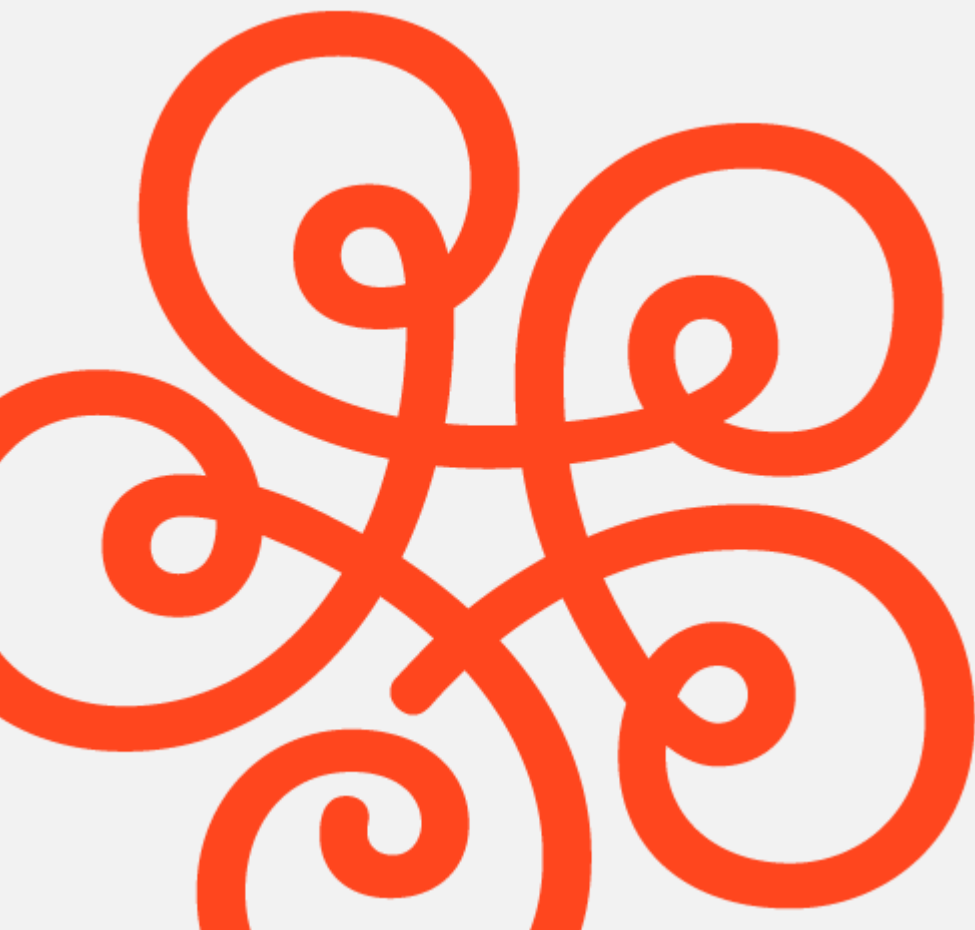


# Aktiviteter & materialer

Inspiration og vejledning til aktiviteter,  
der sætter tobak på dagsorden



# Introduktion

Røgfri Fremtid har udviklet materialer til aktiviteter og events, som vi har samlet her. Denne oversigt indeholder en beskrivelse af hver aktivitet, samt hvilke materialer I kan/skal bruge for at udføre aktiviteten. Formålet er at inspirere og give idéer og vejledning til, hvordan I kan sætte fokus på og skabe dialog om tobak til eksempelvis temadage, byfester mv. Formålet med en event eller aktivitet kan også være at skabe kendskab til partnerskabet Røgfri Fremtid, som arbejder for en røgfri generation i 2030.

## Materialer

Flere af aktiviteterne kræver materialer, der kan bestilles. Vi har linket til trykfilerne, som frit kan bruges, men I er også velkomne til at udvikle egne. Som partner har I også mulighed for at bestille lidt Røgfri Fremtid materialer (lakridser, postkort, balloner, tætoveringer, klistermærker mm.). Skriv en mail til os på [kontakt@roegfrifremtid.dk](mailto:kontakt@roegfrifremtid.dk), for materialer.

## Frivillige sundhedsformidlere

Hvis I har behov for hjælp til at afvikle en event, har Kræftens Bekæmpelse unge frivillige sundhedsformidlere, som kan bookes til formålet. De kan varetage både kortere og længere events, og det koster ikke noget at få hjælp af sundhedsformidlere. Hvis I ønsker at booke frivillige til jeres event, kan I anmode om det [her](#). Her kan I også læse mere om, hvad sundhedsformidlerne kan.

Vores sundhedsformidlere er primært lokaliseret i de større byer i Danmark. Derfor kan der ikke garanteres frivillige sundhedsformidlere i hele landet eller der kan være længere ventetid. Vi gør, hvad vi kan for at imødekomme alle forespørgsler.

## Oversigt over aktiviteter i vejledningen

- Hvad vil du bruge 20.000 kr. på?
- Hvem vil det glæde, hvis du siger nej til tobak?
- Kuliltemåling
- Lykkehjul
- Sugerørsøvelsen
- Tip en 13'er om tobak
- Tør du udfordre en ven?
- Twister
- Hvilken type ryger er jeg?

# Hvad vil du bruge 20.000 kr. på?

## Kort om øvelsen

Deltagerne skal vælge, hvad de vil bruge 20.000 kroner på. Beløbet svarer cirka til et års forbrug af cigaretter eller snus. Øvelsen skal gøre deltagerne opmærksomme på, hvor mange penge, det koster at ryge eller bruge snus.

## Det skal du bruge

- Banneret "Hvad vil du bruge 20.000 kr. på?" (800 x 300 mm)
- Ikoner (Ø=300 mm)
- Røgfri Fremtid mærkater (Ø=35 mm)
- Stærk gaffatape til at sætte plakaten op (sæt tapen bag på plakaten)

Hvis I bestiller banner og ikoner i syntetisk papir, kan I tage klistermærkerne af efter øvelsen. I kan også bestille materialet med magnetfolie. På den måde kan I udføre aktiviteten flere gange med de samme materialer. Hent trykfilen til banner, ikoner og mærkater [her](#) og til snus [her](#).

## Sådan gør du

1. Deltagerne stemmer ved at sætte et mærkat ved der, hvor de helst vil bruge 20.000 kr.
2. Start en dialog med deltagerne om udgifterne ved rygning og snus ved at spørge ind til deres valg. Er de overraskede over, hvor dyrt det er? Hvorfor tror de, at mange bruger penge på det?
3. Hvis det er muligt, kan plakaten blive hængende nogle dage, så folk kan få lov at stoppe op og se, hvad andre har svaret



# Hvem vil det glæde, hvis du siger nej til tobak?

## Kort om øvelsen

Deltagerne skal fortælle, hvem det vil glæde, hvis de siger nej til tobak. Øvelsen skal få deltagerne til at reflektere over, hvordan det kan påvirke deres venner, familie eller kæreste, hvis de begynder/stopper med at ryge. Til aktiviteten hører en instagramramme i stor format, hvor man kan få taget et billede og skrive, hvem til vil glæde.

## Det skal du bruge

- Instagramramme i whiteboard laminat (68 x 82 cm)
- Plakat der forklarer aktiviteten (70 x 100)
- Whiteboardtuser i 2-3 farver

Hent trykfil til instagramrammen [her](#) og til plakaten, der forklarer øvelsen [her](#).

## Sådan gør du

1. Få deltagerne til at nævne den eller de personer de tænker, det vil glæde mest, hvis de sagde nej til tobak. Hvis I har Instagramrammen med, så få deltagerne til at skrive personerne på rammen, og/eller hvorfor det vil glæde dem
2. Deltagerne tager et billede af sig selv og evt. sine venner/familie i rammen og uploader billedet på Instagram med #Røgfrifremtid og evt. et særligt hash-tag for #navnet på eventen, kommunen el.lign.

Forslag til afslutning af aktiviteten: Ved afslutning af aktiviteten kan der udvælges fem eller ti af de bedste billeder.



# Kuliltemåling

## Kort om øvelsen

Deltagerne blæser i en kuliltemåler, som viser, hvor meget kulilte de har i kroppen. Øvelsen vil ikke have effekt på deltagere, som ikke ryger.

## Det skal du bruge

- Kuliltemåler
- Plastikrør til måleren
- Visitkort med kulilteskema

Mange kommuners sundhedsafdelinger har en kuliltemåler I kan bruge. Ellers kan du købe en kuliltemåler [her](#), og bestille visitkortene [her](#).

## Sådan gør du

1. Spørg deltageren: Ved du, hvad det her går ud på? Ved du, hvad kulilte er? Har du røget i dag, og hvis ja, hvor meget? Vis deltagerne kulilteskalaen og spørg, hvor han/hun tror, at hun ligger
2. Tænd kuliltemåleren og få deltageren til at puste i måleren som anvist på apparatet.
3. Tal med deltageren om hvad måleren viser. Spørg eksempelvis: Var det, hvad du havde forventet? Hvad tænker du om tallet? Er det godt?

### Fakta om kulilte

Når man ryger, får man dårligere kondition. Det er fordi kulilten binder sig til kroppens røde blodlegemer, så de ikke kan transportere ligeså meget ilt rundt i kroppen som normalt. Når kroppen mangler ilt, bliver ens fysiske præstationer dårligere. Kulilten er kun i kroppen i 48 timer, og allerede efter otte timer uden rygning vil en stor del af kulilten være forsvundet. Hvis I laver øvelsen til en event om morgenen, vil kuliltetallet derfor være lavere. Fortæl deltageren, at tallet vil være højere senere på dagen, når personen har røget flere cigaretter.



# Lykkehjul

## Kort om øvelsen

Lykkehjulet har otte felter og et Røgfri Fremtid logo i midten. På røde felter får deltageren en udfordring. På grå felter skal deltageren svare på et spørgsmål om rygning. Et rigtigt svar eller en gennemført udfordring udløser en æske Røgfri Fremtid lakridser el. lign. som præmie.

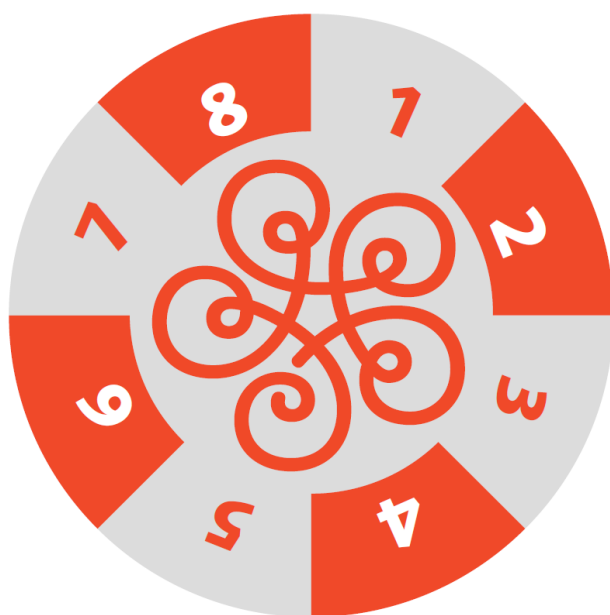
## Det skal du bruge

- Lykkehjul
- Papir med udfordringer og spørgsmål
- Evt. præmier

På næste side finder I eksempler på udfordringer og spørgsmål, men I kan også lave jeres egne, så de passer til lige netop jeres event og målgruppe. Husk at bestille de materialer, I vil bruge til udfordringerne og evt. præmie, eksempelvis Røgfri Fremtid tatoveringer, postkort og lakridser m.v. Designet til lykkehjulet finder I [her](#).

## Sådan gør du

1. Få deltageren til at dreje på lykkehjulet
2. Giv deltageren den udfordring eller stil det spørgsmål der svarer til det nummer lykkehjulet peger på
3. Deltageren udfører udfordringen eller svarer på spørgsmålet og får evt. en lille præmie



# Eksempler på udfordringer

## Eksempler på udfordringer (grå felter)

1. Sugerørstest. Lav englehop eller høje knæløft, mens du trækker vejret gennem et sugerør og holder dig for næsen i 30 sek. (Deltageren oplever, hvordan det føles at have KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom) og hvordan det har indflydelse på kroppens funktioner)
3. Tatovering. Få en Røgfri Fremtid (midlertidig) tatovering og del et billede af den på Instagram eller Facebook med #RøgfriFremtid
5. Færdiggør sætningen "Lad være med at ryge fordi..."
7. Find på et nej-til-cigaretter-slogan og skriv det evt. på en plakat, et lærred eller et postkort som hænges op. (Det må gerne være skøre sætninger som "fordi cigaretskoddet er farlige for duerne" eller "fordi pigerne hader når man lugter af røg")

## Eksempler på spørgsmål (røde felter)

2. Hvor mange tilfælde af lungekræft opstår på grund af rygning?
  - a) Cirka tre ud af ti
  - b) Cirka halvdelen
  - c) **Cirka otte ud af ti**
4. Hvorfor får man dårligere kondition af at ryge?
  - a) Du præsterer dårligere, fordi du tænker på cigaretter hele tiden
  - b) **Dit blod har sværere ved at optage ilt**
  - c) Nikotinen fra cigaretrøgen gør dine lunger mindre
6. Hvilken misforståelse er ofte skyld i, at unge begynder at ryge?
  - a) Mange tror, at det er sundt at ryge
  - b) **Mange tror, at flertallet ryger, og det derfor er normalt at ryge**
  - c) Mange tror, at man får bedre kondition
8. Hvor mange cigaretter kan man ryge om dagen uden at tage skade af det?
  - a) **0 (Bonusinfo: hver eneste cigaret skader)**
  - b) 1-4
  - c) En pakke (svarer til 20 stk.)

# Sugerørsøvelsen

## Kort om øvelsen

Eleverne skal prøve, hvordan det føles at have KOL (kronisk obstruktiv lungesygdom) og hvordan det har indflydelse på kroppens funktioner.

## Det skal du bruge

- Sugerør

## Sådan gør du

1. Deltagerne skal udføre en fysisk aktivitet, mens de holder sig for næsen eller bruger en næseklemme og trækker vejret gennem et sugerør. Det kan eksempelvis være englehop eller løbe op af nogle trapper. Når deltagerne trækker vejret gennem sugerøret, føles det som at have KOL. OBS: Hvis nogle deltagere bliver dårlige, skal de stoppe forsøget!
2. Efter øvelsen snakker I med deltagerne om, hvordan det føles at trække vejret gennem sugerøret. Herefter kan I snakke videre om, hvad det vil betyde for deltagerne, hvis de får KOL

I kan for eksempel stille disse spørgsmål:

- Hvad vil det betyde for din livskvalitet, hvis du får KOL, når du bliver 50 år?
- Hvad vil du få sværere ved at gøre?
- Hvilke af de ting, du ikke længere kan gøre, vil du savne mest? Det kan f.eks. være sport, lege med børnebørn, danse, sex, bevæge sig frit uden iltapparat o. lign.
- Kender I nogen, som har KOL? Hvordan er det for dem?





# Tip en 13'er om tobak

## Kort om øvelsen

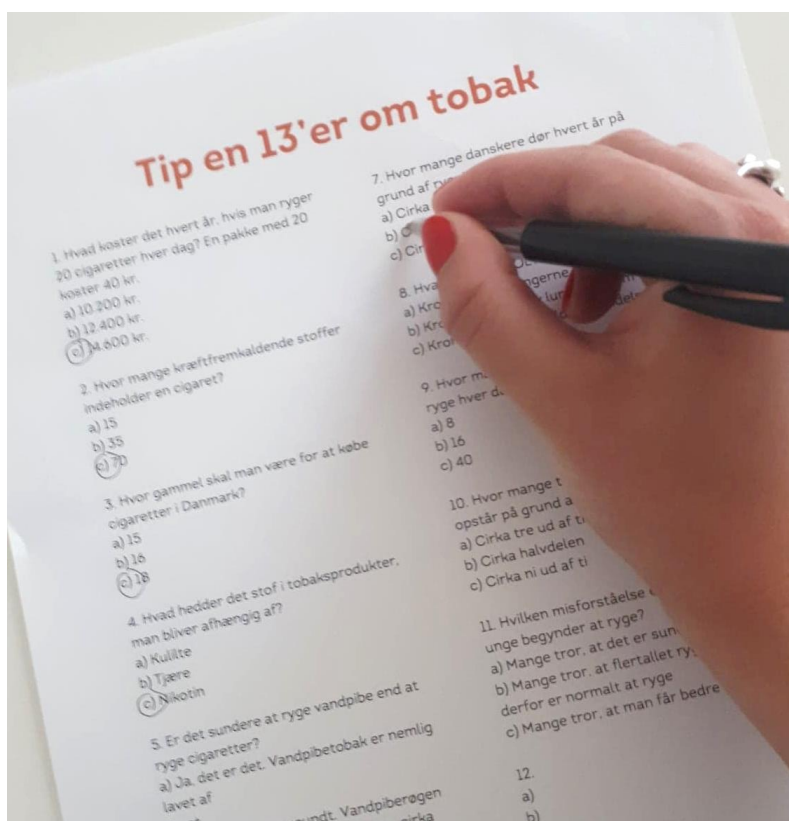
Deltagerne skal svare på 13 spørgsmål og få så mange rigtige som muligt. Der er både spørgsmål om samfund, sundhed og flertalsmisforståelser i forhold til rygning. Deltagerne bliver testet og får eventuelt ny viden om rygning.

## Det skal du bruge

- Kopi af spørgsmålsarket. Spørgsmålsarket findes på de næste sider. Bemærk, at der både er et svarark til dig og et spørgsmålsark til deltagerne.
- Blyanter eller kuglepenne til at udfylde arket
- Eventuelt en lille præmie

## Sådan gør du

1. Få deltagerne til at svare på elevarket og gennemgå svarene med dem bagefter
2. Hvis I har præmier med, kan I give dem den, hvis de har 10+ rigtige, eller hvor I nu selv synes grænsen skal være. I kan også afslutte eventen med en lodtrækning, hvis I har en enkelt lidt større præmie med



# Tip en 13'er om tobak

1. Hvad koster det hvert år, hvis man ryger 20 cigaretter hver dag? En pakke med 20 koster 55 kr.

- 10.075 kr.
- 15.075 kr.
- 20.075 kr.

2. Hvor mange kræftfremkaldende stoffer indeholder en cigaret?

- 15
- 35
- 70

3. Hvor gammel skal man være for at købe cigaretter i Danmark?

- 15
- 16
- 18

4. Hvad hedder det stof i tobaksprodukter, man bliver afhængig af?

- Kulilte
- Tjære
- Nikotin

5. Er det sundere at ryge vandpibe end at ryge cigaretter?

- Ja, det er det. Vandpibetobak er nemlig lavet af frugt
- Nej, det er lige usundt. Vandpiberøgen indeholder, ligesom cigaretrøgen, cirka 7000 skadelige stoffer
- Nej, det er værre at ryge vandpibe end at ryge cigaretter

6. Hvorfor får man dårligere kondition af at ryge?

- Man præsterer dårligere, fordi man tænker på cigaretter hele tiden
- Blodet har sværere ved at optage ilt
- Nikotin i cigaretrøgen gør lungerne mindre

7. Hvor mange danskere dør hvert år på grund af rygning?

- Cirka 5.000
- Cirka 9.000
- Cirka 13.000

8. Hvad betyder KOL?

- Kronisk ondt i lungerne
- Kronisk obstruktiv lungesygdom
- Kronisk ondsksfuld lungelidelse

9. Hvad er XHALE?

- En app der hjælper dig med at få styr på dine rygevaner
- Et modemagasin
- En blog om penge

10. Hvor mange tilfælde af lungekræft opstår på grund af rygning?

- Cirka tre ud af ti
- Cirka halvdelen
- Cirka otte ud af ti

11. Hvilken misforståelse er ofte skyld i, at unge begynder at ryge?

- Mange tror, at det er sundt at ryge
- Mange tror, at flertallet ryger, og det derfor er normalt at ryge
- Mange tror, at man får bedre kondition

12. Hvor mange 15-årige ryger dagligt i Danmark?

- 2 % af drenge og 1 % af piger
- 5 % af drenge og 4 % af piger
- 10 % af drenge og 9 % af piger

13. Hvilke af følgende ting kan ske, når du ryger?

- Du får sort hårbund
- Du får grønne negle
- Du får gule tænder

# Svarark til Tip en 13'er om tobak

1. Hvad koster det hvert år, hvis man ryger 20 cigaretter hver dag? En pakke med 20 koster 55 kr.

- 10.075 kr.
- 15.075 kr.
- **20.075 kr.**

2. Hvor mange kræftfremkaldende stoffer indeholder en cigaret?

- 15
- 35
- **70**

3. Hvor gammel skal man være for at købe cigaretter i Danmark?

- a) 15
- b) 16
- c) **18**

4. Hvad hedder det stof i tobaksprodukter, man bliver afhængig af?

- Kultilte
- Tjære
- **Nikotin**

5. Er det sundere at ryge vandpibe end at ryge cigaretter?

- Ja, det er det. Vandpibetobak er nemlig lavet af frugt
- **Nej, det er lige usundt. Vandpiberøgen indeholder, ligesom cigaretrøgen, cirka 7000 skadelige stoffer**
- Nej, det er værre at ryge vandpibe end at ryge cigaretter

6. Hvorfor får man dårligere kondition af at ryge?

- Man præsterer dårligere, fordi man tænker på cigaretter hele tiden
- **Blodet har sværere ved at optage ilt**
- Nikotin i cigaretrøgen gør lungerne mindre

7. Hvor mange danskere dør hvert år på grund af rygning?

- Cirka 5.000
- Cirka 9.000
- **Cirka 13.000**

8. Hvad betyder KOL?

- Kronisk ondt i lungerne
- **Kronisk obstruktiv lungesygdom**
- Kronisk onskabsfuld lungelidelse

9. Hvad er XHALE?

- **En app der hjælper dig med at få styr på dine rygevaner**
- Et modemagasin
- En blog om penge

10. Hvor mange tilfælde af lungekræft opstår på grund af rygning?

- Cirka tre ud af ti
- Cirka halvdelen
- **Cirka otte ud af ti**

11. Hvilken misforståelse er ofte skyld i, at unge begynder at ryge?

- Mange tror, at det er sundt at ryge
- **Mange tror, at flertallet ryger, og det derfor er normalt at ryge**
- Mange tror, at man får bedre kondition

12. Hvor mange 15-årige ryger dagligt i Danmark?

- 2 % af drenge og 1 % af piger
- **5 % af drenge og 4 % af piger**
- 10 % af drenge og 9 % af piger

13. Hvilke af følgende ting kan ske, når du ryger?

- Du får sort hårbund
- Du får grønne negle
- **Du får gule tænder**

# Tør du udfordre en ven?

## Kort om øvelsen

Deltagerne stiller hinanden udfordringer, som de skal løse inden for en given tidsramme. Det kan være større eller mindre udfordringer, som både kan omhandle tobak eller andre ting.

## Det skal du bruge

- Postkort med udfordringer
- Pen til at udfylde kortene

I kan bestille gratis postkort med udfordringer hos Kræftens Bekæmpelses [webshop](#).

## Sådan gør du

1. Deltagerne udfordrer hinanden to og to
2. En deltager vælger eller skriver en udfordring på den ene del af postkortet og sætter en deadline for udfordringen
3. Deltageren, der får stillet udfordringen, udfylder den anden del af postkortet, hvorved udfordringen accepteres. Kortet rives over på midten, og deltagerne kan tage deres udfordring med

Prøv at komme i snak med deltagerne om, hvordan de kan støtte hinanden til at ændre vaner. Udfordring og støtte er i denne øvelse to sider af samme sag.



# Røgfri Fremtid Twister

## Kort om øvelsen

Sæt fokus på de mange gevinster, der er ved ikke at ryge og/eller at stoppe med at ryge gennem et spil Twister.

## Det skal du bruge

- Røgfri Fremtids Twister spil

Du kan downloade trykfilen til spilledugen [her](#) og til spillepladen [her](#). Vi foreslår at bestille spillet gennem [BrandFactory](#).

## Sådan gør du

1. Introducer spillet og dets formål
2. Deltagerne spiller ved at dreje på spillepladen. I stedet for at sige en farve, siges gevinsten ved ikke at ryge. Er man to spillere, skiftes man til at snurre pilen rundt, er man tre+ spillere vælger man en til at snurre pilen og fortælle, hvad de andre skal gøre
3. Den der, sidst falder, vinder. Hav eventuelt en lille præmie med til vinderen
4. Fortsæt dialogen efterfølgende ved at spørge deltagerne om de kender andre gevinster ved ikke at ryge



# Hvilken type ryger er jeg?

## Kort om øvelsen

Eleverne kan gennem en quiz finde ud af, hvilken type ryger de er, samt hvad der bedst kan hjælpe dem gennem en røgfri skoledag eller et rygestop.

## Det skal du bruge

- Ark med quizen
- Papiret med teksten: "Tag testen: *Hvilken type ryger er jeg?*" og de tre papirer med de tre forskellige typer af rygere (kan hentes [her](#))
- Kuglepenne



## Sådan gør du

1. Sæt papiret op med teksten: "Tag testen: *Hvilken type ryger er jeg?*" og de tre papirer med de tre typer af rygere frem på bordet.
2. Du uddeler A4-ark med quiz, som eleverne udfylder for at finde ud af, hvilken type ryger de er. Svarmulighederne i arket er opdelt i A, B og C.
3. Eleven tæller, hvor mange A, B og C'ere de har fået. Hvis eleven afkrydser flest A'er, er eleven "Du ryger for at tackle følelser", hvis flest B'er er eleven "Du ryger af vane", mens flest C'er vil resultere i "Du ryger sammen med andre." Eleven kan godt blive flere typer af rygere.
4. Eleven kan derefter læse om de forskellige typer af rygere, samt hvad de kan gøre for at klare en røgfri skoletid og/eller stoppe med at ryge.
5. Du kan derefter stille opfølgende spørgsmål til eleven, som eksempelvis:
  - Hvilken type ryger blev du?
  - Blev du overrasket?
  - Kan du genkende dig selv som denne slags ryger?
  - Hvordan går det med ikke at ryge i skoletiden?
  - Hvis du har lyst til at stoppe med at ryge, har du så selv nogle idéer til, hvordan du bedst kan stoppe?

# Hvilken type ryger er jeg?

## 1. Hvilken cigaret ville du savne mest?

- A) Pausecigaretten
- B) Morgencigaretten
- C) Festcigaretten

## 2. Hvad gør rygning ved dig, når du er stresset?

- A) Rygning gør det lettere for mig at klare stressede situationer
- B) Nogle gange hjælper rygning mig til at klare stressede situationer
- C) Det gør ikke den store forskel i stressede situationer

## 3. Ryger du i fællesskab med andre?

- A) Nej. Jeg ryger mest alene
- B) Det er meget forskelligt. Nogle gange ryger jeg alene, andre gange sammen med andre
- C) Ja, næsten altid sammen med andre

## 4. Hvad synes du rygning gør ved din koncentration?

- A) Ofte koncentrerer jeg mig bedre efter en cigaret
- B) Det gør ikke en forskel
- C) Engang i mellem har jeg brug for en cigaret til at koncentrere mig

## 5. Hvilken følelse får jeg, når jeg ryger?

- A) Lettelse. Cigaretter får min stress til at forsvinde
- B) Det tænker jeg ikke så meget over, jeg ryger bare når jeg har lyst
- C) Behageligt, især når jeg nyder den i selskab med mine venner

## 6. Ryger du, når du er i dårligt humør?

- A) Ja
- B) Nogle gange
- C) Sjældent

## 7. Hvornår ryger du mest?

- A) Når jeg er presset med f. eks. skoleopgaver eller arbejde
- B) Det ved jeg ikke
- C) Til fester

## 8. Hvordan klarer du en røgfri skoletid?

- A) Jeg synes, det er svært, hvis man har brug for at stresse af i en pause efter en hård time
- B) Jeg synes, at det er svært ikke at må ryge i de fleste pauser
- C) Det er okay, nu hvor mine venner heller ikke må ryge



## **Kontakt**

Har I brug for mere information eller vil I udveksle ideer om aktiviteter, så kontakt gerne:

E-mail: [kontakt@roegfrifremtid.dk](mailto:kontakt@roegfrifremtid.dk)