



fit für ohne!

Unterrichtsmaterialien zur Nichtraucherförderung
für neun Fächer der 6. Klassen

Inhalt

Vorwort	1
I. Aufbau und Methodik der Unterrichtseinheit	3
II. Gestaltungsvorschläge für Doppelstunden	
1. Biologie – Nikotin und Rauchen	4
2. Erdkunde – Tabakanbau und Kinderarbeit.	18
3. Mathe – Rauchen und Geld	27
4. Religion – Rauchen und Sucht	30
5. Sport – Alternativen und Entspannung	33
6. Deutsch – Ja und Nein.	38
7. Musik – Rhythmus und Nichtraucher.	43
8. Englisch – Cool and smart	45
9. Kunst – Wissen und Kunst	48
III. Anhang	
Zahlen und Fakten zum Rauchen	49
„Be Smart – Don´t Start“	49
Unterrichtsprogramme	50
Literatur	51
Impressum	53

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

Kinder und Jugendliche bleiben oder werden FIT, für den Alltag OHNE Zigaretten! – Mit dieser Unterrichtseinheit wollen wir Sie bei der Verwirklichung dieses Zieles unterstützen.

Um Kinder und Jugendliche erfolgreich vom Einstieg in das Rauchen abzuhalten sowie die Raucherquote in diesen Altersgruppen zu senken, benötigen Schulen für ihre Nichtraucherförderung strukturelle Unterstützung. Deshalb haben neben Hamburg und Schleswig-Holstein mehrere Bundesländer ein generelles Rauchverbot in Schulen per Gesetz eingeführt. Es soll für eine klare Verhaltensorientierung sorgen und die Realisierung der rauchfreien Schule erleichtern.

„fit für ohne“ ist ein Beitrag zur Umsetzung der rauchfreien Schule und berücksichtigt die wesentlichen Ansätze der Suchtpräventionsforschung: Förderung der Lebenskompetenzen, altersangemessene sachliche Information und selbstkritische Verhaltensreflexion. Das Thema wurde so aufgearbeitet, dass möglichst viele in der jeweiligen Klasse unterrichtende Lehrkräfte die vielfältigen Aspekte des Rauchens und Nichtrauchens in ihrem Fach mit interaktiven Methoden im Unterricht umsetzen können. Das entlastet z. B. vor allem die Klassenlehrkraft, die sonst oft alleine suchtpreventive Inhalte in ihren Unterrichtsstunden unterbringen muss.

Die Unterrichtseinheit kann nur ein Einstieg in das Thema sein, der aber in der 6. Klasse besonders wichtig ist, wenn man davon ausgeht, dass das Einstiegsalter der Raucher im Durchschnitt bei 12,8 Jahren liegt. Die Behandlung des Themas mit dieser Unterrichtseinheit sollte möglichst ein Baustein

eines komplexen Präventionsangebotes sein, das sich z. B. zusätzlich aus der anschließenden Teilnahme am Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don't Start“ und der kontinuierlichen Arbeit mit einem der verschiedenen Unterrichtsprogramme zur Suchtprävention (vgl. Anhang) zusammensetzt.

Die Einbeziehung und die Mitwirkung der Eltern ist für das Gelingen schulischer Nichtraucherförderung von entscheidender Bedeutung. Die ablehnende Haltung von Eltern gegenüber dem Rauchen ihrer Kinder hat – selbst wenn sie rauchen – einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Verhalten ihrer Kinder (vgl. Kahlke, Raschke 2005). Vor Beginn mit dieser Unterrichtseinheit ist es sinnvoll, einen Elterninformationsabend zu veranstalten, um mit den Eltern über ihre Vorbildwirkung und ihre Einflussmöglichkeiten auf das Rauchverhalten der Kinder zu reden und um sie letztendlich ins gemeinsame Boot zu holen. Das Informationsblatt „Zahlen und Fakten“ (vgl. Anhang) kann als Diskussionsgrundlage mit Eltern genutzt werden. Die Übung „Gründe-Wirkungen-Folgen“ aus der Doppelstunde Religion bietet sich ebenfalls an, um mit Eltern in eine Diskussion über den Suchtprozess zu kommen.

Unterstützung bei der Vorbereitung und Durchführung von Elternabenden bekommen Sie von der KOSS in Kiel und vom SuchtpräventionsZentrum in Hamburg.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und eine erfolgreiche Arbeit mit „fit für ohne“!

*Susanne Giese
Ute Grünthal*

I. Aufbau und Methodik

- „fit für ohne“ ist eine fächerübergreifende Unterrichtseinheit für die Klassenstufe 6 an allgemein bildenden Schulen. Sie besteht aus neun Doppelstunden für die Fächer Biologie, Erdkunde, Mathematik, Religion, Sport, Deutsch, Musik, Englisch und Kunst.
- „fit für ohne“ ist in allen Schularten der Regelschule einsetzbar, Differenzierungsmöglichkeiten in verschiedene Richtungen werden häufig vorgeschlagen oder beschrieben.
- „fit für ohne“ kann ein Baustein eines suchtpräventiven Konzeptes an der Schule sein, so ist es z. B. geeignet als Einstieg in „Be Smart- Don't Start“ (vgl. Anhang, S. 44 ff.)
- Die Unterrichtseinheit sollte nach den Sommerferien durchgeführt werden, um danach ab November in den Nichtraucherwettbewerb „Be Smart – Don't Start“ einzusteigen.
- „fit für ohne“ besteht aus neun aufeinander aufbauenden Doppelstunden:
- Die Doppelstunden behandeln Inhalte, die einerseits der Nichtraucherförderung dienen, andererseits aber die fachlichen Aspekte des jeweiligen Unterrichtsfaches zum Schwerpunkt haben.
- In den meisten Doppelstunden wird eine Wandzeitung erstellt. Diese verbleiben im Klassenraum und werden in der folgenden Stunde als Wiederholung und Einstieg genutzt. Zum Abschluss dienen die Wandzeitungen einer Ausstellung, die auch in die Schulöffentlichkeit getragen werden kann.
- Die Schüler/innen sollen möglichst zu Beginn eine Mappe mit dem Titel "fit für ohne" anlegen, in der sie die Arbeitsblätter und Ergebnisse sammeln.
- Jede Stunde ist im Aufbau gleich:
 - Fach
 - Thema der Doppelstunde
 - Hintergrund
 - Ziele
 - Stundenüberblick
 - Material und Vorbereitungen
 - Hinweise zum Ablauf
 - Anlagen/Arbeitsblätter/ Zusatzmaterial

Fach	Thema
Biologie	Nikotin und Rauchen
Erdkunde	Tabakanbau und Kinderarbeit
Mathematik	Rauchen und Geld
Religion	Rauchen und Sucht
Sport	Alternativen und Entspannung
Deutsch	Ja und Nein
Musik	Rhythmus und Nichtrauchen
Englisch	Cool and smart
Kunst	Wissen und Kunst

Zum Unterrichtsbeginn und als Abschluss einer Doppelstunde werden Übungen (z. B. warming up, feedback) vorgeschlagen, die aber austauschbar sind, wenn die Lehrkraft Bedenken hat, sie in ihrer Klasse erfolgreich durchzuführen.

II. Stundenvorschläge

Fach: Biologie

Thema der Stunde: Nikotin und Rauchen

Hintergrund

Beim Rauchen (wie auch bei anderen gesundheitsschädigenden Mitteln) gilt der Grundsatz „je später, desto besser – und am besten gar nicht“!

Studien konnten immer wieder zeigen, dass besonders für Kinder und Jugendliche die langfristigen, schwer wiegenden Folgen des Rauchens wie das erhöhte Lungenkrebsrisiko „zu weit weg“ sind, um einen Einfluss auf das aktuelle Rauchverhalten zu haben oder einen Einstieg zu verhindern. In dieser Doppelstunde lernen die Schüler/innen im Schwerpunkt etwas über die kurzfristigen und sichtbaren negativen Konsequenzen des Rauchens, die für sie relevanter sind als Folgen, die im Alter auftreten können.

Ziele der Stunde

Die Schüler/innen ...

- sammeln Gründe, warum manche Menschen rauchen und andere nicht

- lernen, wie Nikotin und andere Inhaltsstoffe auf den Körper wirken
- stellen ihren eigenen Standpunkt zum Thema Rauchen dar

Stundenüberblick

Einstieg

Informationen und Organisatorisches
„Entweder-Oder“

Hauptteil

Gründe für das Rauchen und das Nichtrauchen
Wirkungen und Folgen des Tabakkonsums
Ergebnisdarstellung

Abschluss

Mein Standpunkt

Material und Vorbereitungen

- Wandzeitung vorbereiten:

Warum rauchen Menschen? Was sehen sie als Vorteile des Rauchens?		Warum rauchen Menschen nicht? Was sind die Nachteile des Rauchens?	
Sofort	Später	Sofort	Später

Darunter muss Platz für ein DIN-A-3-Blatt sein

- Kärtchen in beliebiger Farbe, Eddings oder dicke Filzstifte, Klebestift
- eventuell Kärtchen beschriften (Anlage 1)
- Anlage 2 in Schüleranzahl kopieren und einmal in DIN A3
- die für den Leistungsstand der Schüler/innen geeigneten Infokarten und Arbeitsblätter (Anlage 4-11) herausuchen und in Schüleranzahl oder für Gruppen kopieren
- eine leere Zigarettenschachtel

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Die Lehrkraft gibt – falls das noch nicht durch die Klassenlehrkraft geschehen ist – Informationen über die Einheit „fit für ohne“ mit folgenden Hinweisen:

- Es geht um das Thema „Rauchen-Nicht-rauchen“.
- Es wird je eine Unterrichts-Doppelstunde in den Fächern Biologie, Erdkunde, Mathematik, Religion, Deutsch, Musik, Englisch, Sport und Kunst zu dem Thema geben.
- In jeder Stunde wird eine Wandzeitung erstellt, auf der die Ergebnisse festgehalten werden. Zu Beginn der nächsten Stunde referieren einige Schüler/innen der „neuen“ Lehrkraft ihre Ergebnisse.
- Die Mappe „fit für ohne“ wird in der ersten Stunde angelegt und soll dann in den Folgestunden weitergeführt werden.
- In jeder Stunde wird eine Kleingruppe bestimmt, die in der nächsten „fit für ohne“-Stunde von den Ergebnissen der vorherigen berichtet (so auch jetzt).

Dann beginnt die Stunde mit der Übung „Entweder-Oder“ (Anlage 1).

Hauptteil

1. Gründe für das Rauchen oder Nichtrauchen

Die Klasse wird in Gruppen zu vier bis fünf Schüler/innen eingeteilt (zur Gruppeneinteilung vgl. Anlage 4 in der 6. Doppelstunde Deutsch). Eine Hälfte der Gruppen sammelt Gründe dafür, nicht zu rauchen (Nachteile des Rauchens), die andere Hälfte sucht Gründe, warum Menschen rauchen (Vorteile des Rauchens). Sie schreiben die Stichworte auf Kärtchen. Anschließend werden die Kärtchen im Plenum gesammelt und auf der Wandzeitung an die passende Stelle der Tabelle geklebt (Dopplungen herausnehmen).

2. Wirkungen und Folgen des Tabakkonsums auf den Körper

Alle Schüler/innen erhalten das Arbeitsblatt „Gesundheitliches Risiko beim Rauchen“ (Anlage 2) und füllen das Arbeitsblatt während der folgenden Gruppen-, Partner-

oder Einzelarbeit aus.

Diese kann wie folgt organisiert werden:

Die Schüler/innen bearbeiten die Informationsblätter und Arbeitsblätter (Anlage 4-11). Dies kann je nach Gruppengröße und Leistungsstand geschehen:

- Einzelne Gruppen bearbeiten verschiedene Themen.
- Die Gruppen bearbeiten alle die gleichen Themen.
- Partner erhalten Aufträge.
- Jede/r macht alles oder einiges in Einzelarbeit.
- Die Schüler/innen erhalten Arbeitsaufträge differenziert nach Leistungsniveau oder Vorkenntnissen.

3. Ergebnisdarstellung im Plenum

Das Bild (Anlage 2) wird an der Wandzeitung befestigt und mit den Ergebnissen der Arbeitsgruppen ausgefüllt.

- Welche Folgen des Rauchens habt ihr herausgefunden, die noch nicht auf der Wandzeitung stehen?

Die Arbeitsgruppen berichten und die Kärtchen an der Wandzeitung werden gegebenenfalls ergänzt.

- Alle Schüler/innen erhalten die Informationsblätter der Stunde für ihre Mappen.

Abschluss

„Mein Standpunkt“:

Eine Zigarettenschachtel wird in die Mitte des Klassenraums gelegt, die Schüler/innen nehmen einen Platz in einem für sie angemessenen Abstand zur Schachtel ein und zeigen somit ihre Einstellung zum Rauchen.

Erweiterung/ Ergänzung

Wenn es die Zeit zulässt, empfiehlt sich folgendes:

Die Aufdrucke von Zigarettenpackungen werden an die Schüler/innen verteilt (Anlage 12) – je nach Anzahl an Partner oder größere Gruppe. Jedes Kärtchen wird vorgelesen und diskutiert, ob das stimmt und warum. Die Informationstexte dienen als Sachgrundlage.

Anlage 1

Entweder-Oder

Hinweis

Eine große freie Fläche ist notwendig, die auch außerhalb des Klassenraumes liegen kann.

Ablauf

Die Klasse versammelt sich in der Mitte des Raumes. Die Lehrkraft nennt zwei gegensätzliche Begriffe und zeigt dabei auf zwei gegenüberliegende Seiten des Raumes, jeweils einen Begriff einer Seite zuordnend (Variante: je eine Person steht an der Seiten und hält eine Karte mit dem entsprechenden Begriff hoch).

Die Schüler/innen haben die Aufgabe, sich ganz schnell für einen Begriff zu entscheiden und sich an der entsprechenden Seite des Raumes aufzustellen.

Die Beispiele können ausgewählt oder ergänzt werden, nur Rauchen – Nichtrauchen soll auf jeden Fall dabei sein.

Die Lehrkraft kann einzelne Schüler/innen befragen, warum sie gerade an dieser Stelle stehen oder kurze Zeit zum Austausch unter den Schüler/innen geben.

Beispiele:

Meer – Berge

Sport – Fernsehen

Hund – Katze

Langschläfer – Frühaufsteher

Cola – Saft

Rucksack – Tasche

alleine – zusammen

Gummibärchen – Schokolade

süß – sauer

Wüste – Antarktis

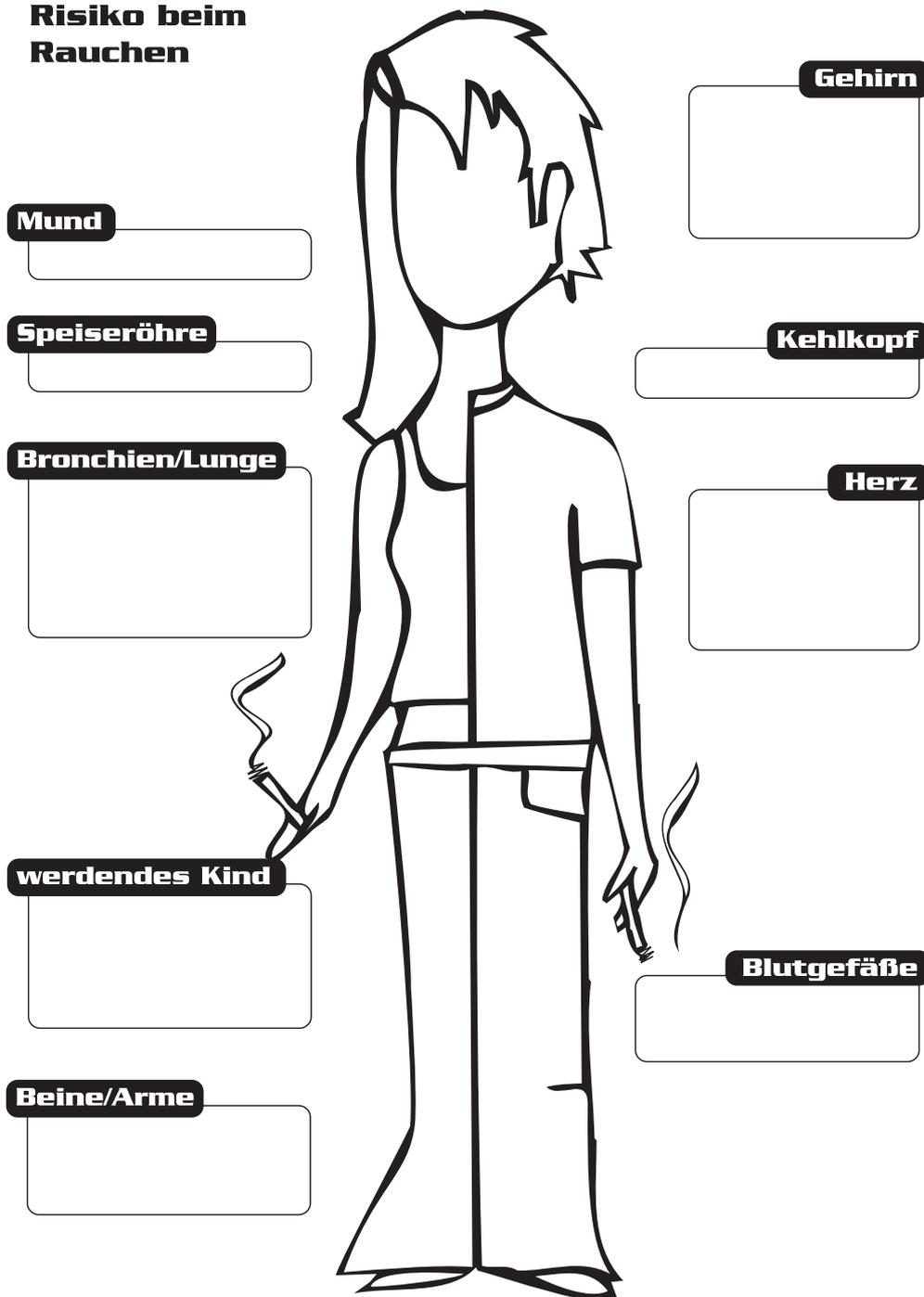
Liebesfilm – Actionfilm

Shoppen – Joggen

Rauchen – Nichtrauchen

Anlage 2:

**Gesundheitliches
Risiko beim
Rauchen**



¹ Anlagen 2, 3, 11 entnommen aus „Selbstständig werden - Eigenständig bleiben“ (Hamburg 2005), vgl. Anhang Unterrichtsprogramme

Anlage 3:

Beispiel für eine mögliche Lösung ORIGINAL-CD

Gesundheitliches Risiko beim Rauchen

Mund

Krebs

Speiseröhre

Krebs

Bronchien/Lunge

Luftknappheit,
Raucherhusten,
Chronische Bronchitis,
Lungenemphyse,
Lungenkrebs

werdendes Kind

mangelhafte
Sauerstoffversorgung,
Gefäßschäden,
Mißbildungen

Beine/Arme

Kältegefühl,
Muskelschmerz,
"Raucherbein"

Gehirn

Konzentrations-
schwäche,
Kopfschmerzen,
Schlaganfall

Kehlkopf

Krebs

Herz

Herzschmerzen,
Herzinfarkt

Blutgefäße

Verkalkung,
Bluthochdruck



Anlage 4: Informationsblatt 1

Die Lunge

Wenn wir atmen, gelangt die Luft in die Lunge.
Die Lunge hat zwei Teile. Sie heißen Lungenflügel.



Mit der Luft atmen wir Sauerstoff ein. In der Lunge wird er herausgefiltert und in den Körper weitergeleitet. Verbrauchte Luft wird ausgeatmet.

Die Luft gelangt über Nase und Mund am Kehlkopf vorbei in die Luftröhre.



Danach kommt sie in die Bronchien und schließlich in die Lungenbläschen.



Lungenbläschen

In diesen Bläschen wird der Sauerstoff ausgetauscht.

Anlage 5: Informationsblatt 2

Nikotin im Körper

Zigarettenrauch enthält zirka 3.700 Stoffe. Einer davon heißt Nikotin. Nikotin macht süchtig. 50 Stoffe sind so schädlich, dass sie Krebs erzeugen können.

Was ist Nikotin?

- Nikotin ist der Hauptwirkstoff in der Zigarette. Nikotin ist der Stoff, der süchtig macht.
- Nikotin ist ein Gift, das schon in geringen Mengen tödlich ist.

Wie wirkt Nikotin?

- Beim Rauchen kommt es zuerst in die Lunge.
- Dort wird es ins Blut aufgenommen. Über die Blutbahnen (Adern) erreicht es schnell den ganzen Körper.
- Es ist nach 10 Sekunden im Gehirn.
- Der Herzschlag (Puls) wird schneller.
- Der Blutdruck steigt.
- Hände und Füße werden weniger durchblutet.
- Hände und Füße werden oft kalt.

Anlage 6:

Was ist eigentlich in Zigaretten und im Zigarettenrauch drin?



Lauter Gifte

Inhaltsstoffe:	Da findet man das Gift sonst:
Aceton	
Ammoniak	
Arsen, Blausäure	
Butan	
Blei, Cadmium, Nickel, Zink	
Formaldehyd	
Naphtalin	
Phenole	
Teer	

Lösungsmittel bestehen
z. B. aus Aceton

Straßenbelag besteht z. B.
aus Teer

Ammoniak benutzt
man als
Reinigungsmittel

Arsen und Blausäure
sind tödliche Gifte
(z. B. in Rattengift)

Formaldehyd ist z. B.
ein Desinfektionsmittel

Naphtalin ist in
Mottengift enthalten

Butan benutzt man als
Camping- und
Feuerzeuggas

Phenole verwendet man
zur Bekämpfung von
Schädlingen

Batterien enthalten Blei, Cadmium,
Nickel und Zink

Anlage 7: Informationsblatt 3

Der Körper wehrt sich

Max hat seine erste Zigarette geraucht.
Dadurch gelangen viele Gifte in seinen Körper. Zum Beispiel **Teer** und **Nikotin**.

Sein Körper reagiert darauf:

Die **Nase** nimmt den **Gestank** auf.
Seine **Augen tränen**.

Das Nikotin reizt die Nerven im **Magen**.
Sein Magen wehrt sich durch **Übelkeit**.

Seine Lungen wollen den Rauch und den Teer wieder los werden.
Er muss **husten**.

Auch die Nerven im Gehirn werden gereizt. Max bekommt **Kopfschmerzen**.

Anlage 8: Informationsblatt 4

Der Körper reagiert

In jeder Zigarette ist Nikotin.

Nikotin ist ein Gift. Wenn jemand eine Zigarette raucht, dann „reizt“ das Gift Nikotin den Körper (z. B. das Gehirn und den Magen). Wenn jemand immer wieder raucht, dann gewöhnt sich der Körper an das Nikotin. Er wird abhängig.

Zigarettenrauch enthält aber außer dem Nikotin noch viele andere besonders schädliche Stoffe.

Wenn man raucht, wehrt sich der Körper daher sofort dagegen:

- Den meisten wird bei der ersten Zigarette schlecht.
- Viele husten bei den ersten Zigaretten.
- Oft tränen die Augen, wenn man im Zigarettenrauch sitzt.
- Viele Leute bekommen Kopfweg.

Übrigens: Es ist gut, dass der Körper sich wehrt! Er gibt dem rauchenden Menschen damit ein klares Zeichen: Rauchen ist schlecht für mich!

Aber Achtung:

Weil sich der Körper schnell an das Nikotin und die anderen Schadstoffe in der Zigarette gewöhnt, reagiert er bei Rauchern bald nicht mehr. Das ist ein schlechtes Zeichen. Es bedeutet, dass sich der Körper nicht länger gegen die giftigen Stoffe wehrt.

Anlage 9: Informationsblatt 5

Kurzfristige Folgen – was passiert, wenn man raucht?

Zigarettenrauch enthält Nikotin und 3.700 weitere Stoffe. Viele denken: „Was interessiert mich das, wenn ich in 20 Jahren vielleicht Lungenkrebs bekomme?“ Es gibt aber auch eine Menge Folgen, die ich ziemlich schnell merke und auch sehe und rieche!

Wenn man raucht ...

- **stinken Haare** und Kleider nach Rauch.
- stinken Haustiere, die mitrauchen müssen, nach Rauch.
- bekommt man **Mundgeruch**. Der Atem enthält nach der letzten Zigarette 8 Stunden lang Rauch.
- erhöht sich die Pulsfrequenz, man bekommt **Herzklopfen**.
- brechen die **Fingernägel** schneller ab.
- kriegt man kalte **Hände und Füße**.
- schwitzen **Hände und Füße** schneller.
- verfärben sich die **Finger**.
- kann man **Durchfall** oder **Magenschmerzen** bekommen
- ist man schnell außer **Atem** und weniger fit.
- bekommt man eine blasse **Haut**.
- bekommt man schneller **Husten**.
- gibt man viel Geld für die Zigaretten aus.
- werden die **Zähne** gelb.
- wird man **schnell abhängig**.

Man gefährdet Nichtraucher und Nichtraucherinnen, die häufig Zigarettenrauch ausgesetzt sind (Passivrauchen), und riskiert dadurch, dass sie die gleichen gesundheitlichen Schäden erleiden.

Anlage 10: Informationsblatt 6

Langfristige Folgen – was passiert, wenn man länger raucht?

- Rauchen verursacht **Krebs**, z. B. in der **Lunge**, **im Rachen**, **am Kehlkopf**, **in der Bauchspeicheldrüse** oder **in der Niere**.
- Rauchen verändert die **Blutgefäße**: sie werden enger und können verstopfen.
- Das **Herz** muss mehr arbeiten, um das Blut durch die engen Gefäße zu pumpen. Es wird schnell krank.
- Der **Penis** ist auf gute Durchblutung angewiesen. Wegen der schlechteren Durchblutung kann es auch bei jungen Rauchern zu **Potenzproblemen** kommen.
- Es kommt zu schweren **Lungenkrankheiten**.
- Die Haut altert schneller, es gibt **Falten**.
- Das **Zahnfleisch** entzündet sich schneller, die Zähne werden wackelig und fallen schneller aus.
- Die Gefahr für **Augenkrankheiten** steigt.

Man gefährdet Nichtraucher und Nichtraucherinnen, die häufig Zigarettenrauch ausgesetzt sind (Passivrauchen), und riskiert dadurch, dass sie die gleichen gesundheitlichen Schäden erleiden.

In Deutschland sterben am Tag etwa 380 Menschen durch Rauchen. Das sind so viele Leute, wie in ein großes Flugzeug oder in acht Busse passen.

Suchtgefahr bei Tabakkonsum

Menschen, die über längere Zeit viel Tabak rauchen, werden nikotinabhängig.

Allerdings führt die Nikotinabhängigkeit etwa im Gegensatz zum Alkoholismus nicht zu unmittelbaren Verhaltensbeeinträchtigungen oder -störungen.

Gewöhnung an Nikotin, das nennt man mit dem Fachbegriff Toleranzbildung, stellt sich bei Erwachsenen nach längeren Zeiträumen des Tabakkonsums ein. Bei Kindern und Jugendlichen entsteht sie offenbar schneller. So zeigen diese Altersgruppen schon nach wenigen Monaten des Rauchens eine Nikotinabhängigkeit.

Untersuchungen haben gezeigt, dass starke Raucher/Innen, die für sie ungewohnte nikotinarmer Zigaretten („light“) ohne vorherige aufklärende Information angeboten bekommen und rauchen, unbewusst mehr Zigaretten rauchen. Außerdem inhalieren sie tiefer. Dadurch gleichen sie das Defizit der gewöhnten Nikotinmenge (Dosis) aus.

Es ist auch erwiesen, dass der Körper lernt, das zugeführte Nikotin schneller zu verarbeiten und auszuscheiden. Daher muss die Nikotindosis im Laufe der Zeit weiter erhöht werden, um eine gleich bleibende Reaktion im Nervensystem zu erzeugen.

Die Steigerung der Dosis ist aber kein endloser Prozess.

Wenn man von einem auf den anderen Tag mit dem Rauchen aufhört, können auch körperliche Entzugserscheinungen auftreten wie z. B. Schwindel, Schlafstörungen, Schwitzen und Verstopfung.

Psychische Entzugserscheinungen, die auftreten können, sind: Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, intensives Verlangen nach einer Zigarette, Depressionen und Angst.

Die genannten Symptome vergehen aber nach einiger Zeit wieder.

Anlage 12:

Gefahrenhinweise auf Zigarettenpackungen

**Raucher sterben
früher.**

**Schützen Sie Ihre Kinder –
lassen Sie sie nicht Ihren
Tabakrauch einatmen.**

**Rauchen fügt Ihnen und
den Menschen in Ihrer
Umgebung erheblichen
Schaden zu.**

**Rauch enthält Benzol,
Nitrosamine, Formaldehyd
und Blausäure.**

**Wer das Rauchen aufgibt,
verringert das Risiko
tödlicher Herz- und
Lungenerkrankungen.**

**Rauchen führt zur
Verstopfung der Arterien u.
verursacht Herzinfarkte und
Schlaganfälle.**

**Rauchen verursacht
tödlichen
Lungenkrebs.**

**Rauchen in der
Schwangerschaft
schadet Ihrem Kind.**

**Rauchen macht sehr
schnell abhängig: Fangen
Sie gar nicht erst an.**

**Rauchen kann die
Spermatozoen schädigen
und schränkt die
Fruchtbarkeit ein.**

**Rauchen kann zu
einem langsamen und
schmerzhaften
Tod führen.**

**Rauchen lässt Ihre
Haut altern.**

**Rauchen kann zu
Durchblutungsstörungen
führen und verursacht
Impotenz.**

Fach: Erdkunde

Thema der Stunde: Tabakanbau und Kinderarbeit

Hintergrund

Der Tabakanbau findet in über 150 Ländern auf über 4 Millionen Hektar Land statt, davon ein Drittel in China. Seit 1960 hat sich die Tabakproduktion verdoppelt und sich von den USA nach Afrika und Asien verlagert. Im Jahre 2000 wurden sieben Millionen Tonnen Tabak weltweit angebaut.

Der stärkere Einsatz von chemischen Mitteln wie z. B. Pestiziden und die ansteigende Mechanisierung haben zur Ertragssteigerung beigetragen. In vielen Ländern wird die Verwendung von Pestiziden und die Ausweitung von Anbauflächen wenig kontrolliert oder beschränkt. Abholzungen und Umweltverschmutzungen sind die Folge.

So produziert z. B. China im Jahr 1995 1,7 Trillionen Zigaretten und erzielt dabei mehrere hundert Billionen US-Dollar. Nur ein geringer Anteil dieser Gewinne wird für den Tabak selbst ausgegeben. Billiglöhne und Kinderarbeit tragen zu den geringen Marktpreisen für Tabak bei (weitere Informationen siehe Anlagen).

Ziele der Stunde

Die Schüler und Schülerinnen

- lernen Tabak als Bestandteil einer Zigarette kennen
- benennen einige Anbaugeländer in der Welt und die Menge des Tabakanbaus
- erhalten Informationen über die Tabakernte
- lernen, dass ein Teil der Tabakernte durch Kinderarbeit erfolgt
- lernen, dass das Rauchen auch in der Herstellung Opfer fordert, nicht nur beim Konsum

Stundenüberblick

Einstieg

Zigarette untersuchen

Hauptteil

Anbaugeländer

Kinderarbeit im Tabakanbau

Abschluss

Präsentation der Ergebnisse und Gestaltung der Wandzeitung

Material und Vorbereitungen

- Einmalhandschuhe für jedes Kind
- 5-7 Zigaretten (für jede 4-er oder 5-er-Gruppe eine, je nach Klassengröße)
- Weltkarte aus der Schule besorgen
- Klebepunkte
- Klebestift
- Wandzeitung vorbereiten: Überschrift „Tabakanbau und Kinderarbeit“
- Anlage 2 a, b und 3 a, b in Schüleranzahl kopieren
- Anlage 4 "Rauchopfer" einmal auf DIN A 3 kopieren

- Anlage 5 Säulendiagramm vergrößern und kopieren

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Zu Beginn der Doppelstunde berichtet die Kleingruppe aus der letzten Stunde mithilfe der Wandzeitung von den Inhalten. Es wird eine Kleingruppe festgelegt, die über diese Doppelstunde berichten wird.

Die Schüler und Schülerinnen zerlegen und untersuchen in 4er oder 5er Gruppen eine Zigarette, dazu tragen sie Handschuhe (zur Gruppeneinteilung vgl. Doppelstunde Deutsch, Anlage 4).

Woraus besteht sie? Was können wir sehen? Was ist Tabak?

Die Schülerinnen und Schüler nennen Vermutungen, die Lehrkraft ergänzt (vgl. Infoblätter in der Anlage).

Hauptteil

Anbaugeländer

Die Lehrkraft zerschneidet das Säulendiagramm (Anlage 4) je nach Klassengröße in 3-5 Teile und verteilt sie in die Gruppen mit einigen Klebepunkten. Diese suchen auf der Weltkarte „ihre“ Anbauländer heraus und kleben die Punkte an die entsprechenden Stelle auf der Weltkarte. Anschließend zeigt jede Gruppe die Länder und nennt die entsprechende Menge an Tabak, die dort angebaut wird. Die „Schnipsel“ vom Diagramm werden auf der Wandzeitung zusammengefügt.

Folgende Fragen könnten bei der anschließenden Diskussion gestellt werden:

- Welches sind die fünf größten Anbaugeländer? (China, Indien, Brasilien, USA, Türkei)
- Was haben diese Länder gemeinsam? (Klima, Fläche ...)
- China ist mit Abstand das größte Anbaugeländer. Wie sind die Löhne in China im Vergleich mit westlichen Ländern?

Die Lehrkraft erklärt, dass alle Länder versuchen, die Kosten für den Tabak möglichst gering zu halten, um Zigaretten billig herstellen zu können. Eine Möglichkeit dazu ist es, Kinder arbeiten zu lassen.

Die Lehrkraft liest die Geschichte von Filipe vor (Anlage 1). Die Schülerinnen und Schüler äußern sich spontan.

Anschließend arbeiten die bereits gebildeten Gruppen zu drei Themen zur Kinderarbeit:

- Körperliche Schäden (Anlage 2 a)
- der harte Alltag (Anlage 2 b)
- Gefahren bei der Ernte (Anlage 2 c)

Je nach Klassengröße können auch mehrere Gruppen zu einem Thema arbeiten. Dazu verwenden alle Gruppen die entsprechenden Infoblätter.

Je nach Zeit und technischen Möglichkeiten und Materialien können die Ergebnisse direkt in das Arbeitsblatt eingetragen oder auf große Streifen geschrieben und gestaltet werden.

Abschluss

Die Lehrkraft zeigt das Bild „Rauchopfer“ (Anlage 5) und klebt es in die Mitte der Wandzeitung.

Was seht ihr? Was verbindet ihr mit der Bildüberschrift „Rauchopfer“? Was habt ihr darüber herausgefunden?

Die Gruppen stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor und heften ihre Ergebnisse rund um das Bild an die Wandzeitung. Dies kann entweder mit Streifen oder mit den vorgegebenen Arbeitsblättern geschehen.

Die Wandzeitung kann zusätzlich mit Bildern und Informationen gestaltet werden (vgl. Anlage und weitere Informationen und Bilder aus den genannten Internetadressen).

Anlage 1:

Filipe

Filipe ist 12 Jahre alt und wohnt in einem kleinen Dorf in Brasilien. Er hat acht Geschwister und lebt mit seiner Familie in einer Lehmhütte, die einen großen gemeinsamen Raum hat. Seit vier Jahren arbeitet Filipe auf der Tabakplantage, die ca. eine Stunde zu Fuß vom Dorf liegt. Er steht morgens um 5 Uhr auf, isst ein wenig Reis und geht dann los, um pünktlich bei der Arbeit zu sein. Er pflückt den ganzen Tag Tabakblätter. Schon seit zwei Jahren hat er einen starken Husten, seit einiger Zeit kann er deswegen nachts nur noch schlecht schlafen, da er ständig husten muss und ihm der Rücken weh tut. Außerdem jucken seine Arme und Beine ständig und sind

mit roten Stellen übersät, die manchmal auch schon bluten.

Letzte Woche hat er sich mit dem scharfen Messer auch noch geschnitten und die Wunde heilt schlecht. Besonders in den Sommermonaten, wenn es glutheiß ist, leidet Filipe unter Fieber und Kopfschmerzen. Trotzdem geht er jeden Tag zur Arbeit, denn er muss für seine Familie Geld verdienen. Alle arbeiten auf der Plantage, zur Schule geht keines der Kinder.

Sein größter Wunsch ist, Lesen und Schreiben zu lernen, damit er eines Tages mal einen anderen Beruf lernen kann. Seit er neun Jahre alt ist, raucht Filipe. Wenn er raucht, vergisst er für einen Moment seine Schmerzen.

Anlage 2a:

Kinderarbeit im Tabakanbau – körperliche Schäden

Ihr habt die Geschichte von Filipe gehört. Beantwortet bitte folgende Fragen:

- Welche körperlichen Schäden hat Filipe?
- Woher kommen diese Schäden?
- Welche Krankheiten gibt es durch die Arbeit bei der Tabakernte?

Anlage 2 b:

Kinderarbeit im Tabakanbau – der harte Alltag

Ihr habt die Geschichte von Filipe gehört. Beantwortet bitte folgende Fragen:

- Warum raucht Filipe?
- Warum kann er nicht lesen und schreiben?
- Wenn ihr an euren Alltag denkt – worauf muss Filipe verzichten, was für euch selbstverständlich ist?

Anlage 2c

Kinderarbeit im Tabakanbau – Gefahren bei der Ernte

Ihr habt die Geschichte von Filipe gehört. Beantwortet bitte folgende Fragen.

- Wie wird Tabak geerntet?
- Welche Geräte werden dabei verwendet?
- Wieso hat sich Filipe dabei wohl verletzt?

Anlage 3 a:

Kinderarbeit – Infoblatt 1

Anstatt in der Schule Lesen, Rechnen, Schreiben zu lernen und sich in der Freizeit wie ein Kind benehmen zu können, müssen viele Kinder auf Tabakfeldern schuften. Dabei ist vor allem das Arbeiten bei der Tabakernte für Kinder außerordentlich gefährlich.

Jugendliche Tabakpflücker erkranken besonders häufig an der so genannten Grünen-



Tabak-Krankheit. Symptome (Anzeichen für Krankheiten) wie Schwindel, Übelkeit oder Hautreizungen kommen dabei vor. Die Erkrankung kann auftreten, wenn die Haut mit nassen Tabakblättern in Kontakt tritt und mit

dem Nikotin in der Pflanze in Berührung kommt. Vor allem Kinder sind dadurch gefährdet, da ihr junger Körper noch nicht genügend Abwehrkräfte besitzt.

Außerdem müssen sie mit scharfen Werkzeugen und großen Maschinen arbeiten und sehr schwere Lasten tragen.

Die Tabakpflanzen werden oft mit giftigen Pestiziden besprüht, die Schädlinge bekämpfen sollen. Der Kontakt mit diesen Stoffen kann ebenfalls zu schweren gesundheitlichen Schäden führen, da sich die Menschen zumeist keine Schutzkleidung leisten können. Dadurch treten auch Kinder auf Tabakfeldern in direkten Kontakt mit chemischen Unkrautvernichtern. Die Kinder leiden an Erkrankungen der Atemorgane und des Verdauungstraktes. Durch starke Hitze haben sie häufig Fieber und Kopfschmerzen.

Neben diesen schlimmen gesundheitlichen Auswirkungen wird die Arbeitskraft der Kinder billig ausgebeutet. Obwohl Kinder die gleiche Arbeitsleistung wie die Erwachsenen erbringen müssen, bekommen sie dafür zumeist nur die Hälfte des normalen Lohnes.

Anlage 3b:**Kinderarbeit – Infoblatt 2****Die Tabakernte**

Die stark nikotinhaltigen Tabakpflanzen werden ungefähr 60 bis 90 Tage nach dem Auspflanzen geerntet. Die Ernte erfolgt grundsätzlich nach einer der beschriebenen Methoden.

Blatternte

Hierbei werden die Blätter in verschiedenen Durchgängen – abhängig vom Reifezustand der einzelnen Blattstände – von unten nach oben gepflückt.

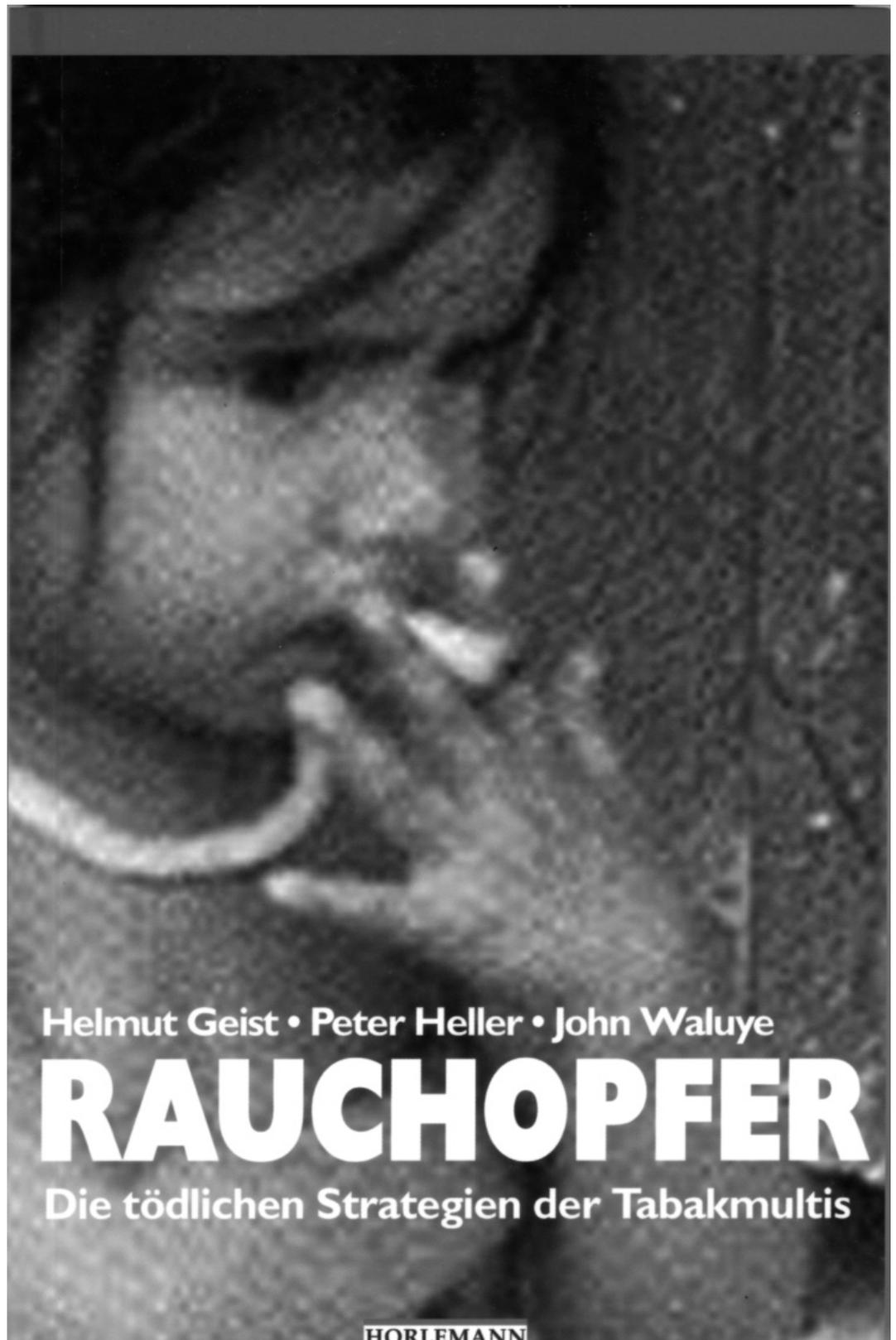
Ganzpflanzenernte

Die ganze Pflanze wird dabei kurz über dem Boden abgeschnitten. Dabei wird in Kauf genommen, dass die untersten Blätter bereits überreif und die obersten Blätter unreif sind. Diese Erntemethode wird z. B. beim US-Burley, dem US-Maryland, den Dark-fired und anderen luftgetrockneten Tabaken angewandt.

Die Tabakernte wird weltweit auch heute noch überwiegend manuell durchgeführt. Nur in wenigen Ländern (z. B. USA und Kanada) werden automatisierte Erntemaschinen eingesetzt. Voraussetzung für die Mechanisierung sind große Anbauflächen und eine ideale Geländebeschaffenheit.

Anlage 4:

Rauchopfer

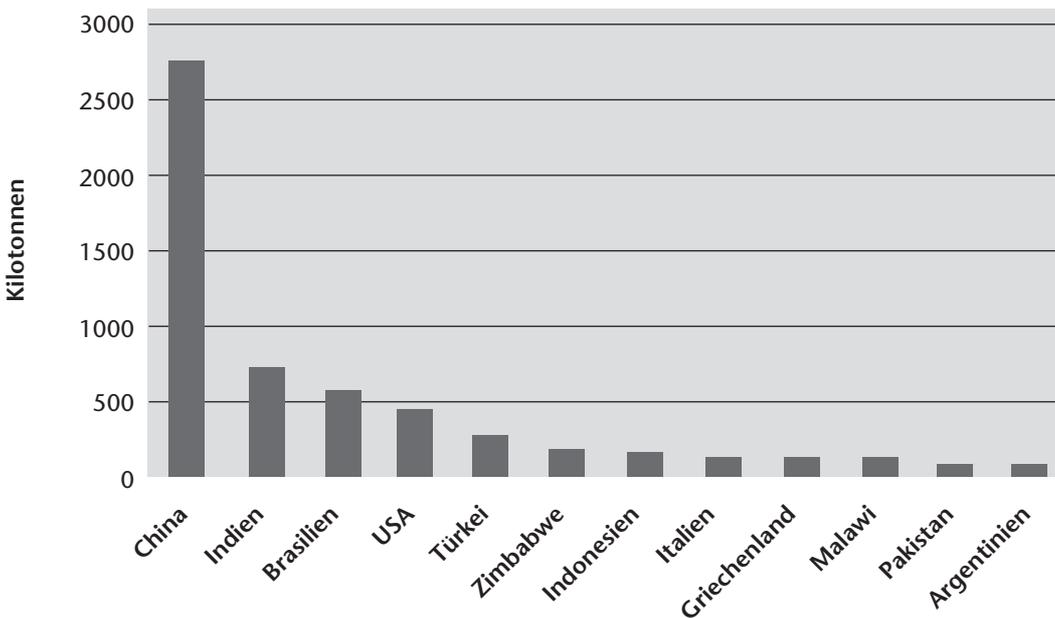


Titelbild: Geist, Heller, Waluye, Rauchopfer, Horlemann Verlag, Bad Honnef, 2004

Anlage 5:

Informationen für die Lehrkraft

Führende Produzenten von Tabakblättern

**Herkunftsländer**

Die hier aufgeführte Tabelle stellt nur eine Auswahl der wichtigsten Herkunftsländer dar und ist nicht als vollständig zu bezeichnen.

Europa	Türkei, Italien, Griechenland, Frankreich, Spanien, Portugal, Bulgarien, Deutschland, Russland, Belgien, Kroatien, Bosnien, Mazedonien, Albanien, Polen, Slowakei, Ungarn, Ukraine, Moldawien, Georgien, Aserbaidschan, Usbekistan, Kirgisien
Afrika	Nigeria, Kenia, Uganda, Tansania, Malawi, Sambia, Mozambique, Madagaskar, Zimbabwe, Südafrika, Kamerun, Ghana
Asien	China, Indonesien, Japan, Südkorea, Indien, Sri Lanka, Bangladesh, Thailand, Philippinen, Pakistan, Burma, Iran
Amerika	USA, Kanada, Brasilien, Mexiko, Dominikanische Republik, Guatemala, Kolumbien, Paraguay, Argentinien
Australien	Queensland, Victoria, Neu-Südwesten

Die Zigaretten- und Tabakindustrie hat seit der Jahrtausendwende eine Süd-Offensive eingeläutet. Die großen Konzerne der Industrieländer fördern den Tabakanbau in der Dritten Welt und schaffen systematisch Abhängigkeiten. Tabakanbau ist keine Entwicklungshilfe, wie es die Unternehmen immer gerne darstellen, sondern schlicht Ausbeutung. Die „Arbeitsteilung“ sieht so aus, dass das technische Knowhow in den Händen der westlichen Industrie bleibt, dass sie die Preise sowie die Anbaumethoden diktiert. Die Tabakbauern werden in die Rolle von Lieferanten für billige Rohstoffe gedrängt. Und der Tabakanbau ist direkt und indirekt für Bodenerosion und Umweltschäden verantwortlich: Für den Abbau werden ganze Wälder abgeholzt, für die Bewässerung das Grundwasser abgegraben und 160 kg Holz müssen kokeln, um ein Kilogramm marktfähigen Tabak zu erzeugen. Das sind 2,4 kg Holz für eine Zigaretten-schachtel. Der deutsche Durchschnittsraucher verpafft also alle drei Monate einen Tropenbaum. Und dann kehrt der Tabak, in den Industrieländern zu Zigaretten verarbeitet, in das Ursprungsland zurück. Mit aggressiven Strategien versucht die Tabakindustrie, nun die Märkte des Südens zu erobern.

Hintergrund zur Kinderarbeit

Die Zahl der Kinderarbeiter unter 15 Jahren beläuft sich derzeit weltweit auf 100 bis 250 Millionen, davon 15 Millionen in Bangladesh, 44 Millionen in Indien, etwa 60 Millionen in Lateinamerika, davon ein Drittel allein in

Brasilien und elf Millionen in Mexiko. Für Kolumbien werden beispielsweise 800000, für Guatemala mehr als eine Million Kinderarbeiter angegeben.

Der Hauptgrund für ausbeuterische Kinderarbeit sind die niedrigen Kosten: Kinder sind billige Arbeitskräfte, leicht zu disziplinieren und nicht organisiert. 55 Prozent der arbeitenden Kinder sind Jungen, 45 Prozent Mädchen. Nur 38 Prozent von ihnen werden entlohnt. Viele dieser Kinder tragen mit zum Familienunterhalt bei, so allein beispielsweise 22 Prozent der Kinder aus brasilianischen Familien, deren Pro-Kopf-Einkommen 50 Prozent des Mindesteinkommens beträgt.

Die Kinder arbeiten meist unter extrem gesundheitsschädigenden Bedingungen in der Kokainproduktion, in Gerbereibetrieben, der

Streichholz- oder der Glasindustrie.

Ihre Arbeit macht auch das Leben in Industriestaaten angenehm: das Baumwoll T-Shirt, der Orangensaft oder die Geburtstagsblume wurde vielleicht mit ihrer Arbeit hergestellt. Und es wächst jährlich die Zahl der sich prostituierenden Kinder. Statistisch gesehen kann ein Kind schon ab drei bis vier Jahren mehr einbringen als es zum Leben braucht.

Weitere Informationen zur Kinderarbeit und Tabakanbau:

<http://aktiv-gegen-kinderarbeit.de/tabak.htm>

<http://www.earthlink.de/3895021814.htm>

Kinderarbeit, Unterrichtsbogen 20, terre des hommes Deutschland e.V., www.tdh.de, Best.Nr. 101-273400

Fach: Mathematik

Thema der Stunde: Rauchen und Geld

Hintergrund

Eine Packung Zigaretten ist für die Jugendlichen vom Taschengeld meist kurzfristig bezahlbar. Die Kosten fürs Rauchen summieren sich jedoch – meist „unbemerkt“ und ergeben nach nicht allzu langer Zeit eine erhebliche Summe.

Die letzten Erhöhungen der Tabaksteuer in Deutschland haben zu einer deutlichen Verminderung des Tabakkonsums bei Jugendlichen beigetragen. Das zeigt, dass der finanzielle Aspekt des Rauchens in der suchtpräventiven Wirkung nicht zu unterschätzen ist.

Ziele der Stunde

Die Schüler/innen ...

- schätzen die Kosten fürs Rauchen
- berechnen beispielhaft Summen, die für das Rauchen aufgegeben werden

Stundenüberblick

Einstieg

"Schaffen wir das gemeinsam?"

Hauptteil

Schätzen und Berechnen der Kosten des Rauchens

Abschluss

Bewegungsübung „ICH BIN TOPFIT“

Die Klasse wird in drei ungefähr gleichgroße Gruppen geteilt. Jede Gruppe sitzt in einem Stuhlkreis. Es soll ohne Absprachen unter Beteiligung vieler bzw. aller bis 10 gezählt werden. Bei Fehlern muss wieder von vorne begonnen werden.

Regeln:

- Zwei nebeneinander Sitzende dürfen nicht nacheinander zählen
- Zwei Schüler/innen dürfen nicht gleichzeitig eine Zahl nennen.
- Keiner darf zweimal hintereinander zählen

Hauptteil

Die Lehrkraft lässt die Schüler schätzen:

- Wie viel Geld gibt ein Raucher im Leben aus, wenn er mit 13 Jahren mit 10 Zigaretten anfängt, ab 20 Jahren eine Schachtel pro Tag raucht und 65 Jahre alt wird?
- Wie viel Gramm Nikotin nimmt dieser zu sich?
- Wie viele Häuser könnte man von dem Geld bauen, das die Zigarettenindustrie im Jahr für Werbung ausgibt?
- In wie viel Tagen hat ein Raucher eine Musikanlage von 200 Euro „verraucht“?

Die Schätzungen werden an der Tafel festgehalten. Die Schüler/innen rechnen die Aufgaben aus (Anlagen 1-5).

Eine Internetadresse für das Ausrechnen der Kosten: www.rauchfrei.de/rechner.htm

Material und Vorbereitungen

- Eine Packung Zigaretten (leer)
- Arbeitsblätter kopieren: Anlage 1 in Anzahl der Schüler/innen, die übrigen Arbeitsblätter je nach Leistungsstand und Arbeitstempo der Schüler/innen differenziert
- Evtl. für jedes Arbeitsblatt einen Lösungsbogen anfertigen und bereit halten (Selbstkontrollmöglichkeit)
- Wandtafel vorbereiten: Überschrift „Rauchen und Geld“

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Zu Beginn der Doppelstunde berichtet die Kleingruppe aus der letzten Stunde mithilfe der Wandzeitung von den Inhalten. Es wird eine Kleingruppe festgelegt, die über diese Doppelstunde berichten wird.

Schaffen wir das gemeinsam?

Abschluss

Die Ergebnisse werden mit den Schätzungen vom Stundenanfang verglichen und auf der Wandzeitung eingetragen.

Bewegungsübung „ICH BIN TOPFIT“:

Alle stehen im Kreis und machen zu dem gemeinsam gesprochenen Satz „ICH BIN TOPFIT“ folgende Bewegung:

ICH: Klatschen mit den Händen auf den Boden (in der Hocke)

BIN: Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel (beim Aufrichten)

TOP: Klatschen mit den Händen auf die eigenen Schultern (im Stehen)

FIT: Hände und Arme gen Himmel strecken

Und wieder von vorne ... Wenn die Bewegung klar ist, wird das Tempo immer weiter gesteigert.

Anlage 1:
Finde folgende Informationen zur Zigarette heraus
und trage ein:

Kosten pro Schachtel: _____

Kosten pro Zigarette: _____

Teer pro Zigarette: _____

Nikotin pro Zigarette: _____

Maße Zigarette:

Länge _____ Durchmesser _____ cm,

Maße Schachtel:

Höhe ____ cm, Breite ____ cm, Tiefe ____ cm

Lösung (nicht kopieren!!!)

Preis: _____ (bitte selbst herausfinden, da veränderlich)

Teer pro Zigarette: 10 mg

Nikotin pro Zigarette: 0,8 mg

Maße:

Zigarette: Länge 8,4 cm, Durchmesser 0,8 cm

Packung: Höhe 8,7 cm, Breite 5,5 cm, Tiefe 2,3 cm

Anlage 2:

Ein 13-Jähriger raucht täglich 10 Zigaretten. Mit 20 Jahren und bis zu seinem Tod raucht er täglich 20 Zigaretten. Im Alter von 65 Jahren stirbt er.

Verwende für die folgenden Aufgaben die Informationen, die du aus Anlage 1 herausgefunden hast!

Aufgaben:

1. Wie viel Geld gibt der 13-Jährige am Tag/ in der Woche/ im Monat/ im Jahr aus?
2. Wie viel Geld gibt der 20-Jährige am Tag/ in der Woche/ im Monat/ im Jahr aus?
3. Wie viele Zigaretten hat er bis zu seinem Tod geraucht?
4. Wie viel Geld hat der 65-jährige in seinem Leben ausgegeben?
5. Wie viel Nikotin/Teer (Kondensat) hat er verrauchert?
6. Wie groß ist die Länge, wenn man alle Zigaretten hintereinander legt oder alle Packungen?
7. Wie groß ist das Volumen aller Packungen, die er bis zu seinem 20. Lebensjahr bzw. im Leben geraucht hat?
8. Welche Maße hat eine Riesenpackung ALLER Zigaretenschachteln, die er bis zu seinem 20. Lebensjahr bzw. bis zum 65. Lebensjahr geraucht hat?
9. Wie sehen die Ergebnisse aus, wenn er ab seinem 30. Lebensjahr 30 Zigaretten pro Tag raucht?

Anlage 3

Die Zigarettenhersteller geben jährlich 315 Mio. Euro für Werbung aus.

1. Wie viel Euro sind das pro Tag?
2. Wie viele Villen könnte man sich dafür kaufen, wenn eine Villa im Durchschnitt 860.000 Euro kostet?
3. Wie viele Autos könnte man davon kaufen, wenn ein Auto 24.000 Euro kostet?
4. Wie viele Familien könnten sich davon ein Jahr lang ernähren, wenn eine Familie am Tag 25 Euro braucht?

Anlage 4

Andrea raucht eine Schachtel Zigaretten am Tag. Endlich schafft sie es, damit aufzuhören. Das Geld, das sie vorher für die Zigaretten ausgegeben hat, steckt sie jeden Tag in ihr Sparschwein.

1. Wie lange dauert es, bis Andrea sich von dem Geld, das sie vorher für Zigaretten ausgegeben hat, eine Musikanlage für 200 Euro kaufen kann?
2. Wie lange dauert es, bis sie sich ein neues Fahrrad für 500 Euro kaufen kann?

Fach: Religion

Thema der Doppelstunde: Rauchen und Sucht

Hintergrund:

Viele Faktoren spielen eine Rolle, warum ein Mensch Suchtmittel konsumiert oder sich süchtig verhält. Die Gründe für ein solches Verhalten zielen zunächst meist auf „angenehme“ Wirkungen ab – die „unangenehmen“ Folgen sind unbeabsichtigt. So raucht jemand z. B., um zu entspannen oder um zu einer bestimmten Gruppe zu gehören und nicht, um Lungenkrebs zu bekommen. Das Eintreten der erwünschten Wirkungen und der unangenehmen Folgen erfolgt oft nicht zeitgleich. Daher werden die Risiken häufig erst zu spät erkannt.

Erwachsene argumentieren oft mit abschreckenden Argumenten, die zeitlich oder lebenspraktisch von den Kindern und Jugendlichen sehr weit weg sind, z. B. „wenn du rauchst, bekommst du Krebs“. Kinder und Jugendliche machen jedoch meist positive Erfahrungen in der Gegenwart. Es geht in der Doppelstunde darum, zwischen diesen Wirkungen und Folgen zu unterscheiden und Sucht als einen Prozess zu erkennen, in dessen Verlauf es auch immer wieder Ausstiegsmöglichkeiten gibt.

Ziele:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erfassen Motive für Tabakkonsum, Suchtmittelgebrauch und Verhalten mit Suchtpotential
- erkennen kurzfristige und langfristige Folgen von Rauchen und anderen Gewohnheiten
- erkennen, dass sich Gründe für das Rauchen und den Suchtmittelkonsum und die Folgen häufig sehr stark unterscheiden

Stundenüberblick

Einstieg
Gewohnheitssalat

Hauptteil

Gründe- Wirkungen- Folgen

Abschluss

Gewohnheitskorb

Material und Vorbereitung:

- rechteckige Karten (weiß, rot, grün)
- ovale Karten (bunt gemischt) o. ä.
- Malstifte, dicke Filzstifte
- Klebestifte und/oder Pinnadeln
- Wandzeitung als Tabelle:
Gründe / Wirkungen, die ich mir wünsche / Folgen
- Anlage 1 in Schüleranzahl kopieren

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Zu Beginn der Doppelstunde berichtet eine Kleingruppe mithilfe der Wandzeitung von den Ergebnissen aus der letzten Stunde. Es wird wieder eine Kleingruppe festgelegt, die über diese Doppelstunde berichten wird.

Gewohnheitssalat:

Die Klasse sitzt im Stuhlkreis. Ein Schüler wird gefragt, welche liebgewonnene Gewohnheit er hat, z. B. fernsehen, naschen, Musik hören, usw. Danach wird der nächste Schüler in der Runde gefragt, dann der dritte. Jetzt haben drei Schüler ihre Gewohnheiten benannt. Der vierte beginnt wieder mit der Gewohnheit des ersten Schülers, der fünfte mit der des zweiten usw. Die Reihe wird fortgesetzt, bis jeder Schüler mit einer dieser drei Gewohnheiten belegt ist. Die Lehrkraft steht in der Mitte, sie hat auch eine Gewohnheit zugeordnet bekommen, aber keinen Stuhl, auf den sie sich setzen kann. Nun ruft sie beispielsweise „fernsehen“. Alle Schüler mit der Gewohnheit „fernsehen“ müssen sich einen neuen Platz suchen, die Lehrkraft auch. Der Schüler ohne Platz bleibt in der Mitte und nennt die neue Gewohnheit. Wenn „Gewohnheitssalat“ (oder nur „Salat“ oder „Gewohnheit“, je nach Absprache) gerufen wird, müssen alle ihre Plätze wechseln.

Mit dieser Übung hat man drei Gruppen gebildet, die in dieser Zusammensetzung weiter arbeiten.

Hauptteil

Gründe – Wirkungen – Folgen

Die Lehrkraft erklärt den Schülern, dass es in dieser Stunde um Gründe, Wirkungen und Folgen beim Konsumieren von Tabak und verschiedenen anderen Dingen geht, von denen man Suchtprobleme bekommen kann.

Jeder Gruppe aus der Übung „Gewohnheitssalat“ werden Karten einer Farbe zugeordnet.

Die Lehrkraft erklärt:

- den SchülerInnen mit den weißen Karten:
„Ihr sollt überlegen, aus welchen Gründen ihr oder auch andere Menschen fernsehen, naschen, am PC spielen, Alkohol trinken, rauchen usw. Jeden Grund schreibt ihr auf eine Karte“ (Beispiele für Gründe: Langeweile, Neugierde, Probleme, Lust, cool sein, usw.).
- den Schülern mit den grünen Karten:
„Ihr sollt überlegen, welche Wirkungen es hat, wenn jemand raucht, Alkohol trinkt, fernsieht, nascht usw. Es geht um die Wirkungen, die angenehm sind, die man sich wünscht von dem,

was man da tut. Ihr müsst nicht schreiben, welches Verhalten dazu führt. Schreibt nur die angenehmen Wirkungen auf, auf jede Karte nur eine Wirkung.“

- den Schülern mit den roten Karten:
„Schreibt bitte auf, welche Folgen es hat, wenn jemand ständig raucht, Alkohol trinkt, fernsieht, im Internet surft, nascht usw. Diese können kurzfristig oder auch später eintreten. Schreibt bitte auf jeden Karte nur eine Folge.“

Ergebnisvorstellung im Plenum:

Wenn alle Gruppen ihre Aufgabe gelöst haben, stellen sie nacheinander ihre Ergebnisse dem Plenum vor. Es beginnt die Gruppe mit den Gründen (weiße Karten). Die Karten werden vorgelesen und können gegebenenfalls kommentiert werden. Dann werden sie mit Nadeln unter der vorbereiteten Überschrift an die Wandzeitung geheftet. Die Klasse ergänzt. So wird auch mit den anderen Gruppen-ergebnissen verfahren.

gigkeit.

Nach dieser Stunde schlagen wir den Besuch der Veranstaltung „Nichtrauchen ist cool“ im Universitätskrankenhaus Eppendorf vor.

Sie findet jeden Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr im Hörsaal der Frauenklinik statt und ist für die Klassenstufe 5-7 aus Hamburg und Umgebung gedacht. Schulklassen müssen sich per Fax unter 040 - 428 03 - 28 49 oder per E-Mail: nichtrauchen-ist-cool@uke.uni-hamburg.de anmelden.

Nach dem Besuch sollte in jedem Fall das Erlebte im Unterricht besprochen werden. Ein Vorschlag ist der Vergleich der selbst geschriebenen Geschichte mit der Lebensgeschichte des Betroffenen aus der Veranstaltung.

Die Schüler/innen könnten sich z. B. über den Weg in die Sucht, in diesem Fall in die Nikotinabhängigkeit, austauschen und überlegen, warum der Ausstieg so schwer fällt.

Die Wandzeitung könnte so aussehen:

Gründe (weiß)	erwünschte Wirkungen (grün)	unerwünschte Folgen (rot)
Neugier Einsamkeit cool sein Erwachsen sein Stress alle machen es	Spaß sich mehr trauen betrunken sein Mädchen kennen lernen cool wirken	Kater Kotzen Kopfweh Einsamkeit Krebs arm sein Tod

Anschließend wird über das Ergebnis gesprochen. Dabei kann das Gespräch auf ein suchtmittelabhängiges Verhalten und Rauchen bezogen werden:

Welche Verbindungen gibt es zwischen Gründen, Wirkungen und Folgen? Man kann Karten aus den drei Bereichen sinnvoll zuordnen lassen.

In der Regel lassen sich alle Karten aus dem weißen Bereich (Gründe) und dem grünen Bereich (Wirkungen) sinnvoll verbinden. Was zusammen passt, kann durch Zusammenstellung verdeutlicht werden.

Stress – Entspannung
Langeweile – Beschäftigung
Spaß – Spaß
Gruppendruck – Zugehörigkeit
Abschalten – betrunken sein

- Wie verhält sich das beim:
 - a) Spielen am PC?
 - b) Rauchen?
- Erfüllen sich dauerhaft die Wünsche?
- Habt ihr eigene Erfahrungen?
- Könnt ihr euch vorstellen, wie jemand in eine Abhängigkeit gerät und wie könnte ein solcher Verlauf aussehen?

Je nach Zeitrahmen schreiben die Schüler/innen als Hausaufgabe oder im Unterricht mit Blick auf sich selbst, die Familie, Verwandtschaft, Nachbarschaft und Freunde eine Geschichte vom Rauchen zur Nikotinabhän-

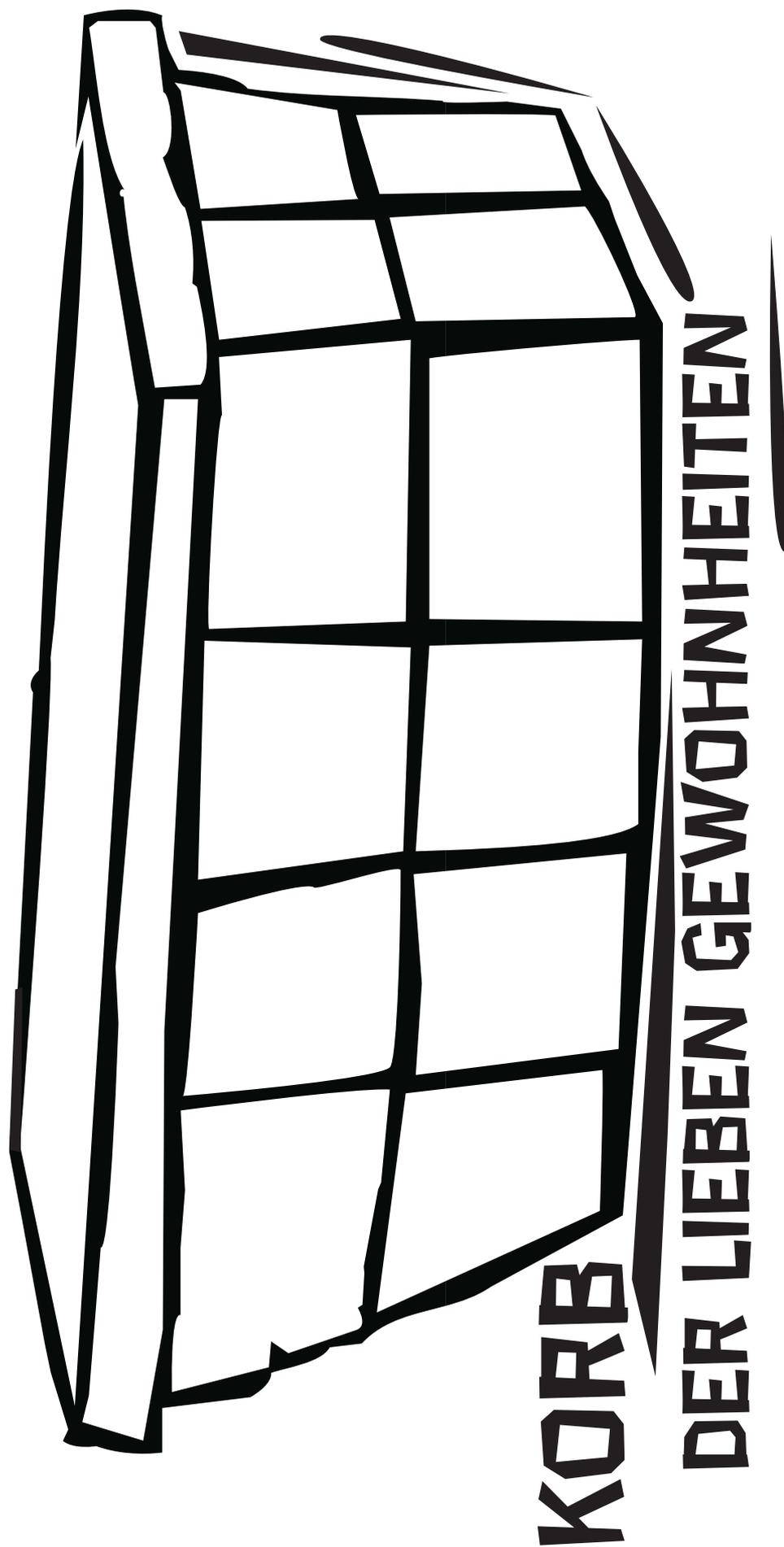
Abschluss

Gewohnheitskorb – eine liebe Gewohnheit, die mir Kraft gibt

Jede/r Schüler/in entscheidet sich für eine oder mehrere „liebe“ und gesunde Gewohnheiten, die ihr/sein Leben bereichern. Diese schreibt oder zeichnet er/sie in den Korb (Anlage 1).

Dieser Korb ist dann ein Hinweis auf positive Gewohnheiten. Die Bilder können zu der Wandzeitung gehängt werden oder an eine andere Stelle der Klasse.

Anlage 1:



Fach: Sport

Thema der Stunde: Alternativen und Entspannung

Hintergrund

Viele Schüler/innen leiden heute unter Aufmerksamkeitsstörungen oder Nervosität, was ein Zeichen für Belastung – Stress – sein kann. Für unsere physische wie auch psychische Gesundheit brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Bewusste Entspannung erhöht die Aufmerksamkeit und hat langfristig gesundheitsförderliche Auswirkungen. Entspannungsübungen können in vielen Bereichen helfen, die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen von Stress zumindest zu mindern. Das Bedürfnis sich zu entspannen, eine Pause einzulegen, „locker“ zu werden, sich bei Stress kurzfristig zu entspannen sind auch häufig Argumente fürs Rauchen.

Gleichzeitig leiden viele Kinder und Jugendliche unter Bewegungsmangel und/oder Übergewicht. Fernseh- oder Computerkonsum tragen dazu bei und die Zigarette soll nicht selten zu einer besseren Figur verhelfen.

Entspannung entsteht jedoch nicht nur in der Ruhe, sondern kann auch durch Bewegung entstehen. Das Zusammenspiel von Bewegung und Entspannung soll daher in dieser Stunde erfahren werden.

Als Bewegungsanteil wird das Jonglieren eingeführt und/oder geübt. Der suchtpreventive Charakter liegt dabei in der Erfahrung, etwas Neues zu lernen.

Ziele der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erleben die Gegensätze Entspannung-Anspannung und reflektieren über die Wirkung auf Körper und Seele
- erleben eine Fantasiereise
- lernen die ersten Schritte, um mit zwei bis drei Bällen zu jonglieren

Stundenüberblick

Einstieg

Spannung-Entspannung

Fantasiereise „Mein besonderer Platz“

(Alternative: Entspannungsübung „Schaukeln“)

Hauptteil

Jonglieren

Abschluss

Partnermassage „Panzenashornbaby“

Material und Vorbereitungen

- Die Anleitung zur Entspannung einmal laut lesen
- Bei der Alternative „Schaukeln“ (Anlage 2): Je nach Klassengröße einige Decken oder Hängematten (für 5-er-Gruppen je eine)
- Für jede/n Schüler/in zwei bis drei Jonglierbälle

- Wandzeitung der letzten „fit für ohne“-Stunde

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Zu Beginn der Doppelstunde berichtet die Kleingruppe aus der letzten Stunde mithilfe der Wandzeitung von den Inhalten. Es wird eine Kleingruppe festgelegt, die über diese Doppelstunde berichten wird.

Anspannen – Entspannen

Der Klasse soll die Bedeutung von Anspannung und Entspannung verdeutlicht werden. Dazu nehmen alle Schüler/innen einen möglichst schweren Gegenstand (Ball, Keule o.ä.) in die Hand und halten ihn mit ausgestrecktem Arm. Können ihn alle lange so halten? (Die Armmuskeln brauchen nach einiger Zeit Anspannung dringend eine Entspannungsphase, sonst arbeiten sie nicht mehr wie gewohnt.)

Gesprächskreis: Brauchen wir auch Entspannung? Wann? Was spannt uns an? Was tut ihr, um euch zu entspannen? Was tun eure Eltern? Kennt jemand Entspannungstechniken?

Hervorheben: Dauerhafte Anspannung kann bestimmte Reaktionen hervorrufen und zu einer Schädigung der Gesundheit führen. Deshalb ist bewusste Entspannung so wichtig. Wir entspannen uns mit bestimmten Aktivitäten. Es gibt aber auch Techniken, mit denen wir uns selbst helfen können, uns von Anspannungen zu erholen oder vor großen Anspannungen zur Ruhe zu kommen.

Als Beispiel für eine Entspannungsübung wird die Fantasiereise „Mein besonderer Platz“ (Anlage 1) durchgeführt. Je nach Vorerfahrung der Klasse werden vorher folgende Minimal-Regeln besprochen:

- jede/jeder kann die Übung mitmachen, muss aber nicht und kann auch gerne an etwas anderes denken
- es darf nicht gesprochen werden und andere dürfen nicht berührt werden
- wer die Augen nicht schließen mag, guckt bitte auf den Boden oder aus dem Fenster und schaut nicht die Mitschüler/innen an

Nach der Übung ist es wichtig, den Schüler/innen Zeit zu lassen, wieder zu sich zu kommen und ihnen die Möglichkeit zu geben, sich zu äußern. Dabei sollten möglichst die Äußerungen der Schüler/innen wenig kommentiert oder gewertet werden, auch wenn sie ablehnend sind.

Alternative: Schaukeln (Anlage 2)

Hauptteil

Im Hauptteil der Stunde wird das Jonglieren eingeführt. Je nach Vorerfahrungen der Schü-

ler/innen können die folgenden Schritte abgekürzt oder ausgeweitet werden. Ohne Vorerfahrungen sollten die Schüler/innen in dieser Stunde nur bis Schritt 6 oder 7 kommen. Die weiteren Schritte können in den nächsten Sportstunden gegangen werden. Auf jeden Fall sollten die Übungen Erfolgserlebnisse bringen – also lieber in kleinen Schritten vorgehen!

Jonglieren in Schritten:

1. Jede/r sucht sich einen Ball aus.
2. Kontaktaufnahme zum Ball: Werfen von einer Hand in die andere.
3. Rechten Arm über den Kopf legen, Ball fällt in die linke Hand.
4. Der Ball wird in der selben Haltung von unten in die rechte Hand über dem Kopf nach oben geworfen und dabei aufgefangen.
5. Wechsel zur anderen Seite.
6. Ball von oben über die Wirbelsäule runter rollen und mit der anderen Hand auffangen.
7. Wir stellen uns vor, aus unserer Stirn käme ein Stock, der parallel zum Boden nach vorne zeigt. Über diesen Stock werfen wir

den Ball in einem Bogen von einer Hand in die andere.

8. Ein zweiter Ball kommt dazu: wir versuchen das gleiche mit zwei Bällen. Die dominante Hand wirft den Ball über den Stock und in dem Moment, wenn dieser Ball am höchsten Punkt ist, werfen wir den anderen Ball mit der anderen Hand hoch. Konzentration dabei auf das Werfen, das Fangen geschieht von selbst. Es hilft ein eigener Rhythmus als Kommando: „hopp...hopp...hopp...“ usw.
9. Der dritte Ball kommt dazu: Zwei Bälle in die dominante Hand, die werden geworfen wie mit zwei Bällen. Wenn der Ball oben über dem „Stock“ ist, werfen wir mit der anderen Hand den zweiten Ball. Wenn dieser oben ist, werfen wir den Ball in der dominanten Hand. Wir werfen immer abwechselnd und so ist immer ein Ball in der Luft. Es hilft, das Kommando zu sagen.

Abschluss

Partnermassage „Panzernashornbaby“ (Anlage 4), angeleitet durch die Lehrkraft.

Anlage 1:**Fantasiereise „Mein besonderer Platz“****Hinführung**

Lege dich bequem auf eine Matte und finde eine Stellung, in der du entspannt liegen kannst. Wenn du zur Ruhe gekommen bist, schließe deine Augen und spüre deinen Atem. Er kommt und geht ganz von alleine, ein und aus, ganz ruhig ein und aus. Du wirst immer ruhiger.

Gedanken, die kommen, lass einfach vorbeiziehen. Geräusche von außen sind für dich unwichtig.

Du hörst nur zu, versetzt dich in die Bilder, die ich beschreibe und atmest ganz ruhig ein und aus. Ich lade dich ein zu einer Fantasiereise.

Hauptteil:

Stelle dir vor, du verlässt die Schule, du kommst in einen Park. Du hörst nur noch Vogelgezwitscher und das Rauschen des Windes in den Bäumen. Du gehst ganz langsam durch den schönen Park. Dir geht es gut und du weißt, du kommst gleich an einen Platz, der dein Lieblingsplatz ist. Dein Atem geht ruhig und regelmäßig (Pause).

Du erreichst ein Tor. Wenn du hindurchgehst, weißt du, du bist an dem Platz, an dem du dich am wohlsten fühlst.

Du freust dich auf deinen besonderen Platz. Du gehst durch das Tor und da ist dein Platz,

der nur dir alleine gehört. (Pause)

Du atmest tief durch und genießt es, hier zu sein, hier bist du gerne.

Hier kommst du zur Ruhe, hier geht es dir gut.

Nun bleibe ein wenig an deinem Lieblingsort und genieße alles, was dir dort gut tut. Du kannst auch das tun, was dir Spaß macht. (längere Pause)

Rückführung:

Langsam musst du dich wieder von deinem Lieblingsort trennen. Du gehst zurück zum Tor, siehst dich noch einmal um: Was war hier so besonders an deinem Ort? Du bist entspannt und ruhig, ganz ruhig. (Pause)

Du kannst ja später immer wieder an deinen Lieblingsort zurückkehren

Nun komm wieder in diesen Raum zurück. Recke und strecke dich und öffne deine Augen. (Pause)

Wer mag, erzählt von seinem besonderen Platz.

Anlage 2:

Schaukeln

Man benötigt eine feste Decke oder eine Hängematte o. ä. eventuell Entspannungsmusik.

Ablauf

Jeweils fünf Schüler/innen sind in einer Gruppe (zur Gruppeneinteilung siehe Deutschstunde, Anlage 4)

Ein/e Schüler/in legt sich auf die Unterlage, diese wird von den anderen an jeder Ecke angefasst und auf ein Zeichen vorsichtig angehoben. Nun wird der/die darauf liegende sanft geschaukelt oder in der Decke liegend spazieren getragen.

Anschließend wird gewechselt, jede/r wird einmal geschaukelt. (Vgl. Fromm, A. und Proissl, 1998)

Anlage 3:

Panzernashornbaby wird gewaschen

(Eine Rückenmassage)

Mädchen und Jungen finden sich paarweise zueinander.

Von jedem Paar setzt sich einer rittlings auf einen Stuhl, der Partner stellt sich dahinter und legt die Hände auf den Rücken des Sitzenden. Die Hände streichen nun zu folgender Geschichte den Rücken:

Ein schmuddeliges Nashornbaby wird gewaschen. Die Hände bewegen sich kreisförmig über den Rücken.

Du seifst es von oben bis unten mit viel Schaum ein. Die Hände bewegen sich kreisförmig über den Rücken auf und ab.

Du bürstest ein wenig, damit sich der Schmutz löst. Mit den Fäusten vorsichtig aber kräftig reiben.

Mit viel Wasser spülst du den Schaum wieder ab. Die Handflächen streichen den Rücken von oben nach unten aus.

In den Falten sitzt noch Schmutz. Daumen und Zeigefinger zupfen über den Rücken.

Du seifst am besten den Rücken noch einmal ein. Die Hände bewegen sich kreisförmig über den Rücken auf und ab.

Mit viel Wasser spülst du den Schaum wieder ab. Die Handflächen streichen den Rücken von oben nach unten aus.

Anschließend trocknest du das Baby ab. Leicht mit den Handflächen den Rücken abklopfen.

Zum Schluss cremst du das Baby ein. Die Hände bewegen sich kreisförmig über den Rücken auf und ab.

Jetzt ist es zufrieden und sauber in der Sonne. Die flachen Hände liegen ganz ruhig auf dem Rücken.

Vergleiche: Selbständig werden – Eigenständig bleiben 2005

Fach: Deutsch

Thema der Stunde: Ja und Nein

Hintergrund

Für Kinder und Jugendliche spielt die Peer-group im Laufe des Älterwerdens eine immer wichtigere Rolle, die Eltern oder Erwachsenen verlieren zunehmend an Einfluss. Es ist wichtig, dass die Heranwachsenden lernen, ihre eigenen Interessen oder ihre eigene Meinung anderen gegenüber durchzusetzen, auch wenn diese evtl. eine andere Meinung haben. Dies ist auch im Hinblick auf den Umgang mit Suchtmitteln, wie z. B. der Zigarette relevant.

Das Rollenspiel eignet sich gut als Methode, Verhalten in einem „geschützten Rahmen“ einzuüben. Dabei ist es wichtig, dass die Unterrichtsatmosphäre von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist und bestimmte Regeln im gegenseitigen Umgang miteinander eingeübt werden (Anlage 3).

Ziele der Stunde

Die Schüler/innen ...

- wiederholen die Regeln zum Rollenspiel oder lernen sie kennen
- führen ein Rollenspiel durch (spielen oder beobachten)
- üben, gegenüber anderen ihre eigene Meinung durchzusetzen

Stundenüberblick

Einstieg

Ja-Nein-Übung

Hauptteil

Training von Standfestigkeit im Rollenspiel

Abschluss

Blitzlicht

Material und Vorbereitungen

Die Lehrkraft sucht aus den Rollenspielen im Anhang diejenigen aus, die sie für geeignet hält und kopiert sie auf Kärtchen.

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Ja-Nein-Übung

Die Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrkraft gibt mit Blickkontakt nach rechts ein gesprochenes „Ja“ weiter. Die Person, die das „Ja“ empfangen hat, dreht sich zu der rechts von ihr sitzenden Person und gibt das „Ja“ ebenfalls mit Blickkontakt weiter bis das „Ja“ wieder bei der Lehrkraft ankommt. (einige Durchgänge).

Jetzt gibt die Lehrkraft zur links von ihr sitzenden Person mit Blickkontakt ein „Nein“ weiter. Die Reihe mit dem „Nein“ setzt sich

links herum fort, bis es wieder bei der Lehrkraft ankommt. (einige Durchgänge)

Jetzt kann sich bei einer von der Lehrkraft neu begonnenen Runde (egal ob „Ja“ oder „Nein“) jeder Schüler entscheiden, ob er ein „Ja“, oder ein „Nein“ weitergibt; einzige Bedingung: das „Ja“ wird immer nur nach rechts weitergegeben, das „Nein“ immer nur nach links (darauf achten, dass die Ja – Nein-Schleife nicht zu lang an einigen wenigen Mitschülern im Stuhlkreis hängen bleibt ...).

Im Anschluss findet ein kurzer Austausch statt: Wie unterschiedlich sowohl das „Ja“, als auch das „Nein“ wahrgenommen und gemeint wurde. Was war leichter, angenehmer: „Ja“ oder „Nein“? Habt ihr bei der Übung an einen Konflikt gedacht? Habt ihr euch auf die Tonlage und Stimme des anderen eingelassen?

Erweiterung: Die Schüler stehen sich in Paaren im Raum verteilt gegenüber. Zunächst sagt A immer „Ja“, B antwortet mit „Nein“. Nach einer Minute gibt die Lehrkraft ein akustisches Signal zum „Rollentausch“. Auch die Partner können noch mal gewechselt werden.

Achtung: Es kann dabei sehr laut werden, mitunter auch handgreiflich, wenn die Schüler keine Distanz zu dieser Übung als einem Experiment aufbauen können.

Im Anschluss Austausch wie oben.

Alternativen und weitere Anregungen: siehe Anlage 1

Hauptteil

Zunächst werden die Regeln des Rollenspiels erarbeitet bzw. wiederholt (Anlage 3). Dies hängt stark von den Vorerfahrungen der Schüler/innen ab.

Je nach verbleibender Zeit können 2-3 Rollenspiele durchgeführt werden. Die Lehrkraft sollte vorher abwägen, ob sich die spielenden Gruppen freiwillig bilden oder sie die Gruppen nach Zufallsprinzip bildet (Ideen zur Gruppenbildung s. Anlage 4).

Nach dem Rollenspiel erfolgt die Auswertung. Wichtig ist dabei, dass die Schüler/innen die Bewertungen der Lösungen, die eine Gruppe gefunden hat, nicht abwertet. Es können durchaus Alternativvorschläge gefunden werden, da es selten DIE richtige Lösung für ein Problem gibt.

Abschluss:

Blitzlicht: Jede/r (auch die Lehrkraft) sagt einen Satz zu einer der folgenden Fragen:

- Was hat dir heute gut gefallen?

Alternative:

Fällt dir eine Situation ein, in der du beim nächsten Mal JA oder NEIN sagen willst! Schreibe sie auf ein Kärtchen, das du in die Hosentasche steckst als Merkhilfe: „Das nehme ich mir vor“.

Anlage 1:**Weitere Anregungen**

Die Schüler sammeln gemeinsam Problem-situationen, bzw. Geschichten. Es wird eine Entscheidung gefällt, welche Situation gespielt wird, in der ein Protagonist ein bestimmtes Verhalten einüben möchte.

Ist die Struktur des Rollenspiels eingeübt, können auch aktuelle „heiße“ Probleme auf diese Weise bearbeitet werden.

Stille Post als Pantomime

Vier Personen gehen hinaus. Die Gruppe denkt sich einen Handlungsablauf aus, der pantomimisch dargestellt wird (z. B. Spiegelei braten, Fahrrad flicken, in einen Bus einsteigen). Die erste Person wird hereingeholt, ein Gruppenmitglied spielt ihr die Szene vor. Diese Person muss das, was sie gesehen hat, wiederum der nächsten, die hereingeholt wird, vorspielen. Die letzte muss raten, um welchen Vorgang es sich handelte.

Charade

Dabei sollen verschiedene Begriffe und Redensarten pantomimisch umschrieben werden. Errät ein Jugendlicher einen Begriff, flüstert er seiner Nachbarin bzw. seinem Nachbarn den nächsten Begriff ins Ohr.

Beispiele:

- „Rufst du mich an?“
- „Das glaube ich nicht!“
- „Halt!“
- „Mir ist kalt.“
- „Bravo!“

Der letzte Schüler in der Reihe nennt laut den Begriff, den er erraten hat.

Übungen zum spontanen Reagieren:

„Was würdest du sagen, wenn ...“

a) Die Gruppe sitzt im Kreis, jemand gibt eine Situation vor und wirft einer Person einen Ball zu. Diese muss spontan mit einer Äußerung auf die Situation reagieren. Danach wirft sie den Ball jemand anderem zu. Nach einigen Beiträgen wird eine neue Situation vorgegeben.

Beispiele für Situationen:

- Du stehst in einer Schlange an der Kasse, jemand drängelt sich vor.
- Im Kino sitzen zwei Leute vor dir, die ständig miteinander reden.
- Du sitzt im Bus und die Heizung ist dir viel zu warm.
- Du hast eine Freundin gebeten, etwas für dich zu schreiben und es sind mehrere Fehler drin.

b) Darauf aufbauend können kurze Situationen gespielt werden, die in ihrer Struktur den Rollenspielen schon ähnlich sind,

- Ein teures Geschenk ohne Kassenbonno um-tauschen.
- Einen Vertreter abwimmeln, der ein Lexikon verkaufen will.
- Jemanden auf einer Parkbank in ein Gespräch verwickeln.

Anlage 2:

Rollenspielkärtchen

„Pause“

Die vier Jungen Thomas (13), Emre (12), Alexander (14) und Stefan (12) gehen häufig in der Pause auf die Jungentoilette um zu rauchen. Thomas will da nicht mehr mitgehen, da er auch nicht mehr rauchen will, möchte aber gleichzeitig in der Clique bleiben.

Am Dienstag in der ersten Pause geht die Clique wieder hinunter zum Rauchen. Thomas sagt: „Ich will nicht mit. Ich habe keine Lust zu rauchen“. Emre fragt: „Warum denn heute nicht? Du rauchst doch sonst auch.“ Die anderen gucken ihn groß an und Emre sagt: „Alles klar, du Muttersöhnchen, warum gehst du dann nicht gleich zu Mama und heulst ein bisschen. Hör zu, Thomas, wir wollen keine uncoolen Typen wie dich bei uns haben. Also was ist jetzt, willst du zu Mama, oder kommst du jetzt mit uns?“

„Rauch doch eine mit!“

Eva (13 J.) und Katja (15 J.) sind Freundinnen. Katja hat kürzlich mit dem Rauchen angefangen und will, dass auch Eva damit anfängt. Die will nicht rauchen, aber mit Katja befreundet bleiben.

Katja und Eva verbringen den Nachmittag zusammen bei Katja. Ihre Eltern kommen erst abends nach Hause. Während die beiden in Katjas Zimmer Viva gucken, holt Katja Zigaretten aus ihrem Schrank und sagt: „Ich glaub, ich muss erst mal eine rauchen. Los, Eva, nun rauch endlich mal eine mit! Du bist doch wohl nicht feige, oder?“

Im Bus

Aylin fährt immer mit dem Bus von der Schule nach Hause. Meistens ist es sehr voll. Neuerdings steigt immer eine große Gruppe von Jugendlichen dazu, Jungen und Mädchen so um die 16 Jahre alt. Sie kennen sich alle untereinander, sind total cool und reißen einen Spruch nach dem anderen. Das wäre ja alles noch okay. Aber ein paar Jungen machen sich total breit. Aylin rückte in die letzte Ecke vom Bus. So kam sie kam neulich nicht an die rechtzeitig Ausgangstür. Sie versäumt ihre Station, wo sie aussteigen wollte, und musste den ganzen Weg zurück laufen.

Der besetzte Platz

Lena fährt allein mit dem Zug zu ihrer Oma. Das hat sie schon einige Male gemacht und eigentlich ist es auch kein Problem für sie. Die Fahrkarte und die Platzreservierung hat ihre Mutter ihr besorgt. Lena kennt sich gut aus und weiß, wie man den richtigen reservierten Platz findet. Aber heute sitzt eine Frau, nicht sehr alt, auf Lena reserviertem Platz und will diesen nicht verlassen. Sie sagt: „Du bist noch jung. Du kannst ruhig stehen.“ Der Zug ist sehr voll. Lena ist nach einem langen Schultag sehr müde. Sie hat eine schwere Tasche dabei und den reservierten Platz hat sie schließlich bezahlt.

Ein rauchender Vater

Nächste Woche findet ein Handballturnier statt, zu dem Thomas und einige Freunde unbedingt gehen wollen. Aber es ist weiter weg, öffentliche Verkehrsmittel sind total umständlich. Als sich der Vater eines Freundes bereit erklärt, die ganze Gruppe in seinem kleinen VW-Bus dorthin zu fahren, sind Thomas und seine Freunde begeistert.

Kaum sind sie im Auto, steckt sich der Vater eine Zigarette an. Die Luft ist zum Schneiden. Der Vater raucht eine nach der anderen. Thomas ist schon total übel.

Anlage 3:

Strukturiertes Rollenspiel

Anleitung:

1. Auswahl der zu spielenden Situation (Anlage 2) oder einer selbst erlebten Situation
2. Hauptdarsteller/in und Mitspieler/innen auswählen
3. Es wird das Verhaltensziel formuliert, z. B. einem Rauchangebot zu widerstehen
4. Beobachterrollen verteilen:
Die verschiedenen Beobachungskriterien wie Mimik, Gestik, Körperhaltung, Blickkontakt und gesprochener Inhalt verschiedenen Schüler/innen zuordnen
5. Spielen der Situation
6. Positive Rückmeldung für gelungenes Verhalten im Hinblick auf das Verhaltensziel von den Beobachtern einholen:
 - Was ist gut gelungen?
 - An welcher Stelle gibt es noch Vorschläge zu möglichen Veränderungen oder Argumente für die Standfestigkeit?
7. Der Hauptdarsteller bzw. die Hauptdarstellerin wählt aus, welchen der Vorschläge er/sie ausprobieren möchte. Das Rollenspiel wird gegebenenfalls ein zweites Mal gespielt oder mit anderen Protagonisten.
8. Weitere Rückmeldungen und Äußerungen der Hauptdarsteller zu den gefundenen Lösungen.

Folgende Regeln sollten beim Rollenspiel beachtet werden:*Für die Zuschauer/innen:*

- ich sitze ruhig
- ich höre zu und rede selbst nicht
- ich helfe, wenn die Spieler es wollen

Für die Spieler/innen:

- ich spiele möglichst so wie in „Wirklichkeit“

- ich streite mich nicht beim Spielen
- ich lasse mich nicht ablenken

- ich spreche deutlich

Für die Rückmeldung:

- Immer zuerst positive Dinge nennen!
- Versuchen, die Dinge genau zu beschreiben
- Ich- und Du-Form benutzen, indem man sagt: „ich fand gut, dass du...“, „Mir hat gut gefallen, wie du...“
- Kritik am Rollenspiel nur als Verbesserungsvorschläge äußern.

Anlage 4:

Gruppenbildung nach Zufallsprinzip – Ideen

„Findet euch bitte in 2-er, 3-er, 4-er ... Gruppen zusammen“. Diese Arbeitsanweisung kann bei einige Schüler/innen einen hohen Stress-Faktor hervorrufen und Konflikte provozieren – „jetzt steh ich wieder alleine da“, „mit der will ich nicht ...“, „wen soll ich nur aussuchen“? usw. Die Lehrkraft sollte vor einer Gruppeneinteilung genau überlegen, ob sie diesen freiwilligen Findungsprozess bewusst einsetzt, um bestimmte soziale Kompetenzen der Schüler/innen zu fördern. Allerdings setzt ein solches Vorgehen auch schon Kompetenzen voraus, die evtl. noch nicht gegeben sind – z. B. die Bereitschaft, mit einer Person zusammen zu arbeiten, die „ich nicht leiden kann“.

Im Folgenden sind einige Ideen aufgelistet, die Gruppen nach Zufallsprinzip und/oder gelenkt zusammenzustellen:

- Die Schüler/innen stellen sich nach einem bestimmten Kriterium in einer Reihe auf, z. B. Größe, Alter, Entfernung Schulort-Wohnort o. ä. Dann wird entweder die Reihe in Gruppen eingeteilt oder entsprechend der gewünschten Gruppengröße abgezählt.
- Die Schüler/innen ziehen Karten aus der Auswahl eines Skatblattes. Zusammen-
- arbeit nach Farbe, nur die Achten, Asse o. a. (muss vorher je nach Gruppen entsprechend sortiert werden).
- Kärtchen mit verschiedenen Farben ziehen oder Steine, Spielkarten oder andere Materialien.
- Geräusche finden: in Filmdöschchen sind verschiedene Materialien. Je nach Gruppengröße sind diese gleich (z. B. zweimal oder dreimal Reis, Sand, Kugeln, Federn ...). Die Schüler/innen gehen durch den Raum und finden sich nach „Geräusch“.
- Spiel „Obstsalat“, evtl. mit anderen Kriterien, z. B. Freizeitaktivitäten, Hobbies, Lieblingsessen, Gewohnheiten o. a. (Spielbeschreibung in der Religionsstunde, „Gewohnheitssalat“).
- „Familie Mayer“: Auf Kärtchen stehen die Mitglieder einer Familie, z. B. Vater Mayer, Mutter Mayer, Bruder, Schwester, Hund... (je nach Gruppenanzahl) Es gibt mehrere Familien (entweder Müller, Schmidt, oder auch Meier, Maier, Meia ...). Jede/r Schüler/in bekommt ein Kärtchen und muss seine/ihre Familie finden, die dann auch zusammenarbeitet. Meist wird es dabei laut und sehr lustig!

Fach: Musik

Thema der Stunde: Rhythmus und Nichtraucher

Hintergrund

Häufig geben Jugendliche an, dass einer der Hauptgründe für das Rauchen ist, „cool“ zu sein oder zu einer bestimmten Gruppe zu gehören. Die Botschaft „Nichtrauchen ist cool“ stärkt Jugendliche, nicht damit anzufangen.

Die Doppelstunde ist Grundlage für die sich anschließende Englischstunde, in der die Schüler/innen eigene Texte in das vorgegebene Rhythmusschema einfügen sollen.

Ziele der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler

- erlernen den Refrain und einige Strophen eines Songs

Stundenüberblick

Einstieg

Rhythmusübung

Hauptteil

Erarbeiten des Songs

Abschluss

Vorführung

Material und Vorbereitungen

- Text und Rhythmus „be smart“ lesen und kennen (Anlage 1)
- verschiedene Musikinstrumente (Anlage 1)
- Text kopieren für alle Schüler/innen (Anlage 2)

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Zu Beginn der Doppelstunde berichtet die Kleingruppe aus der letzten Stunde mithilfe der Wandzeitung von den Inhalten. Es wird eine Kleingruppe festgelegt, die über diese Doppelstunde berichten wird.

Der Einstieg erfolgt durch Vor- und Nachmachen. Die Schüler/innen erlernen den Rhythmus (Anlage 1). Danach erklärt die Lehrkraft, dass heute ein Song eingeübt werden soll, den die Schüler/innen in der folgenden Englischstunde noch weiter entwickeln und verändern werden nach ihren eigenen Ideen.

Hauptteil

Zu dem eben geübten Rhythmus wird der Refrain-Text gesprochen (Anlage 1)

Danach werden die Strophen erarbeitet.

Der Grundrhythmus kann mit verschiedenen Schlaginstrumenten begleitet werden (Ideen vgl. Anlage 1).

Abschluss

Zum Abschluss wird der Song vorgeführt, evtl. mit Begleitung.

Anlage 1:

„be smart“

Musikalisches Material

Grundrhythmus:

1	2	3	4
X	o	X X	O

Notenwerte:
 X = Patschen auf Bein oder Stampfen
 o = Klatschen oder Schnippen
 (gleicher Grundrhythmus wie „we will rock you“ von QUEEN)

Textaufteilung Refrain:

1	2	3	4
be	smart	be	smart
don't	-	-	-
start			

Dieser kann gesprochen oder gesungen werden (Melodie von "we will rock you")

Textaufteilung Strophe:

1	2	3	4
if you	wanna have	fun, in and	out of
be smart....		school	

Instrumente für Begleitung:
 O durch bass drum, Pauke oder andere tiefe Trommel
 X durch Klangholz, Glocke, Schnippen, oder andere hellere Instrumente

Anlage 2

„be smart“

Refr:

be smart, be smart, don't start
 be smart, be smart, don't start

1. If you wanna have fun in and out of school
 play a game with your friends - that is cool!
 be smart ...

2. if you wanna relax in and out of school
 just chill out, juggle balls - that is cool!
 be smart ...

3. if you wanna have friends in and out of school
 be honest, be fair -that is cool!
 be smart ...

4. if you wanna be cool in and out of school
 ride your blades through the town - that is cool!
 be smart ...

Fach: Englisch

Thema der Stunde: cool and smart

Hintergrund

In der vorangegangenen Musikstunde wurde der Grundrhythmus des Songs „be smart“ erarbeitet. In dieser Englischstunde sollen die Schüler/innen sich Gedanken über „cooles“ Verhalten machen und eigene Textbausteine entwickeln. Je nach Fähigkeiten der Schüler/innen können sie die Strophen durch Zusammenfügen vorgegebener Satzteile erstellen (Anlage 1) oder selbst Sätze erfinden (Anlage 2).

Ziele der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler:

- finden Beispiele für „cooles“ Verhalten ohne Rauchen und entwickeln Alternativen zum Rauchen
- erweitern ihren Wortschatz
- stellen Textbausteine zu neuen Strophen des Songs zusammen oder erfinden ganz neue Strophen

Stundenüberblick

Einstieg

Vorführen des Songs aus der Musikstunde

Hauptteil:

Unterrichtsgespräch: what ist cool/fun etc?
Erarbeiten von Textteilen des Songs in Kleingruppen

Abschluss

Aufführen der „Endfassung“

Material und Vorbereitungen

- Von der Musiklehrer/in den erarbeiteten Song kennen lernen
- Textbausteine kopieren für die Arbeitsgruppen (Anlage 1)
- Folie herstellen (Anlage 2)
- evtl. Instrumente aus der Musikstunde

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Die Schüler/innen führen den Song vor, den

sie in der letzten Musikstunde gelernt haben. Eventuelle Unsicherheiten können geklärt werden, evtl. das Textblatt als Hilfe (Doppelstunde Musik, Anlage 2).

Hauptteil

Die Lehrkraft verweist auf die vorangegangene Religionsstunde (Gründe für den Konsum von Suchtmitteln) und darauf, dass viele Kinder und Jugendliche anfangen zu rauchen, weil sie „cool“ wirken wollen. Es entwickelt sich ein Gespräch über die Frage, ob Rauchen wirklich cool ist und was denn sonst noch als „cool“ angesehen wird.

Die Lehrkraft sammelt die Äußerungen der Schüler/innen an der Tafel zu folgenden Fragen:

What is cool? What is fun? What is relaxing? What do you do with friends?

Unbekannte Wörter werden geklärt.

Danach werden Arbeitsgruppen mit 2-4 Schüler/innen gebildet (zur Einteilung von Arbeitsgruppen vgl. Anlage 1 in der Doppelstunde Deutsch)

Jede Gruppe erhält als Arbeitshilfe Anlage 1 oder Anlage 2 und erarbeitet je eine neue Strophe.

Differenzierungsmöglichkeiten sind:

- Einfügen vorgegebener Textbausteine in den Lückentext
- Einfügen eigener Wörter in den Lückentext
- Erfinden eigener Sätze als Strophe

Die Lehrkraft kann die Differenzierung lenken oder die Schüler/innen selbst entscheiden lassen, welche Form des Strophen-Schreibens sie wählen

Abschluss

Die Schüler/innen führen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor. Dabei wird der Refrain gemeinsam gesprochen/gesungen und jede Gruppe spricht ihre Strophe einmal vor, alle anderen machen nach.

Hilfe: Auf einer OHP-Folie trägt die Lehrkraft die neuen Strophen ein und die Schüler/innen können mitlesen (Folienvorlage Anlage 2).

Anlage 2:

be smart

be smart, be smart, don't start
be smart, be smart, don't start

1. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

5. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

2. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

6. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

3. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

7. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

4. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

8. If you wanna _____ in and out of school
_____ – that is cool!

Fach: Kunst

Thema der Stunde: Wissen und Kunst

Hintergrund

Um das Projekt und die Arbeit der Schüler/innen zu würdigen und in einen Gesamtzusammenhang zu stellen, ist es sinnvoll, mit den Ergebnissen nach außen zu treten - Schulöffentlichkeit, Eltern, andere Klassen, Presse ... Den Rahmen für diese Aktion legt das beteiligte Kollegium fest. Daher ist die folgende Kunststunde sehr offen konzipiert und sollte den Gegebenheiten entsprechend gestaltet werden.

Der Kunst-Lehrkraft ist es freigestellt, ob sie nur die bereits bestehenden Ergebnisse „zusammenfasst“ oder ein kreatives weiterführendes Kunstprojekt gestaltet. Ideen dafür sind im Hauptteil beschrieben.

Ziele der Stunde

Die Schülerinnen und Schüler ...

- verschaffen sich selbst einen Überblick über die gewonnenen Kenntnisse und Ergebnisse
- sammeln Ideen für eine Präsentation und planen die Umsetzung

Stundenüberblick

Einstieg

Überblick über die Wandzeitungen

Hauptteil

Vorbereiten einer Ausstellung oder einer anderen Präsentation

Abschluss

Blick in die Zukunft

Material und Vorbereitungen

- Absprache mit den Kolleg/innen über den Abschluss des Projektes, die Größe der Ausstellung, Ort, Zeit usw.

- Wandzeitungen der vorangegangenen Stunden sammeln
- Material zur Verfügung stellen

Hinweise zum Ablauf

Einstieg

Die Schüler/innen zeigen der Lehrkraft die bisher erstellten Wandzeitungen und berichten in den jeweiligen Kleingruppen kurz über die Inhalte.

Hauptteil

Ideensammlung zur Gestaltung der Ausstellung:

- Ergebnisse (Wandzeitungen) der vorangegangenen Stunden sichten und für eine Ausstellung – je nach den Gegebenheiten in der Schule – aufbereiten: Stellwände, Ausstellung im Schulflur, usw.
- Ein Werbeplakat für die Ausstellung erstellen
- Eine Vernissage vorbereiten
- Flyer, Handouts oder Ähnliches erstellen
- Einladungen für Eltern, andere Klassen... verfassen
- Rauchen und Werbung
- Plakate erstellen mit Gesundheitsaffirmationen zum Nichtrauchen, z. B. „Nichtrauchen macht weiße Zähne“, „Nichtrauchen fördert die Potenz“, „Nichtrauchen fördert die Gesundheit“ usw.
- Ein Logo für die Aktion entwickeln (Prämieren der besten Logos)

Abschluss

Am Ende der Kunststunde sollte geklärt werden, wie es weitergeht und welche Aufgaben wer bis wann erledigt.

Anhang:

Zahlen und Fakten zum Rauchen

1. Zunahme des Tabakkonsums im Jugendalter (LMP = Last Month Prävalenz, d.h. im letzten Monat geraucht):

- Anstieg zwischen 1997 und 2004 von 36% auf 46,8% bei den 14-17-Jährigen in Hamburg (SCHULBUS 2004)
- 2005 haben 34,2 % der unter 16-Jährigen und 45,7 % der 16-17-Jährigen geraucht (LMP) (Schulbus 2005)

2. Erkenntnisse zum Einstiegsalter

- 12,8 Jahre (SCHULBUS 2004)
- 12, 7 Jahre (Schulbus 2005)
- Wer mit 15 noch nicht raucht, fängt selten später an.
- Die Zahl der täglich gerauchten Zigaretten liegt bei durchschnittlich 7,4 Zigaretten. (Schulbus 2005)
- Seit der Einführung des generellen Rauchverbots an Hamburger Schulen ist in der

Altersgruppe der 14-17-Jährigen ein Rückgang des aktuellen Tabakkonsums zu verzeichnen. (Schulbus 2005)

3. Gefahren des Tabakkonsums

- Rauchen ist eine der häufigsten vermeidbaren Einzelursachen für frühzeitigen Tod
- Je früher der Einstieg desto schwerwiegender die Schäden und umso schneller die Sucht

4. Zusammenhang zwischen Nikotin- und Cannabiskonsum

- 77% der rauchenden 14-18-Jährigen haben bereits Cannabis konsumiert, nur 5% der nicht rauchenden Jugendlichen
- 38% der jugendlichen Raucher/innen konsumieren regelmäßig Cannabis, aber nur 2% der nicht rauchenden Jugendlichen (s. Baumgärtner, 2004 und 2005)

„Be Smart – Don´t Start“

Informationen zum internationalen Wettbewerb für Schulklassen:

Der Wettbewerb findet in diesem Jahr (2005/06) zum neunten Mal europaweit statt. Er gilt als ein wichtiger Beitrag zur Nichtraucherförderung. Er ist in der Schule ohne großen zeitlichen Aufwand durchzuführen. Er verzögert nachweislich den Einstieg ins Rauchen vor allem bei einer wiederholten Teilnahme, die eingebettet ist in andere Präventivmaßnahmen wie z. B. die vorliegende Unterrichtseinheit fit für ohne.

Ziele des Wettbewerbs:

Den Einstieg in das Rauchen verzögern oder verhindern.

Zielgruppe:

Schulklassen der Jahrgangsstufen 6 - 8 der allgemein bildenden Schulen, es können aber bei Bedarf auch 5. Klassen oder höhere Klassen teilnehmen.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

Die ganze Klasse muss sich nach der Vorstellung des Projektes für eine Teilnahme entscheiden. Weiterhin müssen 90% der Schülerinnen und Schüler Nichtraucher sein. Es macht wenig Sinn beim Wettbewerb mitzumachen, wenn es schon viele Raucher/innen gibt, die dann die Klasse später zum Ausscheiden zwingen.

Wettbewerbsbedingungen:

Der Wettbewerb beginnt immer im November eines Jahres und endet im April des darauf folgenden Jahres. Informationsbroschüren mit

Anmeldekarten werden in der Regel nach den Sommerferien an die Schulen geschickt.

Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich 6 Monate lang nicht zu rauchen. Wöchentlich wird per Abfrage der Raucherstatus ermittelt und eingetragen. Am Ende eines Monats wird eine Postkarte zur Wettbewerbszentrale des IFT-Nord in Kiel geschickt, um mitzuteilen, dass die Klasse noch dabei ist.

Sind alle sechs Karten abgeschickt, weil die Bedingung des Nichtrauchens erfüllt wurde, hat die Klasse erfolgreich teilgenommen.

Wurde die Raucherzahl überschritten, wird eine Abbruchkarte nach Kiel geschickt und die Klasse ist aus dem Wettbewerb

Belohnung für das Durchhalten:

Im Mai/Juni finden in der Regel in den einzelnen Bundesländern Abschlussveranstaltungen statt, bei denen Preise an erfolgreiche Klassen übergeben werden. Meistens werden die zu vergebenden Preise ausgelost. Ein europäischer Hauptpreis (eine Reise in eine europäische Hauptstadt) wird jedes Jahr unter allen Teilnehmern ausgelost.

Klassen, die mehrfach am Wettbewerb erfolgreich teilnehmen, werden häufig mit Sonderpreisen bedacht, das gilt auch für Klassen, die kreative Projekte zum Thema „Nichtrauchen“ eingereicht haben und durch eine Jury ausgewählt wurden für einen Kreativpreis. Dieser Preis kann auch an Klassen gehen, die den Wettbewerb vorzeitig abbrechen mussten.

Unterrichtsprogramme

Klassenstufe	Titel/ggf. Einheiten	Das gesamte Werk ist erhältlich bei/Programme werden geschult durch
5-6	Weniger ist mehr – Lernen durch Verzicht <ul style="list-style-type: none"> • Teil 1: Ein Projektvormittag zu gezielten Erarbeiten von eigenen Gewohnheiten oder schon „kritischen“ Angewohnheiten und Vorbereitung des individuellen Verzichts • Teil 2: unterrichtsbegleitend, 12 tägiger Verzicht • Teil 3: Auswertung und Belohnung des gelungenen Verzichts durch eine besondere Klassenaktivität 	Projektanleitung für Lehrkräfte durch die KOSS und das SPZ
	Eigenständig werden , Unterrichtsmanual für die Klassen 5 und 6: <ul style="list-style-type: none"> • Selbstbehauptung • Rauchen – Nichtraucher I: Körperliche Folgen • Rauchen – Nichtraucher II: Motive, Gründe • Rauchen – Nichtraucher III: Strategien der Zigarettenindustrie 	Fortbildung über die KOSS in Kooperation mit dem IFT - Nord, Kiel oder das SPZ
	Fit und stark fürs Leben , 5. und 6. Schuljahr: <ul style="list-style-type: none"> • Ich lerne meinen Körper kennen • Rauchen – Alarm des Körpers wird außer Kraft gesetzt • Ich kann mich vor Zigarettenrauch schützen • Gruppendruck widerstehen lernen 	Klett-Verlag ISBN 3-12-196139-x
	PeP*, Unterrichtsprogramm 3 – 9 von Förder-/Sonderschulen: Klasse 5/6: <ul style="list-style-type: none"> • Rauchen – Nichtraucher I: Informationen über Nikotin und Wirkung im Körper • Rauchen – Nichtraucher II: Gründe, Motive Klasse 7-9: Unterrichtswerkstatt Nikotin	KOSS SPZ
	Rauchen, Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10 Bausteine für den Unterricht zur Erreichung von Selbst-, Sozial – und Sachkompetenz mit orientierenden Angaben, in welchen „relevanten Bezugsfächern“ sie eingesetzt werden können	Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Bestellnr.: 20 440 000 ISBN 3-933191-93-9
	„Selbständig werden – Eigenständig bleiben“ Ein Unterrichtsprogramm zur Suchtprävention für die Sekundarstufe I	SPZ
	„Be Smart – Don´t Start“ Der internationale Wettbewerb für Schulklassen Auf CD Unterrichtsvorschläge zu allen möglichen Themen Rund ums Rauchen	Wettbewerbszentrale Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord) Düsternbrooker Weg 2 24105 Kiel Tel.: 0431/ 5702970 Fax: 0431/ 570292 besmart@ift-nord.de oder: KOSS, SPZ

* vollständiger Titel: PeP, Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Prävention von Sucht und Gewalt für die Klassenstufen 3 – 9 von Förder-/Gesamtschulen

Literatur

T. Baumgärtner: Rauschmittelkonsumerfahrungen der Hamburger Jugendlichen und jungen Erwachsenen 2004 – Schüler- und Lehrerbefragung zum Umgang mit Suchtmitteln (SCHULBUS), Büro für Suchtprävention Hamburg 2004

Fromm, A. und Proissl, E.: Stark und hoch – hinaus, Landesstelle Bayern, München 1998, S. 54

Kahlke J., Raschke P.; Haben Eltern Einfluss auf das Rauchverhalten ihrer Kinder, in: Prävention, Jg. 28, Heft 1, 2005, S. 18-21

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, SuchtPräventionsZentrum (SPZ) Hamburg, 2005: Auf dem Weg zur rauchfreien Schule

Impressum

Herausgeber: Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS)
Schauenburgerstraße 36
24105 Kiel
Tel: 04 31 - 260 68 73
Fax: 04 31 - 56 47 80
www.koss.lernnetz.de
koss@lssh.de

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung,
SuchtPräventionsZentrum (SPZ)
Winterhuder Weg 11, 22085 Hamburg
Tel: 040 - 428 63 24 72
Fax: 040 - 428 63 43 54
www.li-hamburg.de/spz
E-Mail: spz@li-hamburg.de

Redaktion und verantwortliche Autorinnen: Susanne Giese (KOSS), Ute Grünthal (SPZ)

Mitwirkende Autorin: Carmen Atherton

Beratung: Meike Latten, Hinnerk Frahm

Layout: Tobias Emskötter

Illustrationen: Sibille Bauhaus

Auflage: 2.000

Hamburg, Kiel, Oktober 2006