

# SUNDHEDSSKATTEJAGT

For at komme lidt ud af ”klasselokalet” har vi forsøgt at lave en Sundhedsskattejagt, som omhandler nogle af de fordele, der er ved at stoppe/være stoppet med at ryge.

Tanken er, at man alt efter vejr og lokale forhold kan bruge den, som det bedst passer.

Igennem 5 temaer/gaver/ får man talt om de sundhedsmæssige gevinster, der er ved nu at være røgfri.

Temaerne er:

Luft

Blodomløb

Sanser

Tænder

Hold dig rask

Temaerne er præsenteret i **5 forskellige gavekasser** som kan være ”gemt” på en rute gennem skoven/området, være placeret forskellige steder i en bygning eller gemt under et juletræ.

I hver gavekasser ligger forskellige effekter, som kan være udgangspunkt for en snak om emnet. Hvis du selv finder på ting, som giver mening at putte i kasserne, så gør endelig det og del din idé med ULF ☺

## LUFT

I **gavekassen som handler om luft**, ligger **balloner, vindmølle** (du ved, sådan en man puster på og som drejer rundt;-) og evt. **sugerør**.

Vi kan puste balloner op og tale om at mange oplever at have mere luft efter rygestopet, f.eks. når man skal skynde sig, cykle, gå på trapper eller når man puster balloner op. Vindmøllen symboliserer luft og lethed. Sugerørene kan bruges til at få en fornemmelse af, hvad det vil sige ikke at kunne få luft. Forsøg at gå (evt. op og ned ad en bakke/trapper) og mærk hvor væmmeligt det er, ikke at kunne få luft.

## BLODOMLØB

I **gavekassen som handler om blodomløb**, ligger **fingervanter** som symbol på at blodomløbet bliver bedre bl.a. i fingerspidserne, som man kan opleve bliver varmere. Vi tænder lys i **tissemandslyset** og taler om, at mange oplever, at det bliver nemmere at få den op at stå. **Kinderødt** og en **makeupbørste** skal symbolisere en bedre glød i kinderne, at man får pænere farve i huden og ser friskere ud.

## SANSER

I **gavekassen som handler om sanser** skal ligge noget som **dufter** (en citron måske) og noget der **smager** for at illustrere at lugte og smagssansen bedres efter rygestopet. Man kan også lave et **glas med stinkende gamle skodder**, så man kan få en reminder om en tidligere følgesvend.

## TÆNDER

I **gavekassen som handler om tænder** ligger et **billede af pæne tænder** og et **billede af brune/gule tænder** og en **pakke Polo Mint** og et **billede af et kærestepar som kysser**. Man taler om hvad det betyder at have en frisk ånde og pæne tænder.

## HOLD DIG RASK

I **gavekassen Hold dig rask** ligger der **lommelærklæder**. I begyndelsen af et rygestop kan man godt opleve at føle sig skidt tilpas indimellem, men efter noget tid oplever mange at blive mindre syge, sjældnere blive forkølet, sjældnere få feber og lungebetændelse

**Et rødt hjerte** (et glad hjerte) skal symbolisere at hjertet får det bedre, risikoen for blodpropper mindskes. **Et billede af et sygehus, en ambulance og en kiste/kors med en streg over det hele** kan være udgangspunkt for en snak, om at risikoen for kræft bliver mindre, når man holder op med at ryge.

Snakken om de sundhedsmæssige gevinster kan rundes af med en kort opsummering af væsentlige pointer, som deltagerne igennem øvelsen har givet udtryk for. Herefter er der lagt op til at tale om andre ting som motion og kost, som også hjælper os til at holde os friske og sunde.