursiv stil högt.

## GAMING

## ELLER...

- 1 Du vann gamet! Gå 3 steg framåt!
- 2 Du har blivit väldigt bra på engelska för att du spelar datorspel med människor från hela världen. Det gick bra på engelskaprovet!! Slå ett extra kast!
- 3 Du har fått nya kompisar genom gaming. Gå 2 steg framåt
- 4 Du satt uppe och spelade för länge igår och är därför så trött att du har svårt att hänga med i skolan. Stå över 1 kast och vila upp dig.

## SOCIALA MEDIER

- 1 Du la ut en bild på instgram som du blev väldigt nöjd med. Gå tre steg framåt!
- 2 Du fastnade i sociala medier så du inte hann göra läxan. Stå över 1 kast så du hinner göra den!
- 3 Du har fått nya kompisar genom sociala medier. Gå 2 steg framåt!
- 4 Ni drog igång en insamling för att stötta en skola i Ecuador som drabbats av jordbävning. Bra!! Slå ett extra kast!

- 5 Säg något som du gillar hos var och en som spelar!

- 6 Du blir bjuden på fest. Kul! Gå 5 steg framåt.

## INTE DRICKA

## ELLER...

- 7 En kompis säger att hen är glad att du valde att inte dricka alkohol för att det gjorde det lättare för hen att inte dricka. Gå 5 steg framåt!
- 8 Några tjarar på att du är tråkig som inte dricker alkohol. Ta 2 steg framåt och prata med några andra.
- 9 Du ser en person som tafsar på en kompis och hen försöker att få personen att sluta. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 10 En kompis har druckit väldigt mycket. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 11 Du hjälper en kompis hem som mår dåligt. Bra gjort! Gå 10 steg framåt!

## DRICKA

- 7 Dina kompisar tycker att du är rolig. Ta 2 steg framåt.
- 8 Du blir full och råkar slå sönder en fin skål. Slå 2 kast och gå bakåt. Kommer du bakom VÄLJ! så är det tillåtet att välja att inte dricka alkohol.
- 9 Du ser en person som tafsar på en kompis och hen försöker att få personen att sluta. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 10 En kompis har druckit väldigt mycket. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*
- 11 Du är bakis. Stå över två kast tills du mår bättre!

- 12 Du oroar dig för en kompis som röker hasch. Vad gör du? *(som spelledare kan du ge steg 1-3 framåt om du tycker att svaret är klokt – det måste inte vara det enkla svaret)*

- 13 Alla som spelar! Kom på: • Anledningar ATT röka hasch • Anledningar ATT INTE röka hasch. Som spelledare räknar du i hemlighet ihop 1 steg bakåt för varje anledning ATT röka hasch och 1 steg framåt för anledningar ATT INTE göra det. Är det tre anledningar FÖR (tre steg bakåt) och fyra MOT (fyra steg framåt) så blir det totalt 1 steg framåt. Följande personer som hamnar på denna prick får gå samma antal steg framåt/bakåt som den första som hamnade här.

- 14 Du har skippat andra aktiviteter flera gånger för att du fastnat vid datorn. Du har missat mycket kul där och dina kompisar har saknat dig! Gå 5 bakåt.

- 15 Hitta på en god sommarkrunk! Alkoholfri så klart – det är 18-årsgräns för att dricka alkohol i Sverige. Varför? Vad tycker övriga i patrullen om receptet? Ge 1-3 steg framåt beroende på vad ni tycker.

- 16 Ingen alkohol! – så det blir Skotska fyllan! Slå tärningen och ta antalet prickar gånger två. Spring 5 meter, snurra det antalet varv med pannan på flaskan och spring sedan tillbaka.



# SUNTPRAT-BINGO



Byt till en  
scouting  
profilbild.



Titta på någon  
av filmerna på  
**umo.se/sex/porr**



Skriv en  
uppmuntrande  
kommentar  
på någons  
instagram.



Byt till en  
scouting  
profilbild.



Titta på någon  
av filmerna på  
**umo.se/sex/porr**



Skriv en  
uppmuntrande  
kommentar  
på någons  
instagram.



Tänk ut bra  
svar att säga  
nästa gång  
nån frågar om  
du ska dricka  
och du inte vill.



Ställ en  
anonym fråga  
om alkohol  
eller droger på  
**drugsmart.se**



Täjl favorit-  
karaktären  
från ett spel  
du gillar.



Tänk ut bra  
svar att säga  
nästa gång  
nån frågar om  
du ska dricka  
och du inte vill.



Ställ en  
anonym fråga  
om alkohol  
eller droger på  
**drugsmart.se**



Täjl favorit-  
karaktären  
från ett spel  
du gillar.



Lär en vuxen  
att spela något  
av spelen  
du spelar.



Skicka snap  
till någon som  
du inte brukar  
höra av dig till.



Gör quizet  
Alkopedia på  
**drugsmart.se**



Lär en vuxen  
att spela något  
av spelen  
du spelar.



Skicka snap  
till någon som  
du inte brukar  
höra av dig till.



Gör quizet  
Alkopedia på  
**drugsmart.se**