



Snakkekort



+ **Blå Kors**

Den gode samtalen begynner her!
Hvert kort merket med ett eller flere symboler
som viser hvilke tema det handler om.



Bli kjent



Psykisk helse



Mobbing



Sosiale medier



Gaming



Seksualitet



Alkohol



Narkotika

Hvis du var et husdyr,
hvilket dyr ville du vært?



Ananas på pizza
– YES eller NEI?



Hvis du kunne hatt en superkraft,
hva ville det vært? Hvorfor?



Hva er det rareste stedet du
noen gang har sovnet?



Ville du heller hatt én god venn
eller 100 000 følgere på TikTok?
Forklar.



Ville du heller blitt nektet internett
i en måned eller blitt nektet å
dusje en måned?



Marcus synes det er godt å snakke med helsesykepleieren. Allikevel har han vonde tanker og følelser som han ikke kjenner han kan dele. Hva skal til for at han kan fortelle hvordan han egentlig har det?



Challenge:
Si én ting du er takknemlig for.



Tina føler seg ofte ensom, selv når hun er sammen med venner. Hva kan være noen grunner til at hun har det sånn?



Mustafa har sett en video om angst på
TikTok og lurer på om han egentlig
har angst selv. Hvem kan han snakke
med om dette?



Challenge:

Gi et råd for hvordan man kan roe ned når man er stresset.



Noura er bekymra for en kompis.
Hun tror han trenger hjelp,
men vil ikke snitche til voksne.
Hva kan hun gjøre?



Sandra har følt seg oversett og utestengt av vennegjengen sin i det siste. Hva kan hun gjøre?



Hvordan kan man lage et mer inkluderende miljø i klassen?
Gi noen forslag.



Du har skrevet en kommentar på nettet, som du tenkte var morsom. Men nå ser du at noen kan ha blitt lei seg, og du angrer på at du skrev det. Hva kan du gjøre?



Lukas har fått mye stygge blikk i det siste. Han får vite at noen har startet et rykte om han. Hva kan han gjøre?



Du står ved siden av den mest populære jenta i klassen. Hun sier at en annen jente i klassen ser tjukk ut i tights. Hva kan du som hører dette gjøre?



Hva kan være ulike grunner
til at noen mobber andre?



Aisha bruker hijab og får ofte kommentarer på det. Dette får henne til å føle seg annerledes og rar. Hvordan tror du Aisha helst vil at andre skal behandle henne?



Hva skal til for at flere
tør å si ifra om mobbing?



Hva er bra og hva er dårlig
med sosiale medier?



Aksel føler seg stresset når han ikke har med seg mobilen.
Hva kan være grunnene til det?



Jenny føler seg ofte mislykket og stygg når hun bruker mye tid på sosiale medier. Hvorfor det, tror du? Hvordan kan hun føle seg bedre?



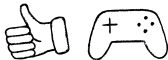
Er det viktig at andre liker det
man legger ut på sosiale medier?
Hvorfor eller hvorfor ikke?



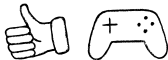
William er mye på telefonen på kvelden, og ofte legger han seg veldig sent. Han begynner å bli lei av å føle seg så trøtt på dagen. Hva kan han gjøre?



Synes du foreldrene dine burde brydd seg mer eller mindre om det du gjør på nettet? Forklar.



Hva er annerledes med måten
man oppfører seg «in real life»
og på nettet?



Aldersgrenser i spill og sosiale medier:
Hva gjør man når «alle andre» enn deg
får lov? Hva kan være grunner til det?



Hva er positivt med å game?
Hva er negativt?



Mange spill er laget slik at det er vanskelig å slutte. Hva kan man gjøre hvis man synes det er vanskelig å stoppe?



Yusuf elsker å game, men foreldrene
hans synes det er bortkastet tid.
De krangler ofte om spillingen.
Hva kan de si eller gjøre for å forstå
hverandre bedre?



Nadia har skikkelig kjærlighets sorg.
Gi henne noen tips til å komme
seg gjennom det.



Hvordan kan det føles å få
«nudes» fra noen når man ikke
har bedt om det?



Filip har flørtet med en jente en stund. Han vil hooke med henne, men vet ikke om hun vil. Hvordan kan han finne ut av det?



Er det lett å si nei, blokkere eller la være å svare når noen spør etter «nudes»? Gi noen eksempler på ting man kan si hvis man ikke vil sende.



Hva er en fin måte å vise noen at man er interessert i dem?



Noen får en dårlig følelse etter at de har sett på porno. Hva kan være ulike grunner til det?



Hvem kan man snakke med hvis man er usikker på om noe som har skjedd er et seksuelt overgrep?



Petter er forelska i Jonas, men tør ikke å si det. Petter tror det blir lettere å fortelle det til Jonas etter noen øl. Hva kan man gjøre for å føle seg mer modig uten alkohol?



Maria var på fest og ble veldig full.
Hun husker ikke helt hva som
skjedde. Nå har hun fått høre at
det er mange som har delt en
video av henne. Hva kan hun gjøre?



«Når jeg drikker kan jeg være meg selv». Enig eller uenig? Hvorfor?



Vilde skal på fest, men er redd for at det blir mas om at hun ikke drikker.
Gi noen forslag til hva hun kan si eller gjøre.



Gi noen eksempler på situasjoner hvor det kan bli mas eller press om å drikke. Hva kan man gjøre for å unngå å pushe andre til å drikke?



«Foreldre bør ha strenge regler om alkohol.» Enig eller uenig? Hvorfor?



Rashad har bursdag og vil feire uten at folk drikker. Gi tre tips for å lage en bra fest uten alkohol.



«Fylla har skylda». Hva synes du om å bruke alkohol som unnskyldning til å gjøre ting man ikke ellers ville gjort?



Stina sin pappa drikker ganske mye.
Hun liker ikke måten han endrer seg
på når han er full, men er redd for å
si ifra. Hva kan hun gjøre?



Hvilke grunner kan noen ha for å prøve hasj, kokain, eller annen narkotika? Hvilke grunner kan man ha for å la være?



Moren til gutt (16 år) tar ganske mye piller, og gutten liker ikke at hun ofte er fjern og sløv. Moren blir sint når han tar det opp. Hva synes du han burde gjøre?



Olivia mener at hasj ikke kan være så farlig. Abdi er uenig. Hvordan kan man vite hva som er sant?



Jente (13 år) har en storebror som har begynt å røyke hasj veldig ofte. Hun har lovet å ikke si det til foreldrene, men hun er urolig. Hvem kan hun snakke med?



Alex henger med gutta. De sender rundt en joint, men Alex har egentlig ikke lyst på. Hva kan han si?



En tidligere elev har begynt å selge narkotika til elever på skolen. Isak vil gjøre noe med det, men er redd for å snitche. Hva synes du han skal gjøre?



Alma (17 år) bor i Colombia, hvor kokain-industrien skaper masse vold og sosiale problemer. Har nordmenn som bruker kokain ansvar for dette?
Hvorfor/hvorfor ikke?

