

SUNDHED OG LUNGER



Lungeforeningen
Sundere lunger livet igennem



Fagligt Fælles Forbund

HVAD VED I OM LUNGERNE?



<https://www.youtube.com/watch?v=HsZzZSfgZB8>

BESKYT DIG MOD PARTIKLER PÅ ARBEJDSPLADSEN



<https://www.youtube.com/watch?v=K-xEGzoyEg0>

HVAD VED I OM LUNGERNE?

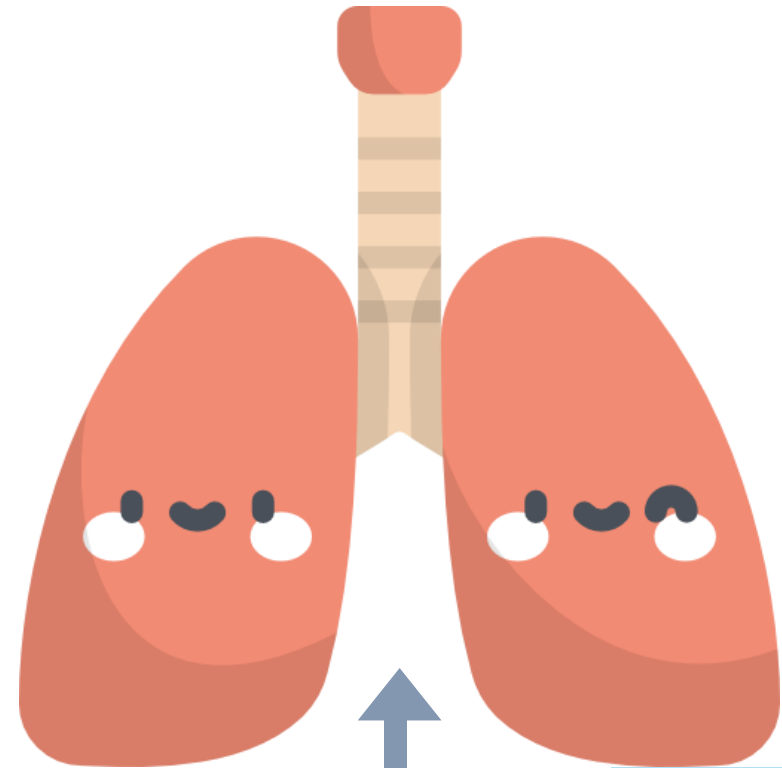
01 Hvor sidder lungerne?

02 Hvor mange lunger har vi?

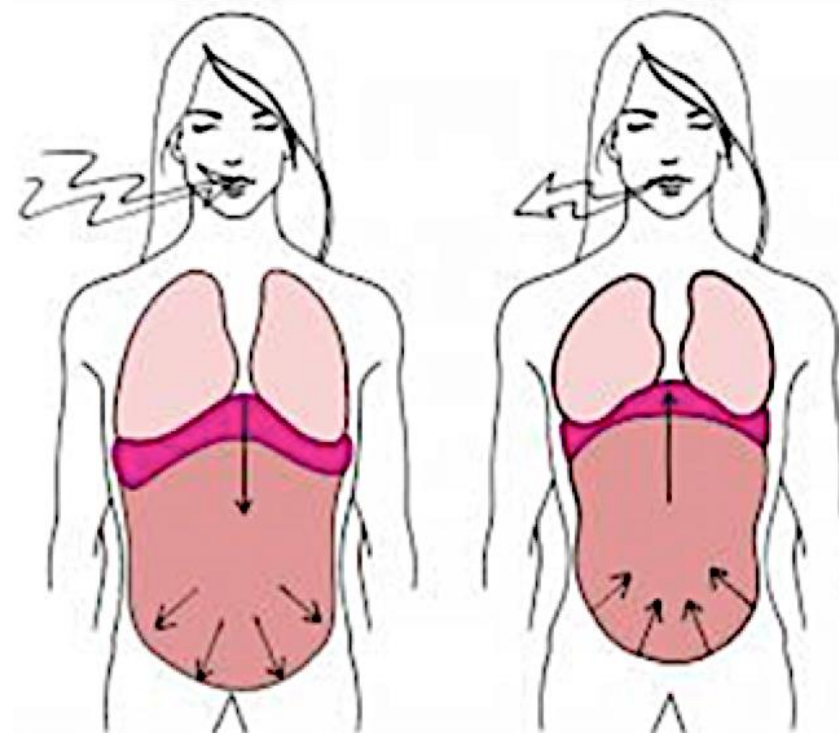
03 Hvad bruger vi lungerne til?

04 Hvad sker der i lungerne?

05 Kan man leve uden eller med én lunge?



HVAD SKER DER NÅR DU TRÆKKER VEJRET?



Indånding

Udånding

SUGERØRSØVELSE

FYSISK AKTIVITET OG LUNGERNE



✿ Hvad sker der, når vi er aktive?

LUNGER OG SUNDHED

2 og 2:
Hvordan kan du passe
godt på dine lunger?



DILEMMAER

- ✿ Gå i grupper af tre
- ✿ Læs dilemmaet højt
- ✿ Drøft spørgsmålene i gruppen

Du ryger af og til, men du ville egentlig ønske, at du kunne stoppe. Derfor har du aftalt med dig selv, at du stopper med at ryge, når du starter i praktik. På førstedagen i praktik bliver der holdt flere pauser for at ryge blandt de ansatte i firmaet. Du fornemmer, at det kun er okay, at du også holder pause, hvis du ryger.

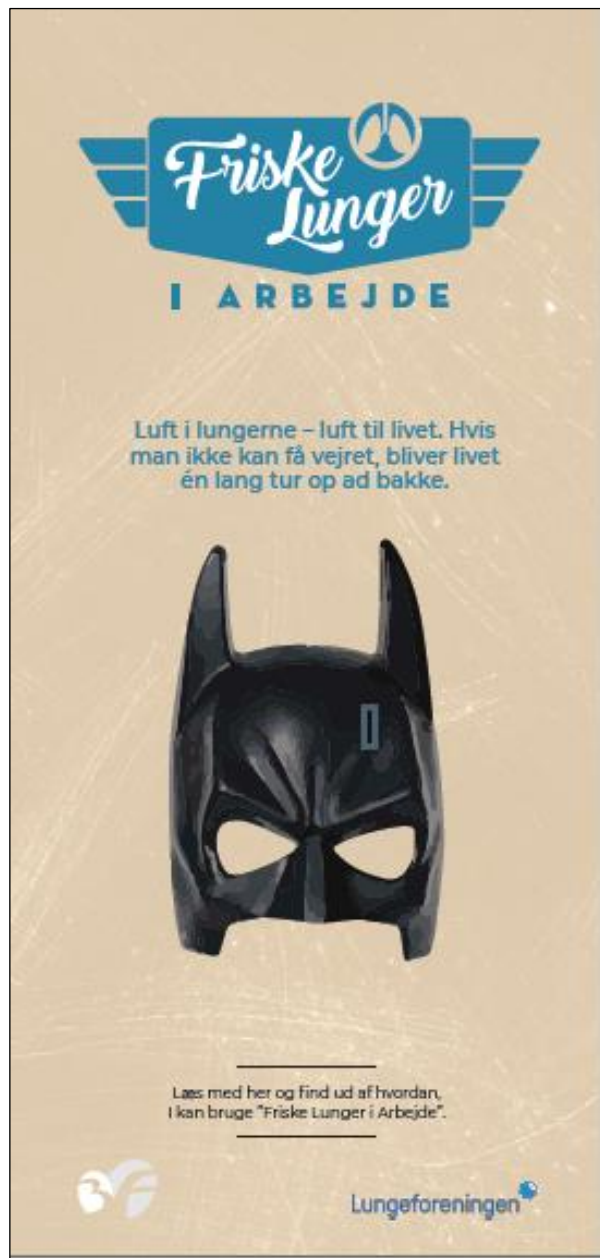
Hvad tænker du? Hvad gør du?

Du er i praktik, og du er med din mester sendt ud for at bygge på en stor ny skole. Der er rigtig mange, der arbejder på byggeriet, så der er en masse støv og skidt rundt omkring i bygningen. Du kan efter en uges tid mærke, at du bliver mere og mere uoplagt og sløv i løbet af dagen, og du er begyndt at hoste mere. Din mester har ikke givet dig en maske, og det er langt fra alle på byggepladsen, der bruger en maske.

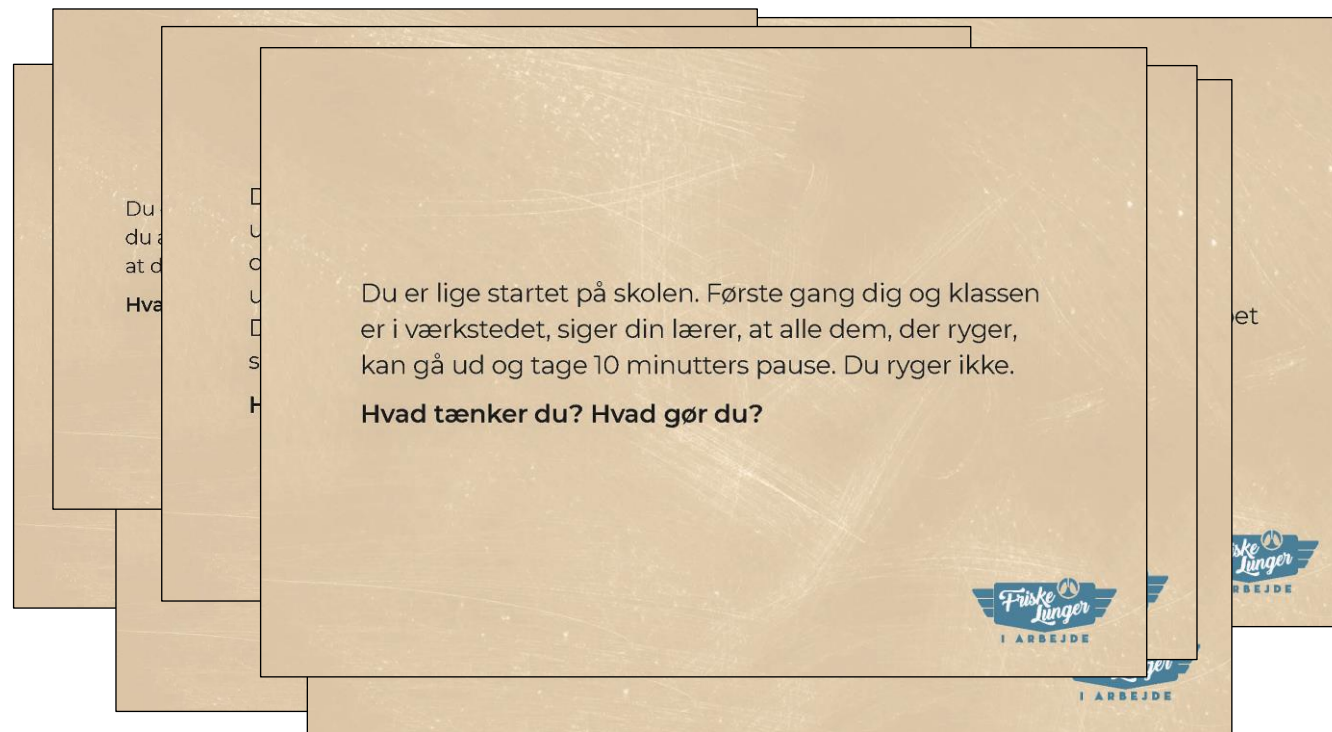
Hvad tænker du? Hvad gør du?

-TAK FOR I DAG-

- INSPIRATIONSAPPENDIX-



Folder



Dilemmakort

ER DU MED PÅ EN QUITTER?

Vi, _____ & _____, har i dag _____
(dato)
udfordret hinanden i at _____ skal stoppe med at ryge, mens
_____ skal stoppe med at/ændre på _____
_____ (dato).

Vi skal nå vores mål inden _____ (dato).

Når vi har klaret den, fejrer vi os selv ved _____
Hvis en af os giver op, skal den anden modtage _____

Underskrift _____
Underskrift _____

Kontrakter