

Lærer- vejledning

— til RØGBOX



Røgfri Skoletid

Introduktion

RØGBOX er et undervisningsværktøj, der har til formål at skabe dialog blandt eleverne om rygning og brug af tobak samt om sundhed og bevægelse. Boxen er målrettet udskolingen, og er tænkt som et redskab til at forebygge rygestart hos børn og unge i københavnske grundskoler. Materialet omhandler både cigaretter, e-cigaretter, snus og vandpipe.

RØGBOX består af 7 aktiviteter

1. Smøg ærmerne op

2. Er du rigtig klog?

3. Har du tabt pusten?

4. Alle gør det?

5. Hjælp!

6. Tag stilling!

7. Lækre lunger

Brug af RØGBOX

Aktiviteterne kan bruges hver for sig eller som en del af et forløb om sundhed.

Flere af aktiviteterne har tilhørende teori. Du kan som underviser selv formidle teorien eller lade eleverne læse selv. Teorien kan også være for dig som underviser, der ønsker at sætte dig ind i stoffet.

Denne lærervejledning indeholder en oversigt over alle aktiviteterne, forslag til hvordan disse kan instrueres/sættes i gang, samt hvad der skal bruges til hver enkelt aktivitet.

Vi anbefaler, at klasserne både præsenteres for aktiviteter, der har elementer af fysisk aktivitet, viden, og dialog/dilemmaer. På den måde sikrer vi os den bedst mulige rygeforebyggende effekt.

Til klasselæreren

RØGBOX kan bruges som del af et klasseforløb omhandlende sundhed, trivsel eller sociale relationer. Materialet giver eleverne viden om kroppen og sundhed, skaber dialog og udfordrer eleverne i deres holdninger til rygning.

Til naturfagslæreren

RØGBOX kan bruges som en del af et tværfagligt forløb om sundhed. Materialet kan endvidere bruges som en del af undervisningen i biologi i forløb omhandlende kroppen, sundhed og livsstil. Især aktiviteterne "Smøg ærmerne op", "Har du tabt pusten" og "Lækre lunger" vil være relevante her.

For læringsmål knyttet til de enkelte aktiviteter, se bilag.

Til idrætslæreren

RØGBOX kan bruges som en del af undervisningen i idræt fra 6.-9. klasse. Materialet giver eleverne viden om sundhed, kredsløbet, samt hvordan rygning påvirker kroppen. Aktiviteterne "Smøg ærmerne op" og "Har du tabt pusten" indeholder desuden fysisk aktivitet.

For læringsmål knyttet til de enkelte aktiviteter, se bilag.

Indhold

Aktiviteter

Smøg ærmerne op	3
Er du rigtig klog?	4
Har du tabt pusten?	5
Alle gør det?	6
Hjælp!	7
Tag stilling!	8
Lækre lunger	9

Læringsmål

Smøg ærmerne op	11
Er du rigtig klog?	12
Har du tabt pusten?	13
Alle gør det?	14
Hjælp!	15
Tag stilling!	16
Lækre lunger	17

Om aktiviteten

Smøg ærmerne op er en aktivitet, der kobler læring og fysisk aktivitet. Teorien omhandler iltransport og bevægelse, og kuliltes negative indflydelse på vores vejrtrækning og evne til at bevæge os.

Aktiviteten er en stafet, der har til formål at lære eleverne, at hvis man ryger, så optager kulilten pladserne på de røde blodlegemer frem for ilten. Alle elever får mulighed for at være det hurtige "kulilte" og det langsomme "ilt".

! Det skal du bruge

'røde blodlegemer'

Et bord til at placere de røde blodlegemer på

Reflektionsspørgsmål

- Hvad kan man selv gøre for at holde sig sund og rask?
- Er det vigtigt at være i god form?
- Og hvorfor/hvorfor ikke?

Tid

Smøg ærmerne op tager ca. 20 min.

Sådan gør du

Eleverne deles i 2 hold;

- Hold ILT
- Hold KULILTE.

For at vise hvor let kulilte kan få plads på de røde blodlegemer, må "Hold KULILTE" løbe normalt i stafetten. Ligeledes for at vise hvor svært det er for ilten at få plads på blodlegemerne, når kulilte er til stede, må "Hold ILT" kun hoppe med samlede ben i stafetten.

De to hold stiller sig på to rækker bag hinanden. Et bord placeres 5-8 meter foran de to holds forreste deltager. På bordet ligger de røde blodlegemer.

Hvert hold skal, på to minutter, hente så mange røde blodlegemer til deres hold som muligt. Når tiden er gået, bytter eleverne hold, så de både prøver at være det hurtige kulilte og det langsomme ilt.

Om aktiviteten

Der er efterhånden meget forskning på konsekvenserne af cigaretrykning, og der kan ikke herske tvivl om, at rygning er usundt, afhængighedsskabende og er årsag til mange følgesygdomme. Forskere er i fuld gang med at undersøge de helbredsmæssige konsekvenser ved brug af snus og rygning af vandpibe og e-cigaretter.

Er du rigtig klog? er en quiz aktivitet, hvor eleverne bliver klogere på røg, tobak og sundhed.

! Det skal du bruge

Quizkort

Quiz aktiviteten indeholder fem kategorier;

Organer & Sygdomme

Kemi & Stoffer

Lovgivning & Økonomi

På Kort Bane

Røg & Damp

Under hver kategori er 3-4 spørgeskort, hvor spørgsmålene enten er udformet som åbne spørgsmål eller med svarmuligheder. På lærerarket findes alle spørgsmål og svar, samt 'Viden til underviseren', hvor du kan dykke ned i fakta om hvert spørgsmål.

Tid

Er du rigtig klog tager 30-45 min.

Sådan gør du

Del eleverne i fem grupper og fordel spørgeskortene ud i grupperne – så grupperne har hver deres kategori. Eleverne skal nu én ad gangen trække et kort, læse det højt for gruppen og lade gruppen svare på spørgsmålet. Eleven, der trak spørgeskortet, kan nu give gruppen det rigtige svar, og give turen videre til en anden i gruppen. Når gruppen har gennemgået alle spørgeskortene, kan de bytte kategori med en anden gruppe.

3. Har du tabt pusten?

Om aktiviteten

I denne aktivitet får eleverne mulighed for at mærke på egen krop, hvordan det føles at have en lungesygdom som KOL. Sugerøret skal simulere de respirationsudfordringer, som KOL patienter har. Indåndingen kan foregå forholdsvis problemfrit, men der skal bruges kræfter på udåndingen, da sugerøret begrænser muligheden for at puste ud hurtigt på grund af rørets længde og lille størrelse.

Aktiviteten kan enten udføres som 'Kongens Efterfølger' eller som en rolig respirationsøvelse.

! Det skal du bruge

- En pakke med sugerør
- Et stoprur
- Næseklemmer

Refleksionsspørgsmål

Kongens Efterfølger

- Når øvelsen er slut, kan I tale om, hvordan eleverne oplevede deres vejrtrækning.
- Hvad kunne I mærke i kroppen?
 - Blev I mere eller mindre forpustede end normalt?

Respirationsøvelse

- Når øvelsen er slut, kan I tale om, hvordan eleverne oplevede deres vejrtrækning.
- Hvad kunne I mærke i kroppen under aktiviteten?
 - Føles det anderledes, end når I normalt trækker vejret?
 - Hvis ja, hvordan?

Tid

Hver aktivitet tager ca. 20-30 min.

OBS!

Hvis en elev har astma, kan han/hun deltage i aktiviteterne uden sugerør.

Sådan gør du - 'Kongens Efterfølger'

Alle elever får udleveret et sugerør og en næseklemme. Som alternativ til næseklemme bedes eleverne holde sig for næsen. Eleverne får først et minut til at fornemme, hvordan det føles kun at trække vejret gennem sugerørets lille åbning. Sæt nu uret på 3-5 minutter, hvorefter du som underviser sætter ruten ved at være 'Kongen'. Alternativt kan en elev vælges til at være Konge. Resten af eleverne bevæger sig i en slange efter Kongen. Kongen har til opgave at føre gruppen af elever gennem en rute i skolegården eller indenfor på gangene. Ruten må gerne indeholde trapper/bakker og forgå i et rask tempo/let løb.

Sådan gør du - Respirationsøvelse

Alle elever får udleveret et sugerør og en næseklemme. Som alternativ til næseklemme bedes eleverne holde sig for næsen. Bed eleverne sætte sig i en rundkreds med sugerøret i munden og klemmen for næsen. Sæt uret på 2 min. og lad eleverne fokusere på deres vejrtrækning. "Sid gerne i skrædderstilling med hænderne på knæene. I kan lukke øjnene, hvis det er behageligt. Fokusér nu på jeres åndedræt. Prøv på at gøre udåndingen så lang som overhovedet muligt, og på at puste luft ud gennem sugerøret, til der ikke er mere luft tilbage i lungerne. Tag derefter en dyb indånding og hold dette fokus på vejrtrækningen i to minutter". Efterfølgende kan du gentage øvelsen, hvor eleverne i stedet går roligt rundt mellem hinanden eller blot står op langs væggen, og holder fokus på vejrtrækningen.

4. Alle gør det?

Om aktiviteten

Vi har alle forestillinger om, hvor mange der ryger, hvor sundt andre lever, hvor meget alkohol andre drikker til fester ect.. Men alle disse forestillinger er ofte præget af flertalsmisforståelser, dvs. at vi tror, at alle andre er meget mere risikovillige, end de i virkeligheden er. Når vores forestillinger i de fleste tilfælde ikke stemmer overens med virkeligheden, er vi tilbøjelige til, at gøre det vi tror, alle andre gør. Men hvis vi konfronteres med fakta om virkeligheden, har det vist sig at have en positiv effekt på vores risikoadfærd. Der er to separate aktiviteter: 'Hemmelig afstemning' og 'Film og dialog'. Du kan som underviser vælge at lave én eller begge aktiviteter.

! Det skal du bruge

- Elevark med spørgsmål (Hemmelig afstemning)
- Projektor til at vise film (Film og dialog)

Hemmelig afstemning

På tilhørende lærerark har du spørgsmål og svar. Når eleverne har besvaret spørgsmålene, kan du enten lade dem beholde deres svarark eller samle dem ind og skabe et overblik over klassens svar. For at aktiviteten skal have størst effekt, skal det gøres tydeligt for eleverne, hvornår de gættede langt over det rigtige svar - og dermed havde flertalsmisforståelser.

De unge vil ofte gætte, at mange flere har prøvet at ryge, end det egentlig er tilfældet. Hvis eleverne gætter tallene til at være højere, end det er i virkeligheden, snak da om hvordan unge påvirker hinanden i grupper, på sociale medier osv. Hvis det skulle ske, at eleverne gætter tallet til at være lavere, end det er tilfældet, skab da dialog om hvorfor unge begynder at ryge, og hvordan man kan undgå at unge begynder at ryge i fremtiden/ hvad de selv kan gøre for ikke at begynde at ryge.

Tid

Hemmelig afstemning tager ca. 30 min.
Film og dialog tager ca. 20-30 min.

Sådan gør du – Film og dialog

Lad først eleverne gætte på, hvor mange 15-årige de tror ryger dagligt, vis derefter filmen: <http://www.op-i-roeg.dk/hvem-bestemmer-dine-valg/hvorfor-goer-vi-som-vi-goer/alle-andre-goer-det-jo/>

Tag en snak med eleverne om hvorfor flertalsmisforståelsen opstår. Brug osv. følgende spørgsmål:

- Hvorfor har vi tendens til at tro, at flere ryger, end hvad der er tilfældet
- Hvordan påvirker det os, at vi tror flere ryger/drikker alkohol/må være sent ude om aftenen?
- Hvordan påvirkes vi af nyhederne/sociale medier ift. rygning?
- Hvilke nyheder er mest interessant at bringe; at færre unge drikker alkohol i dag end for 20 år siden? Eller at danske unge har europarekord i druk? (begge historier er sande).

Sådan gør du – Hemmelig afstemning

I denne øvelse skal eleverne gætte på, hvor mange af deres jævnaldrende der f.eks. har prøvet at ryge. Uddel arket "Hemmelig afstemning" til alle elever og bed dem besvare spørgsmålene alene.

5. Hjælp!

Om aktiviteten

"HJÆLP!" er en dilemmaaktivitet, hvor eleverne skal sætte sig i en anden persons sted. De skal komme med et bud på, hvordan de mener, at den pågældende person burde agere i den givne situation.

Dilemmaspørgsmålene omhandler rygning og brug af tobak og relaterer sig både til rollen som forælder, ven og som bekendt. Dilemmaerne lægger desuden op til snak om gruppepres, ansvar, og hvornår man må blande sig/udtrykke bekymring for andre.

! Det skal du bruge

— "Hjælp!" kort med dilemmaspørgsmål

Tillægsopgave

Bed eleverne lave deres eget dilemmaspørgsmål på de blanke "Hjælp!" kort.

Tid

"Hjælp" tager ca. 30-40 min.

Sådan gør du

Opdel eleverne i små grupper på 2-4 personer. Giv hver gruppe et "Hjælp!" kort, og bed én elev fra hver gruppe læse dilemmaet op for resten af gruppen. Giv grupperne 10 min. til at diskutere sig frem til en løsning.

Når tiden er gået, kan grupperne hver især fremlægge deres dilemma for resten af klassen, og der kan tages en fælles diskussion.

6. Tag stilling!

Om aktiviteten

Hvad mener unge egentlig om rygning, brug af tobak og sundhed? Og mener de alle det samme? Det finder man ud af i "Tag Stilling!" aktiviteten. Eleverne får mulighed for at erklære sig enig eller uenig i en række udsagn der, læses op, og skal gerne kunne argumentere for deres holdning.

! Det skal du bruge

- Skiltene "JEG ER ENIG" og "JEG ER UENIG"
- "Tag stilling!" kortene
- Tag stilling! - lærerark

På lærerarket finder du information om:

Snus
Nikotin
Kulilte
Tjære
E-cigaretter
Vandpibe
Fest-rygning

Lærerarket kan enten læses inden af undervisere eller læses op for eleverne, når de forskellige emner bliver relevante i dialogen under aktiviteten.

Opsamling:

Du kan vælge at skrive de udsagn, der gav den bedste diskussion, eller hvor eleverne var mest uenige op på tavlen, og fortsætte dialogen efter aktiviteten. Ligeledes kan du vælge at notere de udsagn, hvor alle eleverne er enige - hvis der da er nogen.

Tid

"Tag stilling!" tager ca. 30 min.

Sådan gør du

Skiltene "JEG ER ENIG" og "JEG ER UENIG" hænges op i hver ende af lokalet. Bed eleverne stille sig op.

Underviseren læser kortene med udsagn op én ad gangen, hvorefter eleverne erklærer sig enten enig eller uenig ved at stille sig ved skiltet, der matcher deres holdning.

Som underviser har du rollen som djævlens advokat og kan udfordre eleverne i deres holdning og bede dem argumentere for eller begrunde deres synspunkter. Du kan endvidere sortere i "Tag stilling!" kortene, hvis du finder nogle mere relevante end andre.

7. Lækre lunger

Om aktiviteten

Hvordan ser lungerne ud, og hvordan fungerer de? Sunde lunger er afgørende for, at vi kan gøre alle de ting, som vi har lyst til. Denne øvelse skal øge elevernes bevidsthed om lungernes fysiske egenskaber, samt hvordan vi passer på dem.

! Det skal du bruge

Du kan vælge, om det skal være en digital opgave med kamera eller en kreativ "klippe klistre" opgave.

Tid

Lækre Lunger tager mellem 45-90 min. afhængig af, om eleverne selv skal søge viden om lungerne, eller om underviseren formidler dette.

Sådan gør du

Instruér eleverne i at lave deres egen research om lungerne ved at gå på nettet, bruge skolens læringscenter eller ved at kigge i biologibøgerne.

Opgaven er at lave et billede af, hvordan lækre lunger ser ud:

- Hvad minder de om?
- Hvad ligner de?
- Hvad kan de?

Man kan tegne, lave collage, tage billeder, printe ud fra nettet eller finde på noget helt nyt.

Tag et billede eller en film af resultatet og del det med andre klasser på Instagram under #lækrelunger #livilungerne eller direkte på [livilungerne.dk](https://www.livilungerne.dk)

Læringsmål

BIOLOGI		
Undersøgelse	Perspektivering	
Krop og Sundhed	Krop og Sundhed	
Fase 2	Fase 1	Fase 3
Vidensmål Eleven har viden om menneskets bevægeapparat, organsystemer og regulering af kroppens indre miljø.	Færdighedsmål Eleven kan forklare sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår hos sig selv og mennesker i andre verdensdele.	Vidensmål Eleven har viden om faktorer med betydning for kropsfunktioner, sundhed og kondition.
	Vidensmål Eleven har viden om sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår.	

IDRÆT (6.-7. klasse)	
Idrætskultur og Relationer	Krop, træning og trivsel
Samarbejder og Ansvar	Sundhed og Trivsel
Fase 1	Fase 1
Færdighedsmål Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Vidensmål Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.

IDRÆT (8.-9. klasse)	
Krop, træning og trivsel	
Sundhed og Trivsel	
Fase 1	
Færdighedsmål Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	
Vidensmål Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.	

BIOLOGI		
Undersøgelse	Perspektivering	
Krop og Sundhed	Krop og Sundhed	
Fase 2	Fase 1	Fase 3
Vidensmål Eleven har viden om menneskets bevægeapparat, organsystemer og regulering af kroppens indre miljø.	Færdighedsmål Eleven kan forklare sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår hos sig selv og mennesker i andre verdensdele. Vidensmål Eleven har viden om sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår.	Vidensmål Eleven har viden om faktorer med betydning for kroppsfunktioner, sundhed og kondition.

3. Har du tabt pusten?

BIOLOGI		
Undersøgelse		Perspektivering
Krop og Sundhed		Krop og Sundhed
Fase 2	Fase 3	Fase 1
Vidensmål Eleven har viden om menneskets bevægeapparat, organsystemer og regulering af kroppens indre miljø.	Vidensmål Eleven har viden om faktorer med betydning for kropsfunktioner, sundhed og kondition.	Færdighedsmål Eleven kan forklare sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår hos sig selv og mennesker i andre verdensdele. Vidensmål Eleven har viden om sammenhænge mellem sundhed, livsstil og levevilkår.

IDRÆT

Krop, træning og trivsel

Krop og Identitet

Fase 1

Vidensmål

Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten.

SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING

Sundhed og Trivsel

Relationer

Fase 1

Vidensmål

Eleven har viden om følelser og relationers betydning for sundhed, trivsel og seksualitet.

SAMFUNDSFAG (8.-9. KLASSE)

Sociale og kulturelle forhold

Socialisering

Fase 1

Færdighedsmål

Eleven kan redegøre for sociale grupper og fællesskabers rolle i socialiseringen.

Vidensmål

Eleven har viden om socialisering.

Fase 2

Færdighedsmål

Eleven kan analysere sociale grupper og fællesskabers betydning for socialisering og identitetsdannelse.

Vidensmål

Eleven har viden om socialisering og identitetsdannelse.

SAMFUNDSFAG (8.-9. KLASSE)

Sociale og kulturelle forhold

Socialisering

Fase 2

Færdighedsmål

Eleven kan analysere sociale grupper og fællesskabers betydning for socialisering og identitetsdannelse.

Vidensmål

Eleven har viden om socialisering og identitetsdannelse.

SUNDHEDS- OG SEKSUALUNDERVISNING

Sundhed og Trivsel

Sundhedsfremme

Livstil og Levevilkår

Fase 1

Face 1

Vidensmål

Eleven har viden om sundhedspolitikker.

Færdighedsmål

Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.

Vidensmål

Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge.

IDRÆT (8.-9. klasse)

Krop, træning og trivsel

Fysisk træning

Fase 2

Vidensmål

Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.

BIOLOGI

Undersøgelse

Krop og Sundhed

Fase 2

Vidensmål

Eleven har viden om menneskets bevægeapparat, organsystemer og regulering af kroppens indre miljø.

