

PRATA OM ALKOHOL !

TRAFIK & ALKOHOL

ETT MATERIAL ANPASSAT FÖR FORDONS- OCH TRANSPORTPROGRAMMET

STEG **2** MYTER OM ALKOHOL

STEG 2 MYTER OM ALKOHOL

Tidsåtgång: Cirka 80-120 minuter

SYFTE:

Lektionen går ut på att i grupper diskutera myter om trafik och alkohol. I din roll som professionell yrkesförare kommer du att mötas av ett antal myter kring alkohol och trafik och det är därför viktigt att du tränar dig i att bemöta dem med fakta.

Till övningen hör även läsning av novellen *Leva med döden* som är skriven av en ung gymnasieelev. Boken beskriver vilka konsekvenser en rattfylla kan få. Förhoppningen är att boken kan väcka en tanke, starta en diskussion och öka insikten om vikten av att alltid välja bort alkohol och droger i trafiken.

GENOMFÖRANDE:

Novelläsning *Leva med döden*

- Läs novellen och skriv i Reflektionsloggen.

Myter om trafik och alkohol

- Gruppdiskussion.
- Café-metoden - Gruppdiskussion lärarhandledning.

Reflektionsloggen

- Sammanfatta tankar och reflektioner.

KOPPLING TILL KURSPLANER

Centralt innehåll:

Svenska 1

- Skriftlig framställning av texter för kommunikation, lärande och reflektion.
- Språkriktighet, dvs. vilka språkliga egenskaper och textegenskaper i övrigt som en text bör ha för att fungera väl i sitt sammanhang.
- Argumentationsteknik och skriftlig framställning av argumenterande text.

Fordons- och transportbranschens villkor och arbetsområden

- Regler i trafiken.
- Faktorer som påverkar människans beteende i trafiken och hur olika beteenden påverkar trafiksäkerheten, inklusive riskfaktorer i trafiken.

FÖRMÅGOR:

Svenska 1

- Du ska träna din förmåga att i diskussioner och samtal förmedla argument, egna tankar och åsikter.
- Förmåga att läsa, arbeta med, reflektera över och kritiskt granska texter samt producera egna texter med utgångspunkt i det lästa.

Fordons- och transportbranschens villkor och arbetsområden

- Du ska träna din förmåga att redogöra för lagar och andra bestämmelser som reglerar arbetet.
- Du ska träna din förmåga att kunna redogöra för olika trafiksituationer och ge exempel på olika handlingsalternativ.
- Du ska även träna din förmåga att redovisa för olika riskbeteenden i trafiken.
- Du ska även träna din förmåga att göra olika bedömningar av trafiksituationer samt av hur mänskliga faktorer och riskbeteenden påverkar dem.

1 NOVELLÄSNING LEVA MED DÖDEN

Tidsåtgång: Läsning + 15 minuter till skrivande i Reflektionsloggen

I förordet skriver författaren: "I trafiken händer det alltför ofta att följderna av ett enklare misstag leder till döden. Inga onda avsikter. Inget medvetet risktagande för spänningens skull. Kanske bara bristande planering, en missad nattbuss eller ett lockande förslag från en partysugen och frusen kompis ... ett enkelt misstag. Konsekvenserna kan bli förödande."

Boken beskriver vilka konsekvenser en rattfylla kan få. Förhoppningen är att boken kan väcka en tanke, starta en diskussion och öka insikten hos unga människor om vikten av att alltid välja bort alkohol och droger i trafiken.

Boken går att beställa hem på Trafikverkets sida (Don't Drink & Drive) alternativt ladda ner som PDF-fil via denna [länk](#).

2 REFLEKTIONSLOGGEN - LEVA MED DÖDEN

Öppna ditt Word-dokument Reflektionslogg. Skapa en ny rubrik, Leva med döden. Fundera och reflektera över följande och skriv ner dina tankar i reflektionsloggen:

- Hur hade du gjort om du var Lina och kompisarna hade tjuvat?
- Har du varit med om en liknande situation?
- Hur borde kompisarna ha agerat?
- Hur tror du att Linas framtid ser ut?
- Hur hade du gjort om du var med någon som tänkte köra rattfull?
- Är det svårt att säga nej i en sån här situation?
- Vilka argument kan man använda för att säga nej?
- Om din kompis skulle köra på fyllan, tror du att din relation till honom/henne skulle förändras då? Hur?
- Vad kan man göra för att undvika rattfylla, exempelvis efter en fest?
- Många gör inte tillräckligt mycket för att stoppa sina kompisar från att köra rattfulla eller att åka med någon som kör rattfull. Varför, tror du?
- Tänk dig att du precis nu överlägger med dig själv om du ska ta bilen, fast du är påverkad. Det är det enklaste sättet just nu för dig att ta dig hem. Överlägger du med dig själv om vilka konsekvenser det kan få? Är det värsta scenariot att du kan bli tagen för rattfylla, eller är det att du kan köra ihjäl någon? Eller ser du fördelen av att snabbt komma hem?

3 CAFÉ-METODEN

Tidsåtgång: Ca 60 minuter beroende på antalet grupper

Café-metoden är en metod vars syfte är att uppmuntra en större grupps deltagare att delta aktivt i diskussioner på ett avspänt sätt. Ni kommer att mötas av minst sex olika myter som bemöts av fakta, vilka ni i gruppen ska träna er i att ta ställning till.

Processen startar med att ni blir placerade vid ett bord. Varje bord ska även ha en så kallad cafévärd. Vid varje bord diskuteras ett ämne som ska avslutas med ett ställningstagande. Svar, funderingar och åsikter antecknas på ett papper alternativt ett forum. Detta är cafévärdens uppgift. När detta är klart förflyttar gruppen sig till ett nytt bord och diskuterar nästa ämne. Cafévärdens uppgift är att helt kort berätta för de nya gästerna vad som diskuterats vid bordet och sätta igång en ny diskussion.

SEX MYTER OM ALKOHOL OCH TRAFIK

1. Det händer aldrig mig som är ung.

Hälften av de personbilsförare i åldern 15-24 år som omkommer i singelolyckor är påverkade av alkohol. Yngre och medelålders män dominerar bland rattfylleristerna, både bland dem som polisen upptäcker i kontroller och bland dem som är inblandade i olyckor.

Ta ställning: Varför anser ni att fler unga män är inblandade i singelolyckor? Hur kan man förhindra detta? Vilka konsekvenser kan det få för framtida val? Är det någon skillnad med att köra moped, cykel eller bil? *Källa: Trafikverket*

2. Det är väl inte så vanligt med rattfylleriolyckor.

Varje vecka dör mer än en person i en alkoholrelaterad trafikolycka och mer än var tredje ung förare som dödas i trafiken är onykter. Forskning visar att en ökning av totalkonsumtionen med en liter per person och år kommer att medföra cirka elva procent fler rattfylleribrott och åtta procent fler dödsolyckor. Om konsumtionen ökar med en enda procent, blir ökningen av rattfylleribrotten cirka 0,6 procent.

Ta ställning: Varför är det viktigt för mig att som framtida yrkeschaufför uppträda professionellt och vara en god förebild? *Källa: Trafikverket*

3. Sitter jag i baksätet är det inte mitt bekymmer.

Sätter du dig i bilen med någon som kör rattfull, utan att försöka stoppa personen, är du medskyldig om något skulle hända. Dessutom drabbas du faktiskt av samma olycka. Alkoholens effekter på hjärnan innebär att reaktionstiden förlängs. Om till exempel en katt rusar ut framför bilen dröjer det några millisekunder innan vi reagerar och sätter foten på bromsen. Den tid som går från att föraren ser katten till att han/hon bromsar påverkas negativt av alkohol. Uppskattningsvis blir effekterna av en drink (det vill säga 3 cl sprit, vilket ungefär motsvarar ett glas vin eller starköl) att vi reagerar 20 procent långsammare än om vi inte hade druckit alls. Tillgripa våld är inte tillåtet, men så här sa en kille, vars kompis körde ihjäl sig: "Jag kommer alltid att ångra att jag inte slog ner honom. Då hade han åtminstone levt

idag. Jag skulle i så fall ha tagit mitt straff med lätt hjärta. Detta är värre än något annat.”

Ta ställning: Om man ser att kompisen tänker köra onykter och några ska åka med, vilket ansvar har man? Hur borde straffsatsen se ut? Samma som för föraren? Varför/ Varför inte?

4. Själv kör jag extra försiktigt när jag är full...

När alkoholhalten i blodet ökar, minskar ögonens förmåga att samarbeta och då får man svårare att bedöma avstånd. När promillehalten ökar, riskerar man att få dubbelseende. I mörker är effekterna särskilt påtagliga. Redan vid 0,1 promille ökar nämligen känsligheten för att bli bländad och det tar längre tid att få tillbaka mörkerseendet. Även låga promillehalter gör att reaktionstiden förlängs. Samspelet mellan muskler och nerver blir även sämre på grund av det centrala nervsystemet bedövas. Alkoholen gör att hjärnan inte klarar av att hålla reda på lika mycket information som vanligt, vilket leder till att en påverkad person inte kan ta in information från ett lika stort synfält som när han eller hon är nykter. Effekten kallas tunnelseende.

Ta ställning: Vissa hävdar att en duktig chaufför inte påverkas av alkohol i trafiken. Hur kan du som professionell förare bemöta detta argument? Källa: Trafikverket

5. Alla får livstids fängelse som kör ihjäl någon. Nog kan man köra på en folköl...

Straffet för rattfylleri är böter eller fängelse i högst sex månader. Dessutom återkallas i normalfallet körkortet under tolv månader. Om det finns försvårande omständigheter kan spärrtiden dock bli längre. Vid grovt rattfylleri kan straffet bli fängelse i högst två år och körkortet kan återkallas under 24 månader. Grovt rattfylleri i kombination med grovt vållande till annans död kan ge upp till åtta års fängelse. Straffet för sjöfylleri är böter eller fängelse i högst sex månader. Straffet för grovt sjöfylleri är fängelse i högst två år.

Ta ställning: Varför förekommer det fortfarande olyckor som är alkoholrelaterade, anser ni att straffen är för höga eller för låga i Sverige? Ge exempel. Källa: Trafikverket

6. Jag känner mig inte bakfull, nu kan jag köra.

Förbränningshastigheten varierar för olika personer som har druckit lika mycket. Det finns inga ”mirakelmedel” som påskyndar förbränningen, utan tiden är helt avgörande. Om du har varit kraftigt påverkad, kan prestationsförmågan vara påtagligt nedsatt dagen efter trots att promillehalten är noll. Du bör därför avstå från bilkörning dagen efter. I praktiska försök med bilkörning i kritiska situationer har det visat sig att körförmågan kan vara nedsatt med cirka 20 procent dagen efter.

Ta ställning: Hur kan man förhindra att fler förare kör ”dagen efter”? Ge exempel. Källa: Trafikverket

3 REFLEKTIONSLOGGEN - EFTERTANKAR

Avsluta avsnittet med att sammanfatta dina tankar och funderingar över sanning och myter gällande alkohol i trafiken i Reflektionsloggen.

CAFÉ-METODEN- LÄRARHANDLEDNING OCH FÖRKLARING AV METODEN

Tidsåtgång: Cirka 60 minuter beroende på antalet grupper

Stödmetod – World café

Café-metoden är en metod vars syfte är att uppmuntra en större grupps deltagare att delta aktivt i diskussioner på ett avspänt sätt. Metoden kan varieras för att möta olika syften. I det här fallet är övningen anpassad för att passa i en skolsituation och ämnena som diskuteras berör alkohol och trafik.

Fem punkter ingår alltid i metoden:

- **Möblering:** Se till att möblera rummet så att det finns ett antal separata bord eller cafébord. Ungefär fyra-åtta personer ska få plats runt varje bord.
 - Varje bord tilldelas ett stort pappersark samt ett antal pennor i olika färger.
 - Alternativt kan ni använda digitala verktyg som Fakebook eller Padlet.
- **Introducera metoden:** Läraren hälsar alla välkomna och förklarar metoden för eleverna. Läraren sätter övningen i sitt sammanhang, alltså att den är en förberedelse inför novelläsningen av boken *Leva med döden*.
- **Rundorna:**
 - Placera ut eleverna i grupper. Låt varje grupp utse en cafévärd.
 - Tilldela varje grupp ett huvudämne.
 - Låt gruppen diskutera sitt ämne tio minuter.
 - Låt varje grupp sammanfatta diskussionerna på pappret, alternativt det digitala verktyget.
 - Efter sammanfattningen av diskussionen byter alla utom cafévärdens bord.
 - Cafévärdens uppgift är att helt kort berätta för de nya gästerna om bordets huvudämne och sätta igång en ny diskussion.
 - Antalet rundor är lika som antalet bord.
- **Frågor:** Varje bord diskuterar en fråga eller ett ämne. Genom att deltagarna byter bord så får alla deltagare möjlighet att diskutera alla ämnen. Svar, funderingar och åsikter antecknas på pappersduken eller i det digitala verktyget.
- **Insamling:** När alla byten är gjorda presenterar varje bord (eller cafévärd) resultatet av övningen.
- **Frågor/diskussionsämnen** "Sex vedertagna myter om alkohol och trafik – Vad tror ni att myterna grundar sig på och varför lever de kvar?"
 - "Det händer aldrig mig som är ung" Ta ställning: Varför anser ni att fler unga män är inblandade i singelolyckor? Hur kan man förhindra detta? Vilka konsekvenser kan det få för framtida val? Är det någon skillnad med att köra moped, cykel eller bil?
 - "Det är väl inte så vanligt med rattfylleriolyckor". Ta ställning: Varför är det viktigt för mig att som framtida yrkeschaufför uppträda professionellt och vara en god förebild?

PRATA OM ALKOHOL !

- "Sitter jag i baksätet är det inte mitt bekymmer." Ta ställning: Om man ser att kompisen tänker köra onykter och några ska åka med, vilket ansvar har man? Hur borde straffsatsen se ut? Samma som för föraren? Varför/ Varför inte?
- "Själv kör jag extra försiktigt när jag är full..." Ta ställning: Vissa hävdar att en duktig chaufför inte påverkas av alkohol i trafiken. Hur kan du som professionell förare bemöta det argumentet?
- "Alla får livstidsfängelse som kör ihjäl någon, nog kan man köra på en folköl " Ta ställning: Varför förekommer det fortfarande olyckor som är alkoholrelaterade, anser ni att straffen är för höga/ låga i Sverige? Ge exempel.
- "Jag känner mig inte bakfull, nu kan jag köra." Ta ställning: Hur kan man förhindra att fler förare kör "dagen efter"? Ge exempel.

Förslag på digitala verktyg online: Fakebook: www.classtools.net/FB/home-page

Fakebook är ett digitalt verktyg vars struktur eleverna känner igen. Det är samtidigt ett bra verktyg att arbeta med i syfte att visa och diskutera sociala medier och hur dess information kommer till.

Padlet: www.padlet.com

Padlet är ett annat gratis onlineverktyg som går att använda i många olika undervisningssituationer. Till den här övningen rekommenderas att varje cafévärd skapar en så kallad "vägg" där huvudfrågan står i mitten och svaren skrivs in vid sidan om. För varje "vägg" skapas en unik webbadress.