



Før du læser



Kig på forsiden.

Hvem har skrevet bogen? _____

Hvem har udgivet bogen? _____

Hvorfor vil du gerne læse denne bog? Sæt kryds i den/de rigtige.

Jeg har ikke
selv valgt
den

Jeg synes,
emnet er
interessant!

Jeg kender folk,
der ryger

Kig på bagsiden.

På bagsiden står to spørgsmål. Prøv at svare på dem.

1

2



Imens du læser

Læs side 4-5.

I sommeren 2024 lavede man et forsøg. Hvad gik det ud på?



Ikke alle syntes, det var en god idé at gøre det på den måde.
Hvad tror du var argumenterne for og imod?







Imens du læser

Læs side 7-10.

Forklar ordene.

Nikotin

Dopamin

Hvilke symptomer kan man få, hvis man indtager for meget nikotin?



Hvor meget?

Man indtager cirka 1-3 mg nikotin, når man ryger en cigaret.
20-50 mg over kort tid kan føre til forgiftning hos et menneske.





Imens du læser



Læs side 8-10.

Hvilken beskrivelse passer til ordet? Sæt streg imellem dem.

Snus

Danner
damp

Må smage af
mentol

Indeholder en
væske, der
hedder juice

Cigaret

Kan gøre dig
afhængig

Blev opfundet i
00'erne

Danner røg

E-cigaret

Indeholder
tobak

Optager niktonen
gennem
slimhinder i
munden

Kan købes
ulovligt med
smag af frugt

Nikotinpose

Må ikke
sælges i
Danmark

Sættes op under
læben

Rulles
sammen



Imens du læser



Læs side 13.

Hvor mange unge brugte produkter med nikotin i de to årstal?

2020

2023

Er du overrasket over dette? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvordan tror du, tallet kommer til at være i 2025? Hvorfor?

2025



Imens du læser

Læs side 14-20.

Sandt eller falsk.

Rygning er det, der dræber flest mennesker i Danmark.

Det fleste rygere ryger indenfor i deres eget hjem.

Din hjerne er færdigudviklet, når du er 18 år.

Børn kan få astma af cigaretrøg.

Rygning medvirker til, at der dør ca. 10.000 mennesker om året.

Røg er kun skadeligt, hvis du er den, der ryger.

Det skader tænderne at bruge tyggetobak og nikotinposer.

Nikotin hæmmer koncentrationen.

Så længe du ryger under en emhætte, er det fint at ryge indenfor.

De fleste begynder at ryge som teenagere.

Hvis vores idoler ryger, kan vi blive påvirkede til selv at ryge.

Sandt

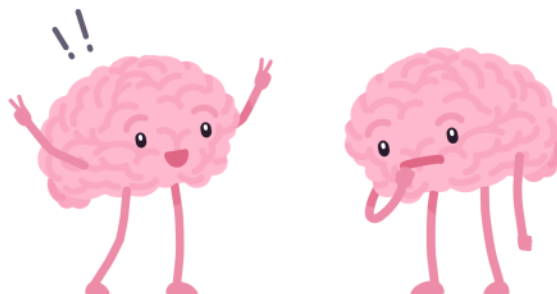
Falsk

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐



Imens du læser

Læs side 22-27.



Forklar med dine egne ord, hvad der sker i hjernen, når man bliver afhængig af nikotin.

Hvad er forskellen på fysisk afhængighed og psykisk afhængighed?

Fysisk

Psykisk

Forklar ordet.

Abstinenser

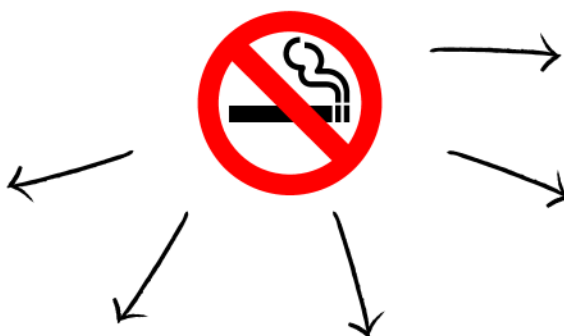


Imens du læser

Læs side 28-31.

Hvad gør man for at forebygge rygning?

Kunne man gøre andet? Har du nogle idéer?



Hvad går rygeloven ud på?



Efter du har læst

Er du blevet klogere på rygning og nikotin?
Skriv de tre vigtigste ting, du har lært.

1 _____

2 _____

3 _____

Tal sammen to og to. Stil hinanden spørgsmålene, og find selv på flere.

Tror du, du ville have
let ved at stoppe, hvis
du begyndte at ryge?

Læste du noget i bogen,
som du ikke vidste i
forvejen? Hvad var det?

Hvad kunne du godt
tænke dig at lære
mere om?

Hvad tror du er den
primære grund til, at
unge begynder at
ryge?