

HOLDNINGSKORT

Her finder du holdningskort, som kan bruges som afslutning (se vejledning på bagsiden af kortet).



HOLDNINGSØVELSE

(vejledning til underviseren)

FORMÅL:

Eleverne skal tage stilling til sundhedsrelaterede udsagn, diskussioner og dilemmaer, samt forstå og anerkende, at andre kan have andre holdninger. Ved at flytte sig fysisk tvinges deltagerne til at tage stilling.

REDSKABER:

Kort med holdningsudsagn. Kortene har en forside med udsagn og en bagside, hvor der står noget baggrundsinformation. Lav evt. to skilte med teksterne 'Enig' og 'Uenig', som du kan sætte op i hver ende.

LOKATION:

Find et areal, hvor der er plads til, at man kan danne to separate grupper (flyt eventuelt borde ud til siden). Øvelsen kan også laves udenfor.

UDFØRSEL:

Legen kan udføres på forskellige måder.

A: Alle deltagere stiller sig op på række. Du lægger de to skilte i hver sin ende af området på en 'usynlig streg' eller fortæller hvilken ende, der er "enig" og hvilken der er "uenig". Du læser det første holdningskort op. Her står eksempelvis "*Jeg mener, at man selv har ansvar for leve sundt*". De deltagere, der er enige i udsagnet går hen til skiltet, hvor der står 'Enig', mens de der er uenige, går til skiltet med 'uenig'. Deltagerne kan også stille sig et sted på 'stregen', som svarer til hvor enige eller uenige, de er i udsagnet. Spørg nogle af eleverne, hvorfor de står, hvor de gør – få evt. en kort debat i gang. Du læser nu det næste skilt fx "*Jeg synes, det er i orden at ryge cigaretter/e-cigaretter*". Deltagerne indtager på ny en position afhængig af deres holdning. Denne version skaber overblik og opmærksomhed omkring de andre deltageres holdninger.

B: Alle deltagere stiller sig vilkårligt på gulvet. Hver deltager får udleveret et holdningskort med et udsagn. De går nu rundt imellem hinanden og finder en anden deltager, som de læser udsagnet op for og forklarer, hvorfor de er enig eller uenig i udsagnet på deres kort. Dernæst er det den anden deltagers tur til at læse fra sit kort og forklare, hvorfor hun er enig eller uenig. De slutter af med at bytte kort, og går videre for at finde en ny deltager at tale med om udsagnet på det nye spørgsmål.



Man har selv ansvar for at leve sundt



Lungeforeningen

I Danmark har vi et velfærdssystem, som skal sikre, at alle har mulighed for behandling, hvis de bliver syge. Det bliver betalt over vores skat. Fx har vi gratis skoletandlæge, børnevacciner og uddannelse, som alt sammen er med til at sikre vores sundhed og velbefindende.

Vi kan spare staten (og os selv) mange penge, hvis vi bliver bedre til at passe på os selv og lever sundt.

Hvem har ellers ansvar for ens sundhed?

Rygning til fester er ikke okay



Lungeforeningen

Også passiv rygning er skadeligt for dine lunger og din krop.

Tobaksrøg indeholder over 4000 forskellige stoffer, hvoraf man ved, at mindst 40 af dem er kræftfremkaldende.

80% af cigaretrøgen er usynlig og lugtfri, og partiklerne i røgen lægger sig på overflader, på stoffer og i støv. Det er ofte derfor, at man kan lugte, at der er blevet røget i fx en bil eller i et lokale.

Der er ikke forskel på at ryge e-cigaretter og almindelige cigaretter.



Lungeforeningen

E-cigaretter indeholder det afhængighedsskabende stof nikotin og er tilsat frugtsmag, så den ikke smager af tobak. Mange mener, at det er nemmere at ryge - ligesom vandpipe.

Der eksisterer endnu ikke videnskabelige langtidsstudier til at vurdere de sundhedsmæssige konsekvenser af brugen af e-cigaretter på langt sigt. Det er ligesom, at man tidligere ikke kendte til risiciene ved cigaretter.

Undersøgelser har fundet kræftfremkaldende stoffer og sundhedsskadelige stoffer i e-væsker og e-dampe.

E-cigaretter er forbudt i offentlig transport, det er forbudt på skoler, det er forbudt at reklamere for e-cigaretter og forbudt at sælge e-cigaretter til unge under 18 år.

Vandpiberygning er mindre skadeligt end cigaretrygning



Lungeforeningen

Vandpibetobak indeholder de samme skadelige stoffer som cigaretter. Vandet i vandpipen renses ikke røgen for skadelige stoffer. Tværtimod afkøles røgen, så den nemmere indhaleres, og derfor kommer dybere ned i lungerne. Vandpibetobak er ofte tilsat frugtsmag, så den ikke smager ubehageligt som tobak. Nogle mener derfor, at den er nemmere at ryge.

Vandpiberygning giver også anledning til spredning af smitsomme sygdomme, fordi rygerne ofte deler det samme mundstykke.

**Det er statens ansvar,
at alle kan leve sundt**



Lungeforeningen

I Danmark har vi et velfærdssystem, som skal sikre, at alle har mulighed for behandling, hvis vi bliver syge. Det bliver betalt over vores skat. Fx har vi gratis skoletandlæge, børnevacciner og uddannelse, som alt sammen er med til at sikre vores sundhed og velbefindende.

*Hvem har ellers ansvar for vores sundhed?
Kan man fralægge sig selv ansvaret?*

**Der er forskel på, hvorfor vi
bliver syge. Samfundet skal
prioritere behandlingen
afhængigt af årsagen**



Lungeforeningen

Nogle sygdomme udvikler sig pga. af en given livsstil. Fx så kan manglende motion og fed mad føre til hjertekarsygdomme eller diabetes. Rygning kan føre til KOL eller lungekræft. Andre sygdomme udvikler sig pga. af slid eller alderdom fx nedsat hørelse og Alzheimer.

*Hvordan kan man lave en prioritering af
behandlinger?*

Det er sejt at ryge



Lungeforeningen

Engang var det meget normalt, at alle røg. Det var moderne og unge skoleelever delte cigaretter med lærerne. Dengang kendte man ikke alle de farlige stoffer i cigaretrøgen. Men vidste derfor ikke, hvilke konsekvenser rygning havde, og hvor farligt det er.

Der er sket en markant holdningsændring siden dengang, og det er i dag ulovligt at ryge på restauranter, skoler og hospitaler osv. Det er også markant færre unge, der begynder at ryge end tidligere.

Det skal være forbudt at ryge på skolen eller skolens område



Lungeforeningen

Tidligere var det normalt, at alle røg. Elever delte cigaretter med lærerne. Man kendte ikke til de farlige stoffer og hvilke konsekvenser rygning havde. Det ved man i dag. Efter meget forskning kom **Rygeloven** 2007 i verden for at skabe røgfrie miljøer og forebygge risici, der forårsages af rygning og passiv rygning. Loven blev revideret i 2012 til i særlig grad at omfatte skoler og ungdomsinstitutioner.

Erhvervs- og produktionsskoler er ikke omfattet af de samme bestemmelser som andre skoler. Ifølge rygeloven er det tilladt at etablere indendørs rygerum og at ryge udendørs på skolens område på erhvervsskoler og produktionsskoler, som ikke udbyder tre-årige gymnasiale uddannelser, og som fortrinsvis har optaget unge over 18 år

**Det er bedre at cykle
frem for at tage bussen**



Lungeforeningen

Når du vælger cyklen, fremfor at køre eller tage bussen, motionerer du og mindsker CO2 udslip. Du kommer både i bedre form og bidrager til at mindske forureningen.

Danmark er en af de største cykelnationer i verden. Trods vores lille størrelse, har vi mange store cykelryttere. Der bliver derfor også satset stort på forbedring af forholdene for cyklister som fx bedre cykelstier og trafiksikkerhed.

**Det er vigtigt for mig at
undgå forurenede luft, så
jeg tænker over, hvor
jeg går og er**



Lungeforeningen

Luftforureningen er særlig kraftig i byerne, hvor der er mange biler på lidt plads. Faktisk er den gennemsnitlige storbyboers lunger påvirkede, selvom vedkommende aldrig har røget en cigaret. Det skyldes de partikler, der kommer fra bl.a. bilforurening.

Man ved også, at luftforurening kan forårsage astma, KOL og andre lungelidelser. Hvis man også ryger samtidig, er der endnu højere risiko for at udvikle en lungesygdom som fx KOL og lungekræft.

Man kan godt være ikke-ryger og ryge til fester



Lungeforeningen

Hvis man ryger til fester, så vil man forbinde rygning med socialt samvær, hygge, drikke øl og hvad der ellers hører til en fest. Måske begynder man at ryge oftere, fordi man begynder at ryge, hver gang man mødes med sine venner eller man finder ud af, at man ofte er afslappet, når man ryger, fordi det forbindes med noget hyggeligt og man kan derfor bruge det i stressede situationer.

Festrygning er derfor ofte indgangen til at blive ryger.

Man er ryger, hvis man ryger vandpibe



Lungeforeningen

Vandpibetobak indeholder de samme skadelige stoffer cigaretter. Vandet i en vandpibe rens ikke røgen for de skadelige stoffer. Tværtimod afkøles røgen, så den nemmere indhaleres, og derfor kommer dybere ned i lungerne.

Derfor er det mindst lige så skadeligt at ryge vandpibe som cigaretter og man får både røg og skadelige stoffer ned i lungerne.

Det skal være forbudt for forældre at ryge



Lungeforeningen

Bøder kan være en god måde at få folk til passe bedre på deres helbred



Lungeforeningen

Forældre er ofte rollemodeller for deres børn. Hvis de ryger foran deres børn, får deres børn måske større lyst til at prøve. Sociologiske undersøgelser viser, at man ofte følger de mønstre, man kender fra sin opvækst.

Det kan være svært at bryde ud af vaner og kulturer fx hvis man kommer fra en rygerfamilie. Samtidig er forældrene voksne og har taget et valg.

Kan man som forældre ryge og samtidig forbyde sine børn at begynde at ryge?

I England er det i dag blevet forbudt at ryge i sin bil, hvis man har børn med. Det er også noget, man diskuterer, om man skal indføre i Danmark.

Vi taler også om, der skal indføres et bødesystem for folk, der glemmer at møde op til deres aftale hos lægen.

Tror I, at folk tager et større ansvar for deres sundhed, hvis de skal betale bøder for ikke at leve op til en særlig standard?

Virksomheder skal have lov til at sælge et nyt produkt i Danmark selvom de ikke har lavet undersøgelser om risici



Lungeforeningen

Nye fødevarer skal risikovurderes og godkendes, inden de må markedsføres i EU. For at blive godkendt, skal produktet risikovurderes og sikre, at det ikke vildleder forbrugeren og at det ikke er ernæringsmæssigt uheldigt for forbrugerne.

Tobaksprodukter er ikke omfattet af denne lovgivning, da det ikke anses for at være en fødevare, også selvom det indtages.

Tobak er i stedet omfattet af Rygeloven og en række markedsføringslove.

Det skal være forbudt at drive vandpibe cafeer i Danmark



Lungeforeningen

Ifølge rygeloven 2006 må der ikke ryges på serveringssteder med mindre der ikke serveres mad og de er under 40 m².

Undersøgelser omkring vandpiberygning viser, at det er mindst lige så skadeligt som almindelig cigaretrygning

Lungerne er det vigtigste organ i kroppen



Lungeforeningen

Man siger, at et menneske kan klare sig uden mad i tre uger, uden vand i tre dage, og uden ilt i tre minutter. Normalt tænker vi ikke så meget over vores vejrtrækning, selvom vi bruger den hele tiden, fordi den bliver reguleret af vores autonome nervesystem.

Åndedrættet er helt klart en af kroppens højst prioriterede funktioner. Omvendt kan man sige, at uden hjertet kan ilten ikke pumpes rundt i kroppen, og uden hjernen ville vi ikke vide, hvornår vi skulle trække vejret. På den måde er kroppens organer afhængige af hinanden.

Lungerne er det vigtigste organ i kroppen



Lungeforeningen

Man siger, at et menneske kan klare sig uden mad i tre uger, uden vand i tre dage, og uden ilt i tre minutter. Normalt tænker vi ikke så meget over vores vejrtrækning, selvom vi bruger den hele tiden, fordi den bliver reguleret af vores autonome nervesystem.

Åndedrættet er helt klart en af kroppens højst prioriterede funktioner. Omvendt kan man sige, at uden hjertet kan ilten ikke pumpes rundt i kroppen, og uden hjernen ville vi ikke vide, hvornår vi skulle trække vejret. På den måde er kroppens organer afhængige af hinanden.