

SOSU NORD PRÆSENTERER:

”SOCIAL- OG SUNDHEDSSPILLET”

Lærervejledning:

Spillet berører vigtige menneskelige aspekter under overskriften *”Social og sundhed”*, som udover at være SOSU Nord primære områder, også er en del af de *obligatoriske emner/”timeløse fag”* i grundskolen. I kan få glæde af spillet i jeres arbejde med de obligatoriske emner *Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab* samt *Uddannelse og job*.

Gennem spillet vil I således få anledning til at aktivere elevernes forforståelse for nogle af de temaer, I alligevel skal arbejde med i den efterfølgende undervisning. Eksempler på disse temaer kan være:

- Det brede sundhedsbegreb: Fysisk, psykisk og social sundhed
- KRAM-S-faktorer: Herunder kost, rygning/nikotinformbrug, alkohol, motion, stress, søvn og seksualitet
- Sociale medier, kropsidealer og trivsel
- Venskaber, relationer, sociale normer og spilleregler
- Lade eleverne få øjnene op for social- og sundhedsuddannelserne og evt. andre velfærdsuddannelser, der handler om mennesker

God fornøjelse med spillet!

Med venlig hilsen

SOSU Nord

Spillets opbygning:

Spillet rummer seks forskellige kategorier med blandede opgaver. Hver tur afgøres af et terningekast, som bestemmer, hvilken kategori holdet skal arbejde med. Når et hold har løst opgaven, fortsætter turen til næste hold.

Spillet indeholder: 50 opgaver til hver af de 6 kategorier – i alt 300 opgaver Et terningekast kan give: (1) Social – Quiz (2) Sundhed – Quiz (3) Social – Dilemma (4) Sundhed – Dilemma (5) Social/Sundhed – Bevægelse (6) "Chancen"	Det har I brug for: - Listerne med de 300 opgaver – printes og clipses i de 6 forskellige kategorier - Terning - Stopur (Brug fx en telefon) - Tavle eller papir, der ligger et stykke væk + skriveredskab og lidt gulvplads - En <i>gamemaster</i>, der styrer slagets gang, altid har det sidste ord og noterer point. - At eleverne inddeles i hold - Godt humør og sund konkurrencementalitet
--	---

Kom i gang:

Inddel klassen i det antal hold, der passer. Færre hold giver kortere ventetid og mere aktiv deltagelse.

I skal bruge et scoreboard på papir og et skriveredskab. Scoreboardet bruges til at registrere point undervejs. Hvert rigtigt svar giver et point.

Hvert hold udnævner en *gamemaster*. Det er *gamemasterens* opgave at styre slagets gang, hvilket indebærer oplæsning af opgaver, tidtagning, vurdering af rigtigt/forkert svar og dermed pointfordeling. *Gamemasteren* er altså dommer og har altid det sidste ord. Rollen kan varetages af læreren, en elev eller flere elever, der deles om opgaven.

Et terningekast kan give:

- (1) Social – Quiz
- (2) Sundhed – Quiz
- (3) Social – Dilemma
- (4) Sundhed – Dilemma
- (5) Social/Sundhed – Bevægelse
- (6) "Chancen"

1 og 2 har ét rigtigt svar.

3-5 skal vurderes af *gamemasteren*.

6 er en variation af flere elementer.

Man kan med fordel bestemme, hvor lang tid holdet har til at svare på spørgsmålene.



1: Quiz – Social, hvor rigtigt svar = 1 point

1. Hvilken social medieplatform er kendt for korte videoer og blev særligt populær blandt unge fra 2018 og frem?

- A) TikTok ☒
- B) Snapchat
- C) Instagram

2. Hvad betyder det at være sig selv?

- A) At følge sin egen stil og mening ☒
- B) At gøre som alle andre
- C) At ændre sig for at passe ind

3. Hvad viser forskning om børn, der deltager i sport eller musik?

- A) De har ofte bedre trivsel ☒
- B) De bliver mere stressede
- C) De har færre venner

4. Hvad er en følelse?

- A) Noget man tænker
- B) Noget man mærker indeni ☒
- C) Noget man ignorerer

5. Hvad er en god måde at vise følelser på?
- A) At tale om dem ☒
 - B) At gemme dem væk
 - C) At råbe
6. Hvad betyder det at respektere andres privatliv online?
- A) At dele deres opslag med alle
 - B) At undgå at poste noget om dem uden deres tilladelse ☒
 - C) At like deres billeder
7. Hvad er en god måde at vise, at man er en god ven?
- A) At være der, når nogen har brug for det ☒
 - B) At give gaver
 - C) At være sjov
8. Hvad er nonverbal kommunikation?
- A) Kommunikation med ord
 - B) Kommunikation uden ord, fx kropssprog og mimik ☒
 - C) Kommunikation via telefon
9. Hvad viser forskning om børn og unge, der deltager i holdsport?
- A) De har ofte bedre trivsel og færre konflikter ☒
 - B) De bliver mere stressede
 - C) De har sværere ved at samarbejde
10. Hvad er hjernens vigtigste funktion?
- A) At pumpe blod
 - B) At styre kroppen og tænke ☒
 - C) At fordøje mad
11. Hvad er en social norm?
- A) En lov
 - B) En fælles forventning til adfærd ☒
 - C) En personlig mening
12. Hvad kan man gøre, hvis man føler sig ked af det?
- A) Tale med en ven eller voksen ☒
 - B) Holde det for sig selv
 - C) Lade som om alt er fint
13. Hvad betyder det at være i balance?
- A) At man har det godt både fysisk og psykisk ☒
 - B) At man aldrig er ked af det
 - C) At man er perfekt

14. Hvad viser undersøgelser om fritidsaktiviteter?

- A) De gør børn mere stressede
- B) De hjælper børn med at få venner og trives ☒
- C) De har ingen betydning

15. Hvad kan kropssprog vise i en samtale?

- A) Følelser og holdninger ☒
- B) Hvilket sprog man taler
- C) Hvad man har spist

16. Hvad er en god måde at få nye venner på?

- A) At være venlig og spørge ind ☒
- B) At vise, hvor sej man er
- C) At vente på, at nogen kommer

17. Hvad betyder det at være tryk i en gruppe?

- A) At man tør sige sin mening ☒
- B) At man er stille
- C) At man følger med strømmen

18. Hvad sker der i hjernen, når vi sover?

- A) Den slukker helt
- B) Den arbejder og sorterer dagens indtryk ☒
- C) Den bliver større

19. Hvad er en god tommelfingerregel, før du skriver en kommentar online?

- A) Tænk: Ville jeg sige det ansigt til ansigt? ☒
- B) Skriv det hurtigt, så du får det ud
- C) Brug mange emojis

20. Hvornår blev Facebook grundlagt, og hvem stod bag platformen?

- A) 2004 af Mark Zuckerberg ☒
- B) 2006 af Elon Musk
- C) 2003 af Steve Jobs

21. Hvilket formål havde LinkedIn oprindeligt, da det blev lanceret i 2003?

- A) At dele billeder og videoer
- B) At netværke med professionelle kontakter ☒
- C) At sende beskeder til venner

22. Hvilken platform blev oprindeligt brugt til at dele korte beskeder på maks. 140 tegn og har haft stor politisk betydning?

- A) Twitter ☒

- B) Reddit
- C) Pinterest

23. Hvilken af følgende sociale medieplatforme har kinesisk oprindelse og har været genstand for debat om datasikkerhed?

- A) TikTok ✓
- B) Facebook
- C) YouTube

24. Hvad betyder det at have empati?

- A) At kunne forstå, hvordan andre har det ✓
- B) At være enig med alle
- C) At ignorere andres følelser

25. Hvad er en uskreven regel?

- A) En regel man kan finde i en bog
- B) En regel man lærer gennem kultur og omgang ✓
- C) En regel man selv opfinder

26. Hvad kan man gøre, hvis man har en konflikt med en ven?

- A) Tale roligt sammen og finde en løsning ✓
- B) Undgå personen
- C) Skrive om det på sociale medier

27. Hvad er en god måde at vise respekt på?

- A) At lytte og acceptere forskelle ✓
- B) At ignorere andres meninger
- C) At tale højest

28. Hvad kan man gøre, hvis man føler sig ensom?

- A) Tale med nogen man stoler på ✓
- B) Være alene hele tiden
- C) Lade som om alt er fint

29. Hvad er en god måde at slappe af efter skole?

- A) At lave noget man kan lide ✓
- B) At skændes med søskende
- C) At være på skærm hele dagen

30. Hvad betyder det, når man siger, at "holdet er vigtigere end individet"?

- A) At man skal ignorere sine egne behov
- B) At man skal arbejde for fælles mål og støtte hinanden ✓
- C) At man ikke må tale

31. Hvilken af følgende egenskaber er mest nødvendig i holdsport?

- A) Evnen til at dominere
B) Evnen til at samarbejde og tilpasse sig ☒
C) Evnen til at spille alene
32. Hvad sker der, hvis ens kropssprog ikke passer til det, man siger?
A) Det styrker budskabet
B) Det kan skabe forvirring ☒
C) Det gør samtalen lettere
33. Hvilket eksempel er nonverbal kommunikation?
A) At skrive en besked
B) At sige "hej"
C) At smile til nogen ☒
34. Hvilken del af hjernen bruges mest, når vi lærer noget nyt?
A) Lillehjernen
B) Pandelappen ☒
C) Hjernestammen
35. Hvor mange hjerneceller har et menneske cirka?
A) 100 millioner
B) 1 milliard
C) 86 milliarder ☒
36. Hvad er en vigtig psykologisk fordel ved at dyrke holdsport?
A) Man lærer at ignorere følelser
B) Man udvikler sociale færdigheder og fællesskabsfølelse ☒
C) Man bliver bedre til at vinde
37. Hvilken rolle spiller kommunikation i holdsport?
A) Den er vigtig for samarbejde og strategi ☒
B) Den bruges kun af træneren
C) Den forstyrrer spillet
38. Hvilken af disse er IKKE en form for nonverbal kommunikation?
A) Øjenkontakt
B) Tonefald
C) At skrive en e-mail ☒
39. I Japan er det normalt at...
A) Give hånd
B) Bukke som hilsen ☒
C) Kramme fremmede

40. Hvad anses som uhøfligt i mange asiatiske kulturer?

- A) At tage skoene af indenfor
- B) At pege med fødderne på nogen ☒
- C) At spise med pinde

41. I Indien er det almindeligt at spise med...

- A) Gaffel og kniv
- B) Højre hånd ☒
- C) Venstre hånd

42. I mange arabiske lande er det vigtigt at...

- A) Undgå øjenkontakt
- B) Vise gæstfrihed ☒
- C) Tale lavt

43. Hvad er typisk for kommunikation i Danmark?

- A) Direkte og ærlig ☒
- B) Meget formel
- C) Højlydt og dramatisk

44. Hvad hjælper gode venskaber med?

- A) At føle sig tryk og glad ☒
- B) At blive mere populær
- C) At undgå problemer

45. Hvad er en god måde at vise, at man er en god lytter?

- A) At høre efter og vise interesse ☒
- B) At tale mest selv
- C) At kigge væk

46. Hvad kan man gøre, hvis man ser nogen blive holdt udenfor?

- A) Invitere dem med ☒
- B) Lade som ingenting
- C) Grine med

47. Hvad betyder det at være social?

- A) At kunne være sammen med andre ☒
- B) At være på sociale medier
- C) At være populær

48. Hvad betyder det at være en god lytter?

- A) At høre efter og vise interesse ☒
- B) At tale mest selv
- C) At kigge væk

49. Hvad viser forskning om børn, der har gode venner?

- A) De trives bedre og føler sig gladere ☒
- B) De bliver mere stressede
- C) De klarer sig dårligere i skolen

50. Hvad er en god måde at vise følelser på?

- A) At tale om dem ☒
- B) At gemme dem væk
- C) At råbe

Sundhed - Quiz



Social- og Sundhedsspillet

2: Quiz – Sundhed, hvor rigtigt svar = 1 point

1. Hvad anbefales som den bedste kilde til kostfibre?

- A) Hvidt brød
- B) Fuldkornsprodukter ☒
- C) Kød

2. Hvad menes der med "social sundhed"?

- A) At man har gode relationer og føler sig som en del af fællesskabet ☒
- B) At man går til mange fester
- C) At man har mange følgere på sociale medier

3. Hvilken af følgende faktorer har størst betydning for, hvordan alkohol påvirker en ung persons krop og adfærd?

- A) Hvor hurtigt alkoholen indtages ☒
- B) Om personen har spist inden indtagelse
- C) Om alkoholen er blandet med sukkerholdige drikke

4. Hvad kan du gøre, hvis du ser en klassekammerat blive holdt udenfor?

- A) Invitere personen med og vise omsorg ☒
- B) Fortælle det til en ven, men ikke gøre noget selv
- C) Ignorere det, så du ikke selv bliver upopulær

5. Hvad viser undersøgelser om unges oplevelse af gruppepres i forhold til alkohol?

- A) De fleste unge oplever ikke pres

- B) Over halvdelen har følt sig presset til at drikke ☒
- C) Pres kommer kun fra voksne
6. Hvad er en af de vigtigste faktorer for at opnå stærke knogler i ungdomsårene?
- A) At undgå sukker
- B) At dyrke vægtbærende motion som løb og hop ☒
- C) At drikke energidrikke
7. Hvad er en af de vigtigste grunde til at unge bør dyrke motion regelmæssigt?
- A) For at få større muskler
- B) For at styrke både fysisk og psykisk sundhed ☒
- C) For at undgå at kede sig
8. Hvad sker der typisk med kroppens niveau af stresshormonet kortisol efter moderat fysisk aktivitet?
- A) Det stiger markant
- B) Det falder gradvist ☒
- C) Det forbliver uændret
9. Hvordan kan det påvirke din sundhed, hvis du føler dig udenfor i skolen?
- A) Du bliver bedre til at klare dig alene
- B) Du kan få lavt selvværd og føle dig stresset ☒
- C) Du bliver mere motiveret til at lære
10. Hvilken del af hjernen påvirkes særligt negativt af alkohol hos unge, og kan føre til nedsat impuls kontrol?
- A) Hypothalamus
- B) Hippocampus
- C) Frontallappen ☒
11. Hvor mange officielle kostråd findes der i Danmark (2023-versionen)?
- A) 5
- B) 7 ☒
- C) 10
12. Hvordan kan sociale medier både styrke og svække din sociale sundhed?
- A) De kan give kontakt med venner, men også føre til sammenligning og ensomhed ☒
- B) De gør dig automatisk mere populær
- C) De har ingen betydning for din sociale sundhed
13. Hvad er en god måde at styrke fællesskabet i klassen på?
- A) At lade de mest populære styre gruppen
- B) At undgå at tale om følelser og relationer
- C) At lave aktiviteter, hvor alle kan bidrage og blive set ☒
14. Hvilken mekanisme i hjernen kan blive forstyrret af alkohol og påvirke evnen til at vurdere risiko?

- A) Amygdala – som styrer følelser og frygt ☒
- B) Cerebellum – som styrer balance
- C) Hypofysen – som regulerer hormoner

15. Hvilken type fedt anbefales at spise mest af ifølge kostrådene?

- A) Mættet fedt
- B) Transfedt
- C) Umættet fedt ☒

16. Hvad er en vigtig egenskab i et sundt venskab?

- A) At man konkurrerer om at være bedst
- B) At man altid er enige
- C) At man kan stole på hinanden ☒

17. Hvor mange minutters fysisk aktivitet om dagen anbefales til unge ifølge Sundhedsstyrelsen?

- A) 30 minutter
- B) 60 minutter ☒
- C) 90 minutter

18. Hvad er passiv rygning?

- A) At ryge uden at inhalere
- B) At være udsat for andres cigaretrøg ☒
- C) At ryge sjældent

19. Hvad betyder "social støtte"?

- A) At man får mange likes på et opslag
- B) At man får hjælp og opbakning fra andre, når man har brug for det ☒
- C) At man får penge fra kommunen

20. Hvad gør nikotin ved hjernen?

- A) Øger dopamin og skaber afhængighed ☒
- B) Forbedrer hukommelsen
- C) Gør én immun over for sygdomme

21. Hvad er en god grund til at sige nej til nikotinprodukter?

- A) De er dyre og ulovlige for unge ☒
- B) De smager dårligt
- C) De er svære at finde

22. Hvad sker der med blodkarrene, når man ryger?

- A) De udvider sig
- B) De trækker sig sammen ☒
- C) De bliver tykkere

23. Hvilken af følgende faktorer har størst betydning for, om motion har en positiv effekt på humøret hos unge?

- A) Motionens intensitet og varighed
- B) Om aktiviteten opleves som meningsfuld og lystbetonet ☒
- C) Om aktiviteten foregår indendørs eller udendørs

24. Hvad er en typisk misforståelse om e-cigaretter?

- A) De er helt ufarlige ☒
- B) De indeholder nikotin
- C) De er kun for voksne

25. Hvilken type træning har størst effekt på hjertets evne til at pumpe blod effektivt?

- A) Balanceøvelser
- B) Langvarig lavintensiv træning
- C) Intervaltræning med høj intensitet ☒

26. Hvilken rolle spiller sociale medier i unges opfattelse af alkohol?

- A) De viser primært sundhedsadvarsler
- B) De kan normalisere og romantisere alkoholforbrug ☒
- C) De har ingen indflydelse

27. Hvad anbefales ifølge kostrådene om indtaget af grøntsager og frugt?

- A) Mindst 100 g om dagen
- B) Mindst 300 g om dagen
- C) Mindst 600 g om dagen ☒

28. Hvilken type fysisk aktivitet har vist sig at forbedre både fysisk og mental sundhed hos unge, ifølge forskning?

- A) Konkurrencepræget sport
- B) Regelmæssig, lystbetonet bevægelse ☒
- C) Træning med høj intensitet og lav variation

29. Hvad er en typisk grund til, at unge begynder at bruge nikotinprodukter?

- A) De har brug for energi
- B) De føler gruppepres eller vil passe ind ☒
- C) De har fået det anbefalet af en læge

30. Hvad er den maksimale alkoholprocent, som 16-17-årige må købe fra april 2025?

- A) 16,5%
- B) 10%
- C) 6% ☒

31. Hvad betyder det, at en madvare er næringstæt?

- A) Den indeholder mange kalorier
- B) Den indeholder mange næringsstoffer pr. kalorie ☒
- C) Den er tung at fordøje

32. Hvilken form for bevægelse kan integreres i hverdagen og stadig give sundhedsmæssige fordele?

- A) Træning med vægte
- B) Hverdagsaktivitet som cykling og trapper ☒
- C) Kun organiseret sport

33. Hvilken af følgende konsekvenser er mest almindelig ved rusdrikning blandt unge?

- A) Alkoholrelateret forgiftning ☒
- B) Leverskader
- C) Højt blodtryk

34. Hvad er det afhængighedsskabende stof i cigaretter?

- A) Koffein
- B) Nikotin ☒
- C) Alkohol

35. Hvordan kan gruppearbejde i skolen styrke den sociale sundhed?

- A) Ved at give mulighed for samarbejde og respekt for forskellighed ☒
- B) Ved at undgå konflikter helt
- C) Ved at tvinge alle til at være sammen

36. Hvad viser forskning om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og mental sundhed hos unge?

- A) Ingen sammenhæng
- B) Motion kan forbedre humør og mindske angst ☒
- C) Motion gør unge mere trætte og triste

37. Hvilken af følgende faktorer har størst betydning for, hvordan fysisk aktivitet påvirker hjernens funktion hos unge?

- A) Motionens varighed og intensitet ☒
- B) Tidspunktet på dagen, hvor motionen udføres
- C) Om aktiviteten foregår alene eller i gruppe

38. Hvilket næringsstof hjælper med at transportere ilt i blodet?

- A) Jern ☒
- B) Calcium
- C) C-vitamin

39. Hvad viser forskning om sammenhængen mellem tidlig alkoholdebut og fremtidig afhængighed?

- A) Ingen sammenhæng
- B) Tidlig debut øger risikoen for afhængighed ☒
- C) Tidlig debut beskytter mod afhængighed

40. Hvad sker der med lungerne, når man ryger i længere tid?

- A) De bliver stærkere

- B) De bliver mindre elastiske og svagere ✓
C) De bliver større
41. Hvilket næringsstof er vigtigt for at styrke og vedligeholde knogler?
A) Jern
B) Calcium ✓
C) Magnesium
42. Hvor hurtigt kan nikotin påvirke hjernen efter man har røget?
A) Efter 1 time
B) Efter 10 minutter
C) Efter få sekunder ✓
43. Hvilket udsagn beskriver bedst et sundt venskab?
A) Et venskab hvor man kun er sammen, når det går godt
B) Et venskab hvor man kan være uenige, men stadig respektere hinanden ✓
C) Et venskab hvor man altid er enige og aldrig har konflikter
44. Hvordan kan fællesskabet i klassen påvirke din trivsel?
A) Et godt fællesskab kan gøre dig mere tryk og glad ✓
B) Det har kun betydning for læreren
C) Det påvirker kun dem, der har mange venner
45. Hvilken kognitiv funktion kan blive påvirket negativt af alkohol hos unge?
A) Synsskarphe
B) Hukommelse og indlæring ✓
C) Hørelsen
46. Hvad viser undersøgelser om sammenhængen mellem alkohol og søvnkvalitet hos unge?
A) Alkohol forbedrer søvnens dybde
B) Alkohol kan forringe søvnens kvalitet og føre til træthed dagen efter ✓
C) Alkohol har ingen effekt på søvn
47. Hvilket næringsstof er kroppens primære energikilde?
A) Protein
B) Kulhydrat ✓
C) Fedt
48. Hvilken sygdom er stærkt forbundet med rygning?
A) Lungekræft ✓
B) Diabetes
C) Blindhed
49. Hvilken af disse fødevarer har højt indhold af jern?

A) Banan

B) Spinat ☒

C) Ris

50. Hvilken af disse drikkevarer indeholder typisk flest tomme kalorier?

A) Vand

B) Mælk

C) Sodavand ☒



3 = Dilemma – Social, hvor fornuftige overvejelser i gruppen = 1 point

1. Du ser en klassekammerat blive drillet i frikvarteret. Du kender dem ikke så godt, og dine venner griner med. → Hvad gør du – og hvorfor?
2. Du har lavet en fejl i gruppearbejdet, men ingen har opdaget det. Gruppen får ros. → Skal du sige noget?
3. Du har en ven, der aldrig bliver valgt til hold i idræt. Du bliver spurgt, hvem du vil have med. → Hvad vælger du?
4. Du har en ven, der fortæller dig en hemmelighed, som handler om noget alvorligt. Du lover ikke at sige det videre. → Hvad gør du, hvis du bliver bekymret?
5. Du har mulighed for at tage med til en fest, men du ved, at en anden fra klassen ikke er inviteret og føler sig udenfor. → Går du med – og hvad gør du?
6. Du har en ven, der altid afbryder dig, når I taler. Du bliver irriteret, men vil ikke ødelægge venskabet. → Hvordan håndterer du det?
7. Du ser en ven snyde til en test. Du ved, det er forkert, men du vil ikke sladre. → Hvad gør du?
8. Du har en ven, der er ked af det, men siger, at alt er fint. Du kan mærke, noget er galt. → Hvordan reagerer du?
9. Du bliver valgt som gruppeleder i en øvelse på skolen, men en anden i gruppen vil bestemme alt. → Hvordan håndterer du situationen?

10. Du har en ven, der bliver holdt udenfor af de andre. Du er bange for selv at blive udelukket, hvis du hjælper. → Hvad gør du?
11. Du bliver inviteret til at være med i en gruppe, men de taler dårligt om en anden fra klassen. → Hvad gør du?
12. Du har lavet en aftale med en ven, men får en bedre invitation fra nogle andre. → Hvad vælger du?
13. Du har en ven, der altid vil bestemme, hvad I skal lave. Du føler dig overset. → Hvordan håndterer du det?
14. Du ser en klassekammerat sidde alene hver dag i frikvarteret. → Gør du noget?
15. Du har en ven, der bliver vred, hvis du er sammen med andre. → Hvordan reagerer du?
16. Du bliver uvenner med en god ven og ved ikke, hvem der skal tage det første skridt. → Hvad gør du?
17. Du bliver valgt til noget, som en anden virkelig gerne ville. Han/hun bliver ked af det. → Hvordan håndterer du det?
18. Du har en ven, der altid vil have ret – også når han eller hun tager fejl. → Hvad gør du?
19. Du ser en ven blive uretfærdigt behandlet af en lærer. → Skal du blande dig?
20. Du har en ven, der ofte lyver for at imponere andre. → Hvordan reagerer du?
21. Du bliver inviteret til en fødselsdag, men en af dine venner er ikke inviteret. → Hvad gør du?
22. Du har en ven, der bliver jaloux, når du er sammen med andre. → Hvordan håndterer du det?
23. Du har lavet en aftale med en ven, men du har ikke lyst alligevel. → Skal du sige det?
24. Du bliver uvenner med en i klassen og overvejer at skrive noget grimt om dem online. → Hvad gør du?
25. Du ser en ven blive holdt udenfor i en gruppechat. → Skal du sige noget?
26. Du har en ven, der bliver mobbet, men beder dig om ikke at sige det til nogen. → Hvad gør du?
27. Du bliver spurgt, om du vil være med til at drille en anden. → Hvordan reagerer du?
28. Du har en ven, der altid vil have dig til at tage ansvar for deres fejl. → Hvad gør du?
29. Du ser en ven tage noget, der ikke tilhører dem. → Skal du sige noget?
30. Du bliver uvenner med en ven og overvejer at dele noget privat om dem. → Hvad gør du?
31. Du har en ven, der bliver sur, hvis du ikke svarer med det samme på beskeder. → Hvordan håndterer du det?
32. Du bliver inviteret til en gruppe, men de gør grin med andre. → Hvad vælger du?
33. Du har en ven, der altid vil konkurrere med dig – også i små ting. → Hvordan reagerer du?
34. Du ser en ven blive udelukket fra en aktivitet, fordi han/hun er anderledes. → Hvad gør du?

35. Du har en ven, der ofte aflyser jeres aftaler i sidste øjeblik. → Hvordan håndterer du det?
36. Du bliver spurgt, om du vil være med i en hemmelig gruppe, der ikke inkluderer alle. → Hvad tænker du?
37. Du har en ven, der bliver vred, hvis du siger din mening. → Hvad gør du?
38. Du ser en ven blive presset til noget, de ikke har lyst til. → Skal du blande dig?
39. Du har en ven, der ofte taler dårligt om andre bag deres ryg. → Hvordan reagerer du?
40. Du bliver bedt om at vælge side i en konflikt mellem to venner. → Hvad gør du?
41. Du har en ven, der bliver ked af det, når du laver noget uden dem. → Hvordan håndterer du det?
42. Du ser en ven blive gjort grin med på sociale medier. → Skal du reagere?
43. Du har en ven, der ofte gør grin med dig foran andre. → Hvad gør du?
44. Du bliver inviteret til noget, men kun hvis du ikke tager en bestemt ven med. → Hvad vælger du?
45. Du har en ven, der altid vil have dig til at tage ansvar for hans/hendes problemer. → Hvordan sætter du grænser?
46. Du ser en ven blive udelukket fra en gruppe, fordi de ikke har det rigtige tøj. → Hvad tænker du?
47. Du har en ven, der bliver sur, hvis du ikke altid er enig med dem. → Hvordan håndterer du det?
48. Du bliver spurgt, om du vil dele noget privat om en anden – for sjov. → Hvad gør du?
49. Du har en ven, der ofte taler negativt om sig selv. → Hvordan kan du støtte dem?
50. Du ser en ven blive behandlet dårligt, men du er bange for selv at blive et mål. → Hvad gør du?



4: Dilemma – Sundhed, hvor fornuftige overvejelser i gruppen = 1 point

1. Din klasse skal løbe 2 km, men du har ikke sovet godt og føler dig træt. Skal du presse dig selv eller sige fra? → Hvad gør du – og hvorfor?
2. Du har glemt madpakken og overvejer at købe en energibar i kiosken. Den er dyr og fuld af sukker, men du er sulten. → Hvad gør du – og hvorfor?

3. Du har mulighed for at købe en smoothie eller en sodavand – begge koster det samme. → Hvad gør du – og hvorfor?
4. Du har en ven, der siger, at man ikke skal tale med voksne om sundhed – de forstår det ikke. → Hvad gør du – og hvorfor?
5. Du har mulighed for at spille computerspil hele eftermiddagen – eller tage med til fodbold. → Hvad gør du – og hvorfor?
6. Du har mulighed for at tage med til en yoga-time, men dine venner griner af det. → Hvad gør du – og hvorfor?
7. Du har en ven, der siger, at man ikke behøver sove mere end 4 timer om natten → Hvad gør du – og hvorfor?
8. Du er sammen med venner, og én begynder at ryge. De spørger, om du vil prøve. Du vil ikke virke kedelig. → Hvad gør du – og hvorfor?
9. Du har en ven, der siger, at man ikke skal spise grøntsager, fordi de smager dårligt. → Hvad gør du – og hvorfor?
10. Du ser en gruppe ældre elever ryge udenfor skolen. De tilbyder dig at prøve, og du vil gerne passe ind. → Hvad gør du – og hvorfor?
11. Du gamer med dine venner hver aften til kl. 01.00, men du er træt i skolen og har svært ved at koncentrere dig.
 Dilemma: Skal du stoppe med at game sent og risikere at miste noget af det sociale fællesskab?
12. Du sammenligner dig med andre på sociale medier og føler dig ikke god nok.
 Dilemma: Skal du tage en pause fra sociale medier – eller blive og håbe, det går over?
13. Din ven ryger e-cigaretter og siger, det ikke er farligt.
 Dilemma: Skal du dele din viden om sundhedsrisici – eller lade være for ikke at ødelægge stemningen?
14. Du har en ven, der siger, at man ikke skal spise morgenmad, hvis man vil tabe sig. → Hvad gør du – og hvorfor?
15. Du vil gerne stoppe med at bruge nikotinposer, men dine forældre ved ikke, du har brugt dem.
 Dilemma: Skal du være ærlig og bede om støtte – eller prøve at stoppe selv og holde det skjult?
16. Du hoster og har lidt feber, men du har lovet at møde op til en fritidsaktivitet, som du har glædet dig til.
 Dilemma: Skal du blive hjemme og passe på andre – eller tage af sted og håbe, det ikke smitter?
17. Du har mulighed for at tage med til en idrætsdag, men du har ikke lyst til at konkurrere. → Hvad gør du – og hvorfor?
18. Du er til en fest, og nogen tilbyder dig en drink. Du ved, at du ikke må drikke, men du vil ikke virke kedelig. → Hvad gør du – og hvorfor?
19. Du ser en klassekammerat gå direkte fra toilettet uden at vaske hænder.
 Dilemma: Skal du sige noget – eller lade det gå for ikke at skabe dårlig stemning?

20. Du har 50 kr. og skal købe frokost. Du kan vælge mellem en salat, en burger eller en pose chips og sodavand. → Hvad gør du – og hvorfor?
21. Du har mulighed for at tage en vaccine mod en smitsom sygdom, men du er nervøs for selve stikket samt for bivirkninger.
 Dilemma: Skal du tage vaccinen for at beskytte dig selv og andre – eller lade være og håbe, du ikke bliver syg?
22. Du har en ven, der drikker alkohol i weekenderne og siger, det hjælper med at slappe af. → Hvad gør du – og hvorfor?
23. Du har mulighed for at tage med til en løbeklub, men du er ikke god til at løbe. → Hvad gør du – og hvorfor?
24. Du ser en ven bruge snus/nikotinposer i frikvarteret, selvom det er forbudt på skolen.
 Dilemma: Skal du sige noget – eller lade det passere for at undgå konflikt?
25. Du har mulighed for at tage med til en fest, hvor du ved, der vil være alkohol. → Hvad gør du – og hvorfor?
26. Du har fået en dårlig karakter og føler dig dum, selvom du har arbejdet hårdt.
 Dilemma: Skal du tale med læreren og få hjælp – eller holde det for dig selv og prøve at glemme det?
27. Du har en ven, der siger, at man ikke skal tale om følelser, fordi det er svagt. → Hvad gør du – og hvorfor?
28. Du er i tvivl om din egen seksualitet og føler dig alene med tankerne.
 Dilemma: Skal du tale med en voksen eller en ven – eller holde det for dig selv?
29. Du har mulighed for at tage med til en friluftsdag, men du foretrækker at være indendørs. → Hvad gør du – og hvorfor?
30. Du ser, at en klassekammerat bliver holdt udenfor i en gruppechat, og der bliver skrevet grimme ting.
 Dilemma: Skal du blande dig og risikere selv at blive udelukket – eller lade det passere?
31. Du har et fritidsjob og bliver bedt om at løfte tunge kasser, men du er i tvivl om, hvorvidt det er imod reglerne og har ikke fået instruktion i, hvordan man gør det korrekt.
 Dilemma: Skal du sige fra og risikere at virke besværlig – eller gøre det og håbe, det går godt?
32. Du har en ven, der ryger i smug og beder dig om ikke at sige det til nogen. → Hvad gør du – og hvorfor?
33. Du har sagt ja til at hjælpe med både skoleprojekt, fritidsaktiviteter og pligter i hjemmet, men du føler dig overvældet.
 Dilemma: Skal du sige fra og risikere at skuffe nogen – eller presse dig selv videre?
34. Du har ikke spist morgenmad, og din ven tilbyder dig en energidrik. Du ved, det giver hurtig energi – men er det en god løsning? → Hvad gør du – og hvorfor?
35. Du har fået et fritidsjob og oplever, at en kollega taler nedladende til dig, men du er ny og usikker.
 Dilemma: Skal du sige noget – eller ignorere det og håbe, det stopper?
36. Du føler dig presset af karakterer og forventninger fra både skole og hjem.
 Dilemma: Skal du tale med nogen om det – eller holde det inde og prøve at klare det selv?
37. Du har fået en dårlig vane med at bruge snus/nikotinposer og vil meget gerne stoppe, men dine venner bruger dem stadig og presser dig.

Dilemma: Skal du stå ved din beslutning og dermed risikere at miste fællesskabet – eller fortsætte brugen for at please vennerne og dermed ignorere dine egne ønsker?

38. Du har en ven, der siger, at man ikke skal spise fedt overhovedet. → Hvad gør du – og hvorfor?
39. Du har været inaktiv i lang tid og føler dig ude af form. Din skole tilbyder et træningsforløb. → Hvad gør du – og hvorfor?
40. En ven har været syg i lang tid, men vil ikke gå til lægen.
 Dilemma: Skal du opfordre dem til at søge hjælp – eller respektere deres valg og ikke blande dig?
41. Du har mulighed for at købe en billig frokost – men den består kun af hvidt brød og sodavand. → Hvad gør du – og hvorfor?
42. Du har en ven, der aldrig deltager i idræt og siger, det er pinligt. → Hvad gør du – og hvorfor?
43. Du har hørt, at nogle unge springer måltider over for at tabe sig. Du overvejer at gøre det samme. → Hvad gør du – og hvorfor?
44. En ven tilbyder at dele sin vandflaske med dig, men du ved, at vedkommende lige har været syg.
 Dilemma: Skal du sige nej og risikere at virke uhøflig – eller tage imod og håbe, du ikke bliver syg?
45. Du har en ven, der siger, at sundhed ikke betyder noget, når man er ung. → Hvad gør du – og hvorfor?
46. Du har mulighed for at tage med til en ny sport. Det lyder fedt, men du er bange for at fejle foran andre. → Hvad gør du – og hvorfor?
47. Du har fået et fritidsjob, hvor du ikke får pauser, selvom du arbejder i flere timer.
 Dilemma: Skal du bede om en pause – eller fortsætte for ikke at skabe problemer?
48. En ven spørger dig om noget personligt omkring kærester og seksualitet, som du ikke har lyst til at svare på.
 Dilemma: Skal du svare for at være en "god ven" – eller sige fra og risikere at virke afvisende?
49. Din ven har altid medbragt chips og sodavand til skole. Du føler dig fristet til at gøre det samme, men ved det ikke er sundt. → Hvad gør du – og hvorfor?
50. Du har en ven, der ryger og siger, det hjælper mod stress. Du ved, det er usundt. → Hvad gør du – og hvorfor?



5: Bevægelse - Social og Sundhed, hvor en klaret opgave = 1 point

- 1) Hele gruppen skal tage armstrækkere på gulvet. Hvis bare én deltager tager over 5 armstrækkere, giver det 1 point.
- 2) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver navnet på en frugt eller en grøntsag, der kan være grøn. I skal nå at skrive fire forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.
- 3) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver navnet på en sports- eller idrætsgren, der starter med B. I skal nå at skrive fire forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.
- 4) Læg jer på gulvet: Brug hele kroppen til at forme ordet "SUND" – enten hele ordet på én gang eller ét bogstav ad gangen, men I har kun 30 sekunder.
- 5) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver en sundhedsrisiko forbundet med rygning. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.
- 6) Sprællemænd: Hele gruppen laver sprællemænd, som gamemaster kan godkende – og bliver ved i 20 sekunder for at få 1 point.
- 7) Cykling er sundt: Hele holdet ligger på gulvet og cykler med benene – bliv ved i 20 sekunder og få et point.
- 8) Æbler er sundt: Sæt noget musik på og få hele gruppen til at "plukke æbler" i 20 sekunder, så får I 1 point!
- 9) Frisk luft er sundt: Hele gruppen løber udenfor og får en mundfuld frisk luft og løb tilbage igen. I har kun det antal sekunder, som *gamemasteren* fastsætter. Hvis I klarer opgaven, får I 1 point.
- 10) Beslut jer for en sports- eller idrætsgren, som I vil fremføre for *gamesmasteren* som "Gæt & Grimasser" uden lyd. Hvis *gamemasteren* gætter rigtigt, får I 1 point.
- 11) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og tegner en ingrediens, der kan indgå i en sund burger. I skal nå at tegne tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.
- 12) Rejs jer op og spil med en usynlig basketball. Kast, grib, skyd, tricks osv.. Bliv ved i 20 sekunder – og få 1 point.
- 13) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver navnet på en sports- eller idrætsgren, der foregår i eller på vand. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.
- 14) Brug borde, stole og hvad I ellers har omkring jer og lav seriøs styrketræning i 20 sekunder, så får I 1 stærkt point!
- 15) Styrketræning og samarbejde:

En fra gruppen skal løfte en anden fra gruppen og holde vedkommende i 10 sekunder = 1 point.

16) Svømning er sundt: Vis svømmetagene til 3 forskellige svømmestilarter – I har kun 20 sekunder!

17) Hvis man er ryger, er det klogeste, man kan gøre at stoppe. Brug hele kroppen til at forme ordet "STOP" ude på gulvet – enten hele ordet på én gang eller ét bogstav ad gangen, men I har kun 30 sekunder.

18) Stafet på 30 sekunder: Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver navnet på sunde madvarer, der starter med K. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

20) Hop på stedet i 20 sekunder og find herefter jeres puls på siden af halsen eller håndleddet. Kan I mærke pulsen, og slår den hurtigt? Så får I 1 point.

21) Stafet på 30 sekunder:

Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver navnet på sunde drikkevarer, der IKKE indeholder sukker eller alkohol. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

22) Stafet på 30 sekunder:

Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver ingredienser, der kunne være gode i alkoholfrie drinks. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

23) Luftkarate: Alle på holdet viser deres sejeste karatespark ud i luften. Det giver 1 point!

24) Kolbøttefabrikken: Mindst én fra gruppen skal vise en perfekt kolbøtte for at få et point

25) Gode venskaber gavner den sociale sundhed: Alle i gruppen skal give så mange high-fives, man kan nå på 20 sekunder.

26) Stress er en folkesygdom. Hele holdet lægger sig fladt ned på gulvet og slapper af i 30 sekunder, så I modarbejder stress - og får 1 point

27) Hulahop: Forstil jer, at alle i gruppen har en usynlig hulahopring rundt om maven – og hold den kørende i 20 sekunder!

28) Kør mavebøjninger eller rygbøjninger til den store guldmedalje – 30 sekunder i alt.

29) Stafet på 30 sekunder:

Gruppedeltagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver egenskaber, der er vigtige for gode venner. I skal nå at skrive fire forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

30) Bøvsende fulderikker er sjældent charmerende. Mindst én fra gruppen skal nu være skuespiller i 20 sekunder og vise, hvordan en bøvsende fulderik opfører sig. Hvis *gamemaster* er tilfreds, får I 1 point.

31) Det er sundt at grine. I har nu 20 sekunder til at få mindst én deltager fra et af de andre hold til at grine. Hvis det lykkes, giver det 1 sjovt point!

32) Det er sundt at grine. I har nu 20 sekunder til at *gamemaster* til at grine. Hvis det lykkes, giver det 1 sjovt point!

33) Julen er en social højtide. Tag en stol og lad som om, det er et juletræ. Dans rundt om "juletræet" i 30 sekunder, mens I synger en julesang.

34) Brug hele kroppen til at forme ordet "SOCIAL" ude på gulvet – enten hele ordet på én gang eller ét bogstav ad gangen, men I har kun 30 sekunder.

35) Stafet på 30 sekunder:

En børnefødselsdag skal gerne være hyggelig og have fokus på det sociale.

Gruppetagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver sociale aktiviteter, der passer perfekt til en børnefødselsdag. I skal nå at skrive mindst fire forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

36) Stafet på 30 sekunder:

En "Blå mandag" skal gerne være hyggelig og have fokus på det sociale.

Gruppetagerne løber på skift op til tavlen/papiret og skriver sociale aktiviteter, der passer perfekt til en "Blå mandag". I skal nå at skrive fire forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

37) Mange voksne forbinder det at drikke kaffe med hygge og at være social. Løb rundt i lokalet og udpeg én ting, der begynder med K, én med A, to med F og én med E = KAFFE. I har kun 30 sekunder – til gengæld kan I tjene et point.

38) Det er sundt at drikke vand. Hele holdet skal løbe hen til den nærmeste vandhane eller vandautomat og lige tjekke, at den virker. Bagefter kan I "slukke tørsten" med 1 point.

38) En lang skoledag kræver en sund madpakke. Gruppens bedste tegner skal nu løbe op til tavlen og tegne mindst 5 ingredienser, der kan indgå i en sund madpakke. Hvis *gamemaster* kan se, hvad det er og dermed godkender tegningerne, får I 1 point. Tid: 30 sekunder.

39) Mange dyrker boldspil som motion. Gruppens bedste tegner skal nu løbe op til tavlen og tegne en fodbold, en håndbold, en tennisbold, en basketball og en fjerbold. Hvis *gamemaster* kan se, hvad det er og dermed godkender tegningerne, får I 1 point.

40) Stafet på 30 sekunder:

I sociale sammenhænge er det vigtigt, at man kan aflæse hinandens følelser.

Gruppetagerne løber på skift op til tavlen/papiret og tegner en smiley, der udtrykker en følelse. I skal nå at tegne mindst tre forskellige smileys på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

41) Ansigtsgymnastik/mimik:

I sociale sammenhænge er det vigtigt, at man kan aflæse hinandens følelser. Alle i gruppen skal med sit ansigt vise de følelser, der nu læses op. *Gamemaster* læser først videre, når alle i gruppen har fået ”godkendt sit ansigt”.

Følelser: *Glæde, vrede, frygt, sorg, overraskelse.*

I har kun 30 sekunder til at nå det hele og dermed få et point.

42) Stafet på 30 sekunder:

Frugt og grønt er sundt. Derfor skal gruppedeltagerne på skift løbe op til tavlen/papiret og skrive *engelske* ord for frugt eller grøntsager. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

43) Stafet på 30 sekunder:

Det er sundt at dyrke sport. Derfor skal gruppedeltagerne på skift løbe op til tavlen/papiret og skrive navnene på sports-/idrætsgrene, der hedder det samme på *dansk* og *engelsk*. I skal nå at skrive tre forskellige ord på de 30 sek. Der må først løbes, når den foregående elev er kommet tilbage til bordet.

44) ”Tegn og gæt”:

Vælg en tegner i gruppen, og kun tegneren må se/høre dette ord hos *gamemaster*.....
”fest”.

Nu skal tegneren tegne ordet, uden brug af tal/bogstaver/lyde, og de andre i gruppen skal nå at gætte det på 30 sekunder.

45) ”Tegn og gæt”:

Vælg en tegner i gruppen, og kun tegneren må se/høre dette ord hos *gamemaster*.....
”motion”.

Nu skal tegneren tegne ordet, uden brug af tal/bogstaver/lyde, og de andre i gruppen skal nå at gætte det på 30 sekunder.

46) Kreativ med sprog: I får nu 30 sekunder til at lave et sjovt og godt slogan med rim, der skal overbevise unge om at drikke mindre alkohol. Hvis sloganet er parat, og godt ifølge *gamemaster*, i løbet af 30 sekunder, får I et point.

47) Kreativ med sprog: I får nu 30 sekunder til at lave et sjovt og godt slogan med rim, der skal overbevise unge om at undgå rygning. Hvis sloganet er parat, og godt ifølge *gamemaster*, i løbet af 30 sekunder, får I et point.

48) Det er sundt at spise æbler. Løb rundt i lokalet og udpeg én ting, der begynder med Æ, én med B, én med L, én E og én med R = ÆBLER. I har kun 30 sekunder – til gengæld kan I tjene et point.

49) Styrketræning: Vælg én fra gruppen til at lægge arm mod *gamemaster*. I får 1 point, hvis I vinder.

50) Vær hjælpsom: En fra gruppen skal have noget for øjnene og skal så føres rundt i lokalet i 20 sekunder ved hjælp af en holdkammerat. Hvis I vil have jeres point, så skal I undgå at støde ind i noget..



6: Chance

1. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 3'er!
2. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
3. ØV! Der mistede I lige et point – skidt, pyt og hurtigt videre...
4. GIV ROS: Sig noget pænt til gamemaster, som bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
5. DOUBLE UP: Vælg selv en kategori fra 1 til 5 – og hvis I får point, skal I have double up = 2 point!
6. I GAVEHUMØR: Vælg et af de andre hold, som kvit og frit skal tildeles et point
7. ER I TRÆTTE? I skal i hvert fald sidde en omgang over
8. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 1'er!
9. TILLYKKE! I får et gratis point – og hurtigt videre..
10. GIV ROS: Sig noget pænt til et af de andre hold. Gamemaster bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
11. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
12. SOM EN TYV OM NATTEN: Vælg et af de andre hold, som uden videre skal miste et point
13. I HAR FART PÅ: Slå igen, når I har klaret den første opgave, hvor I selv bestemmer kategorien
14. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 5'er!
15. GIV ROS: Sig noget pænt til gamemaster, som bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
16. DOUBLE UP: Vælg selv en kategori fra 1 til 5 – og hvis I får point, skal I have double up = 2 point!
17. ØV! Der mistede I lige et point – skidt, pyt og hurtigt videre...
18. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5

19. I GAVEHUMØR: Vælg et af de andre hold, som kvit og frit skal tildeles et point
20. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 2'er!
21. TILLYKKE! I får et gratis point – og hurtigt videre..
22. ER I TRÆTTE? I skal i hvert fald sidde en omgang over
23. GIV ROS: Sig noget pænt til et af de andre hold. Gamemaster bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
24. DOUBLE UP: Vælg selv en kategori fra 1 til 5 – og hvis I får point, skal I have double up = 2 point!
25. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 4'er!
26. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
27. I HAR FART PÅ: Slå igen, når I har klaret den første opgave, hvor I selv bestemmer kategorien
28. SOM EN TYV OM NATTEN: Vælg et af de andre hold, som uden videre skal miste et point
29. GIV ROS: Sig noget pænt til gamemaster, som bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
30. ØV! Der mistede I lige et point – skidt, pyt og hurtigt videre...
31. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 1'er!
32. TILLYKKE! I får et gratis point – og hurtigt videre..
33. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
34. I GAVEHUMØR: Vælg et af de andre hold, som kvit og frit skal tildeles et point
35. DOUBLE UP: Vælg selv en kategori fra 1 til 5 – og hvis I får point, skal I have double up = 2 point!
36. ER I TRÆTTE? I skal i hvert fald sidde en omgang over
37. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 2'er!
38. GIV ROS: Sig noget pænt til et af de andre hold. Gamemaster bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
39. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
40. I HAR FART PÅ: Slå igen, når I har klaret den første opgave, hvor I selv bestemmer kategorien
41. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 3'er!
42. TILLYKKE! I får et gratis point – og hurtigt videre..
43. ØV! Der mistede I lige et point – skidt, pyt og hurtigt videre...
44. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
45. DOUBLE UP: Vælg selv en kategori fra 1 til 5 – og hvis I får point, skal I have double up = 2 point!

46. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 5'er!
47. GIV ROS: Sig noget pænt til gamemaster, som bestemmer om rosen skal give et nyt slag eller ej...
48. I HAR FART PÅ: Slå igen, når I har klaret den første opgave, hvor I selv bestemmer kategorien
49. FRIT VALG: Vælg selv en kategori fra 1 til 5
50. FORVIRRING: Den 6'er gælder som en 4'er!