

Det teller hva jeg gjør.

Om levevaner
og helse



Undervisningsopplegg
fra Kreftforeningens
Vitensenter

At levevaner har betydning for helsen vår, kan virke fjernt og uviktig for unge, «udødelige» elever. Mange er lite bevisste på hvordan vi påvirkes av industrier som lever av at vi tar usunne valg, og hvem det er som har størst påvirkning på valgene vi tar i hverdagen.



Undervisningsoppleggene består av en 10-minutters film og oppgaver der man kan reflektere, diskutere, lese, være kreative og forske. Om du velger å bruke én skoletime eller la det bli et større prosjekt, er opp til deg.

Velg fra følgende temaer:

- Tobakksindustriens kyniske metoder og miljøavtrykk
- UV-stråling, sol og solarium – Huden glemmer ikke
- Markedsføring, markedskrefter og folkehelse



TOBAKKSINDUSTRIENS KYNISKE METODER OG MILJØAVTRYKK

Undervisningsopplegget passer best for 10. trinn (samfunnsfag), VG1 (samfunnsfag og helse- og oppvekstfag) og VG2 (samfunnsfag).

Elevene lærer om:

- hvordan tobakksindustrien jobber for at stadig nye generasjoner skal bli avhengig av deres produkter og for å tjene mest mulig penger
- hvordan tobakksproduksjon og bruk av tobakksprodukter, inkludert snus og nye nikotinprodukter, er skadelig for miljøet og for en bærekraftig utvikling

UV-STRÅLING, SOL OG SOLARIUM – HUDEN GLEMMER IKKE

Undervisningsopplegget passer best for 10. trinn (naturfag) og VG1 helse- og omsorgsfag. Filmen kan også passe for lavere trinn i ungdomsskolen.

Elevene lærer om:

- hva som skjer når vi blir solbrent
- hvordan vi kan sjekke hvor sterk UV-strålingen er
- hvilken betydning vår adferd i sola har for helsa, på kort og lang sikt

MARKEDSFØRING, MARKEDSKREFTER OG FOLKEHELSE

Undervisningsopplegget passer best for 10. trinn (norsk og samfunnsfag), VG1 og VG2 (naturfag, samfunnsfag og norsk).

Elevene lærer om:

- hvordan markedsføring og markedskrefter påvirker våre levevaner og vår helse
- hva som gjøres i Norge for å beskytte barn og unge mot markedsføring av usunn mat, drikke, solarium og andre ting som påvirker helsa negativt
- kildekritikk, hvem påvirker levevanene våre, bruk av influensere, m.m.

Eksempel på elevoppgave fra undervisningsopplegget om **TOBAKK:**



Hva blir jeg påvirket av?

Tobaksindustrien er kynisk og vet hva de gjør i markedsføringen sin, til tross for forskning og kunnskap om hvor farlig produktene er. Industrien tilpasser produktene til ulike målgrupper, og tidligere kunne de gjøre dette med design på snus- og røykpakker. Fra 1. juli 2018 må sigaretter, rulle- og snus som selges i Norge ha standardisert, nøytral innpakning. Bakgrunnen for å inkludere snus var den dramatiske økningen i snusbruk blant unge. Det overordnede formålet med tiltaket er å bidra til at barn og unge ikke begynner med røyk og snus. Men fortsatt tilpasser de produktene sine ved å tilsette smaker som de mener unge liker, som mint og lakris. Snusposer kommer også i ulike størrelser og med ulike nivåer av styrke.

Diskuter og snakk sammen:

- Har du selv vurdert/brukt tobakk, i så fall; hvorfor/hvorfor ikke?
- Se filmen om nøytrale snus- og røykpakker på Fristedet.no og svar på disse spørsmålene:
Hva handler filmen om? Er det andre produkter hvor design er med på å påvirke dine beslutninger?
- Hvem påvirker deg? Har du tenkt over om du blir påvirket uten å være klar over det? Diskutere i hvilken grad utvalgte grupper har påvirkningskraft eller ikke.
- Hvorfor er det viktig å være kritisk til industrien bak dette? Er det andre lignende industrier samfunnet bør være kritisk til, hvorfor / hvorfor ikke?

Eksempel på elevoppgaver fra undervisningsopplegget om **SOL OG SOLARIUM:**



1. Forskeroppgave: Undersøk unges solvaner

Undersøk hva som påvirker risikoen for å få hudkreft. Les for eksempel om sol, solarium og solvett på kreftforeningen.no/solvett eller dsa.no (Strålevernet). Finn så ut hvordan ungdom beskytter seg mot UV-stråler fra sol og solarium. Ta utgangspunkt i Kreftforeningens ungdomsundersøkelse og/eller gjennomfør deres egen undersøkelse. Hva er grunner til at de beskytter seg / ikke beskytter seg? Kom med forslag til hva som kan



gjøre at flere unge har gode solvaner. Lag en rapport på maks to sider, med introduksjon, innhold, konklusjon og kildehenvisning.

2. Hvilke tiltak fungerer overfor unge?

Ta utgangspunkt i det dere har lært om forebygging av hudkreft. Lag en kampanje rettet mot ungdom i alderen 13–16 år.

Målet med kampanjen

Unge skal vite hvorfor de ikke bør bli solbrent og hvorfor de ikke bør bruke solarium.

- Hva er ungdoms behov og ønsker, ser dere noen barrierer/motstand som dere må ta hensyn til?
- Hva burde de gjøre / hvilke råd og tips kan dere gi dem?
- Hvilke kanaler/metoder vil dere bruke for å nå de unge med kampanjen?



Eksempel på elevoppgave fra undervisningsopplegget om **FOLKEHELSE**:

Kildekritikk – Hvilken informasjon kan vi stole på?

Vi utsettes for mye markedsføring av forskjellige produkter og tjenester. Hvordan skal vi vurdere hvem vi bør høre på?

- Finn frem noen eksempler på markedsføring av solkrem og solarium. Har avsenderen faglig tyngde, som gjør at du bør stole på dem?
- Hvilke kanaler bruker de for å nå unge?
- Hvordan markedsfører de produktet/tjenesten – bruker de for eksempel influensere eller andre spesielle virkemidler?
- Er markedsføringen spesielt rettet mot unge?
- Er det tydelig forskjell på hva som er reklame og hva som f.eks. er en influensers personlige mening?



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

Telefon: 21 49 49 21 • E-post: post@kreftforeningen.no





kreftforeningen.no/vitensenteret/for-skoleklasser/

