

3.5 Sugerørsøvelsen

Hvordan føles det at have rygerlunger?

Kort om øvelsen

Formålet med øvelsen er, at eleverne føler og forholder sig til, hvordan rygerlunger har indflydelse på kroppens funktioner.

Det skal du bruge

Sugerør og trapper eller kondicykel

Filmen "I røg og damp på job", som du finder [her](#)

Direkte link: www.youtube.com/watch?v=xxeUBOX6oUE

Sådan gør du

Øvelsen kan både udføres med et helt hold eller med enkeltpersoner, som kommer til en event. Eleverne skal løbe op og ned af trapper, svarende til cirka tre etager.

Første gang skal de løbe helt almindeligt. Anden gang skal de holde sig for næsen eller bruge næseklemme, mens de trækker vejret gennem et sugerør.

OBS: Hvis nogle elever bliver dårlige, skal de stoppe forsøget.

Du kan vise eleverne den lille film "I røg og damp på job", hvor elever fra en erhvervsskole gennemfører sugerørsøvelsen.

Efter øvelsen snakker du med eleverne om, hvordan det føles at trække vejret igennem sugerøret, når de sidder stille og når de løber på trapper. Når de trækker vejret gennem sugerøret, føles det som at have rygerlunger.

Herefter kan I snakke videre om, hvad det vil betyde for eleverne, hvis de får rygerlunger. Du kan stille disse spørgsmål:

- Hvad vil det betyde for din livskvalitet, hvis du får rygerlunger, 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, sex, danse, bevæge sig frit uden iltapparat og lignende.
- Kender I nogen, som har rygerlunger? Hvordan er det for dem?

Klassetrin
7.-9. kl+

Varighed
20-30 minutter

Formidlingssituation
Event
Klasseundervisning

Emne
Rygning