

Ist Rauchen / Dampfen / Snusen cool?

Oberthema	Wissen über Tabak und E-Zigarette vermitteln
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Auseinandersetzung mit Fakten über Tabak und E-Zigarette• Ablehnende Haltung gegenüber dem Tabak stärken• Selbstreflexion bei Konsumenten und Konsumentinnen von Tabak und E-Zigaretten anstossen
Zeit	25 – 30min.
Methode	Quiz, Gruppenarbeit
Material	Frageblatt, Punkte, Laptop, Tonanlage und vier Clips: „So fühlt sich Nikotinsucht an“ https://www.youtube.com/watch?v=eLp4OW3DrgU „Shisha – Rauchvolumen von rund 100 Zigaretten“ https://www.youtube.com/watch?v=SH2tBMD6QfY „E-Zigarette – Tote in den USA“ https://www.youtube.com/watch?v=nyKVMv0WGuQ&t=7s „Facts zu weissen Snus“ https://www.youtube.com/watch?v=-y1t-YyH120
Alter	13 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3
Ablauf	
Auftrag	In einem Quiz mit insgesamt acht Fragen rund um den Tabak- und E-Zigarettenkonsum treten Gruppen gegeneinander an. Um einige korrekte Antworten visuell zu vermitteln, werden verschiedene Clips gezeigt. Ziel des Moduls ist es, die wichtigsten Fakten zum Tabak- und E-Zigarettenkonsum den Jugendlichen weiterzugeben. Die ablehnende Haltung gegenüber den beiden Substanzen soll gestärkt werden.
Durchführung	Es werden 3-er oder 4-er-Gruppen gebildet. Anschliessend erklärt die Lehrperson, dass die Gruppen in einem Quiz zum Thema Tabak und E-Zigarette gegeneinander antreten. Nach jeder gestellten Frage haben die Jugendlichen innerhalb der Gruppe kurz Zeit, die mögliche Antwort zu besprechen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen ihre Antworten auf ein Blatt notieren. Anschliessend teilt jede Gruppe die Lösung mit. Pro korrekte Antwort wird ein Punkt an die Gruppe verteilt. Nach der achten Frage werden die Punkte gezählt und die beste Gruppe hat das Quiz gewonnen.
Alternative	Nur Quiz ohne Clips. Für die Ergebnissicherung kann die Seite 2 den Jugendlichen verteilt werden.
Weitere Info	Fakten zu Tabak, https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/

Fragen zu Tabak / zur E-Zigarette	Antworten	Mögliche Clips
Was denkst du, wie viel Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren raucht in der Schweiz?	Rund 27%	
Wie viele Menschen sterben jährlich an den Folgen des Rauchens (aktiv und passiv) in der Schweiz?	Rund 9'500 Personen <i>Dies bedeutet in der CH pro Stunde einen Tabaktoten!</i>	
Was ist denn beim Rauchen so schädlich?	Beim Konsumieren von Tabak werden mehr als 3'800 chemische Verbindungen inhaliert. Über 200 davon sind giftig. Von diesen giftigen Stoffen sind mindestens 40 krebserregend	
Wieso macht der Tabak so schnell abhängig?	Primär wegen dem Nikotin. <i>Nikotin ist in allen Tabakprodukten enthalten (auch Schnupftabak, und SNUS). Es braucht nicht viel um abhängig zu werden.</i>	So fühlt sich Nikotinsucht an (1.33min)
Ist der Shisha-Konsum weniger schädlich als eine gewöhnliche Zigarette zu rauchen?	Bei Tabakverwendung nein! Da die Shisha keinen richtigen Filter hat, werden mehr Schadstoffe aufgenommen (das Wasser filtert nur ganz wenig). Beim Shisha-Konsum wird zudem wesentlich mehr Nikotin konsumiert, da die Session länger dauert	Shisha – Rauchvolumen von rund 100 Zigaretten (2.43min)
Ist Snus oder Schnupftabak gesundheitlich unbedenklich?	Nein! Snus/Schnupftabak ist weniger schädlich als das Rauchen, jedoch können auch da Schäden entstehen (Mund/Nase) Weiter kann genauso eine Abhängigkeit entstehen.	Facts zu weissen Snus (2.26 min)
Was ist eigentlich eine E-Zigarette / E-Shisha?	Eine E-Zigarette / E-Shisha ist ein elektronisches Gerät zum inhalieren verdampfter Flüssigkeit und des sich daraus bildenden Nebels (Dampf). Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen. <i>ACHTUNG: In der Schweiz sind in vielen Kantonen die E-Zigaretten frei verkäuflich – inkl. Nikotinliquids. Im Kanton Bern wird sich dies jedoch ändern (gleichgestellt wie Tabakprodukte). Momentan geht man davon aus, dass die E-Zigarette rund 95% weniger schädlich als eine Tabakzigarette ist. Für Rauchende kann die E-Zigarette eine gute Alternative sein. Noch besser ist es gänzlich zu verzichten.</i>	E-Zigarette – Tote in den USA (3.48min)
Gibt es denn überhaupt kurzfristige Schäden, wenn ich rauche?	Ja! Die Zähne und Finger können relativ bald gelb werden und die Haut wird schneller älter. Auch nimmt die sportliche Leistung rapide ab	

