

**Arbejds
ark
15****Hvordan skader rygning kroppen?****Øvelse
1****Tobaksrøgens indhold**

Undersøg, hvordan tobaksrøgens indhold er skadeligt for kroppen. Gå ind på hjemmesiderne www.liv.dk og www.xhale.dk, og find forklaringer.

Tjære er skadeligt, fordi:

Nikotin er skadeligt, fordi:

Kulilte er skadeligt, fordi:

Irritanter er skadelige, fordi:

Hvis du ikke finder svar, så skriv dine spørgsmål her:

Her og nu konsekvenser ved rygning:

Konsekvenser på sigt:

**Øvelse
2****Rygerlungeforsøg**

Materialer: Sugerør til hver elev.

Sådan gør du:

1. Begynd med at gå tre gange op og ned ad en trappe med ca. 10 trin.
2. Mærk, hvordan din vejtrækning er.
3. Hold dig for næsen, og tag et sugerør i munden, så du nu kun kan trække vejret gennem sugerøret.
4. Gå tre gange op og ned ad den samme trappe igen.
5. Mærk hvordan din vejtrækning er. Nu har du prøvet at få en lille fornemmelse af, hvordan det er at have rygerlunger.

Efter forsøget:

Hvordan føles det at have rygerlunger?

Hvilke ting ville du ikke kunne, hvis du havde rygerlunger?

**Øvelse
3****Hvordan viser nikotinafhængighed sig?**

Tænk på en du kender, der ryger dagligt. Prøv at beskrive vedkommende ved at besvare spørgsmålene nedenfor. Hvad minder denne adfærd dig om?

(Sæt kryds)	Ja	Nej	Ved ikke
1. Han/hun bliver rastløs, når han/hun begynder at savne en cigaret.			
2. Han/hun tænker på cigaretter før mad og drikkevarer.			
3. Han/hun vil gøre (næsten) hvad som helst for at få en cigaret.			
4. Han/hun bliver irriteret, sur eller vred, hvis han/hun ikke kan få lov at ryge.			