

# STAND 2

## Rygning



### Indhold:

Side 1	<i>Opgavebeskrivelse</i>
Side 3	<i>Quiz</i>
Side 4	<i>Kahoot om snus</i>

### Tilbehør:

Seddel til dør	<i>Påfør klasse og hæng på dør</i>
Sugerør	<i>Udleveres særskilt</i>
Plastlommer	<i>"A", "B", "C" sedler</i>

Husk at returnere **MAPPE** og **SUGERØR**  
i samme stand, som I modtog det!

# USB-nøgle med materialer



## USB-nøglen indeholder

- *Materialer til print (PowerPoint)*

# STAND 2

## Rygning

### Opgave

*I skal stå for en stand med temaet "rygning", hvor formålet er at skabe dialog med jeres forældre om jeres og deres holdninger til tobak.*

*Denne mappe indeholder forslag til øvelser I kan lave med jeres forældre, men I kan selv finde på andre øvelser og husk - det vigtigste er dialogen!*

#### Øvelse 1 – (5 - 6 minutter)



#### Brug de udleverede sugerør til at aktivere forældrene

- Lav eksempelvis en forhindringsbane, en stafet eller fangeleg, hvor forældrene skal holde sig for næsen og kun må trække vejret igennem sugerøret.
- Find selv på andre kreative ting, som forældrene skal prøve med "nedsat lungefunktion".

#### Opfølgning:

*Drøft følgende med forældrene:*

- ✓ Hvorfor skulle vi lave denne øvelse / hvad skulle den vise os?
- ✓ Hvorfor tror I, at ganske få unge begynder at ryge, selvom de ved, at det er dyrt & usundt?
- ✓ Hvad kan I forældre gøre for at hjælpe os unge til ikke at begynde at ryge?
- ✓ Har I selv prøvet at ryge?
  - ✓ Hvorfor startede du og hvorfor stoppede du?
- ✓ Hvad vil I gøre, hvis I får kendskab til, at én eller flere fra klassen begynder at ryge eller bruge andre former for nikotinprodukter?
  - ✓ *Kontakte forældrene, læreren, den unge eller slet ingenting?*
- ✓ Vil du som forældre gerne selv kontaktes, hvis andre får kendskab til, at dit barn ryger?
- ✓ Hvad er nikotinposer, puffbars og e-cigaretter? Er det mindre skadeligt en alm. cigaretter?
- ✓ Find selv på andre spørgsmål



**HUSK** at lade jeres egne holdninger og meninger komme til udtryk!

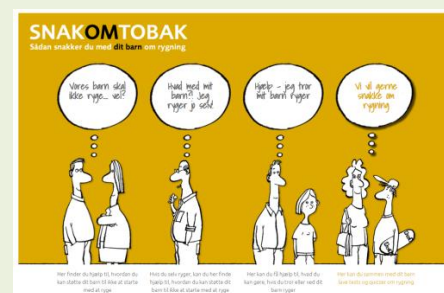
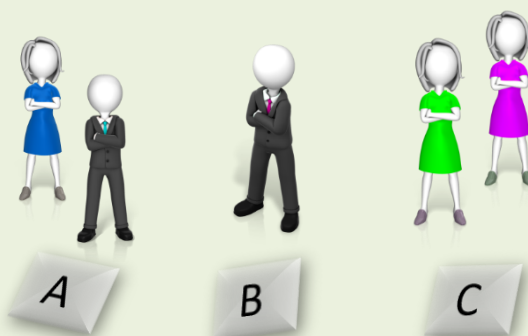


**VEND**

## Øvelse 2 – (5 - 6 minutter)

Gå ind på hjemmesiden [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)

- Find inspiration på hjemmesiden til quiz, øvelser og dilemmaer, som I kan lave med forældrene  
*Bemærk: Der er også link/QR-kode til en Kahoot om snus på side 4*
- I kan også vælge at lave jeres egen Kahoot til forældrene (husk god svartid til hvert spørgsmål)  
*eller*
- I kan læse nogle quiz-spørgsmål op og så kan forældrene stille sig ud for dét bogstav, som de tror er det rigtige og som matcher deres svar  
*Bemærk: Der er sedler med **A**, **B** og **C** i plastlommerne bagerst i mappen*



[www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk)

### Bemærk

- ✓ I har cirka 60 minutter til at forberede standen og fordele arbejdsopgaverne imellem jer
- ✓ I får besøg af 3 hold forældre i alt, så I skal holde det samme oplæg 3 gange
- ✓ Brug eventuelt lidt tid på at indrette klasselokalet og gør plads til 4 - 10 forældre  
*Er der tid til overs inden forældrene kommer så prøv evt. hinandens værksteder*

### Vigtigt!

- ✓ I har 8 - 10 minutter med hvert hold og det er vigtigt, at I overholder tiden, så brug eventuelt et nedtællingsur på en mobiltelefon og udpeg én, der styrer tiden! Når tiden er gået **SKAL** forældrene sendes videre – også selvom I ikke er blevet helt færdige med værkstedet!
- ✓ Sæt sedlen med "Værksted 2" på døren, så forældrene kan finde jer og påfør jeres klassebogstav – eksempelvis "Værksted 2, Klasse 7.x"
- ✓ Når forældrene er færdige hos jer, skal de videre til "Værksted 3, fordomme og kildekritik" - guide forældrene hen til, hvor de finder det næste værksted
- ✓ Når det 3. og sidste hold forældre er færdige hos jer, går I straks i gang med at rydde op og når I er færdige, kommer I retur til dét lokale, hvor jeres forældre startede
- ✓ **Husk** at tage skiltet med "Værksted 3" ned (kan smides ud) og aflevere denne mappe samt ikke brugte sugerør tilbage til SSP konsulenten



**Rigtig god fornøjelse**

# Quiz

1) Er røgen fra en vandpibe mindre eller mere skadelig end røgen fra cigaretter?

- A. Røgen fra en vandpibe er mere sundhedsskadelig end røgen fra cigaretter
- B. Røgen fra en vandpibe er ligeså skadelig som cigaretrøg
- C. Cigaretrøg er mere sundhedsskadelig end røgen fra en pibe

**Rigtigt svar: B**

*Selvom røgen fra vandpibe dufter af frugt, er den ligeså sundhedsskadelig som cigaretrøg*

2) Hvor mange danskere dør hvert år som følge af deres rygning?

- A. 1.400
- B. 14.000
- C. 140.000

**Rigtigt svar: B**

*14.000 danskere dør årligt som følge af deres egen rygning*

3) Hvor stor en andel af danske rygere dør på grund af en rygerrelateret sygdom som for eksempel lungekræft eller hjertekarsygdomme?

- A. 1 ud af 8
- B. 1 ud af 4
- C. 1 ud af 2

**Rigtigt svar: C**

*Det er hver 2. ryger i Danmark, som dør af en sygdom, der skyldes rygning*

4) Hvor mange år afkorter en ryger i gennemsnit sin levetid med?

- A. 8 år
- B. 10 år
- C. 12 år

**Rigtigt svar: B**

*En ryger lever i gennemsnit 10 år kortere end ikke-rygere*

5) Hvilket stof i cigaretrøgen er kræftfremkaldende?

- A. Nikotin
- B. Tjære
- C. Kulilte

**Rigtigt svar: B**

*Man mener ikke, at nikotin er kræftfremkaldende. Til gengæld er det vanedannende på linje med heroin. Tjære er til gengæld i høj grad kræftfremkaldende, og det samme er mindst 39 andre stoffer, som også findes i cigaretrøgen.*

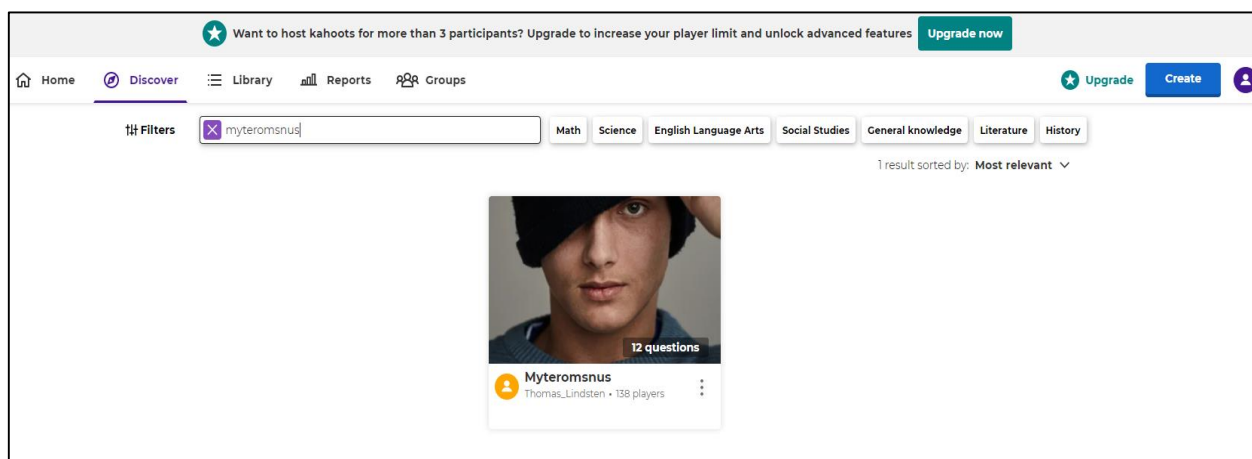
# Supplement til workshop om tobak

## Snus

I kan med fordel gennemføre en Kahoot quiz med forældrene omkring snus.

I kan finde Kahoot-quiz'en via dette link eller via QR-koden nedenfor:

<https://create.kahoot.it/details/048d9d52-0878-4189-af64-60734241d4f2>



I kan også søge på Kahoot under "Myteromsnus".

*Link og QR kode findes også på USB-stikket, som sidder i mappen*

I kan evt. benytte ventetiden til at afprøve quiz'en med nogle af jeres klassekammerater fra de andre værksteder . . .

# Værksted 2

## *Rygning*

Klasse \_\_\_\_\_

A



B

