



**90 minuttir**

**har undirvíst verður í at fyrbygja  
rúsevnismisnýtslu við fokus á rúsdrekka**

# Introduktion

<p><b>Virksemi:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› <b>Læraraframløga:</b> Innleiðsla til undirvísingargongd (uml. 5 min.)</li> <li>› <b>Flokskjak:</b> Innleiðsla til normar og virði (uml. 20 min.)</li> <li>› <b>Samvirkið spæl:</b> Norm-og-virðis-spælið (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Samanumtøka um samvirkið spæl</b> (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Flokskjak:</b> Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin? (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Bólkaarbeiði:</b> Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin? (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Samanumtøka um bólkaarbeiði</b> (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Læraraframløga: Frágreiðing um hagtøl</b> (uml. 5 min.)</li> <li>› <b>Taka saman um og runda undirvísingargongdina av</b> (uml. 10 min.)</li> <li>› <b>Eykaágóða-tilfar:</b> Virkin støðutøka (sjálvboðið)</li> </ul>
<p><b>Endamál:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› <b>Innleiðsla til undirvísingargongd:</b> PAS-light undirvísingargongdin verður lögð fram fyri næmingunum</li> <li>› <b>Innleiðsla til normar og virði:</b> Næmingar ogna sær fatan um normar og virði sum hugtøk. Næmingarnir taka støðu til og lýsa, hvussu ymiskir normar og virði ávirka avgerðir og atferð. Næmingarnir grunda um munin á normum og virðum</li> <li>› <b>Norm-og-virðis-spælið:</b> Næmingarnir eru virknir í at taka støðu til, hvørjir normar og hvørji virði eru týðningarmikil fyri tey í einum felagsskapi. Næmingarnir fáa innlit í hvørjir normar og hvørji virði eru týðningarmikil fyri teirra floksfelagar.</li> <li>› <b>Flokskjak: Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin?</b> Næmingarnir ogna sær vitan um, hvussu rúsdrekka ávirkar heilan, og hvat hetta hevur at siga í mun til at missa afturhaldni. Næmingarnir seta orð á egnar tankar og royndir í mun til, hvussu rúsdrekka ávirkar felagsskapin.</li> <li>› <b>Bólkaarbeiði: Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin?</b> Næmingarnir gerast tilvitaði um, hvussu rúsdrekka ávirkar normar og virði í felagsskapinum.</li> <li>› <b>Frágreiðing um hagtøl</b> Næmingarnir verða tilvitaði um kjansin fyri vánaligum fylgjum av at drekka</li> <li>› <b>Taka saman um og runda undirvísingargongdina av</b> Næmingarnir koma við uppskotum og langtíðarætlanum at koma sær undan neiligu fylgjunum av at drekka.</li> <li>› <b>Eykaágóða-tilfar:</b> Virkin støðutøka (sjálvboðið) Næmingarnir taka virknir støðu til tvístøður í sambandi við rúsdrekka.</li> </ul>

<b>Fyrireiking:</b>	›	Hygg at filmi 1 og filmi 2
	›	Greið frá PowerPoint framlögum
	›	Royn samvirkna spælið
	›	Prenta 'Norm og virðiskort'
	›	Prenta og laminera tey 3 A4-kortini: "JA", "Nei" og 'Í iva"
<b>Tilfar:</b>	›	PowerPoint framløga
	›	Norm og virðiskort", tú hevur tørv á einum setti til hvønn bólk
	›	Trý lamineraði A4-kort: "JA", "Nei" og 'Í iva"

## Læraraframløga: Innleiðsla til undirvísingargongd (uml. 5 min.)

### Vís PowerPoint 1

Sig næmingunum:

- 1) at endamálið við undirvísingini er at birta undir eina veitslu/ballingar-mentan, har øll kenna seg trygg og hoyrd
- 2) at tað er týðningarmikið, at vit virða sjónarhornini hjá hvørjum øðrum
- 3) at tað IKKI er í lagi at "útlevera / útstilla" onnur, heldur ikki fólk uttanfyri flokkin
- 4) at tú kanska steðgar áhugaverdum kjaki, tí tú skalt náa at at gjøgnumganga alla undirvísingargongdina
- 5) at tey eru meir enn vælkomin at seta seg í samband við teg, um tey hava hug at tosa nærri um envið

Spyr næmingarnar, um tey hava spurningar og sig teimum, at tey endiliga mugu spyrja áleiðis.

## Flokskjak: Innleiðsla til normar og virði (uml. 20 min.)

### Vís PowerPoint 2

Sig næmingunum, at tit nú fara at arbeiða við normum og virðum.

Greið frá, at:

- Normar og virði eru týðningarmikil, tí tey í stóran mun stýra avgerðum og gerðum okkara.
- Normar og tær væntanir, sum onnur seta okkum, kunnu t.d. verða við til at avgera, hvussu nógv vit drekka og um vit taka ólóglig rúsevni.
- Virði kunnu hjálpa okkum ikki at missbrúka rúsevni, tí virði okkara áseta nakað, sum er týðningarmikið fyri okkum náa, sleppa undan ella at liva upp til.
- Lógargreinarmerkið (§) er valt sum sýmbol upp á normar, tí normar eru eitt slag av óskrivaðum reglum, ið galda, tá vit eru í serligum felagsskapi.
- Hjartað (♥) er valt sum sýmbol upp á virði, tí vit altíð hava virði okkara við okkum, og tey ofta knýta seg til kenslur sum t.d. umsorgan, empati, kærleika, at rúma øðrum og frælsi.

Spyr næmingarnar, um tey kunnu nevna nøkur dømi um normar og virði.

### Hjálp til gongd:

Um tað er trupult at fáa næmingarnar at kjakast, kanst tú nevna hesi dømini niðanfyri um normar og virði.

Normar:

- Taka í hondina á fólki, tá mann hittist (fyrstu ferð). Í nøkrum mentanum er normurin at bukka ella níga.
- Ikki ropa við borðið. Í nøkrum mentanum er hetta í lagi.
- Vera í longum buksum og í skjúrta, tá mann er til arbeiðis. Ein normur, sum er broyttur nógva staðni.

Virði:

- Verða fólkalig/ur og vinarlig/ur.
- Ikki at stoyta onnur frá sær.
- Virða siðvenju (klædnakrav).

### Vís Film 1: "Innleiðsla til normar og virði"

Her er manuskriptið til Film 1, so tú hefur yvirlit um innihaldið í filminum:

*Menniskju koma stöðugt í samband við onnur menniskju.*

*Tá nógv fólk kemur saman, kann tað verða byrjanin upp á felagsskap.*

*Tað eru ymisk sløg av felagsskapi. Nakrir hava eitt ávíst endamál, meðan tað í øðrum snýr seg um at hugna sær og stuttleika sær saman. Í felagsskapinum eru nakrir normar og nøkur virði, sum eru stýrandi fyri okkara máta at verða saman uppá.*

*Normar eru tað, vit vænta av hvørjum øðrum:*

*Hvat er 'hóskandi' at gera í einari støðu? Hvat verður fatað sum 'normalt'?*

*Virði eru fyrimyndir, ið vit stremba eftir at liva upp til:*

*Hvussu ynskir tú at verða mótvegis øðrum? Hvat er tað 'rætta' at gera í eini støðu?*

*Tískil eru normar leiðreglur fyri, hvussu mann eigur at bera seg at í felagsskapinum, meðan virði er persónlig áskoðan um, hvat er rætt og skeivt.*

*Tað er ofta samanhangur millum virði og normar.*

*Um tryggleiki er eitt týðningarmikið felags virði, so er mest sannlíki normurin í felagsskapinum, at mann ikki kemur einum í vanda. Og um onkur ikki heldur normin, kunnu tey vænta at detta úr felagsskapinum.*

*Um nærleiki er eitt felags virði, verður væntað, at mann tosar saman. Virði gerast á henda hátt eitt grundarlag, sum normarnir byggja á. Felagsskapir er nakað, vit skapa í felag. Vit eru ikki altíð tilvitaði um, hvussu tað hendir, men okkara virði eru avgerandi fyri, hvørjum felagsskapum vit leita eftir, og hvussu vit ávirka teir felagsskapir, ið vit gerast partar av.*

### Vís PowerPoint 4

Spyr næmingarnar: "Hvussu høvdu tit greitt frá muninum á normum og virðum?"

Vís áhuga, ver opin og viðurkenn tey uppskot, ið næmingarnir bera fram.

Um næmingarnir hava trupult við at lýsa munin, kanst tú fara til PowerPoint 5.

### Vís PowerPoint 5

Greið frá ymisku eyðkennunum, ið normar og virði hava.

Endurtak og legg dent á partar av teimum lýsingum, sum samsvara við hesi eyðkenni.

Endurtak t.d. týðningarmestu niðurstøðurnar/kjarnirnar í filminum.

Spyr næmingarnar, hvat tey halda um háttin at seta normar og virðir fram í filminum.

Spyr t.d.:

"Eru tit samd um framsetingina?"

"Er nakað, sum tit eru ósamd við?"

"Er hetta nakað, ið tit áður hava hugsað um?"

Áðrenn tú heldur áfram, kanst tú taka samanum tær týðningarmestu niðurstøðurnar/kjarnirnar:

- Í einum felagsskapi eru normar, sum vit royna at stremba eftir.
- Vit hava eisini persónlig virði, sum vit stremba eftir.
- Um vit ikki halda normarnar, kann tað verða óheppið og snópisligt.
- Um vit gera ímóti okkara virðum, kunnu vit fáa ringa samvitsku.
- Spyr næmingarnar, hvørt tey halda, tað er av størri týðningi at halda normarnar ella virðini.

## **Samvirkið spæl: Norm-og-virðis-spælið (uml. 10 min.)**

*Gev gætur: Spælið er á donskum.*

Tað er týdningarmikið, at tú sjálv/ur hevur roynt spælið áðrenn undirvísingina, so tú hevur eina fatan av, hvussu spælið gongur fyri seg og megnar at greiða næmingum frá, hvussu tey skulu spæla tað.

Her er ein stutt lýsing av, hvussu spælið virkar:

Næmingarnir skanna QR-kotuna við telefonini fyri at koma inn á spælið.

Næmingarnir kunnu eisini brúka hesa [URL: http://projektpas.dk/link-til-pas-light-app/](http://projektpas.dk/link-til-pas-light-app/)

Í spælinum velja næmingarnir 3 normar og 3 virði, sum hava týdning fyri tey í einum "felagsskapi".

Tá hvør næmingur hevur krossað av við 3 normar og 3 virði, so kemur "felagsskapurin" hjá næminginum fram.

Tá næmingurin trýstir á "OK", verður hann/hon biðin um at geva einum floksfelaga telefonina. Tað eru nú trý skáp at velja ímillum á skerminum.

Floksfelagin skal nú royna at gita, hvat av teimum trimum skápunum inniber teir normar og tey virði, sum næmingurin valdi.

Floksfelagin fær eina afturmelding um, hvørt hann/hon gitti rætt ella skeivt.

Næmingurin skal nú fara víðari og finna ein nýggjan floksfelaga, sum kann royna seg at gita um eitt av teimum trimum skápunum.

Næmingarnir skulu í minsta lagi finna triggjar floksfelagar at gita á telefon teirra.

### **Vís PowerPoint 6 og 7**

Greið í stuttum frá, hvussu næmingarnir:

- 1) Velja virði og normar.
- 2) Geva einum floksfelaga, sum skal gita um rætta skápið, telefonina.
- 3) Stýra runt millum tey trý skápini við at trýsta á tøluni 1, 2 og 3.
- 4) Velja skápið, sum teir gita er rætt, við aftur at trýsta á talið.

## Vís PowerPoint 8

Á hesum PowerPointi er QR-kotan, sum næmingarnir skulu skanna við telefonum sínum.

Næmingarnir kunnu velja ímillum hesar normar og hesi virði í spælinum:

Normar	Virði
Kurteisi (at vera fólkalig/ur)	Blíðskapur
Mann skal heilsa upp á fólk og biðja 'góðan dag'	Mann skal fáa onnur at kenna seg vælkomin
Ikki bróta av	Hava øll við
Lat onnur tosa seg liðug	Mann skal geva øðrum pláss
Siga umskylda	Tryggleiki
Mann skal biðja um umbering, um mann særir onnur	Mann skal fáa onnur at kenna seg trygg
Sýna áhuga	Nærvera
Mann skal minnst at spyrja, hvussu einum veit við	Mann skal lurta eftir øðrum
Halda frástøðu	Nærvera
Mann skal halda hóskaði frástøðu	Mann skal lurta eftir øðrum
Sýna umhugsni	Virðing
Mann skal ikki rópa ov hart	Mann skal geva øðrum kjansin at siga frá
Ikki lúgva	Umsorgan
Mann skal ikki lúgva ella yvirdríva	Mann skal bera seg undan at særa onnur
Seta mørk	Trúvirði
Mann skal siga frá, um mann ikki hevur hug	Mann skal kunna líta á teg
Vísa sjálvstamarhald	Vera í javnvág
Mann skal ikki øsa seg í sosialum høpi	Mann skal hvíla í sær sjálvum

## Samanumtøka um Samvirkið spæl (uml. 10 min.)

### Vís PowerPoint 9 og 10

Greið frá hvørjum einstøkum normi og virði.

Spyr hvussu nógvir næmingar valdu tann normin ella virðið, ið talan er um.

Um nógvir næmingar hava valt ávísar normar og ávís virði, spyr tú næmingarnar, hví tey meta, at hesir normar og hesi virði eru týðningarmikil í einum felagsskapi.

Spyr t.d. um tað eru aðrir normar og onnur virði, ið eru týðningarmikil fyri næmingarnar í floksfelagsskapinum.

Spyr t.d. um næmingarnir uppliva, at tørvur er á at arbeiða við ávísnum normum og virðum í flokkinum.

Um næmingarnir kenna, at tørvur er á at arbeiða við normum og virðum í flokkinum, so kann vera týðningarmikið at boða flokslæranum frá.

## Flokskjak: Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin? (Uml. 10 min.)

### Vís Film 2: "Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin?"

Her er manuskriptið til Film 2, so tú hevir yvirlit um innihaldið í filminum:

*Normarnir rundan um rúsdrekka eru broyttir tey seinastu 20 árin. Nógvir ungdómar drekka minni og fleiri ung velja ikki at drekka. Ein kanning hevir víst, at meira enn helvtin av teimum ungu kundu hugsað sær eina mentan við rúsdrekka, har ið minni verður drukkið. Tí ov nógv rúsdrekka hevir við sær, at nøkur av teimum ungu kenna seg ótrygg ella uttanfyri felagsskapin. Men júst hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin? Mong kenna, at teirra afturhaldni hvørvur, tá tey drekka nógv rúsdrekka. Fyri nøkur hendir tað, at tey tora at dansa og syngja ella at tosa við fólk, ið tey ikki kenna. Fyri onnur hendir tað, at tey hava lættari við at verða ágangandi ella líkasæl og taka býttar avgerðir. Hví ávirkar rúsdrekka okkum menniskju á henda hátt? Hvat hendir í heilanum? Tann fremsti parturin av heilanum verður brúktur til at tálma knappligum innskotum í restini av heilanum. Á tann hátt megna vit betur at hava tamarhald á okkara atferð og taka avgerðir, ið eru gjølliga umhugsaðar.*

*Rúsdrekka ger tað truplari at senda boð millum nervakynurnar, og harvið gerst torførari hjá fremsta partinum á heilanum at regulera restina av heilanum. Hetta hevir við sær, at vit gera ting, uttan at hugsa okkum um, eins og vit vanligu høvdu gjørt. Av hesum stendst eisini, at markið millum virði og normar flytir seg, og at mann tekur avgerðir, ið stríða ímóti egnum virðum ella ímóti teimum normum, sum vanligu hava gildi í felagsskapinum. Kanska mann sigur okkurt óhóskandi, sum ger ein illa við. Kanska mann ber seg býtt at og vaknar dagin eftir við ringari samvitsku. Ov nógv rúsdrekka kann hava við sær, at onkrir persónar verða koyrdir úr felagsskapinum. Tað kann vera, tí tey sjálv velja at taka seg úr felagsskapinum, ella tí at felagsskapurin tekur frástøðu til teirra atferð.*

### Vís PowerPoint 12

Spyr næmingarnar um royndir teirra við, hvussu rúsdrekka og onnur rúsevni ávirka felagsskapin.

Spyr t.d.:

"Kunnu tit nevna nakað gott við at drekka rúsdrekka?"

"Kunnu tit nevna okkurt ringt við at drekka rúsdrekka?"

Vís áhuga, ver opin og viðurkenn tey uppskot, ið næmingarnir bera fram.

### Hjálp til gongd:

Um tað er trupult hjá tær at fáa næmingarnar at tosa, kanst tú t.d. nevna onkur av dømunum úr filminum:

- Mist tamarhald og havt tað stuttligt, t.d. dansað ella sungið.
- Mist tamarhald og gjørt okkurt býtt, t.d. blivin óvinir við onnur.

Spyr t.d.:

- Hvussu kann mann vera pínligur, tá ið mann er fullur?
- Hvat kann gera, at mann fær ringa samvitsku (moralskar timburmenn) dagin eftir?

**Bólkaarbeiði:** Hvussu ávirkar rúsdrekka felagsskapin? (uml. 10 min.)

Bólka næmingarnar í bólkar, 4-5 næmingar í hvønn bólka, og gev teimum "Norm- og virðiskort".

Á norm- og virðiskortunum stendur teksturin niðanfyrir:

Tosið um, hvørt ymisk rúsevni gera tað lættari ella truplari at:

**Vísa samhuga**

Hvussu gertst tað lættari/truplari?

Hava tit nøkur dømi?

Næmingarnir skulu taka støðu til hesar normar og hesi virði:

- Vísa umhugsni
- Stýra kenslum
- Seta mørk og siga frá
- Koma sær undan ósemjum
- Vera til staðar
- Virða mørk hjá øðrum
- Koma sær undan at særa onnur
- Taka góðar avgerðir

**Samanumtøka um bólkaarbeiðið (10 min.)****Vís PowerPoint 13**

Spyr næmingarnar, hvussu tey uppliva, at ymisk rúsevni gera tað lættari ella torførari at bera seg at sambært normunum og virðunum. Greið frá teimum 4 normunum og 4 virðunum.

Spyr t.d.:

"Hava tit upplivað, at nøkur velja at taka frástøðu til felagsskapin orsakað av rúsdrekka?"

"Hví halda tit, at nøkur velja at taka frástøðu?"

"Hava tit upplivað, at felagsskapurin tekur frástøðu til summi, ið hava drukkið ov nógv í einum balli/einari veitslu?"

"Nær gertst tað ov nógv?"

"Uppliva tit, at tað í dag ikki verður góðtikið, eins og fyrr, at drekka seg øgiliga fulla/n?"

**Hjálp til tilgongd:**

Um tað er trupult hjá tær at fáa næmingarnar at tosa, kanst tú spyrja tey, hvønn týdning tað hevur fyri tey, at:

- øll kunnu verða við í felagsskapinum
- vit lurta eftir hvørjum øðrum
- vit virða mørkini hjá hvørjum øðrum
- eingin kennir seg "útleveraðan / útstillaðan"
- øll kenna seg trygg
- koma sær undan at gera sær fyri skommun, um mann er full/ur
- drekka á sama støði sum onnur

Tak saman um bólkaarbeiðið við at tosa um, hvussu rúsdrekka ávirkar okkara evni at taka "góðar avgerðir", um mann er full/ur. Hetta er ein góður háttur at nærkast komandi PowerPoint-síðu, ið vísir á neiligu fylgjurnar at taka vánaligar avgerðir, tá ein er ávirkað/ur av rúsdrekka.

**Læraraframløga: Frágreiðing um hagtøl (5 min.)****Vís PowerPoint 14**

Greið frá ymisku neiligu hendingunum, sum dreingir og gentur hava havt í sambandi við rúsdrekka. Spyr næmingarnar, um hesi tøl ávirka tey, og hvussu tey ávirka tey.

**Samanumtøka og runda av um undirvísingargongdina (10 min.)****Vís PowerPoint 15**

Ger eina stutta samanumtøku, sum byggir á tað, ið næmingarnir hava sagt í undirvísingargongdini. Legg serligan dent á:

- Hvørjir normar og hvørji virði eru týdningarmikil fyri næmingarnar?
- Hvussu uppliva næmingarnir, at rúsdrekka og onnur rúsevni ávirka normar og virði?

Næmingarnir skulu nú tosa við tann, teir sita við síðuna av í 4 minuttir.

Tey skulu tosa saman við støði í spurningunum á PowerPoint 15:

*Hvussu kunnu vit bera okkum at fyri at sleppa undan neiligum avleiðingum við rúsdrekka og øðrum rúsevnum?*

*Hvat kann skúlin gera?*

*Hvat kunnu vit í flokkinum gera?*

*Hvat kann eg gera?*

Tá ið næmingarnir eru lidnir at tosa saman, spyr tú tey nærri um, hvørji uppskot tey eru komin fram til?

Tak samanum við støði í uppskotum næminganna.

### Hjálp til gongd:

Um næmingarnir hava torført við at koma við egnum uppskotum, kanst tú biðja tey taka støðu til uppskotini niðanfyri:

- Skúlin kann skipa fyri tiltøkum uttan rúsdrekka.
- Skúlin kann bjóða ókeypis vatnfløskur til veitslur og selja drykkir uttan alkohol.
- Skúlin kann gerast betri til at útihýsa næmingar, ið eru ov ávirkaðir, frá veitslunum.
- Flokkurin kann geva sær far um teir næmingar, ið ikki drekka rúsdrekka, og at hesi eisini gerast partur av felagsskapinum um floksveitslur/ball.
- Flokkurin kann menna eina mentan, har mann ikki noyðir ella kroystir onnur, men hjálpir hvørjum øðrum at siga frá.
- Flokkurin kann menna eina mentan, har mann "hjálpir hvørjum øðrum" við at taka góðar avgerðir, t.d. í mun til at koyra bil ávirkað/ur ella at ganga einsamøll/mallur heim frá einum balli/einari veitslu, tá ið mann er nógv ávirkaður.
- Eg kann drekka minni og harvið ikki missa alt tamarhald.
- Eg kann hjálpa øðrum at drekka minni, um tey ofta missa tamarhaldið.
- Eg kann minna meg og onnur á teir normar og tey virði, ið eru týðningarmikil fyri meg og onnur.

## **Eykaágóða-tilfar: Virkin stöðutøka (sjálvboðið)**

### **Hevur tú tíð, kanst tú halda áfram við PowerPoint 16-27**

Tú markar trý felt á gólvinum av við at brúka tey trý lamineraðu A4-kortini: "Ja", "Nei" og "Í iva". Tað skal verða gott pláss, so at næmingarnir kunnu standa á gólvinum rundan um hvørt av teimum trimum A4-kortunum.

#### **Vís PowerPoint 16-27**

Les tvístøðuna, sum er lýst á PowerPointinum:

T.d.: "Eg føli meg uttan fyri felagsskapin í eini veitslu, um eg ikki drekki alkohol".

Næmingarnir skulu nú taka støðu til, um tey velja at svara "Ja", "Nei" ella "Í iva".

Næmingarnir taka støðu við at stilla seg á/tætt við eitt av teimum trimum A4-kortunum.

Tú kanst velja at steðga aftan á hvørja tvístøðu og spyrja næmingarnar.

Niðanfyrri eru uppskot til spurningar, tú kanst spyrja.

#### **PowerPoint 17**

Spyr næmingarnar, um mann lætt kann kenna seg uttan fyri felagsskapin, tá ið mann ikki drekkur rúsdrekka, sjálvst um onnur ikki hava ta fatan.

#### **PowerPoint 19**

Spyr næmingarnar, um tey kunnu koma við dømunum um, hvussu mann kann gera sær fyri skommun orsakað av rúsdrekka.

#### **PowerPoint 23**

Spyr næmingarnar, hvussu tey vilja lýsa munin á at noyða/kroysta og at mæla til/eggja einum.

Nevn onnur evni, sum t.d. at kroysta/noyða til sex ella líknandi.

#### **PowerPoint 24**

Spyr nakrar av næmingunum, sum standa á "JA", hvussu tey siga frá, tá tey kenna seg kroyst/noydd til okkurt.

#### **PowerPoint 25**

Spyr næmingarnar, hvussu mann kann siga frá í støðuni.

#### **PowerPoint 26**

Spyr næmingarnar, hvussu mann kann hjálpa øðrum at siga frá.

#### **PowerPoint 27**

Spyr næmingarnar, sum standa á "JA", hvussu tey t.d. høvdu sagt einum vini, at tey vórðu stúrin.

#### **PowerPoint 28**

Lýs t.d. sjálv/ur eina tvístøðu, sum tú metir verða viðkomandi hjá næmingunum.

***SSP-ráðgevingin*** hevur týtt tilfarið úr donskum, ið er  
***stulað av Lions Føroyar***

SSP | Ráðgevingin



Februar 2025