

Check deine Lunge

Oberthema	Mögliche Folgen des Rauchens greifbar machen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Spielerisches Aufzeigen einer möglichen Lungenvolumeneinschränkung• Lungenschäden werden auf drastische Art und Weise visualisiert• Selbstreflektion wird angeregt
Zeit	20 – 30min.
Methode	Experiment, Gruppenarbeit und Diskussion
Material pro Klasse	<ul style="list-style-type: none">• Dokument Rauchstopp (S. 4)• Ein Trinkhalm pro Person• 1x Pack Wattestäbchen• 2x Unihockeyball mit Klebeband• Ev. Geschenk für Siegergruppe• Clip «Kampf ums Leben»,• Clip «Raucher redet Klartext»
Alter	14 – 25 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Die Jugendlichen erhalten in Gruppen verschiedene Aufträge, die sie mit einem Trinkhalm ausführen müssen. So kann ein eingeschränktes Lungenvolumen simuliert werden. Einen Kurzfilm zeigt auf, was Raucher/innen passieren kann, wenn die Lunge nicht mehr einwandfrei funktioniert. Weiter werden auch Rauchstoppmöglichkeiten besprochen. Ziel ist es aufzuzeigen, was das Rauchen alles anrichten kann und dass ein Rauchfreies Leben die beste Wahl ist.
Durchführung	<p>Die Klasse wird in zwei Gruppen aufgeteilt. In einem Wettkampf müssen insgesamt drei Aufgaben erfüllt werden. Die Gruppe, welche am meisten Punkte erreicht, gewinnt!</p> <p>Erste Aufgabe: Je zwei Jugendliche aus der Gruppe müssen mit einem Trinkhalm je einen Unihockeyball von der einen zur anderen Seite blasen. Der Ball muss am Schluss auf dem markierten Endpunkt liegen! Die Lehrperson macht mit dem Klebeband ein Kreuz, wo der Unihockeyball am Schluss sein muss. Punkteverteilung: Die schnellste Gruppe gewinnt</p>

Zweite Aufgabe:

In der Mitte eines Tisches werden Wattestäbchen im Mittelteil (ganze Länge) platziert. Ein Jugendlicher aus jeder Gruppe muss mit seinem Trinkhalm versuchen, die Watten-Stäbchen beim Gegner vom Tisch zu pusten. Die Lehrperson bereitet ein Pult mit den Watten-Stäbchen in der Mitte des Tisches vor. Die Teilnehmenden dürfen keine Blockade mit den Armen machen!

Punkteverteilung:

Gewonnen hat, wer am meisten Watten-Stäbchen auf die gegnerische Seite des Pultes gefegt hat

Dritte Aufgabe:

Die Lehrperson verteilt jedem einzelnen Jugendlichen einen Trinkhalm. Die Jugendlichen müssen um sich herum etwas Platz haben. Nun wird den Jugendlichen mitgeteilt, dass sie die Übungen, die vorgezeigt werden, mit dem Trinkhalm im Mund nachmachen müssen. Es darf nur mit dem Trinkhalm geatmet werden! Dabei muss die Nase mit der Hand zu geklemmt werden. Die Lehrperson prüft dies während dem Spiel! Nun wird mit Joggen am Platz gestartet. Das Tempo wird erhöht und bei Bedarf werden weitere Übungen integriert. Die Lehrperson hat keinen Trinkhalm im Mund, damit man den Unterschied erkennt!

Punkteverteilung:

Die Gruppe, welche nicht nur durch den Trinkhalm geatmet hat verliert.

Die Gruppe bei der mind. eine Person nicht mehr kann verliert.

Am Schluss wird die Siegergruppe geehrt (ev. mit Geschenk)

Nach der Gruppenaufgabe werden folgende Fragen gestellt:

Was hat dieses Spiel mit dem Rauchen zu tun?

Aufzeigen eines begrenzten Lungenvolumens

Wie muss es wohl sein, konstant zu wenig Luft zu bekommen?

Kann man in eurem Alter bereits bei RaucherInnen feststellen, ob die

Lunge beschädigt ist?

Ja, sofern zumindest ein Jahr schon mehr oder weniger täglich geraucht wird. Das Lungenvolumen kann sich schon um etwa 10% reduzieren. Gerade im Sport zeigt sich die Leistungseinbusse

Was kann man bei Raucher/innen (auch Junge konsumierende) sonst noch im und am Körper passieren?

Alles stinkt, Zähne können gelb werden, schlechtes Zahnfleisch, Haut wird älter und unrein

Nun wird noch der Kurzfilm "Kampf ums Leben" gezeigt: Wichtig: Der Kurzfilm ist teilweise sehr dramatisch und die Jugendlichen können wegschauen, wenn es zu viel wird. Bitte auch so kommunizieren. Am Schluss des Beitrages kann erwähnt werden, dass jedes Jahr in der Schweiz rund 9'500 Menschen aufgrund des aktiven oder passiven Rauchens sterben (pro Stunde eine Person).

Besprechung zum Rauchstopp

Die Jugendlichen können befragt werden, ob sie jemanden kennen, der aufgehört hat zu rauchen. Die Lehrperson kann als Ergänzung noch die Stop-Smoking-App erwähnen, bei dem ein/e Nichtraucher/in eine/n Raucher/in ermutigt, mit dem Rauchen aufzuhören.

Als Ergänzung wird der Kurzfilm “Raucher redet Klartext“ gezeigt. Zur Info: Die meisten Raucher/innen ab 20 wollen mit dem Rauchen aufhören. Die Tabakfirmen unternehmen alles Mögliche, um gerade Kinder und Jugendliche zum Rauchen zu animieren.

STARTE JETZT RAUCHFREI DURCH

DU WILLST AUFHÖREN?



**NUTZE GRATIS DIE RAUSCHSTOPPLINIE ODER
LADE DIR EINE RAUCHSTOPP-APP HERUNTER**

Tel: 0848 000 181

www.stopsmoking.ch