

ALKOHOL I SVERIGE

Så påverkas vi av alkohol

*Ett utbildningsmaterial om hur
alkoholen påverkar vår hälsa, vår kultur
och våra traditioner.*

Innehåll

I denna broschyr kan du läsa om varför Systembolaget finns. Du får lära dig om hur alkohol påverkar din hälsa och vilka risker det finns med alkohol. Det finns också information om traditioner och svensk alkoholkultur.

Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige	3
Så påverkas vi av alkohol	4
Niklas har svårt att sova	5
Alkohol och träning	7
Alkohol och graviditet	8

Kultur och alkohol

Så startade Systembolaget	9
Högtider i Sverige	10
Mat och dryck vid högtider i Sverige	12
Ayaka firar nyår med familjen	13

Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol	15
Nawres dotter växer upp i två kulturer	16
John köpte ut till sin lillebror	17
Två tonåringar berättar om alkohol	18

Ordlista	19
-----------------	-----------

DÄRFÖR FINNS SYSTEMBOLAGET

Vin och öl kan vara gott, särskilt tillsammans med god mat och vänner. Men alkohol kan också leda till sjukdomar, olyckor och våld. Problemen med alkohol blir mindre om alkoholen säljs utan att någon tjänar pengar på det. I Sverige kan du bara köpa starköl, vin och sprit i Systembolagets butiker. Systembolaget ägs av staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar. Därför har Systembolaget aldrig rabatter som ökar försäljningen.

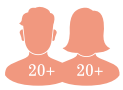
Hälsa och alkohol

Alkohol i Sverige

Förut drack svenskarna mycket alkohol. Idag dricker vi mindre i Sverige, men många tycker att de är gott med öl och vin till mat och när man umgås. Men alkohol kan göra att människor blir sjuka. Olyckor kan också hända när det finns alkohol. Det blir problem för de som dricker för mycket och för deras familjer. Det blir också problem för samhället.

Problemen blir mindre om alkohol säljs i speciella butiker. I Sverige är det bara Systembolaget som får sälja starköl, vin och sprit. Systembolaget ägs av den svenska staten som tycker att människors hälsa är viktigare än att tjäna mycket pengar på alkohol. Därför ser du aldrig erbjudanden eller extrapriser på Systembolaget.

ALLA FÅR INTE HANDLA PÅ SYSTEMBOLAGET



För att handla på Systembolaget ska du ha fyllt 20 år. Alla som handlar alkohol måste kunna visa legitimation om personalen ber om det.



Systembolaget säljer inte alkohol om personalen tror att den kommer att säljas eller ges bort till någon som är under 20 år eller berusad.



Du är välkommen att handla på Systembolaget om du är nykter.



LÄS: RÄTT ELLER FEL

Sätt ett kryss i rätt ruta (rätt eller fel).

	RÄTT	FEL
1. I Sverige säljs starköl, vin och sprit i de flesta matbutiker.		
2. Systembolaget ägs av den svenska staten.		
3. Systembolagets uppdrag är att sälja så mycket öl, vin och sprit som möjligt.		
4. Du måste vara minst 20 år för att handla alkohol på Systembolaget.		
5. Om du är 20 år och har legitimation så får du handla alkohol till någon som är yngre än 20 år.		



DISKUTERA

1. Vilka regler tycker du ska finnas för att köpa alkohol?
2. Vilka fördelar tycker du finns med att alkohol säljs i särskilda butiker?

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Öl Dryck med alkohol och kolsyra.

Vin Dryck med alkohol gjord av druvor.

Umgås Vara tillsammans med andra människor.

Samhälle En grupp människor som lever tillsammans i ett område.

Sprit Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.

Legitimation Papper eller kort med foto och personnummer.

Berusad Person som druckit mycket alkohol. Full.

Erbjudande T ex "Ta tre, betala för två".

Så påverkas vi av alkohol

Alkohol påverkar din kropp. Hjärnan och hjärtat kan skadas av alkohol. Sömn, graviditet och träning kan påverkas. Öl, vin och sprit påverkar också vikten. Personer som dricker mycket alkohol kan gå upp i vikt.

Alkohol kan göra att personer blir beroende. Att bli beroende av alkohol är att ha svårt att sluta dricka eller ha svårt att dricka mindre alkohol. Det kan göra att alkoholen påverkar jobbet och kontakten med familj och vänner.

Mycket alkohol är farligt för alla. För unga människor är det extra farligt. Hjärnan utvecklas till ungefär 25-årsåldern. Därför är det farligare för unga personer att dricka alkohol. Det är större risk att en ung persons hjärna skadas av alkoholen. Det är också större risk att bli beroende för personer som börjar dricka öl, vin och sprit när de är unga.

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Hjärna Finns i huvudet. Gör att vi kan tänka.

Hjärta Pumpar runt blodet i kroppen.

Öl Dryck med alkohol och kolsyra.

Vin Dryck med alkohol gjord av druvor.

Sprit Dryck med alkohol gjord av t ex potatis eller socker.



SKRIV: VÄLJ RÄTT ORD I MENINGEN

Skriv det ord som passar i meningen. Välj bland orden: *vikt, hjärtat, risk, hjärnan, beroende*

1. Två delar i kroppen som kan skadas av alkohol är hjärnan och _____.
2. En person som dricker mycket alkohol kan gå upp i _____.
3. Om en person blir _____ får den svårt att sluta dricka alkohol.
4. _____ utvecklas ungefär till 25-årsåldern.
5. Det är större _____ att personer blir beroende om de börjar dricka alkohol när de är unga.

Niklas har svårt att sova

Niklas har ett nytt jobb. Han är chef för en ny butik i Malmö. Niklas är glad för jobbet, men han har svårt att sova. Han ligger i sängen många nätter utan att somna.



Niklas arbetar många timmar varje dag. På kvällen sätter han på datorn och fortsätter att jobba. I sängen ligger Niklas och tänker på hur han ska hinna allt. Han vill träffa sin familj mer och han vill träna. Förut spelade Niklas fotboll och simmade två gånger i veckan. Nu är han trött när han kommer hem, men han kan inte sova.

Senaste veckan har Niklas druckit vin innan han lagt sig i sängen. Han tycker att vinet gör att han somnar fortare, men sedan vaknar han på natten. Han är törstig och hans hjärta slår snabbt.

Niklas blir tröttare och tröttare. Han bokar en tid hos sin läkare. Han berättar för läkaren att han har problem att sova. Läkaren ger honom sju tips för att sova bättre:

1. Stäng av dator och mobil. Läs hellre en bok innan du ska sova.
2. Ha svalt och tyst i sovrummet.
3. Lägg dig samma tid varje kväll.
4. Var ute en stund på dagen.
5. Motionera och ät bra mat.
6. Använd inte alkohol, inte nikotin och inte koffein.
7. gå upp ur sängen om du inte kan sova. Tänd inte lampan.

Niklas gör som läkaren säger. Efter några dagar kan han sova bättre. Det är lättare att arbeta när han sover på natten.

BERÄTTA OCH DISKUTERA

1. Vad har du för rutiner när du ska sova?
2. Är det något du gör, äter eller dricker som gör att du sover bättre eller sämre?
3. Varför är det inte bra att dricka vin eller kaffe innan man ska sova?
4. Varför är det inte bra att röka innan man ska sova?

ORDLISTA

Hjärta Pumpar runt blodet i kroppen.

Boka Beställa något, t ex tid eller biljetter.

Törstig Vill dricka.

Svalt Lite kallt.

Motion Röra på kroppen för att må bra.

Nikotin Finns i t ex cigaretter.

Koffein Finns i te och kaffe.

Foto: Shutterstock. Personen på bilden är inte han som nämns i texten.



*Det är bättre att träna
än att dricka alkohol.*

Alkohol och träning

Det är inte bra för din hälsa att dricka mycket alkohol. Att träna dagen efter att man har druckit sprit är inte farligt för de flesta, men det är svårare att få mer muskler. För att bli stark ska man dricka mindre öl, vin och sprit eller sluta dricka alkohol.

Konditionen påverkas ganska lite av alkohol. Idrotter där du ska göra många saker samtidigt påverkas mest, till exempel fotboll och basket. Det är större risk att skada sig för en person som är bakfull och spelar fotboll än det är att jogga och vara bakfull.

Många är trötta dagen efter de har druckit alkohol. Därför kanske de inte tränar. Det är bättre att inte dricka mycket alkohol. Då mår kroppen bättre och det blir lättare att träna.



SKRIV

Skriv en text som svarar på en eller flera av frågorna.

1. Tränar du?
2. Vad tränar du?
3. Hur ofta tränar du?
4. Varför tränar du? Varför tränar du inte?

ORDLISTA

Hälsa Hur man mår. Bra hälsa är när kroppen fungerar.

Kondition Det kroppen orkar. Bra kondition är t ex att kunna springa långt.

Bakfull Må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.



Foto: istockphoto. Personen på bilden har inget med texten att göra.

Alkohol och graviditet

En kvinna som är gravid ska inte dricka alkohol. Om en gravid kvinna dricker öl, vin eller sprit får barnet också i sig alkohol. Fostret kan få stora skador av alkohol.

Det är ganska vanligt att kvinnor dricker alkohol innan de vet att de är gravida. Det betyder inte att barnet kommer att få skador. Men en kvinna ska sluta dricka alkohol när hon tror att hon är gravid eller funderar på att bli det. Att sluta dricka alkohol är det bästa för barnet i magen.

VAD KAN HÄNDA?

Alkohol ökar risken för missfall. Alkohol kan också skada barnets utveckling. Det kan till exempel skada barnets syn.

ATT DRICKA ALKOHOL OCH AMMA

En kvinna som ammar ska inte dricka mycket alkohol. Enligt Livsmedelsverket kan en kvinna dricka 1-2 glas vin eller motsvarande 1-2 gånger i veckan. Inget i öl, vin och sprit är bra för amningen eller barnet. Andra vuxna som har hand om barn ska inte heller dricka mycket alkohol. Alkoholen gör att du inte förstår lika bra som när du är nykter.



SKRIV

Varför ska en gravid kvinna inte dricka alkohol?
Skriv ditt svar och jämför sedan svaren i par.

ORDLISTA

Foster Barn i kvinnas mage.

Gravid Kvinna som har barn i magen.

Missfall Foster som dör i kvinnans mage.

Amma Ge mjölk från bröstet till ett barn.

Nykter En person som inte har druckit alkohol.

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på
omsystembolaget.se/sfi

Kultur och alkohol

Så startade Systembolaget

Systembolaget startade 1955 men historien börjar flera århundraden tidigare.

På 1400-talet kommer spriten till Sverige. Människorna upptäcker att spriten gör dem berusade. Sverige blir ett land där alla super. Både män och kvinnor dricker mycket sprit. Även barn dricker.

På 1700-talet vill kungen att bara staten ska få tillverka och sälja sprit. Människorna i Sverige fortsätter att tillverka sprit hemma och supandet fortsätter.

På 1800-talet blir det mer problem med att folk dricker mycket alkohol. Präster och läkare försöker stoppa det.

En del människor blir sjuka av att supa och kan inte arbeta. I staden Falun finns flera gruvor. De som äger gruvorna förlorar mycket pengar när gruvarbetarna inte kan arbeta.

Ägarna får tillstånd att vara ensamma om att tillverka och sälja sprit. Pengarna från försäljningen använder ägarna till att göra livet bättre för arbetarna. Idén sprids över Sverige.

Butikerna där sprit säljs kallas för "system". År 1955 blir alla system i landet ett bolag. Det heter Systembolaget och ägs av staten.

Systembolaget tänker på människors hälsa och säljer alkohol med ansvar. Systembolaget är ett företag som många i Sverige tycker om.

DISKUTERA

Svara på frågorna i par.

1. Vad händer när spriten kommer till Sverige?
2. Vad vill kungen?
3. Varför vill de som äger gruvorna att arbetarna ska dricka mindre alkohol?

ORDLISTA

Berusad Person som druckit mycket alkohol. Full.

Supa Dricka mycket sprit.

Gruva Plats i ett berg där det finns t ex kol.

Tillstånd Något man får göra.

Hälsa Hur man mår.

Högtider i Sverige

En högtid är något viktigt som man firar. Jul och midsommar är exempel på högtider. De firas en gång om året. Många högtider och traditioner i Sverige kommer från religionen. Idag firar många i Sverige jul och påsk utan att tänka på religionen.

JUL

Jul firas i december. Det är en kristen högtid till minnet av att Jesus föddes. Det är vanligt att ha stjärnor eller ljus i fönstren till jul. Många har också tomtar. Den 24 december är det julafton. Då äter man julmat och delar ut presenter. Presenterna kallas julklappar. Många familjer har en julgran. Under granen brukar man lägga julklapparna.

MIDSOMMAR

Midsommar är en högtid som firas i slutet av juni. Midsommar firas för att det är den ljusaste tiden på året. På midsommarafton dansar människor runt en midsommarstång. Det är en stång med blommor. En tradition är att lägga sju olika blommor under kudden på midsommarnatten. Kanske drömmer du på natten om den man eller kvinna som du ska dela livet med.

ORDLISTA

Högtid Dag eller dagar då man firar något viktigt.

Tradition Något man firar eller gör på samma sätt, t ex jul.



SKRIV

Vilken är din favorithögtid? När firas den? Hur firar du den?



Foto: Stefan Holm / Shutterstock. Personerna på bilden har inget samband med texten.

Mat och dryck vid högtider i Sverige

Det är ungefär samma mat vid alla stora högtider i Sverige. Man har ofta ett smörgåsbord med flera kalla och varma rätter. Det är fisk, som sill och lax. Det är också kött, som korv och köttbullar. Till julen är det vanligt att äta skinka och till påsken är det vanligt att äta lamm. Potatis, smör och bröd finns nästan alltid på bordet.

I Sverige finns också andra traditioner där mat och dryck är viktiga. Kräftskiva är en sådan tradition. Kräftor är skaldjur. I slutet av sommaren har många människor kräftskiva. Det är en fest då familj och vänner äter kräftor tillsammans.

En annan mattradition är att äta surströmming. Det är en fisk som luktar mycket starkt och smakar salt. Surströmming är också vanligt att äta i slutet av sommaren.

DRYCKER

Det är ungefär samma drycker vid de olika högtiderna. Till maten serveras ofta öl och en alkoholfri dryck. Det serveras också snaps. Snaps är kryddad sprit. Till snapsen sjunger man snapsvisor. Snapsvisor är sånger som man sjunger innan man skålar. Idag dricker vi i Sverige mindre alkohol än förut. Men snapsvisorna finns kvar och det kommer nya visor. Även de som dricker alkoholfria drycker sjunger med i sångerna och skålar.



BERÄTTA

1. Vad äter man när det är högtid och fest i ditt födelse-land?
2. Vilka alkoholfria drycker är vanliga?
3. Vilka drycker med alkohol är vanliga?

ORDLISTA

Alkoholfri Utan alkohol.

Smörgåsbord Bord med flera maträtter och drycker.

Kräftskiva Fest när man äter kokta kräftor, vanligt i augusti.

Skaldjur Djur med skal som lever i vattnet.

Snaps Ett litet glas med kryddad sprit. Kallas också nubbe.

Visa Sång som ofta är lätt att sjunga.

Skåla Dricka något tillsammans med andra och säga skål.

Ayaka firar nyår med familjen

I Japan är nyår en viktig högtid. Nyåret börjar den 1 januari och firas i tre dagar. Familjen samlas och firar tillsammans. Nästan alla affärer och restauranger är stängda i Japan under nyåret. Många människor besöker tempel. Man går också till vänner och släktingar och ger varandra nyårskort. Barnen får presenter.

Ayaka är 34 år och kommer från Kyoto. Hon tycker om nyårsafton. Då träffar hon familjen. Mat och dryck är viktigt vid nyår. Vuxna dricker sött risvin som heter toso. Maten har många färger och varje maträtt betyder något. Räkor betyder till exempel ett långt liv. Ayakas farmor säger att det är för att ryggen ser ut som en räka när man blir gammal.



BERÄTTA

Vilka högtider firas mest i ditt födelseland? Hur firar ni dem?

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på omsystembolaget.se/sfi



Foto: Systembolaget.



Foto: istockphoto. Personerna på bilden har ingen koppling till texten.

Ung och alkohol

Att prata med din tonåring om alkohol

Alla tonåringar är olika. Några tonåringar har provat alkohol, några har inte gjort det. Det är bra att prata med din tonåring om alkohol. Det är bra för dig som förälder och det hjälper din tonåring.

Fyra råd för att prata om alkohol:

1. PRATA OCH LYSSNA

Alla föräldrar vill ha bra kontakt med sina barn. Det får man genom att lyssna på barnen. Fråga vad barnen tänker om alkohol. Lyssna noga vad de svarar.

2. VAR LUGN – BRÅKA INTE

Var lugn även om de säger att de har provat alkohol. Visa att det var rätt att berätta. Bråka inte. Att bråka och skrika gör det svårare att fortsätta prata.

3. VAR TYDLIG

Berätta hur du tänker. Säg att regler finns för att du vill att din tonåring ska må bra. Ungdomar vill att deras föräldrar har regler – också om alkohol.

4. VAD GÖR DU OM DIN TONÅRING KOMMER HEM BERUSAD?

Var lugn. Lägg ditt barn i sängen. Ge henne eller honom ett glas vatten. Prata när barnet mår bättre. Berätta varför du är orolig. Berätta vad du tänker och vad du känner. Prata om risker som finns med alkohol.



DISKUTERA

1. Vilka råd är bra? Vilka råd är inte bra?
2. Tänk dig att du har en tonåring. Vad gör du om hen kommer hem berusad? Vad säger du till din tonåring?

ORDLISTA

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Regel Säger vad man får göra och inte får göra.

Tydlig Lätt att t ex förstå, höra eller läsa.

Berusad Person som druckit mycket alkohol. Full.

Nawres dotter växer upp i två kulturer

Nawres kom till Sverige för fyra år sedan. Hon kom med sin dotter Samira. Nawres tyckte om Sverige från första dagen. Men ibland saknar hon Irak. Hon saknar alla vänner och grannar. Ibland saknar hon också att prata arabiska. Hon tycker att hon är en annan Nawres när hon pratar arabiska. Den riktiga Nawres.

Nu är Samira tonåring. Hon har ett eget liv och vänner. Samira lärde sig svenska språket och svenska kulturen. Nawres är stolt över sin dotter. Men ibland tänker hon att Samira är två olika personer. En person när hon är hemma och en person när hon är i skolan.

Nawres vill att Samira ska träffa kompisar, men hon vill inte att Samira ska prova alkohol. Andra föräldrar har sagt att deras barn har kommit hem berusade. Nawres är orolig och vet inte hur hon ska prata med Samira. Nawres har aldrig provat att dricka alkohol.



SKRIV

1. Vad ska Nawres göra?
2. Tycker du att hon ska säga något till Samira? I så fall vad ska hon säga?

ORDLISTA

Sakna Vara ledsen för att något inte finns.

Stolt Glad för att man själv eller någon annan har gjort något bra.

Berusad Person som druckit mycket alkohol. Full.



Foto: Istockphoto. Personerna på bilden är inte de som nämns i texten.

John köpte ut till sin lillebror

John är 20 år och hans lillebror Samuel är 16 år. Familjen bor i en ny stad. Det var svårt för Samuel att komma till en ny klass och få nya kompisar. Men nu ska han gå på fest och Carolina ska komma. Det är en tjej som han tycker om.

Samuel är nervös för festen och för att träffa Carolina. Han vet att andra kommer att dricka alkohol. Han frågar John om han kan köpa ut öl till honom. John vet att det är olagligt att köpa ut. Men Samuel tjatar och John säger ja.

John vinkar hej då när Samuel går till festen. Samuel har öl i väskan och John är orolig. De har alltid varit bästa vänner. Nu är han orolig att något ska hända Samuel.

Klockan ett på natten har Samuel inte kommit hem. John ringer till Samuel, men får inget svar. Han ringer flera gånger. John går till festen för att se om Samuel är där. Det är han inte.

Johns hjärta slår snabbare. Han ropar Samuels namn och letar överallt. Då ser han någon ligga på gatan. Personen ligger stilla. Det är Samuel. Han andas och John ser att Samuel har kräcks.

John hjälper Samuel att komma hem. Han lägger Samuel i sängen och ger honom ett glas vatten. John tänker att han ska säga nej om Samuel frågar om han kan köpa ut igen.

DISKUTERA

1. Var det rätt av John att köpa öl till sin lillebror? Varför? Varför inte?
2. Vad tror du att John kände när han inte hittade sin lillebror?
3. Vad tror du att John tänkte när han inte hittade sin lillebror?

ORDLISTA

Köpa ut Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Olagligt Förbjudet. Mot lagen.

Tjata Säga samma sak många gånger.

Orolig Rädd för vad som ska hända.

Andas Dra in luft med näsan eller munnen. Sedan blåsa ut luften.

Kräkas Få upp mat eller dryck från magen genom munnen. Spy.

Två tonåringar berättar om alkohol



SARA VÄLJER FOTBOLL

Sara älskar fotboll. Hon har spelat fotboll i många år. Nu är hon 16 år. Förut spelade Sara fotboll med sina bästa kompisar. Men två av kompisarna har slutat att komma på matcherna. De går på fest på helgerna och blir fulla. Sedan är de trötta och bakfulla och kan inte spela fotboll nästa dag. Sara blir arg för att de

väljer att dricka öl. Sara har aldrig provat alkohol. Hon vill träffa kompisar utan att bli full. Sara tycker att det är roligare utan alkohol.



KRISTOFFER GÖR SOM SINA KOMPISAR

Kristoffer dricker sprit eller cider när han är på fest. Han får alkohol av en äldre kompis som langar. Han tycker inte att det är roligt att dricka alkohol. Han har blivit full och gjort fel saker. En gång kysste Kristoffer en tjej som han inte ville kyssa. Dagen efter mådde han dåligt.

Kristoffer vill göra som sina kompisar. Därför dricker han sprit när han går på fest. Om alla drack läsk skulle han också dricka läsk. Kristoffer vågar inte säga nej till alkohol. Han är rädd att han inte får vara med sina kompisar.

DISKUTERA

1. Varför är Sara arg på sina kompisar?
2. Vilket råd vill du ge Sara?
3. Varför mår Kristoffer dåligt ibland när han varit full?
4. Vilket råd vill du ge Kristoffer?

ORDLISTA

Bakfull Ha ont i huvudet eller må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

Berusad Person som druckit mycket alkohol. Full.

Alkohol Finns i öl, vin och sprit.

Langa Sälja eller ge alkohol till någon under 20 år. Det är olagligt.

→ EXTRA ÖVNINGAR

Fler övningar finns på omsystembolaget.se/sfi

Ordlista

Ordklasser: Substantiv (S) Adjektiv (A) Verb (V)

Alkohol (S) Finns i öl, vin och sprit.

Alkoholfri (A) Utan alkohol.

Amma (V) Ge mjölk från bröstet till ett barn.

Andas (V) Dra in luft med näsan eller munnen. Sedan blåsa ut luften.

Bakfull (A) Må dåligt dagen efter att ha druckit alkohol.

Berusad (A) Person som druckit mycket alkohol. Full.

Boka (V) Beställa något, t ex tid eller biljetter.

Erbjudande (S) T ex "Ta tre, betala för två"

Foster (S) Barn i kvinnas mage.

Full (A) Person som har druckit mycket alkohol. Berusad.

Gravid (A) Kvinna som har barn i magen.

Gruva (S) Plats i ett berg där det finns t ex kol.

Hjärna (S) Finns i huvudet. Gör att vi kan tänka.

Hjärta (S) Pumpar runt blodet i kroppen.

Hälsa (S) Hur man mår. Bra hälsa är när kroppen fungerar.

Högtid (S) Dag eller dagar då man firar något viktigt.

Koffein (S) Finns i te och kaffe.

Kondition (S) Det kroppen orkar. Bra kondition är t ex att kunna springa långt.

Kräftskiva (S) Fest när man äter kokta kräfter, vanligt i augusti.

Kräkas (V) Mat eller dryck från magen kommer upp genom munnen. Spy.

Köpa ut (V) Köpa alkohol till någon som inte får köpa alkohol själv.

Langa (V) Sälja eller ge alkohol till någon under 20 år. Det är olagligt.

Legitimation (S) Papper eller kort med foto och personnummer.

Missfall (S) Foster som dör i kvinnans mage.

Motion (S) Röra på kroppen för att må bra.

Nikotin (S) Finns i t ex cigaretter.

Nykter (A) En person som inte har druckit alkohol.

Olagligt (A) Förbjudet. Mot lagen.

Orolig (A) Rädd för vad som ska hända.

Regel (S) Som säger vad man får göra och inte får göra.

Sakna (V) Vara ledsen för att något inte finns.

Samhälle (S) En grupp människor som lever tillsammans i ett område.

Skaldjur (S) Djur med skal som lever i vattnet.

Skåla (V) Dricka något tillsammans med andra och säga skål.

Smörgåsbord (S) Bord med flera maträtter och drycker.

Snaps (S) Ett litet glas med kryddad sprit. Kallas också nubbe.

Sprit (S) Dryck med alkohol. Gjord av t ex potatis eller socker.

Stolt (A) Glad för att man själv eller någon annan har gjort något bra.

Supa (V) Dricka mycket sprit.

Svalt (A) Lite kallt.

Tillstånd (S) Något man får göra.

Tjata (V) Säga samma sak många gånger.

Tradition (S) Något man firar eller gör på samma sätt, t ex jul.

Tydlig (A) Lätt att t ex förstå, höra eller läsa.

Törstig (A) Vill dricka.

Umgås (V) Vara tillsammans med andra människor.

Vin (S) Dryck med alkohol gjord av druvor.

Visa (S) Sång som ofta är lätt att sjunga.

Öl (S) Dryck med alkohol och kolsyra.

Frågor eller beställa material?
Mejla till sfi@systembolaget.se

omsystembolaget.se/sfi