

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 Nikotinprodukte• Selbstreflexion bei Konsumenten und Konsumentinnen von Nikotinprodukten anstossen
Zeit	25 – 30min.
Methode	Quiz, Gruppenarbeit
Material	Frageblatt, Punkte, Laptop, Tonanlage und vier Clips: “So fühlt sich Nikotinsucht an“ “Shisha – Rauchvolumen von rund 100 Zigaretten“ “Elfbar – Nikotin macht dich abhängig“ “Schäden wegen Snus-Konsum“
Alter	13 – 20 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	In einem Quiz mit insgesamt acht Fragen rund um den Nikotinkonsum treten Gruppen gegeneinander an. Um einige korrekte Antworten visuell zu vermitteln, werden verschiedene Clips gezeigt. Ziel des Moduls ist es, die wichtigsten Fakten zu Nikotinprodukten den Jugendlichen weiterzugeben.
Durchführung	Es werden 3-er oder 4-er-Gruppen gebildet. Anschliessend erklärt die Lehrperson, dass die Gruppen in einem Quiz zum Thema Nikotin (Rauchen, etc.) 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 rund um Nikotinprodukte	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, Snus und oft auch in E-Zigaretten). 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.	Schäden wegen Snus-Konsum (2.42 min)
Was ist eigentlich eine E-Zigarette / E-Shisha?	Eine E-Zigarette / E-Shisha / Vape ist ein elektronisches Gerät zum inhalieren verdampfter Flüssigkeit und des sich daraus bildenden Nebels (Dampf). Es gibt verschiedene Geschmacksrichtungen. <i>Leider sind besonders Einweg E-Zigaretten wie die Elfbar beliebt. Diese enthalten viel Nikotin. Momentan geht man davon aus, dass die E-Zigarette rund 90% weniger schädlich als eine Tabakzigarette ist. Für Rauchende kann die E-Zigarette eine gute Alternative sein. Noch besser ist es gänzlich zu verzichten.</i>	Elfbar – Nikotin macht dich abhängig (2.03 min)
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	

