

1. Ulike hudtyper

Elev-
oppgaver



Finn hudtypen som ligner mest på din egen hud.



Lys hud gir liten beskyttelse mot UV-strålene, og gir derfor større risiko for å bli solbrent og å få hudkreft. Mange har kanskje erfart at de tåler sola bedre utover sommeren. Det er mest fordi huden har blitt tykkere, og ikke så mye fordi på grunn av sommerens brunfarge.

Har du naturlig mørk hud med mye melanin, er huden mye bedre beskyttet mot sola. Det betyr også at mørk hud behøver mer sol for å danne vitamin D enn lys hud.

Diskusjonsspørsmål

- Diskuter hvilken betydning hudtype har med tanke på solbeskyttelse og for å få vitamin D.
- Del erfaringer utfra egen hudtype. Har noen blitt solbrent selv om de har naturlig mørk hud?
- Har du opplevd forskjell når du er i Norge sammenlignet med i land nærmere ekvator, hvor sola er mer intens?
- Mange med lys hud soler seg for å få solbrun hud. Andre har naturlig mørk hud, og bruker blekemiddel for å få lysere hud. Diskuter hva som kan være bakgrunnen for at skjønnhetsidealer oppstår, enten det gjelder hud, kropp, vekt eller annet.
- Hva mener du skal til for at ikke så mange er opptatt av kroppsidealene og utseende?
- Diskuter hva som er bakgrunnen for at mennesker ulike steder i verden har ulike hudtyper.

Bakgrunnsstoff

[Sol, solarium og hudkreft](#) | kreftforeningen.no

[Vitamin D og kreft](#) | kreftforeningen.no



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret



2. Hva skjer når huden blir solbrent?

Les faktaavsnittet nedenfor, og se filmen «Hva skjer når vi blir solbrent».

Å bli solbrent er både vondt og kan øke risikoen for hudkreft senere i livet. Mange tenker at solbrenthet har med varmen å gjøre, men det er *UV-strålene* og ikke varmen fra sola som skader huden. Det er også grunnen til at vi kan bli solbrent selv om det er kaldt ute, som for eksempel i påsken.

Det som skjer når vi blir solbrente er noe annet enn når vi for eksempel brenner oss på en stekeplate eller en grill. Huden «husker» hver gang vi blir solbrent eller er mye i intens sol. Når huden får for mye UV-stråling, enten fra utesola eller fra solarium, så kan arvestoffet i pigmentcellene våre – DNA-et – forandre seg. De fleste av disse skadene reparerer kroppen selv. Men skjer dette for mange ganger, kan cellene begynne å dele seg ukontrollert, og det kan vokse frem en svulst. Det er dette som skjer når kreft oppstår – arvestoffet (DNA) får skader som endrer cellene.

Diskuter og svar på spørsmål

- Hvordan kan vi unngå at huden får for mye UV-stråler? Sjekk de fire solrådene på kreftforeningen.no/solvett.
- Solrådet om å bruke solkrem er det som flest følger. Tre av fire sier de bruker solkrem. Hva gjør du selv for å beskytte deg i sola?
- Hvilke råd synes du er enklest å følge?
- Hva tror du hindrer folk i å følge rådene?





3. Hva kan påvirke adferd og helse?

Hva kan påvirke helsa vår og hvilke valg vi gjør? Er det bare opp til den enkelte, har venner noen betydning, og har samfunnet også et ansvar?

Ta utgangspunkt i deres egne omgivelser, på skolen og i kanaler hvor dere får informasjon. Eksempler som kan ha sammenheng med hudkreft kan være aldersgrense for å ta solarium, hva det koster å bruke solarium, hvor enkelt det er å finne skygge på uteområder, eller om det er press for å være solbrun.

Spørsmål om solarium

- Kan du se for deg regler som vil få færre til å bruke solarium?
- Betyr det noe at det er 18-årsgrense i solarium?
- Finn noen eksempler på hvordan solarium markedsføres, for eksempel i sosiale medier eller i/ved et solstudio. Hvilket etterlatt inntrykk får du av hva solariumsbruk betyr for helsa?
- Hvordan kan dette påvirke unges valg om å ta, eller ikke ta sol?

Spørsmål om uteområder

Finnes det hyggelige, skyggefulle steder i skolegården, hvor dere kan være når sola steiker? Hvis det finnes, men dere er der lite, hva skulle til for at det ville være fint å være der?





4. Kildekritikk – Hvilken informasjon kan vi stole på?

Finn noen eksempler på hvordan solarium markedsføres, for eksempel i sosiale medier eller i/ved et solstudio. Hvordan samsvarer det solstudioer sier i markedsføringen, med denne plakaten fra strålevernsmyndighetene?



Bakgrunn

Vi utsettes for mye markedsføring av forskjellige produkter og tjenester. Hvordan skal vi vurdere hvem vi bør høre på?

- Finn frem noen eksempler på markedsføring av solkrem og solarium. Har avsenderen faglig tyngde, som gjør at du bør stole på dem?
- Hvordan markedsfører de produktet/tjenesten – bruker de for eksempel influencere eller andre spesielle virkemidler?
- Er markedsføringen spesielt rettet mot unge?
- Hvilke kanaler bruker de for å nå unge?
- Er det tydelig forskjell på hva som er reklame og hva som f.eks. er en influencers personlige mening?

Diskuter i smågrupper og presenter i klassen til slutt.



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret



5. Aktivitet: «Snøballkrig» – Teller det noe hva jeg gjør?

Aktivitet «snøballkrig». Egner seg når klassen er samlet.

Hva kan jeg og andre gjøre for å minske risikoen for hudkreft? Skriv tre forslag på et hvitt ark. Krøll sammen arket og kast det i luften. Plukk opp en av de andres ark og les forslagene som står på dette arket.

- Hvordan passer forslagene dere skrev på arkene sammen med hva dere har lært?
- Hvilke nye ideer kom frem, som kan bidra til mindre hudkreft i Norge?
- Hvilke utfordringer/hindre ser dere for at forslagene deres kan gjennomføres?
- Ideer og utfordringer samles og diskuteres i smågrupper, og presenteres for klassen.



6. Aktivitet: «Enig eller uenig?»

Elev-
oppgaver



Påstandene nedenfor om ungdoms solvaner leses høyt. Aktiviteten kan gjøre elevene mer bevisst på hva de mener, tror og gjør. Noen av påstandene har en forklarende tekst som fotnote, andre påstander er elevens egen mening eller adferd.

Slik gjør dere det

Hvis eleven er enig i utsagnet – reis deg opp.

Hvis eleven er uenig i utsagnet – bli sittende, tramp med føttene.

Utsagn

- Jeg har blitt solbrent minst en gang i løpet av det siste året.
- Jeg husker bare å bruke solkrem hvis noen minner meg på det.
- Naturlig mørk hud med mye melanin blir ikke så lett solbrent.
- Det er enkelt å få brukt solarium selv om man er under 18 år.
- Det er lite «macho» å bruke solkrem – solkrem er for pingler.
- Jeg synes det er mest behagelig å være i skyggen når sola steiker.
- Hvis jeg har smurt meg med høy faktor, er jeg gjerne ute i sola hele dagen.*
- Det er smart å ta solarium før en solreise, for å herde huden.**

* Ingen solkrem beskytter 100 prosent, så uansett hvilken faktor vi bruker bør vi begrense tiden vi er i steikende sol.

** I et solarium er det de samme typene UV-stråler som i utesol, men mer UVA-stråler enn UVB-stråler. UVA gir en rask, mer overfladisk brunfarge. Det gir derfor lite beskyttelse å ta sol like før en solreise. Hvis du for eksempel først tar solarium og så er på en solferie, får du dessuten «dobbel dose» UV-stråler, noe som i seg selv øker risiko for hudkreft.



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret

7. Vær en kritisk forbruker, vi knekker myter

Elev-
oppgaver



Svarene finnes på denne nettsiden: kreftforeningen.no/solvett

Ta utgangspunkt i mytene nedenfor. Fullfør så setningen for hver myte:

1. Før trodde jeg at hudkreft ikke er noe problem i Norge, fordi vi har så lite sol her.

Men nå vet jeg at _____

2. Før trodde jeg at bare man bruker solkrem, kan man være i sola hele dagen.

Men nå vet jeg at _____

3. Før trodde jeg at alle må være mye i sola for å få nok vitamin D.

Men nå vet jeg at _____

4. Før trodde jeg at man ikke blir ikke solbrent hvis det er kaldt eller er overskyet.

Men nå vet jeg at _____

5. Før trodde jeg at det er lurt å ta solarium som underlag før en solferie.

Men nå vet jeg at _____

6. Før trodde jeg at hudkreft er noe bare gamle kan få.

Men nå vet jeg at _____

7. Før trodde jeg at man ikke får brunfarge hvis man bruker solkrem.

Men nå vet jeg at _____

8. Før trodde jeg at det er lurt å ta solarium for å få vitamin D.

Men nå vet jeg at _____

9. Før trodde jeg at sol og solarium gir fin hud og at man ikke får rynker.

Men nå vet jeg at _____



**KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER**

kreftforeningen.no/vitensenteret

8. Forskeroppgave: Undersøk unges solvaner

Elev-
oppgaver



Undersøk hva som påvirker risikoen for å få hudkreft. Les for eksempel om sol, solarium og solvett på kreftforeningen.no eller dsa.no (Strålevernet).

Finn så ut hvordan ungdom beskytter seg mot UV-stråler fra sol og solarium. Ta utgangspunkt i [Kreftforeningens ungdomsundersøkelse](#) og/eller gjennomfør deres egen undersøkelse. Hva er grunner til at de beskytter seg/ikke beskytter seg? Kom med forslag til hva som kan gjøre at flere unge har gode solvaner.

Lag en rapport på maks to sider, med introduksjon, innhold, konklusjon og kildehenvisning.



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret

9. Hvilke tiltak fungerer overfor unge?

Elev-
oppgaver



Kan det unge gjør bidra til å få Norge ned fra hudkrefttoppen? Bruk det dere har lært og sett opp hva dere har mest tro på som kan få ungdom til å:

1. bli mindre solbrent
2. være mindre opptatt av å være solbrun

Diskuter i smågrupper, sammenlign med de andre gruppene, og velg til slutt ut de punktene flertallet mener er best.



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret

10. Hvilke tiltak fungerer overfor unge?

Elev-
oppgaver



Ta utgangspunkt i det dere har lært om forebygging av hudkreft. Lag en kampanje rettet mot ungdom i alderen 13–16 år.

Målet med kampanjen

Unge skal vite hvorfor de ikke bør bli solbrent og hvorfor de ikke bør bruke solarium.

- Hva er ungdoms behov og ønsker, ser dere noen barrierer/motstand som dere må ta hensyn til?
- Hva burde de gjøre/hvilke råd og tips kan dere gi dem?
- Hvilke kanaler/metoder vil dere bruke for å nå de unge med kampanjen?



KREFTFORENINGENS™
VITENSENTER

kreftforeningen.no/vitensenteret