



Sundhedsdansk Rygning og alkohol

Her kan du lære danske ord om rygning og alkohol.
Du kan også få viden om, hvad rygning og alkohol gør ved kroppen.



■ NYE ORD

Rygning

Match tekst med billede.

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

_____ Hun ryger cigaretter

_____ Han ryger cigar

_____ Han ryger pipe

_____ Han ryger vandpipe





■ UDFYLD

Læs og sæt kryds

Spørgsmål	Ja	Nej
1. Ryger du?		
2. Kender du nogen, der er stoppet med at ryge?		
3. Må man ryge på skoler i Danmark?		
4. Må man ryge i tog og i bus i Danmark?		
5. Må man ryge på offentlige arbejdspladser?		
6. Er der regler for, hvor gammel man skal være for at købe cigaretter i Danmark?		
7. Er det sundt at ryge?		
8. Er det usundt at være i rum, hvor andre ryger?		

■ TAL SAMMEN – SKRIV NED

Hvorfor starter mennesker med at ryge? Nævn tre ting.

1

2

3

Hvorfor stopper mennesker med at ryge? Nævn tre ting.

1

2

3

Er der flere mænd end kvinder der ryger? I Danmark? I jeres hjemland?
Hvad tror I?



FIND INFORMATION

Svarene finder du i teksten nedenfor

Sæt kryds.

1. Hvor mange cigaretter ryger en storryger om dagen?

☐ Mere end 5

☐ Mere end 10

☐ Mere end 15

☐ Ingen

2. Hvor mange rygere vil gerne stoppe med at ryge?

☐ Halvdelen

☐ 1 ud af 4

☐ 3 ud af 4

☐ 2 ud af 3

3. Hvor mange mennesker i Danmark dør hvert år for tidligt af rygning?

☐ 11.000

☐ 14.000

☐ 21.000

☐ 23.000

4. Hvor stor en del af befolkningen i Danmark ryger hver dag?

☐ 9 %

☐ 11 %

☐ 17 %

☐ 21 %

5. Hvor mange år dør storrygere før personer, der aldrig har røget?

☐ 5

☐ 10

☐ 15

☐ 20

LÆS

Fakta om rygning

- I Danmark dør ca. 14.000 mennesker for tidligt af rygning hvert år.
- Mennesker, som ryger mere end 15 cigaretter om dagen, kaldes storrygere.
- 7 % af befolkningen er storrygere.
- Storrygere dør ca. 10 år før personer, der aldrig har røget.
- Storrygere er ofte syge de sidste 10 år af deres liv.
- Rygning er skyld i mange sygdomme. Fx kræft og sygdomme i hjerte og lunger.
- 17 % af befolkningen over 15 år ryger hver dag.
- I Danmark er der lige mange mænd og kvinder, som ryger.
- 2 ud af 3 rygere vil gerne stoppe med at ryge.

(Tallene er fra Kræftens Bekæmpelse og Sundhedsstyrelsen, 2018)



■ **LÆS OG INDSÆT**

Hvad koster det at ryge?

Skriv de ord, der mangler.

Du kan finde ordene i boksen.

Du skal kun bruge hvert ord én gang.

Der er to ord, som du ikke skal bruge.

Det koster mange _____ at ryge. Både for dem, der ryger og for staten. Staten bruger hvert år milliarder på at behandle sygdomme, som skyldes _____. Men det _____ også dyrt for dem, der ryger. Cigaretter er dyre, og når man først er afhængig, køber man cigaretter hele tiden.

Det _____ blive til rigtig mange penge. Penge, man kunne have brugt på noget andet.

I Danmark _____ en pakke cigaretter med 20 stk. i gennemsnit 42,5 kr. Hvis man fx ryger 15 _____ om dagen i et år, bruger man 11.634 kr. kun på cigaretter. Tænk, hvad du kunne bruge de penge på.

cigaretter ■ ung ■ penge ■ kan ■ rygning ■ gammel ■ koster ■ er

(Fra Kræftens Bekæmpelses undervisningsmateriale "Gå op i røg")





■ NYE ORD

Rygning

Match tekst med billede.

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- _____ Hun er udsat for passiv rygning.
- _____ Han ryger uden for sin arbejdsplads.
- _____ Hun sætter et skilt op med rygning forbudt.
- _____ Han er hos sin læge for at få hjælp til at holde op med at ryge.
- _____ Hun er lige holdt op med at ryge.
- _____ Han må ikke ryge på restauranten.





■ NYE ORD

Alkohol

Match tekst med billede.

Læs sætningen. Find det rigtige billede. Skriv bogstavet.

- _____ En gruppe unge mennesker er til fest. De danser, taler og drikker øl.
- _____ Det er nat. En mand er på vej hjem fra fest. Han er meget fuld.
- _____ Han køber en flaske vodka. Han skal være over 18 år. Han skal vise billed-ID.
- _____ Han er meget fuld. Han vil køre hjem i sin bil. Hans venner tager hans bilnøgler.
- _____ Han bliver stoppet af politiet. Politiet vil tjekke, om han har drukket. Han blæser i et alkometer.
- _____ Hun har drukket for meget alkohol. Hun kaster op. Hendes venner hjælper hende med at komme hjem.



Øvelse. Tal sammen

Drikker mennesker alkohol i dit hjemland?

Hvorfor drikker mennesker alkohol?

Hvornår drikker mennesker alkohol?



LÆS TEKSTEN

Alkohol

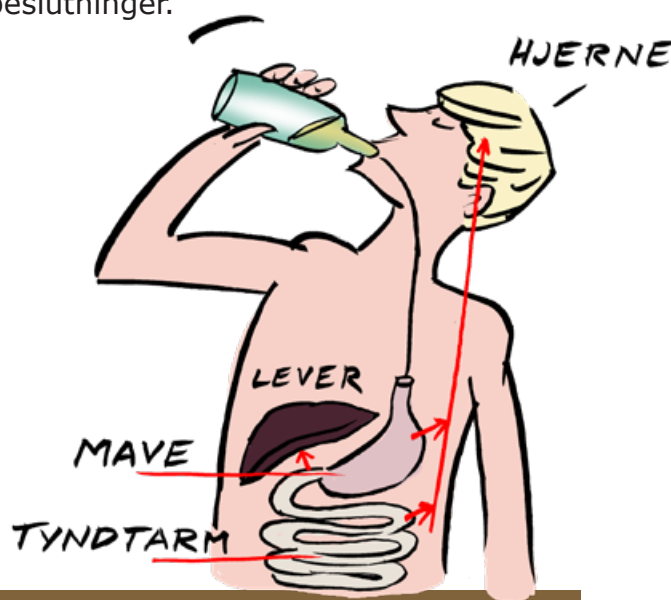
I hvert afsnit er der en sætning, der ikke passer i afsnittet.

Find den sætning, der ikke passer.

Streg sætningen ud. _____

Se eksemplet i afsnit (0).

0. Alkohol kommer i blodet gennem tarmen og maven. Herfra går alkoholen videre til alle organer i kroppen. ~~Blyanten skal spidnes.~~ Alkohol påvirker også hjernen.
1. Vores hjerne er beskyttet af fedt. Alkohol opløser fedt. Derfor går alkohol gennem den fedt, der beskytter hjernen. Vi skal hoppe højt. Alkohol gør hjernen langsom.
2. Når vi drikker meget alkohol, bevæger vi os langsommere. Vi får sværere ved at holde balancen. I højre lomme er hans mobiltelefon. Vi taler utydeligt. Vi ser dårligere.
3. Alkohol påvirker også vores opførsel. Vi kan få svært ved at finde ud af, hvad der er rigtigt og forkert. Vi vasker alt det hvide tøj på 90 grader. Vi kan blive mere glade og ubekymrede.
4. Men alkohol kan også gøre os kede af det eller aggressive. Alkohol forstærker det humør vi er i, før vi drikker alkohol. Bogen er meget god. Drikker du sjældent, kan du blive fuld af meget lidt alkohol.
5. Man må ikke køre bil, hvis man har drukket alkohol. Der er kaffe og kage i køkkenet. Det er farligt at køre bil, fordi vi er lang tid om at reagere, når vi har drukket. Vi træffer også dårligere beslutninger.





■ **SUNDHEDSSTYRELSEN**

- Sundhedsstyrelsen er en del af den danske stat.
- Sundhedsstyrelsen samler viden om sundhed.
- Sundhedsstyrelsen giver viden videre til hospitaler, kommuner og alle dem, der bor i Danmark.
- På næste side fortæller sundhedsstyrelsen danskerne om alkohol.

■ **FIND INFORMATION**

Sundhedsstyrelsen om alkohol

Læs et spørgsmål.

Find svaret i teksten på næste side.

Skriv svaret på linjen.

1. Hvor mange råd giver sundhedsstyrelsen om alkohol?

2. Hvor mange genstande må du højst få ved samme lejlighed?

3. Hvad anbefaler Sundhedsstyrelsen, hvis du er kvinde?

4. Hvad anbefaler Sundhedsstyrelsen, hvis du er under 16 år?

5. Hvad skal en kvinde gøre, hvis hun er gravid?



■ LÆS

- Intet alkoholforbrug er risikofrit for dit helbred
- Drik ikke alkohol for din sundheds skyld
- Du har en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd
- Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 om ugen
- Stop før 5 genstande ved samme lejlighed
- Er du gravid – undgå alkohol. Prøver du at blive gravid – undgå alkohol for en sikkerheds skyld
- Er du ældre – vær særlig forsigtig med alkohol
- Børn og unge under 16 år anbefales ikke at drikke alkohol
- Unge mellem 16 og 18 år anbefales at drikke mindst muligt og stoppe før 5 genstande ved samme lejlighed

(Kilde: Sundhedsstyrelsen)

■ FIND INFORMATION

Læs et spørgsmål.

Find svaret i teksten nedenfor.

Skriv svaret på linjen.

1. Hvad kan du gøre, hvis du vil holde op med at ryge?

2. Skal du betale for at deltage på et rygestopkursus?

3. Hvilke gode grunde er der til at holde op med at ryge?

■ LÆS TEKSTEN

Rygestop

Der er mange gode grunde til at holde op med at ryge. Du bliver sundere. Du puster ikke så meget, når du bevæger dig. Du kan smage og lugte bedre. Hvis du vil holde op med at ryge, kan du kontakte din kommune. Alle kommuner tilbyder rygestopkurser. Du kan finde din kommunes tilbud på www.sundhed.dk. Din læge kan også fortælle dig, hvem du kontakter i kommunen. Det er gratis at deltage på et rygestopkursus.



■ **LÆS TEKSTEN**

Erik drikker for meget

Erik er murer. Han møder tidligt hver dag. Erik arbejder hårdt. Han er lige blevet skilt. Når Erik kommer hjem, åbner han en øl. Han drikker en til. Og en til. Nogle gange drikker han mange øl. Om morgenen kan Erik ikke komme på arbejde til tiden.

Eriks chef taler med Erik. Chefen siger, at Erik bliver nødt til at komme til tiden hver dag. Ellers vil Erik blive fyret. Chefen fortæller også, at nogle af Eriks kolleger siger, at Erik lugter af alkohol. Chefen siger, at Erik skal gå til lægen. Lægen kan hjælpe Erik med at holde op med at drikke. Det koster ikke noget for Erik.

Lægen fortæller Erik, at der er nogle grupper for mennesker, som er alkoholikere og som gerne vil holde op med at drikke. Man kan komme anonymt. Erik siger, at han gerne vil prøve at komme i gruppen.

Erik kommer i gruppen to eftermiddage om ugen. Det er efter arbejdstid. Han er glad for gruppen. I gruppen hjælper de hinanden med at holde op med at drikke alkohol. Alle i gruppen har tavshedspligt. Erik holder helt op med at drikke. Han bliver gladere. Chefen og kollegerne er igen glade for at arbejde sammen med Erik.





■ **SAMME BETYDNING**

Sæt pile →

- | | |
|--------------------------|--|
| 1. De har tavshedspligt | A. Et ægtepar er flyttet fra hinanden |
| 2. Det koster ikke noget | B. Ingen behøver at vide, at han deltager i gruppen |
| 3. Han er alkoholiker | C. Han mister sit arbejde |
| 4. Han kan komme anonymt | D. Han kommer ikke til tiden |
| 5. Han bliver fyret | E. De må ikke fortælle andre, hvem der er med i gruppen |
| 6. Han kommer for sent | F. Han er afhængig af alkohol |
| 7. De er blevet skilt | G. Det er gratis |



■ **ORDLISTE**

Hvad betyder ordet?

Ordet på dansk	Oversæt til eget sprog - forklar