

Lektion 55

Reklam och hälsoinformation

MÅL

Deltagarna ska:

- Kunna ge exempel på olika sorters reklam
- Prata om hur man kan påverkas av reklam
- Prata om skillnaden mellan reklam och information

LÖSBLAD

Lösblad till deltagare:

- Reklam

MATERIAL

- Blädderblock och tuschpenna
- Pennor
- Mobiltelefon för att fotografera
- Mobil, surfplatta, dator, tidningar eller reklamblad (om ni väljer att göra övning istället för utflykt)
- Personliga pärmar för lösblad och bilder

UTFLYKT

Deltagarna ska gå omkring i sitt närområde och leta reklam.

LEKTIONENS INNEHÅLL

AKTIVITET	KURSLEDAREN KAN GÖRA OCH SÄGA
GÅ IGENOM OCH REPETERA	<p><i>Under förra lektionen pratade vi om mellanmål, fika, snacks och andra saker som vi ibland äter mellan frukost, lunch och middag.</i></p> <p><i>Är det någon som har ätit något sånt idag eller igår?</i></p> <p><i>Har ni funderat på något annat vi pratade om förra gången?</i></p>
INTRODUCERA LEKTION	<p><i>Idag ska vi prata om reklam och hur den kan påverka oss.</i></p> <p><i>Vi ska prata om reklam som handlar om mat och dryck, träning och hälsa.</i></p>
FRÅGA OCH INVÄNTA SVAR	<p><i>Vad tänker ni på när ni hör ordet reklam?</i></p>
GÅ IGENOM	<p><i>Reklam handlar om att det är någon som vill att vi ska köpa deras vara eller tjänst.</i></p>
FRÅGA OCH INVÄNTA SV	<p><i>Kan ni ge exempel på reklam för sånt som har med mat, träning eller hälsa att göra?</i></p>
DISKUTERA	<p>Komplettera deltagarnas svar med:</p> <p><i>Det kan vara reklam för:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mat</i> • <i>godis</i> • <i>läsk</i> • <i>öl eller vin</i> • <i>medicin gym</i> • <i>hälsotidningar</i> • <i>viktminskning</i> • <i>apotek</i> • <i>sängkläder (t ex tyngdtäcken, kuddar)</i> • <i>hälsokost</i> • <i>träningskläder eller träningsutrustning (t ex kettlebells, yogamattor)</i>
FRÅGA OCH INVÄNTA SVAR	<p><i>Kan ni ge några exempel på var den här reklamen kan finnas?</i></p>

DISKUTERA	<p>Komplettera deltagarnas svar med:</p> <p><i>Reklam kan finnas:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>på TV i mobilen</i> • <i>på stora tavlor på stan</i> • <i>i tunnelbanan eller på tåget</i> • <i>i blad som kommer med posten</i> • <i>på radio eller i poddar</i> • <i>i tidningarnas annonser</i> • <i>på webben</i>
FÖRBERED UTFLYKT	<p>Förbered utflykten genom att dela in gruppen som det passar, kanske två och två, i mindre grupp eller alla tillsammans.</p>
GÖR EN UTFLYKT	<p><i>Nu ska vi strax göra en utflykt där ni ska leta efter reklam.</i></p> <p><i>Ni gå till ett centrum eller annan plats i närheten där det finns reklamskyltar eller annan typ av reklam.</i></p> <p>Deltagarna kan ta en promenad och se om de ser någon reklam i närheten eller åka till t ex ett köpcentrum eller till stan.</p> <p><i>Det finns ju massor med reklam men ni ska försöka hitta reklam som handlar om</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>mat och dryck</i> • <i>träning</i> • <i>hälsa</i> <p><i>Se vilken reklam ni hittar och fotografera gärna så att ni kan visa de andra vad ni hittat.</i></p>
ALTERNATIV TILL UTFLYKT	<p>Om det inte passar att göra en utflykt kan ni istället göra en övning på plats.</p> <p>Låt deltagarna titta i reklamblad, tidningar, dator eller mobil. Kanske någon vill kolla Facebook eller annan social media.</p> <p>Uppmana deltagarna att leta efter reklam som handlar om mat och dryck, träning eller hälsa. De kan klippa ut annonser eller fotografera.</p>

DISKUTERA	<p>När ni samlas igen kan ni diskutera med hjälp av frågorna här.</p> <p>Ta gärna en reklam i taget utifrån de foton, bilder eller den reklamfilm som deltagarna hittat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Vilken reklam hittade ni?</i> • <i>Vad tänker ni när ni ser den?</i> • <i>Vad vill de som gjort reklamen sälja?</i> • <i>Vad tror ni att de som gjort reklamen vill säga och varför?</i> • <i>Hur kan man påverkas av reklamen?</i> • <i>Vem har gjort den? Finns det en tydlig avsändare?</i>
DISKUTERA	<p>Fortsätt eventuellt diskussionen genom att prata om:</p> <p><i>Hur tror du att man kan påverkas om...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>en kändis gör reklam för något?</i> • <i>någon man känner brukar köpa den saken?</i> • <i>det är något som är jättebilligt?</i>
FRÅGA OCH INVÄNTA SVAR	<p><i>Ibland kanske man kan lockas mer av reklam. När kan det vara?</i></p>
DISKUTERA	<p>Komplettera deltagarnas svar:</p> <p>Det kan vara när man...</p> <p><i>är trött och hungrig (mat och godis)</i> <i>har ont i en fot (speciella skor)</i> <i>har tråkigt (film, tidning, bok)</i> <i>inte mår så bra (hälsokost)</i></p>
DISKUTERA	<p><i>Det finns ganska mycket reklam för mat och träning som försöker få dig att känna att du kommer att må bättre om du köper grejen i reklamen.</i></p> <p><i>Till exempel att man ska äta proteinpulver för att bygga muskler, använda ett speciellt täcke för att sova bättre eller köpa särskilda träningskor för att träna rätt.</i></p> <p><i>Känner ni igen något av det? Är det verkligen så att man mår bättre?</i></p>

<p>FORTSÄTT</p>	<p>När det gäller reklam måste man vara lite kritisk. Företaget som gör reklamen vill ju sälja för att tjäna pengar, så det kan hända att de överdriver fördelarna.</p> <p>Var kan man hitta information om hälsa som man kan lita på då? Är det någon som vet?</p> <p>Information från myndigheter granskas av många experter och ingen tjänar pengar på den informationen. Det kan vara en skillnad mellan reklam och information.</p> <p>Här är några exempel på information:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1177 om hälsa och olika sjukdomar • Folkhälsomyndigheten • Livsmedelsverket om hälsosam mat • Konsumentverket om vilka rättigheter man har som kund
<p>GÅ IGENOM</p>	<p>Om ni har tid och det passar gruppen kan ni även diskutera hur man kan känna sig säker när man är ute på nätet.</p> <p>Titta här Nätsäkerhet (https://www.xn--ntskra-buac.se/)</p> <p>Det är en sida om säkerhet på nätet anpassad för personer med intellektuell funktionsnedsättning.</p>
<p>DELA UT LÖSBLAD: REKLAM</p>	<p>Dela ut och gå igenom lösbladet Reklam. Diskutera lösbladet.</p> <p>Tänk på att inga bilder är rätt eller fel. Man kan diskutera var reklam kan finnas eller var just de sett reklam.</p>
<p>SAMMANFATTA</p>	<p>Idag har vi pratat om reklam och hur vi alla påverkas av den. Det går nästan inte att komma undan all reklam som finns omkring oss.</p> <p>Men om man vet om vad reklamen vill så kanske man kan undvika att köpa onödiga grejer.</p>

FÖRBERED NÄSTA LEKTION	<p>Nästa lektion kommer att handla om basvaror (bra mat som är praktiskt att ha hemma).</p> <p>Be deltagarna ta en eller flera bilder på mat som de har i sina skåp eller lådor (det kan vara i skafferiet, kylskåpet, frysen, kryddskåpet eller något annat skåp med mat i).</p> <p>Det är naturligtvis frivilligt och alla visar vad de vill av vad man har i sina skåp. Allt kommer heller inte att synas på bilderna men en del så det handlar inte om någon fullständig förteckning av vad man har hemma.</p> <p>Skicka gärna en sms-påminnelse till deltagarna kvällen före kurstillfället.</p>
---------------------------	---

UPPFÖLJNING

- Kunde deltagarna ge exempel på olika sorters reklam?
- Pratade deltagarna om hur man kan påverkas av reklam?
- Pratade deltagarna om skillnaden mellan reklam och information?

Lösblad

REKLAM

Reklam påverkar oss överallt och
hela tiden. Det är bra att veta varför
det finns reklam. Reklam finns för
att någon vill sälja något.



VAR KAN DET FINNAS REKLAM?

Ringa in bilder på platser där det kan finnas reklam. Fundera eventuellt om det finns platser där information är vanligare än reklam.



På TV



Ute på stan



I mobilen



På bussen



I butiken



På stan



På nätet



På vårdcentralen



I simhallen



I skogen



I vallokalen



På gymmet