

De 7 tegn på stafet for livet



Tak, vi er glade for, at du vil være med til at sætte fokus på De 7 tegn til Stafet for Livet. Denne vejledning guider dig gennem materialerne, som er fleksible og kan bruges og tilpasses efter behov.

Langt størstedelen af alle kræfttilfælde opdages på baggrund af symptomer. Derfor er det nødvendigt, at få danskerne til at kende tegn, der kan være symptomer på kræft - og til at reagere hurtigt.

De 7 tegn aktiviteterne til Stafet For Livet kombinerer oplysning og underholdning ved at sætte gang i snakken om symptomer på kræft og øge deltageres viden gennem leg og spil.

Aktiviteterne er

- en Quizudflugt
- et spil Twister
- et Syvstjerneløb

Materialer til quizudflugten og syvstjerneløbet kan bestilles i din stafetgruppe eller i De 7 tegn gruppen på frivillig.dk. Twister har I måske allerede liggende fra tidligere år, og ellers kan I se om ikke det er muligt at låne spillet fra én af de andre stafetter.

Rigtig god fornøjelse - og god Stafet!

De 7 tegn Quizudflugt

Quizudflugten skal lede deltagerne rundt på stafetten, gøre dem klogere på De 7 tegn og minde om, at vi skal være opmærksom på symptomer, der kan være tegn på kræft – både hos os selv og vores nærmeste, så vi kan reagere hurtigt.

Bestil følgende materiale til quizudflugten

- Et sæt med startskilt og svarskilte
- Spørgsmålsark (*bestil til det antal quizdeltagere du forventer*)
- Én markeringsplakat
- Én rulle klistermærker

Guide

1. Udfyld **startskiltet**, hvor stafettens deltagere kan finde dig (det hvide felt på skiltet). Skiltet skal vise deltagerne, hvor de kan få quizarket, inden de tager på quizudflugt. Skiltet placeres derfor et centralt sted på stafetten. Fx ved stafetrutens start.
2. Placer de **syv svarskilte** langs stafetruten, hvis muligt. Alternativt rundt omkring på pladsen. Skiltene er nummereret og sættes op i kronologisk rækkefølge. Hvert skilt har svar på et spørgsmål på quizarket.
3. Udlever **quizark** til alle, som ønsker at deltage i quizudflugten. Arket har syv spørgsmål. Svaret til hvert spørgsmål kan findes på et skilt med samme farve og nummer som spørgsmålet. I kan finde et dokument med et overblik over alle spørgsmål og svar i stafetgruppen eller i De 7 tegn gruppen på frivillig.dk.
4. Hæng **markeringsplakaten**, hvor quizarket tilbageleveres. Deltagerne sætter et klistermærke i hjertet på plakaten, som et symbol og en markering af at quizdeltagerne vil være opmærksomme på De 7 tegn – både hos sig selv og sine nærmeste.
5. Udlever et **klistermærke** sammen med quizarket. Hvis der er flere deltagere om et quizark, kan de få flere klistermærker med.

De 7 tegn Twister

Det velkendte Twister-spil kan samle børn og barnlige sjæle omkring De 7 tegn på en underholdende måde. Ved at lege med, får deltagerne lært om tegnene på en ny måde, hvilket kan give bedre kendskab til tegnene og sætte gang i snakken. De 7 tegn Twister aktiverer hele kroppen, og det gælder om at kunne placere hænder og fødder på de rigtige tegn uden at miste balancen.

Materiale til Twister

Twister kan ikke længere bestilles, men måske har I allerede et spil liggende fra tidligere år, og ellers kan I se om ikke det er muligt at låne spillet fra én af de andre stafetter. Spillet består af et underlag og en snurrekive.

Guide

Bred Twister spillet ud i eller omkring teltet for "Viden om sundhed og kræft" og opfordr stafetdeltagerne til at spille og tale om De 7 tegn.

Arrangér små konkurrencer i Twister i løbet af stafetten. Fx kan holdene dyste mod hinanden. Konkurrencen kan bygges enkelt op ved at lade vinderne af hvert spil møde hinanden, indtil der kun er én deltager tilbage.

Twister-spillet kan evt. lånes ud til stafetdeltagere, evt. mod et symbolsk depositum, så det skaber synlighed ude på stafetpladsen.

De 7 tegn Syvstjerneløb

Syvstjerneløbet er en syvtalsskattejagt, som særligt kan aktivere børnene. Løbet kan udføres alene, sammen, (delvist) digitalt og fysisk.

Bestil følgende materiale til syvstjerneløbet

- Syvstjerneløb vejledning (*bestil til det antal deltagere du forventer*)

Guide

1. Del vejledningen til syvstjerneløbet ud til stafetdeltagerne så de kan gå ud i det blå og finde syvtaller. De skal f.eks. finde syv ens ting og syvtaller i naturen.
2. På vejledningen henvises der til, at der er en lille præmie når, deltagerne kommer retur med en løst opgave. Det kan fx være en lille müslibar, pakke rosiner el.lign.

Budskaber

Vær med til at øge kendskabet til de syv mest almindelige tegn på kræft ved at fortælle, hvor vigtigt det er at gå til læge i tide:

- Kend de syv tegn på kræft, så du ved, hvad du skal reagere på.
- Reager på din krops signaler og gå til lægen og få det tjekket, når noget ikke er som det skal være.
- Venner, familie og kolleger spiller en vigtig rolle. Vi kan nemlig give hinanden det afgørende skub til lægen, hvis vi tør tale med hinanden om tegn, der kan være symptomer på kræft.

Målgruppen

Kræft kan desværre ramme alle uanset alder og køn. Men risikoen for at få kræft stiger med alderen. Derfor henvender vi os med De 7 tegn særligt til danskere over 50 år. Især mænd og kortuddannede går sent til lægen med tegn på kræft, og derfor er der et særligt fokus på disse grupper.

Familie, venner og andre af målgruppens nærmeste er også vigtige. De kan give det gode råd om at gå til lægen videre, og dermed presse lidt på for at få deres nærmeste til at gå til lægen.