

# MINSKA RISKEN FÖR CANCER

## MINSKA RISKEN FÖR SJUKDOMEN CANCER

3 av 10 fall av cancer i Sverige kan förebyggas genom hälsosamma vanor. Här är våra 6 råd om vad du själv kan göra för att minska risken att få cancer.

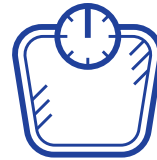


### 1. Rök inte

Att inte röka är det bästa sättet att minska sin risk för att få cancer. Det är aldrig för sent att sluta röka.

### 2. Ha en hälsosam vikt

Övervikt och fetma ger ökad risk för 13 olika cancerformer. Så se till att hålla en lagom vikt.



### 3. Ät hälsosamt

Att äta hälsosamt minskar risken för cancer. Det minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes samt övervikt och fetma.

### 4. Rör på dig varje dag

Fysisk aktivitet skyddar mot många cancerformer och hjälper dig också att hålla en hälsosam vikt.



### 5. Drink lite – eller inte alls

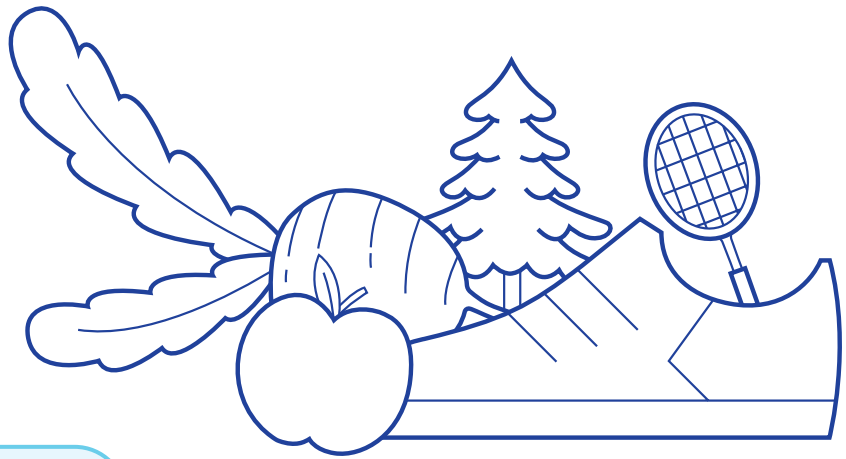
Alkohol ökar risken för flera olika cancerformer. Ju mer du dricker, desto större är risken. För att minska risken att drabbas av cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls.

### 6. Sola försiktigt

Solen kan orsaka cancer i huden. Det är extra viktigt att skydda barn. Deras hudceller är särskilt känsliga för solen.



# 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		
Att ha en hälsosam vikt		
Att äta hälsosamt		
Att röra på sig varje dag		
Att dricka alkohol		
Att sola		

# 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 \_\_\_\_\_ bra att röka. Att sluta röka \_\_\_\_\_ risken för att få cancer. Det är aldrig \_\_\_\_\_ att sluta röka.

Att dricka alkohol \_\_\_\_\_ risken för att få cancer.

Det är bra att inte dricka alkohol alls eller att bara dricka \_\_\_\_\_ alkohol.

Det är viktigt att \_\_\_\_\_ huden mot sol.

Det är bra att \_\_\_\_\_ på sig. Fysisk \_\_\_\_\_ skyddar mot cancer.

Det är viktigt att \_\_\_\_\_ hälsosamt. Bra \_\_\_\_\_ 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](https://cancerfonden.se/minska-risken)