

ALKOHOL I SVERIGE

Så påverkas vi av alkohol

*Ett utbildningsmaterial om hur
alkoholen påverkar vår hälsa, vår kultur
och våra traditioner.*

Innehåll

I denna broschyr kan du läsa om varför Systembolaget finns. Du får lära dig om hur alkohol påverkar din hälsa och vilka risker det finns med alkohol. Det finns också information om traditioner och svensk alkoholkultur.

Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige	3
Så påverkas vi av alkohol	4
Niklas har svårt att sova	5
Alkohol och träning	7
Alkohol och graviditet	8

Kultur och alkohol

Sverige förr i tiden. Så föddes Systembolaget.	9
Högtider i Sverige	10
Mat och dryck vid högtider i Sverige	12
Ayaka firar nyår med familjen	13

Ung och alkohol

Att prata med sin tonåring om alkohol	15
Nawres dotter växer upp i två kulturer	16
John köpte ut till sin lillebror	17
Två tonåringar berättar om alkohol	18

Ordlista	19
-----------------	-----------

DÄRFÖR FINNS SYSTEMBOLAGET

Vin och öl kan vara gott, särskilt tillsammans med god mat och vänner. Men alkohol kan också leda till sjukdomar, olyckor och våld. Problemen med alkohol blir mindre om alkoholen säljs utan att någon tjänar pengar på det. I Sverige kan du bara köpa starköl, vin och sprit i Systembolagets butiker. Systembolaget ägs av staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar. Därför har Systembolaget aldrig rabatter som ökar försäljningen.

Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige

Förr i tiden drack svenskarna mycket alkohol. Idag dricker vi mindre i Sverige, men öl och vin är vanligt när människor umgås. Många tycker också att det är gott med öl och vin. Men alkohol kan leda till beroende, sjukdomar, dödsfall och olyckor. Det blir problem både för de som dricker för mycket, deras familjer och samhället som helhet.

Eftersom alkohol kan orsaka problem så säljs det bara i speciella butiker. Det gör det svårare att få tag på starköl, vin och sprit än om det såldes i mataffärer. Butikerna där alkoholen säljs kallas Systembolaget och ägs av den svenska staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar på alkohol. Därför ser du aldrig erbjudanden eller extrapriser på Systembolaget.

ORDLISTA

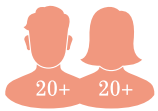
Beroende Något man har svårt att sluta med eller använda mindre.

Berused Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Full.

Nykter Någon som inte är påverkad av alkohol.

Legitimation Papper eller kort med foto och personnummer.

ALLA FÅR INTE HANDLA PÅ SYSTEMBOLAGET



För att handla på Systembolaget ska du ha fyllt

20 år. Alla som handlar alkohol måste kunna visa legitimation om personalen ber om det.



Systembolaget säljer inte alkohol om personalen tror att den kommer att säljas eller ges bort till någon som är under 20 år eller berused.



Du är välkommen att handla på Systembolaget om du är nykter.



LÄS: RÄTT ELLER FEL

Sätt ett kryss i rätt ruta (rätt eller fel).

	RÄTT	FEL
1. I Sverige säljs starköl, vin och sprit i mataffärer.		
2. Systembolaget ägs av den svenska staten.		
3. Systembolagets uppdrag är att sälja så mycket öl, vin och sprit som möjligt.		
4. Du måste vara minst 20 år för att handla alkohol på Systembolaget.		
5. Om du är 20 år och har legitimation så får du handla alkohol till någon som är yngre än 20 år.		



DISKUTERA

1. Vilka regler tycker du ska finnas för att köpa alkohol?
2. Vilka fördelar tycker du finns med att alkohol säljs i särskilda butiker?

Så påverkas vi av alkohol

Alkohol påverkar kroppen på flera sätt. Kroppens organ kan skadas. Det kan orsaka sjukdomar. Sömn, stress, foster och träning kan också påverkas av alkohol. Öl, vin och sprit innehåller många kalorier så därför påverkar alkohol också vikten.

Alkohol kan också skapa ett beroende. En person som har ett alkoholberoende kan ha svårt att själv sluta dricka alkohol eller att dricka mindre. Alkoholen kan då påverka andra delar i en persons liv, som jobbet och relationen till familj och vänner.

Mycket alkohol är farligt för alla och särskilt farligt för unga. Människans hjärna utvecklas ända till 25-årsåldern och det gör att det är större risk för unga hjärnor att skadas av alkohol än vuxna hjärnor.

ORDLISTA

Organ Del i kroppen, t ex hjärna, hjärta, lever.

Kalorier Ett mått för energi, t ex i mat och dryck.

Relation Kontakt mellan människor.

Vision En önskan om hur något ska bli i framtiden.



SKRIV: MATCHA RÄTT ORD MED RÄTT PÅSTÅENDE

Fyll i genom att skriva rätt ord på raden. Välj bland orden: *beroende, risk, kalorier, relationen*

1. Öl, vin och sprit innehåller många _____ och påverkar därför en persons vikt.
2. Alkohol kan skapa ett _____.
3. Om en person är beroende av alkohol kan det påverka _____ med andra.
4. Unga hjärnor har större _____ att skadas av alkohol än vuxna hjärnor.



FILM: VI BRYR OSS

Gå in på systembolaget.se/sfi-film och titta på filmen. Fyll sedan i lucktexten genom att skriva rätt ord på raden. Välj bland orden: *hälsa, vision, barn, indirekt, omsorg, samhället*

Vår _____ är ett samhälle där alkoholdrycker njuts med _____ om hälsan så att ingen tar skada. Den innebär i grunden en omtanke om allas _____, både den fysiska och den psykiska. Vi bryr oss och vi vet att alkohol kan vara en njutning men att alkohol också kan skada, både direkt och _____. Därför finns vi till för alla i Sverige. Både den som handlar hos oss men också deras _____, familj, vänner och _____ runt omkring.

Niklas har svårt att sova

Niklas har börjat på ett nytt jobb. Han har blivit chef för en nyöppnad butik i Malmö. Det nya jobbet gör Niklas glad och han har stora planer för butiken. Men på sista tiden har han haft svårt att sova. Många nätter ligger han och vänder sig i sängen utan att somna.



Jobbet innebär mycket ansvar och långa arbetsdagar. Niklas sätter ofta på datorn på kvällen och fortsätter att jobba. När han ligger i sängen tänker han på hur han ska hinna göra allt. Niklas har dåligt samvete för att han inte hinner träffa sin familj lika mycket som förut. Han skulle också vilja ha tid att träna. Förut spelade Niklas fotboll med vänner och han gick och simmade två gånger i veckan. Nu är han för trött när han kommer hem, och ändå kan han inte sova.

Den senaste veckan har Niklas druckit vin innan han gått och lagt sig. Vinet gör att han somnar fortare tycker han, men sedan vaknar han på natten. Han är törstig, han känner sig orolig och hans hjärta slår snabbt.

Niklas blir bara tröttare och tröttare så han bokar en tid hos sin läkare. Han berättar för läkaren om sina sömnproblem. Läkaren ger honom sju tips för bättre sömn:

1. Ta det lugnt innan du ska sova. Stäng av dator och mobil. Läs hellre en bok.
2. Ha svalt och tyst i sovrummet.
3. Lägg dig på regelbundna tider.
4. Var ute en stund på dagen. Dagsljus är bra för sömnen.
5. Motionera och ät bra kost.
6. Använd inte alkohol, nikotin och koffein.
7. Gå upp en stund om du inte kan somna. Helst utan att tända lampan.

Niklas gör som läkaren säger och märker efter några dagar att det fungerar. Han märker också att det är lättare att koncentrera sig på jobbet. Han får även mer tid över att göra andra saker på fritiden.

ORDLISTA

Vända sig Ändra på kroppen, t ex från att ligga på rygg till mage.

Samvete Känsla för vad som är rätt och fel.

Svalt Lite kallt.

Kost Mat.

Nikotin Ämne som finns i tobak.

Koffein Finns i te och kaffe. Gör att man känner sig piggare.



DISKUTERA

1. Vad har du för rutiner när du ska sova?
2. Är det något du gör, äter eller dricker som gör att du sover bättre eller sämre?
3. Varför är det inte bra att dricka alkohol och kaffe eller att röka innan man ska sova?

Foto: Shutterstock. Personen på bilden är inte samma som i texten.



*Det är bättre att välja
bort bakfyllan än att
välja bort träningen.*

Alkohol och träning

Det är inte farligt att träna dagen efter att man har druckit alkohol. Men att dricka mycket öl, vin och sprit är inte bra för någon och det blir svårare för kroppen att bygga muskler. Så om man vill bli stark ska man dricka lite alkohol eller ingen alkohol alls.

Många tror att det är konditionen och uthålligheten som påverkas mest av alkohol, men det är fel. Konditionen påverkas ganska lite. Forskning visar att idrotter där du ska göra många saker samtidigt påverkas mest. Det är idrotter som kräver både koordination och precision, exempelvis fotboll och basket. Risken att skada sig är alltså större för en person som spelar fotboll och är bakfull än om personen joggar och är bakfull. För de flesta är det inte farligt att träna dagen efter att man har druckit alkohol, men om man känner sig trött kanske man väljer att inte träna. Det är bättre att välja att inte bli bakfull!

ORDLISTA

Uthållig Göra något länge utan att bli trött.

Koordination Röra på flera delar av kroppen samtidigt.

Precision Göra något noga och exakt.

Bakfull När man mår dåligt dagen efter att man druckit alkohol.

Förmåga Det man kan eller är duktig på.



SKRIV

Välj ett påstående och skriv en text om varför du tycker så.

1. Att idrotta är viktigt för att du ska må bra.
2. Det är onödigt att idrotta.
3. Du ska inte dricka alkohol om du styrketränar.



FILM: HUR PÅVERKAS STYRKETRÄNING AV ALKOHOL?

Gå in på systembolaget.se/sfi-film och titta på filmen. Kryssa sedan för rätt svar:

- a) Förmågan att bygga muskler försämras av alkohol.
- b) Förmågan att bygga muskler förbättras av alkohol.
- c) Alkohol gör att du inte kan bygga muskler.

- a) Testosteron är dåligt för våra muskler.
- b) När vi dricker alkohol sänks våra hormonnivåer.
- c) Hormoner har ingen påverkan på vår förmåga att bygga muskler.

- a) Om man styrketränar ska man för bästa träningsresultat undvika att dricka alkohol.
- b) Om man styrketränar påverkas man inte av alkohol.
- c) Det är farligt att styrketränar dagen efter att man druckit alkohol.



Foto: Istockphoto. Personen på bilden har inget med texten att göra.

Alkohol och graviditet

När en kvinna blir med barn ska hon inte dricka någon alkohol under hela graviditeten. Om en blivande mamma dricker öl, vin eller sprit får barnet i sig alkoholen via henne. Promillehalten hos fostret blir samma som hos kvinnan, men fostret kan inte bryta ned alkoholen på samma sätt. Barnet kan därför få stora skador.

Det är ganska vanligt att kvinnor dricker alkohol innan de upptäcker att de är gravida. Det betyder inte att barnet kommer att få skador, men det bästa är att sluta dricka alkohol när du tror att du är gravid eller helst när du planerar att bli det. Det är det bästa både för att ditt barn ska må bra i magen och senare i livet.

VAD KAN HÄNDA OM EN KVINNA DRICKER NÄR HON ÄR GRAVID?

Alkohol ökar risken för missfall. Alkoholen riskerar också att skada barnets utveckling och beteende. Det kan vara barnets längd och vikt, syn, ansiktets utseende och koncentration.

ALKOHOL OCH AMNING

Att dricka lite alkohol vid amning påverkar inte barnet på samma sätt som det påverkar ett foster, men även när en kvinna ammar ska hon undvika att dricka för mycket alkohol. Enligt Livsmedelsverket kan en kvinna dricka 1-2 glas vin eller motsvarande 1-2 gånger i veckan. Men det finns inget med alkohol som är positivt för amningen. Även andra vuxna som har hand om barn bör dricka måttligt eller inte alls. Alkohol försämrar deras förmåga att ta hand om barnet på ett ansvarsfullt sätt.



SKRIV OCH DISKUTERA

Skriv ditt svar och jämför sedan svaren i par.

1. Varför ska en kvinna som är gravid inte dricka alkohol?
2. Varför ska en person som har hand om barn bara dricka lite alkohol eller ingen alkohol?

ORDLISTA

Promillehalt Mängd alkohol i blodet.

Bryta ned Förstöra.

Missfall Foster som dör i kvinnans mage.

Beteende Sätt att vara eller göra något.

Utseende Hur någon eller något ser ut.

Undvika Inte göra. Inte komma i kontakt med.

Måttligt Liten mängd.

Enstaka Några få.

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på www.systembolaget.se/sfi

Kultur och alkohol

Sverige förr i tiden. Så föddes Systembolaget.

Systembolaget startade 1955 men historien börjar flera århundranden tidigare.

På 1400-talet kommer spriten till Sverige som en ingrediens för att kunna tillverka krut. Snart upptäcker man ett annat sätt att använda spriten – den berusar. Sverige blir snabbt ett land där alla super. Män, kvinnor och till och med barn dricker sprit.

På 1700-talet vill kung Gustav III att bara staten ska få tillverka och sälja sprit, men andra tycker inte så. Människorna i Sverige fortsätter att tillverka sprit hemma och supandet fortsätter.

På 1800-talet blir problemen med supandet värre. Nu kan man tillverka bättre sprit billigare. Snart börjar fler människor att se de negativa konsekvenserna av supandet. Människor blir sjuka och kan inte arbeta. Det är till sist ägarna till gruvorna i staden Falun som sätter stopp. De förlorar mycket pengar när gruvarbetarna inte kan jobba på grund av sjukdomar och olyckor orsakade av spriten. Gruvägarna får tillstånd att bilda ett företag med ensamrätt på tillverkning och försäljning av sprit, men vinsten ska de inte ha själva. Pengarna ska istället gå till att förbättra sociala förhållanden för gruvarbetarna.

Flera platser i landet gör på ungefär samma sätt som i Falun och butikerna kallas för "system". 1955 slås alla systemen ihop till ett bolag som ägs av staten – så föddes Systembolaget. Idag har Systembolaget samma uppdrag som då: att sälja alkohol på ett ansvarsfullt sätt och tänka på människors hälsa.



DISKUTERA

Svara på frågorna i par.

1. Vad händer när spriten kommer till Sverige?
2. Vad vill kung Gustav III göra?
3. Varför börjar människor dricka mer på 1800-talet?
4. Varför vill gruvägarna att arbetarna ska dricka mindre?
5. Vad gör gruvägarna med pengarna från försäljningen av alkohol?

ORDLISTA

Supa Dricka mycket alkohol för att bli berusad.

Tillverka Producera saker, t ex i en fabrik.

Konsekvens Följd eller resultat av något.

Gruva Plats i ett berg där det t ex finns kol.

Ensamrätt Något som bara ett enda företag har rätt att göra, producera eller sälja.

Sociala förhållanden Hur människor lever i samhället, t ex bostäder.

Högtider i Sverige

En högtid är en speciell och viktig händelse som man firar. Jul och midsommar är exempel på högtider som firas en gång om året.

JUL

Julen firas i december och är från början en kristen högtid till minnet av Jesu födelse. Under julen dekorerar många människor husen med tomtar och det är vanligt att ha lysande stjärnor eller ljus i fönstren. Den 24 december är det julafton. Då äter man särskild mat och delar ut julklappar. Många familjer har en julgran. Under granen brukar man lägga julklapparna.

MIDSOMMAR

Midsommar är en högtid i Sverige som firas i slutet av juni. Midsommar firas för att det är den ljusaste tiden på året. På midsommarafton dansar människor runt en midsommarstång. Det är en stång som är klädd med löv och blommor. En annan tradition är att lägga sju olika sorters blommor under kudden på midsommarnatten. Det sägs att man då kommer att drömma om den som man ska dela livet med.



SKRIV

Vilken är din favorithögtid? När firas den och hur firar du den?



FILM: SVERIGE I TOPP VAD GÄLLER DRICKANDE

Gå in på systembolaget.se/sfi-film och titta på filmen. Svara på frågorna.

1. I Sverige dricker vi mindre alkohol än några av våra grannländer. Vilka länder nämns i filmen?
2. För hur många år sedan minskade konsumtionen av alkohol kraftigt i Sverige?
3. I vilken världsdel dricker man mest alkohol enligt filmen?



Foto: Stefan Holm/Snutterstock. Personerna på bilden har inget samband med texten.

Mat och dryck vid högtider i Sverige

Nästan alla stora högtider i Sverige firas med liknande mat. Ofta dukas ett buffébord, ett så kallat smörgåsbord med en mängd kalla och varma rätter. Det serveras fiskrätter som sill och lax och köträtter som korv och köttbullar. Till julen är det vanligt att äta skinka och till påsken är det tradition att äta lamm.

I Sverige finns också andra traditioner där mat och dryck är den viktigaste delen. En sådan tradition är kräftskivan. Kräftor är en sorts skaldjur. På sensommaren och hösten har många människor kräftskivor. Det är ett festligt tillfälle då familj och vänner samlas och äter kräftor ihop.

En annan mattradition är surströmming. Det är en slags fisk som luktar mycket starkt och smakar salt. Surströmming är liksom kräftor också vanligt att äta i slutet på augusti. Men man äter inte surströmming lika ofta som man äter kräftor.

TRADITIONELLA DRYCKER

Dryckerna är ungefär de samma vid de olika högtiderna. Till maten serveras ofta öl och alkoholfritt, samt den traditionella snapsen. Snaps är ett litet glas med kryddad sprit. Till snapsen sjunger man snapsvisor. Det är speciella sånger som man sjunger innan man skålar. Traditionen med snapsvisor började någon gång på 1800-talet. Idag dricker vi i Sverige mindre alkohol än förut men snapsvisorna finns kvar och det kommer hela tiden nya. Även de som dricker alkoholfritt sjunger med i sångerna och skålar.



DISKUTERA

1. Vad äter man när det är högtid och fest i ditt födelseland?
2. Vilka alkoholfria drycker är vanliga och vilka drycker med alkohol är vanliga?

ORDLISTA

Alkoholfri Utan alkohol.

Buffé Bord med flera maträtter och drycker.

Kräftskiva Fest när man äter kokta kräftor, vanligast i augusti.

Skaldjur Djur med skal som lever i vattnet.

Visa Sång som ofta är lätt att sjunga.

Ayaka firar nyår med familjen

I Japan är nyåret en viktig högtid. Det firas i tre dagar med start den 1 januari. Familjen är viktig och man samlas och firar ihop.

Ayaka är 34 år och kommer från Kyoto. Hon tycker om nyårsafton för då har hon tid att umgås med familjen. Under nyåret är många butiker och restauranger stängda. Många människor besöker istället tempel, och man går till vänner och släktingar och ger varandra nyårskort. Barnen får presenter.

Maten och drycken är också en viktig del av firandet. De vuxna dricker sött risvin som bara dricks vid nyår. Det heter toso. Ayaka berättar att maten som tillagas är färggrann och varje rätt har en speciell mening. Räkor betyder till exempel ett långt liv. Hennes farmor säger att det är för att när man blir gammal blir ryggen krokig, så man ser ut som en räka. Ayaka säger att hon inte vet om det är sant, men hon tycker om historien. Hon har hört den sedan hon var barn.

BERÄTTA

Vilka högtider firas mest i ditt födelseland? Hur firar man dem?

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på
www.systembolaget.se/sfi



Foto: Systembolaget



Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol

När det gäller alkohol har olika familjer olika regler. Även om du inte tycker att det är okej att din tonåring dricker, så kan det hända att din tonåring kommer i kontakt med öl, vin eller sprit. Därför är det bra att prata med din tonåring om alkohol.

Fyra råd för samtal om alkohol:

1. PRATA OM ALKOHOL – OCH LYSSNA

Alla föräldrar vill ha en bra relation till sina barn. Relationer byggs på förtroende och att man kan lita på varandra. Förtroende får man genom att lyssna. Fråga hur de tänker och känner om att dricka alkohol. Och lyssna ordentligt.

2. VAR LUGN – FÖRHÖR INTE

Var lugn även om de säger att de har provat alkohol. Att förhöra, skälla och anklaga gör det svårare att fortsätta prata. Visa istället att det var rätt av din tonåring att berätta.

3. VAR TYDLIG

Förklara hur du tänker. Berätta om regler. Säg att regler finns för att du bryr dig och vill att din tonåring ska må bra. Ungdomar vill att deras föräldrar sätter gränser.

4. VAD GÖR DU OM DIN TONÅRING KOMMER HEM FULL?

Var lugn. Ditt barn mår just då bäst av att bli nedbäddad och få ett glas vatten. Prata sedan när barnet mår bättre. Berätta varför du är orolig och vilka risker som finns med alkohol.



DISKUTERA

1. Vilka råd är bra? Vilka råd är inte bra? Varför tycker du så?
2. Tänk dig att du har en tonåring. Vad gör du om hen kommer hem full? Vad säger du?



FILM: BARN, FÖRÄLDRAR OCH ALKOHOL

Gå in på systembolaget.se/sfi-film för att se filmen.

Titta på filmen och diskutera: Vad handlar filmen om?

ORDLISTA

Förtroende Känna att man kan lita på någon.

Ordentligt Göra något noga.

Skälla Vara arg och säga att någon har gjort fel.

Anklaga Säga att det är någons fel att något har hänt.

Full Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Berusad.

Nawres dotter växer upp i två kulturer

Nawres och hennes dotter Samira kom till Sverige för fyra år sedan.

Sedan första dagen har Nawres tänkt på Sverige som hemma. Men ibland saknar hon Irak. Hon tänker på vännerna och grannarna där. I Sverige har hon flera vänner och hon tycker om området där hon bor, men det är inte samma gemenskap som i Irak. Ibland saknar hon att prata arabiska. Hon tycker att hon blir en annan Nawres när hon uttrycker sig på arabiska, den hon egentligen är.

Den första tiden i Sverige gjorde Nawres och Samira allt tillsammans. Nu har Samira blivit tonåring. Hon har sitt eget liv och sina egna vänner. När hon pratar med Samira om tiden i Irak märker hon att Samira inte är lika intresserad som förut, och hon har lärt sig svenska kulturen och språket snabbare än vad Nawres har gjort. Nawres är stolt över Samira och att Samira har lärt sig allt så snabbt. Men ibland tänker hon att hennes dotter är två olika personer; en när hon är hemma och en när hon är i skolan.

Nawres har hört från andra föräldrar i skolan att deras barn har kommit hem berusade. Nawres har aldrig provat alkohol och hon har aldrig funderat på om Samira druckit. Tills nu. Hon känner sig orolig och hon vet inte hur hon ska prata med Samira. Hon vill att hennes dotter ska träffa kompisar, men hon vill inte att Samira ska prova alkohol eller att hon ska vara där det finns alkohol.



SKRIV ELLER DISKUTERA

Tycker du att Nawres ska säga något till Samira? I så fall, vad ska hon säga?



Foto: Istockphoto. Personerna på bilden är inte de som nämns i texten.

ORDLISTA

Område Del av t ex en stad.

Gemenskap Känna att man hör ihop med en människa eller en grupp människor.

Uttrycka Visa vad man tycker, tänker eller känner.

John köpte ut till sin lillebror

John är 20 år och hans lillebror Samuel är 16 år. Det är fredag förmiddag och Samuel ser fram emot festen som han har blivit bjuden på samma kväll. Familjen flyttade till en ny stad för ett halvår sedan och det har inte varit lätt för Samuel att komma till en ny klass och skaffa nya kompisar.

Samuel är nervös för att gå på festen och för att träffa Carolina, en tjej han är lite kär i. Han vet att andra på festen kommer att dricka alkohol och han vill inte vara den enda som inte dricker, så han frågar John om han kan köpa ut öl till honom.

John tvekar, han vet att det är olagligt att köpa ut. Men Samuel tjatar och till slut säger John ja. Samuel har inte haft det lätt sedan de flyttade och festen verkar vara viktig för Samuel.

John har en klump av oro i magen när Samuel går till festen. Under uppväxten har de alltid varit bästa vänner. Nu oroar han sig för att något ska hända Samuel och att det är hans fel.

När klockan blir ett på natten har Samuel fortfarande inte kommit hem. John ringer men får inget svar. Han bestämmer sig för att gå till festen och se om Samuel är där. Det är han inte. En kille säger att han såg honom åka iväg i bil med några äldre killar.

Johns hjärta slår snabbare. Han springer därifrån och letar överallt. Plötsligt ser han någon ligga stilla på mage en bit längre fram på gatan. Han springer dit och ser att det är Samuel. John vänder på Samuel som har kräcks, men som är vid medvetande.

Han hjälper Samuel upp och sedan hjälper han honom hem. Han bäddar ner Samuel och ger honom ett glas vatten. När han tittar på sin bror i sängen lovar han sig själv att säga nej om Samuel frågar om han kan köpa ut igen.

ORDLISTA

Köpa ut Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Tveka Svårt att bestämma om man ska göra något eller inte.

Tjata Säga samma sak många gånger.

Kräkas Innehållet i magen kommer upp genom munnen. Spy.

Vid medvetande Man är vaken och kan se och höra vad som händer.



DISKUTERA

1. Var det rätt av John att köpa öl till sin lillebror? Varför? Varför inte?
2. Om du var John: Vad hade du svarat Samuel?
3. Vad tror du att John tänkte och kände när han inte hittade sin lillebror?
4. Blev du övertalad att göra något när du var tonåring? Vad gjorde du?

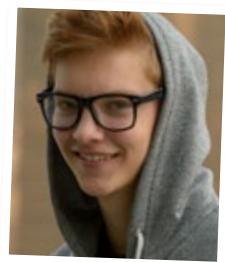
Två tonåringar berättar om alkohol



SARA VÄLJER FOTBOLLEN FÖRE FYLLAN

Sara älskar fotboll. Hon har spelat fotboll så länge hon kan minnas. Nu är Sara 16 år och hennes tränare har sagt att hon har goda chanser att bli professionell fotbollsspelare om ett par år. Sara brukade spela fotboll med sina bästa kompisar förut, men på sista tiden har två av kompisarna slutat att komma på

matcherna. På helgerna väljer de att gå på fest och bli fulla. Sedan är de för trötta och bakfulla för att spela fotboll. Det irriterar Sara att de sviker laget för att dricka öl. Sara har aldrig provat alkohol. Hon tycker att det är roligare att träffa kompisar utan att dricka och bli full.



KRISTOFFER DRICKER FÖR ATT VARA EN I GÄNGET

När Kristoffer går på fest brukar han dricka sprit eller cider. Han får alkoholen från en äldre kompis som langar. Kristoffer tycker inte att det är så roligt att dricka alkohol. Några gånger har han blivit så full att han har gjort saker som han ångrat dagen efter. En gång kysste Kristoffer

en tjej som han egentligen inte ville kyssa. Dagen efter hade han ångest. Kristoffer tror att han väljer att dricka sprit när han går på fest för att han vill vara med i gemenskapen. När alla andra dricker, så vill han inte verka tråkig och vara den enda som inte dricker. Om alla drack läsk skulle han också dricka läsk, men han vågar inte säga nej för han är rädd att bli utanför.

DISKUTERA

1. Varför är Sara irriterad på sina kompisar?
2. Vilket råd vill du ge henne?
3. Varför dricker Kristoffer alkohol?
4. Varför får han ångest ibland när han har varit full?
5. Vilket råd vill du ge honom?

ORDLISTA

Svika Inte göra det som man har lovat.

Langa Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Ångest Stor oro eller rädsla som känns i kroppen.

Gemenskap Känna att man hör ihop med en människa eller en grupp människor.

Bli utanför Inte få vara med i gemenskapen med andra.

EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på www.systembolaget.se/sfi

Ordlista

Ordklasser: Substantiv (S), Adjektiv (A), Verb (V)

Uttryck: (U)

Alkoholfri (A) Utan alkohol.

Anklaga (V) Säga att det är någons fel att något har hänt.

Bakfull (A) När man mår dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

Beroende (A) Något man har svårt att sluta med eller använda mindre.

Berusad (A) Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Full.

Beteende (S) Sätt att vara eller göra något.

Bli utanför (U) Inte få vara med i gemenskapen med andra.

Bryta ned (V) Förstöra.

Buffé (S) Bord med flera maträtter och drycker.

Ensamrätt (S) Något som bara ett enda företag har rätt att göra, producera eller sälja.

Enstaka (A) Några få.

Full (A) Druckit mycket alkohol så att man inte kan tänka klart. Berusad.

Förmåga (S) Det man kan eller är duktig på.

Förtroende (S) Känna att man kan lita på någon.

Gemenskap (S) Känna att man hör ihop med en människa eller flera människor.

Gruva (S) Plats i ett berg där det t ex finns kol.

Kalorier (S) Ett mått för energi, t ex i mat och dryck.

Koffein (S) Finns i te och kaffe. Gör att man kan känna sig piggare.

Konsekvens (S) Följd eller resultat av något.

Koordination (S) Röra på flera delar av kroppen samtidigt.

Kost (S) Mat.

Kräftskiva (S) Fest när man äter kokta kräftor, vanligast i augusti.

Kräkas (V) Innehållet i magen kommer upp genom munnen. Spy.

Köpa ut (U) Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Langa (V) Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Legitimation (S) Papper eller kort med foto och personnummer.

Missfall (S) Foster som dör i kvinnans mage.

Måttligt (A) Liten mängd.

Nikotin (S) Ämne som finns i tobak.

Nykter (A) Någon som inte är påverkad av alkohol.

Område (S) Del av t ex en stad.

Ordentligt (A) Göra något noga.

Organ (S) Del i kroppen, t ex hjärta, lever.

Precision (S) Göra något noga och exakt.

Promillehalt (S) Mängd alkohol i blodet.

Relation (S) Kontakt mellan människor.

Samvete (S) Känsla för vad som är rätt och fel.

Skaldjur (S) Djur med skal som lever i vattnet.

Skälla (V) Vara arg och säga att någon har gjort fel.

Sociala förhållanden (S) Hur människor lever i samhället, t ex bostäder.

Supa (V) Dricka mycket alkohol för att bli berusad.

Svalt (A) Lite kallt.

Svika (V) Inte göra det som man har lovat.

Tillverka (V) Producera saker, t ex i en fabrik.

Tjata (V) Säga samma sak många gånger.

Tveka (V) Svårt att bestämma om man ska göra något eller inte.

Undvika (V) Inte göra. Inte komma i kontakt med.

Uthållig (A) Göra något länge utan att bli trött.

Utseende (S) Hur någon eller något ser ut.

Uttrycka (V) Visa vad man tycker, tänker eller känner.

Vid medvetande (U) Man är vaken och kan se och höra vad som händer.

Visa (S) Sång som ofta är lätt att sjunga.

Vision (S) En önskan om hur något ska bli i framtiden.

Vända sig (V) Ändra på kroppen, t ex från att ligga på rygg till mage.

Ångest (S) Stor oro eller rädsla som känns i kroppen.

Frågor eller beställa material?
Mejla till sfi@systembolaget.se

systembolaget.se/sfi