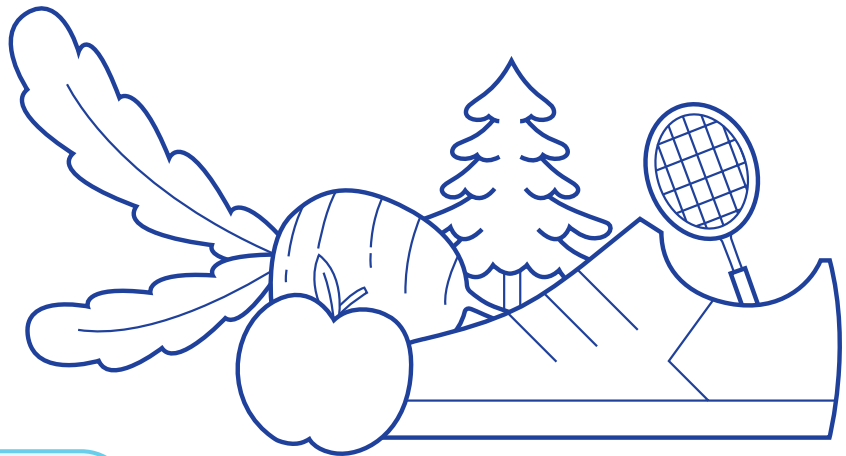


FACIT

MINSKA RISKEN FÖR CANCER



ORDLISTA

Förebygga

Att försöka stoppa något dåligt innan det händer.

Vanor

Saker du gör ofta. Rutiner.



SKRIV EN TEXT

Skriv en sammanfattande text om informationen och råden i listan.



VAD HANDLADE TEXTEN OM?

Vilka saker minskar risken för cancer? Vilka saker ökar risken för cancer?
Sätt X vid rätt alternativ.

	Minskar risken för cancer	Ökar risken för cancer
Att röka		X
Att ha en hälsosam vikt	X	
Att äta hälsosamt	X	
Att röra på sig varje dag	X	
Att dricka alkohol		X
Att sola		X

FACIT

MINSKA RISKEN FÖR CANCER



ANVÄND ORDEN

Fyll i orden som saknas i texten. Använd orden som står överst.

Ord att använda:

aktivitet mat skydda äta röra
inte för sent lite minskar ökar

Det är inte bra att röka. Att sluta röka minskar risken för att få cancer. Det är aldrig för sent att sluta röka.

Att dricka alkohol ökar risken för att få cancer.

Det är bra att inte dricka alkohol alls eller att bara dricka lite alkohol.

Det är viktigt att skydda huden mot sol.

Det är bra att röra på sig. Fysisk aktivitet skyddar mot cancer.

Det är viktigt att äta hälsosamt. Bra mat skyddar mot cancer och andra sjukdomar.



DISKUTERA

Diskutera i klassen.

- Var det något råd som var nytt för dig? Vilket?
- Vilka av råden följer du i ditt liv?
- Vad behöver du bli bättre på?
- Vilket av råden tycker du är svårast att följa?



→ Läs mer om att minska risken för cancer på cancerfonden.se/minska-risken