



Titel der Einheit	Zigaretten
Kriterien	2 Lektionen · Ab 12 Jahren · NMG 1.2
Beschreibung der Einheit	Die Einheit zur Prävention des Zigarettenkonsums besteht aus 10 Fragen, die auf eine unterhaltsame Art und Weise wichtige Themen wie Gesundheit, Abhängigkeit, Wirtschaft, Ethik und Umwelt behandeln. Dabei werden falsche Vorstellungen ausgeräumt und Wissenslücken geschlossen.
Fragen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn du keine Zigaretten rauchst, hast du Vorteile. Welche?2 2. Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz jeden Tag Zigaretten?4 3. Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmen Zigarettenrauchende mit jedem Zug ein?.....6 4. Tabakrauch ist ein Gemisch von Stoffen. Welchen dieser Stoffe atmet jemand ein, der Zigaretten raucht?8 5. Wenn 100 junge Menschen eine erste Zigarette probieren, wie viele von ihnen werden weiter rauchen?10 6. Wie können Jugendliche am besten mit dem Rauchen aufhören?12 7. Mit welchen unangenehmen Folgen muss jemand rechnen, der Zigaretten raucht?14 8. Wenn jemand jeden Tag eine Schachtel Zigaretten kauft, wie viel Geld wird diese Person nach 10 Jahren ausgegeben haben?17 9. Wie viel Wald wird jedes Jahr weltweit für den Tabakanbau gerodet?.....18 10. In welchen Ländern werden Kinder im Alter von 5 Jahren gezwungen, auf Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen?21



Position	1	
Frage	Wenn du keine Zigaretten rauchst, hast du Vorteile. Welche?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	• • •	
Antwort 1	Bessere sportliche Leistung	Richtig
Antwort 2	Mehr Freunde*innen	Falsch
Antwort 3	Mehr Erfolg bei der Jobsuche	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	Lesen Sie die Frage vor und geben Sie dann den Teilnehmenden 2 Minuten Zeit, um über die Vorteile des Nichtrauchens zu diskutieren. Die jungen Menschen können sich während dieser Zeit frei im Raum bewegen. Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum mit Hilfe eines roten und eines grünen Seils in drei Bereiche auf. Wenn Sie keine Seile zur Verfügung haben, verwenden Sie zwei andere Gegenstände, um den Raum zu unterteilen. Fragen Sie dann, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben. Klicken Sie anschliessend auf die Schaltfläche "Antwort einblenden".	
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	Die folgenden drei Antworten stehen zur Auswahl. Wer denkt, dass " Bessere sportliche Leistung " die richtige Antwort ist, stellt sich auf die linke Seite des roten Seils. Wer denkt, dass " Mehr Freunde*innen " die richtige Antwort ist, bewegt sich zwischen dem roten und dem grünen Seil. Wer denkt, dass " Mehr Erfolg bei der Jobsuche " die richtige Antwort ist, stellt sich auf die rechte Seite des grünen Seils. Vergewissern Sie sich, dass alle Teilnehmenden eine klare Position im Raum haben. Wenn jemand zu nahe an einem Seil steht, fragen Sie, ob er*sie sich links oder rechts davon befindet. Fragen Sie die Jugendlichen vor dem Lösen des Rätsels, warum sie glauben, dass die von ihnen gewählte Antwort richtig ist. Zum Beispiel: "Warum schaden Zigaretten der sportlichen Leistung?". Oder: "Warum hast du mehr Freunde, wenn du nicht rauchst?". Nach einer kurzen Diskussion klicken Sie auf die Schaltfläche "Lösung einblenden".	
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	Die richtige Antwort ist: " Bessere sportliche Leistungen ". Diejenigen, die die richtige Antwort gewählt haben, erhalten 10 Punkte. Die Teilnehmenden können die Punkte auf dem Punktezettel von 1.2.3! oder auf einem normalen Blatt Papier notieren.	

**Extrapunkte**

Teilen Sie den Teilnehmenden mit, dass sie am Ende des Spiels Extrapunkte erhalten, wenn sie Notizen zu neuen Erkenntnissen notieren. Erwähnen Sie dies mehrmals während des Gruppenspiels.

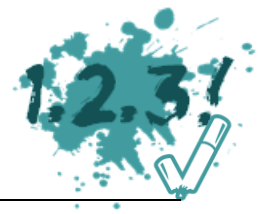
Wissenswertes

Menschen, die Zigaretten rauchen, atmen Kohlenmonoxid ein. Kohlenmonoxid erschwert die Aufnahme von Sauerstoff. Weniger Sauerstoff im Blut führt zu einer schlechteren sportlichen Leistung. Wer Sport treibt, hat einen guten Grund mehr auf Zigaretten zu verzichten.

Links 1 und Beschriftung

feel-ok.ch/tabak-sport

Artikel «Rauchen schadet der Leistung und mindert die Lust auf Sport»



Position	2				
Frage	Wie viele 15-Jährige rauchen in der Schweiz jeden Tag Zigaretten?				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option					
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	0%	50%	100%	Korrekte Antwort: 3%	Position: 5 von 100
Ergänzungen für die Frage	Die richtige Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.				
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Die Frage enthält vier wichtige Wörter: "15-Jährige", "täglich", "Schweiz" und "Zigaretten". Erst wenn diese vier Begriffe mit Betonung wiederholt wurden, beginnt die kurze Diskussion. Weisen Sie darauf hin, dass die richtige Antwort eine Zahl zwischen 0% und 100% ist. Die Teilnehmenden können sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Während der Diskussion haben Sie Zeit, das rote Seil ganz links (=0%) und das grüne Seil ganz rechts (=100%) - aus Sicht der Teilnehmenden - zu platzieren.</p> <p>Am Ende der Diskussion klicken Sie auf "Antwort einblenden".</p>				
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	<p>Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum auf einer imaginären Skala zwischen 0% und 100% (zwischen rotem und grünem Seil).</p> <p>Bevor Sie die Lösung bekannt geben, fragen Sie, wer den niedrigsten und wer den höchsten Prozentwert gewählt hat. Prüfen Sie auch, ob die Teilnehmenden vom niedrigsten zum höchsten Prozentwert verteilt sind.</p> <p>Nun sagen Sie: «<i>Gemäss einer Studie mit 636 Schulklassen, die im Jahr 2022 realisiert wurde, haben...</i> (Klicken Sie jetzt auf «Lösung einblenden»)»</p>				
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	<p>... 2.4% der Jungen und 3.1% der Mädchen im Alter von 15 Jahren jeden Tag Zigaretten geraucht. Sagen wir: <i>Etwa 3%</i>»</p> <p>Alle "Unter 10%" erhalten 10 Punkte. Diejenigen, die einen Wert zwischen 10 und 15% gewählt haben, erhalten 5 Punkte. Die anderen gehen leer aus.</p> <p>Erinnern Sie daran, die Punkte zu notieren und Notizen aufzuschreiben, da diese am Ende des Spiels zusätzliche Punkte bringen.</p> <p>Überschätzung</p>				



In fast jeder Schulklasse (oder Gruppe) wird die Häufigkeit des Zigarettenrauchens stark überschätzt. Vielleicht hat das damit zu tun, dass diejenigen, die rauchen, sichtbar sind. Und diejenigen, die nicht rauchen, nicht auffallen. Man sieht also, wer raucht. Wer nicht raucht, bemerkt man nicht.

Kritische Reaktionen

Wenn jemand die Ergebnisse kritisch hinterfragt, können Sie antworten: *«Diese Zahlen stammen aus einer grossen anonymen Befragung von 636 Schulklassen. Es ist unwahrscheinlich, dass so viele Jugendliche lügen»*

Anonyme Umfrage

Vielleicht gibt es die Möglichkeit, in der Klasse oder in der Gruppe eine anonyme Umfrage durchzuführen, um in Erfahrung zu bringen, wie viele der Anwesenden täglich Zigaretten rauchen. Jede junge Person nimmt einen Zettel oder ein Stück Papier und schreibt «Ja» oder «Nein» darauf. Alle Zettel werden in eine Tüte gemischt und herausgeholt. Man zählt die Ja- und Nein-Zettel und weiss sofort, wie viele in der Gruppe täglich Zigaretten rauchen. In einer Klasse von 15-Jährigen wird dies eine Minderheit sein.

Als onlinebasierte Alternative können Sie eine Umfrage mit dem [Umfragetool SPRINT](#) realisieren.

Links 1 und Beschriftung

feel-ok.ch/tabak-zahlen

Artikel «Wer raucht wie viel?»



Position	3				
Frage	Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmen Zigarettenrauchende mit jedem Zug ein?				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option					
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	Keine	150 Stoffe	300 Stoffe	Korrekte Antwort: Mindestens 250 Stoffe	Position: 83 von 100
Ergänzungen für die Frage	Die Antwort ist eine Zahl.				
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Geben Sie diese Information weiter: <i>«Der Tabakrauch ist ein Gemisch von Stoffen, die überwiegend bei der Verbrennung von Tabak entstehen, und zwar bei Temperaturen von etwa 900 Grad. Die Frage ist, wie viele davon gesundheitsschädlich sind».</i></p> <p>Die Teilnehmenden diskutieren einige Minuten lang über die Frage.</p> <p>Dann können Sie die Methode «Wandtafel» anwenden:</p> <ol style="list-style-type: none"> Die Teilnehmenden schreiben ihre Antworten an die Wandtafel oder das Flipchart. Lesen Sie dann besonders hohe oder niedrige Zahlen laut vor und fragen Sie, wer sie geschrieben hat. Lustig wird es vor allem, wenn Sie auffällige Antworten hervorheben. Zum Beispiel: «<i>Nur 5 Stoffe? Glaubst du wirklich, dass es so wenige sind?</i>» Oder: «<i>2'000 Stoffe. Ist das nicht übertrieben?</i>» <p>Danach können Sie das Video auf feel-ok.ch/interviews_tabak zeigen: So erfahren die Teilnehmenden, wie Jugendliche in der Stadt Zürich die Frage beantwortet haben.</p> <p>Klicken Sie anschliessend auf "Antwort einblenden".</p>				
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	<p>Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum auf einer imaginären Skala zwischen 0 Stoffen und 300 Stoffen (zwischen dem roten und dem grünen Seil).</p> <p>Bevor Sie die Lösung zeigen, fragen Sie, wer die niedrigste und wer die höchste Anzahl von Stoffen gewählt hat. Bitte prüfen Sie auch, ob die Teilnehmenden von der kleinsten bis zur grössten Zahl verteilt sind.</p> <p>Lösen Sie jetzt das Rätsel: <i>«Der Tabakrauch ist ein komplexes Gemisch aus über 4'800 Substanzen. Von diesen sind...»</i> Klicken Sie nun auf «Lösung einblenden».</p>				
Schritt 3 · Die Lösung	«...mindestens 250 giftig oder können Krebs verursachen.»				



Punktevergabe, Erklärungen
und Ergänzungen.

Diejenigen, die 250 bis 300 Stoffe als Antwort angegeben haben, erhalten 10 Punkte. 5 Punkte gibt es für diejenigen, die 200 bis 249 Stoffe für die richtige Antwort gehalten haben.

Reaktion

Die Teilnehmenden sind wahrscheinlich überrascht, dass so viele schädliche Stoffe mit dem Zigarettenrauch eingeatmet werden. Mit der nächsten Frage lernen wir einige davon kennen...

Links 1 und Beschriftung

feel-ok.ch/interviews_tabak

Interviews «Wie viele giftige, krebserregende Stoffe gibt es im Zigarettenrauch?» auf feel-ok.ch/interviews_tabak

Links 2 und Beschriftung

[Link](#)

Flyer «Fakten zum Rauchen»: Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg



Position	4	
Frage	Tabakrauch ist ein Gemisch von Stoffen. Welchen dieser Stoffe atmet jemand ein, der Zigaretten raucht?	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option		
Antwort 1	Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln) Polonium 210 (radioaktive Substanz) Butadien (Grundstoff für Autoreifen)	Richtig
Antwort 2	Nikotin Teer (typischer Strassenbelag) Phenole (für die Schädlingsbekämpfung)	Richtig
Antwort 3	Cadmium, Nickel, Blei (Inhaltsstoffe von Batterien) Hydrazin (Bestandteil von Raketentreibstoffen) Nitrobenzol (Dieselmotor-Abgasen)	Richtig
Antwort 4	Arsen (Rattengift) Benzo[a]pyren (Rauch von Auto- und Industrieabgasen) Methylisocyanat (in Insektenmitteln)	Richtig
Ergänzungen für die Frage	Wenn alle drei genannten Stoffe im Tabakrauch vorkommen, gilt die jeweilige Antwort als richtig.	
Schritt 2 Anweisungen mit eingblendeten Antworten.	<p>Die Teilnehmenden müssen noch nicht Stellung beziehen.</p> <p>Lesen Sie alle Stoffe vor.</p> <p>Dann haben die Teilnehmenden einige Minuten Zeit, um zu diskutieren, welche der aufgelisteten Stoffe im Zigarettenrauch enthalten sind. Es ist wichtig, dass sie sich mit allen Stoffen auseinandersetzen, daher sollten Sie für diese Frage ein bisschen mehr Zeit für die Diskussion einplanen.</p> <p>Währenddessen bilden Sie mit dem roten und grünen Seil in der Mitte des Raums ein Plus-Symbol. So teilen Sie den Raum in vier Bereiche.</p> <p>Anschliessend empfehlen wir die «mmm-Methode»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die "mmm"-Methode muss zuerst geübt werden. Alle Teilnehmenden müssen mit geschlossenem Mund das Geräusch "mmm" erzeugen. 2. Erklären Sie nun, dass "mmm" "ja" bedeutet. Wenn die Antwort "ja" ist, machen die Teilnehmenden "mmm" als Geräusch: je lauter, desto überzeugter sie von "ja" sind. 	



3. Prüfen Sie, ob die "mmm"-Methode verstanden wurde. Fragen Sie: "Benutzt du Instagram? / Tiktok? / WhatsApp?". Da (fast) jeder mit "Ja" antwortet, hören Sie ein lautes "mmm" im Hintergrund. Eine zweite Frage könnte lauten: "Bist du ein Mädchen?" oder "Bist du ein Junge?". Wer sich angesprochen fühlt, antwortet mit "mmm".
4. Die "mmm"-Methode wurde verstanden. Nun können Sie fragen: "Glaubst du, dass Ammoniak - als Bestandteil von Reinigungsmitteln - im Zigarettenrauch enthalten ist?". Die Teilnehmenden antworten mit einem lauten oder mit einem leisen "mmm"....
5. Sie stellen die gleiche Frage mehrmals, jedes Mal mit einem anderen Stoff.
6. Fassen Sie nun die Ergebnisse zusammen. Wie die Zusammenfassung aussieht, hängt davon ab, wie die Teilnehmenden geantwortet haben. Zum Beispiel: "Die Mehrheit von euch ist überzeugt, dass Nikotin und Teer mit dem Zigarettenrauch eingeatmet werden. Bei den anderen Stoffen gab es keinen Konsens. Aber welche Antwort ist die richtige?"

Sie haben den Raum mit dem roten und grünen Seil in vier Segmente unterteilt. Die Teilnehmenden wählen die für sie passende Antwort und verteilen sich entsprechend im Raum.

Lösen Sie jetzt das Rätsel: «Wer Zigaretten raucht,...» (Klick auf Lösung einblenden)

Schritt 3 · Die Lösung
Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.

«... raucht alle hier erwähnten Stoffe, das heisst Ammoniak, Polonium 210, Butadien, Nikotin, Teer, Phenole, Cadmium, Nickel, Blei, Hydrazin, Nitrobenzol, Arsen, Benzo[a]pyren, Methylisocyanat... und weitere 4'800 Stoffe. Wer raucht, sollte wissen, dass er oder sie den eigenen Körper mit diesen Stoffen belastet. Ihr bekommt alle 10 Punkte, weil ihr alle richtig gelegen habt.»

Bilder

Wir empfehlen Ihnen dann, die folgende Seite <https://www.rauch-frei.info/wissen/gedahren-und-risiken/was-ist-drin> zu zeigen, um die verschiedenen Stoffe mit Bildern zu veranschaulichen. Wenn Sie die Website öffnen, müssen Sie dann ein bisschen nach unten scrollen (bis zum Kapitel «Chemiecocktail Tabakrauch»).

Links 1 und Beschriftung	https://www.rauch-frei.info/wissen/gedahren-und-risiken/was-ist-drin/	Mehr Infos zu verschiedenen Stoffen (mit Bildern) auf rauch-frei.info
Links 2 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/files/themen/stoffe-zigaretten.pdf	PDF-Datei «Was ist drin?» aus der Website rauch-frei.info
Links 3 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-substanzen	Artikel «Giftige und krebserregende Stoffe»



Position	5			
Frage	Wenn 100 junge Menschen eine erste Zigarette probieren, wie viele von ihnen werden weiter rauchen?			
Antworten sofort sichtbar?	Ja			
Option				
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	Niemand (0%)	50%	100%	Richtige Antwort: Etwa 65% Position: 65 von 100
Ergänzungen für die Frage				
Schritt 2 Anweisungen mit eingblendeten Antworten.	<p>Teilen Sie diese Information: <i>«Stellt euch 100 Jugendliche vor. Sie probieren zum ersten Mal eine Zigarette. Das war's dann für einige von ihnen. Andere rauchen weiter: Denn Nikotin und andere Stoffe im Zigarettenrauch machen süchtig. Was denkt ihr: Wie viele von diesen 100 jungen Menschen, die aus Neugierde eine Zigarette probieren, werden in die Suchtfalle tappen und weiter rauchen?»</i></p> <p>Die Teilnehmenden diskutieren ein paar Minuten lang.</p> <p>Danach empfehlen wir die Methode «Der Kreis»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Teilnehmenden nehmen ein A4-Blatt und schreiben ihren Vornamen mit Geburtsdatum darauf, z.B. «Lukas, 5.5.2010». 2. Dann bilden die Teilnehmenden eine grosse Ellipse oder einen Kreis: Wer sich rechts in der Reihe befindet, ist grösser als die Person, die sich links befindet. In der Mitte des Kreises befindet sich die Skala. Zwischen der Skala und den Jugendlichen gibt es mehrere Meter Abstand. 3. Wenn sie Stellung bezogen haben, zerknüllen die Teilnehmenden das Blatt, so dass es kugelförmig wird, und werfen es zwischen das rote und das grüne Seil, das einen Wert zwischen 0% und 100% darstellt. <p>Dann sammeln Sie die zerknüllten Blätter ein, die auf der Skala zwischen 60% und 70% liegen. Sie öffnen das Blatt, lesen die Vornamen vor und ergänzen: <i>«Vorname 1, Vorname 2, Vorname 3...: Von 100 Personen, die eine erste Zigarette probieren...»</i> (Klick auf Lösung einblenden)</p>			
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	<i>«... sind etwa 60 bis 70, jene, die weiter rauchen. Die von mir genannten Vornamen erhalten 10 Punkte!».</i>			



Was lernen wir daraus?

Dass jeder, der eine Zigarette probiert, sich bewusst sein sollte, dass wenige Zigaretten ausreichen, um süchtig zu werden. Sich dann von der Sucht zu befreien, kann sehr schwierig sein.

Sie können anschliessend noch ein YouTube-**Video** zum Thema Nikotin zeigen (Dauer: 1 min). Den Link finden Sie unten.

Kritik

Wenn jemand die richtige Antwort anzweifelt, verweisen Sie auf die untenstehende wissenschaftliche Literatur.

Links 1 und Beschriftung	https://www.youtube.com/watch?v=QXeErnP6CTA	YouTube - Das Gehirn
Links 2 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/files/themen/diplomarbeit-weiterrauchen.pdf	Diplomarbeit an der Medizinischen Universität Graz
Links 3 und Beschriftung	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21145178/	Abstract «Probability and predictors of transition from first use to dependence on nicotine, alcohol, cannabis, and cocaine: results of the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions (NESARC)»



Position	6	
Frage	Wie können Jugendliche am besten mit dem Rauchen aufhören?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option		
Antwort 1	Schritt für Schritt die Anzahl der gerauchten Zigaretten reduzieren	Falsch
Antwort 2	Sich für den Rauchstopp-Tag mit professioneller Unterstützung vorbereiten und dann auf einen Schlag ganz aufhören	Richtig
Antwort 3	Anstatt Zigaretten Vapes / E-Zigaretten dampfen	Falsch
Antwort 4	Wenn man beim Rauchen erwischt wird, sollte man die Freunde*innen bitten, die Zigaretten wegzuerwerfen.	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	Die Teilnehmenden haben ein paar Minuten Zeit, um über mögliche Aufhörtipps nachzudenken. Sie können dann die Methode " Gleichgesinnte finden " anwenden. <ol style="list-style-type: none"> 1. Die jungen Menschen suchen sich Kolleg*innen, die einen ähnlichen Aufhörtipp haben und bilden eine Gruppe. 2. Bitten Sie dann den * die Vertreter*in jeder Gruppe, den Aufhörtipp an die Wandtafel oder das Flipchart zu schreiben. 3. Wenn es Ihnen gelingt, auf diese Weise mehr als 3 unterschiedliche Tipps zu generieren, können Sie alle Anwesenden fragen, welche dieser Aufhörtipps sie für wirksam halten, um mit dem Rauchen aufzuhören. Dazu können Sie die "mmm"-Methode verwenden oder die zustimmenden Jugendlichen bitten, die Hand zu heben, wenn sie einverstanden sind. Klicken Sie dann auf «Antwort einblenden».	
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	Es stehen vier Antworten zur Auswahl. Die Teilnehmenden entscheiden sich für eine davon. Wenn alle im Raum eine klare Position eingenommen haben, klicken Sie auf "Lösung einblenden".	
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	Die richtige Antwort ist: « <i>Sich für den Rauchstopp-Tag mit professioneller Unterstützung vorbereiten und auf einen Schlag ganz aufhören. Wer diese Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte.</i> ».	
	Tipps für Aufhörwillige <ul style="list-style-type: none"> • Ein Leitfaden zum Rauchstopp für Jugendliche: feel-ok.ch/tabak-stopp • Professionelle und kostenlose Hilfe bietet die Rauchstopplinie: 0848 000 181. 	



Warum funktionieren die anderen Strategien weniger gut?

- Nur wenige Menschen schaffen es, langfristig weniger zu rauchen, weil das Gehirn mehr Nikotin will, nicht weniger.
- Wer E-Zigaretten dampft, schadet weiterhin seiner Gesundheit und konsumiert Nikotin. Nikotin ist schädlich und man kommt so nicht von der Sucht los.
- Die Zigaretten von Freund*innen wegzuerwerfen, wenn diese beim Rauchen erwischt werden, belastet die Freundschaft und funktioniert nur kurzfristig. Denn wer der Versuchung des Rauchens nicht widerstehen kann, kauft oder besorgt sich garantiert wieder Zigaretten, wenn die Freund*innen nicht aufpassen.

Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/tabak-stopp	Rauchstopp-Programm auf feel-ok.ch/tabak-stopp
Links 2 und Beschriftung	feel-ok.ch/tabak-nikotin	Nikotinflow - «Warum das Gehirn mehr und nicht weniger Zigaretten will» auf feel-ok.ch/tabak-nikotin



Position	7	
Frage	Mit welchen unangenehmen Folgen muss jemand rechnen, der Zigaretten raucht?	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option	• ••	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Gallensteine Hodenkrebs Chlamydien und Gonorrhö	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) Verlust von Zahnfleisch Beschleunigte Alterung der Haut und Pickel	Richtig
Antwort 3 Richtig / Falsch	Lungenkrebs Herzinfarkt Erektionsstörungen und verringerte Fruchtbarkeit	Richtig
Ergänzungen für die Frage	Nur wenn alle in einer Antwort genannten Risiken durch das Zigarettenrauchen begünstigt werden, gilt die Antwort als richtig.	
Schritt 2 Anweisungen mit eingblendeten Antworten.	<p>Die Teilnehmenden tauschen sich einige Minuten aus, um herauszufinden, welche der genannten Krankheiten und Nachteile mit dem Tabakkonsum zusammenhängen.</p> <p>Fragen Wenn jemand z.B. fragt, "Was ist Gonorrhö?", verweisen Sie auf die Möglichkeit, die Frage mit den Anwesenden zu besprechen.</p> <p>Nach der Diskussion schlagen wir die Methode "Gezielt treffen" vor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zerknüllen Sie ein Blatt Papier, so dass es kugelförmig wird. Alternativ können Sie einen anderen leichten Gegenstand verwenden. Versuchen Sie dann, eine junge Person mit diesem Gegenstand zu treffen. 2. Die junge Person, die Sie treffen, soll der Gruppe mitteilen, ob sie glaubt, dass "Gallensteine" (die zuerst genannte Krankheit) durch den Zigarettenkonsum begünstigt wird. Wahrscheinlich wird die Antwort lauten: «Ich weiss es nicht». In diesem Fall können Sie antworten: «Du weisst es nicht. Das ist in Ordnung. Versuche trotzdem, Ja oder Nein zu sagen, denn am Ende wirst du sowieso entscheiden müssen, welche der hier aufgelisteten Antworten die Richtige ist». 	



3. Sobald die junge Person eine Antwort gegeben hat, kann sie nach drei Sekunden versuchen, einen anderen Jugendlichen mit dem leichten Gegenstand zu treffen. Die junge Person darf sich nicht bewegen, die anderen Teilnehmenden schon, was die Aufgabe, jemanden zu treffen, erschwert. Gelingt es ihr, jemanden zu treffen, erhält sie zwei Punkte (andernfalls erhält sie keine Punkte und muss auch die nächste Frage beantworten).
4. Wer getroffen wird, muss vor der Gruppe sagen, ob er*sie glaubt, dass Hodenkrebs (die zweite Krankheit in der Auflistung) eine mögliche Folge des Tabakkonsums ist. Dann kann er*sie einen anderen Kollegen mit dem leichten Gegenstand treffen. Gelingt ihm*ihr dies, können Sie zwei Punkte vergeben.
5. Der Ablauf wird mit allen Krankheiten wiederholt.

Jetzt ist es so weit: Die Teilnehmenden müssen Stellung beziehen.

Risiko oder Sicherheit?

Viele werden wahrscheinlich die Antwort «Lungenkrebs, Herzinfarkt, Erektionsstörungen und verringerte Fruchtbarkeit» wählen.

Um das Spiel spannender zu machen, können Sie ankündigen, dass wenn nur wenige Teilnehmende eine Antwort wählen, die sich als richtig erweist, sie Extrapunkte erhalten. Das ist ein Risiko für die Teilnehmenden: Mehr Punkte gewinnen? Oder gar keine?

Nachdem alle ihre Position eingenommen haben, klicken Sie auf «Lösung einblenden».

Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.

Angenommen, viele Teilnehmende haben sich für die Antwort "Lungenkrebs..." und eine Minderheit für die Antwort "Osteoporose..." entschieden:

Punktevergabe

«Wer Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), Verlust von Zahnfleisch, beschleunigte Alterung der Haut und Pickel gewählt hat, bekommt 20 Punkte.»

«Wer Lungenkrebs, Herzinfarkt, Erektionsstörungen und verringerte Fruchtbarkeit gewählt hat, bekommt 10 Punkte.»

Krankheiten, die nicht mit Rauchen zusammenhängen (falls es Fragen gibt):

- **Gallensteine:** Das sind Ansammlungen von Kristallen in der Gallenblase. Oft bleiben sie unentdeckt. Sie können auch zu schmerzhaften Beschwerden im Bauchbereich führen.
- **Hodenkrebs:** Eine der wenigen Krebsarten, die nicht durch den Zigarettenkonsum begünstigt wird. Hodenkrebs betrifft vor allem junge Männer im Alter zwischen 20 und 40 Jahren. Er ist durch eine Schwellung oder Vergrößerung des Hodensacks sowie durch Verhärtungen oder



Knoten im Hoden erkennbar. Hodenkrebs muss behandelt werden. Die Heilungschance ist sehr hoch.

- **Chlamydien und Gonorrhö:** Dabei handelt es sich um Bakterien, die sexuell übertragen werden und sich gut mit Antibiotika behandeln lassen.

Videos

Nun können Sie ein bis drei kurze Videos zum Thema Rauchen und Gesundheit zeigen. Mit der "mmm"-Methode können Sie die Jugendlichen fragen, welche der folgenden Videos sie sehen möchten.

Zur Auswahl stehen:


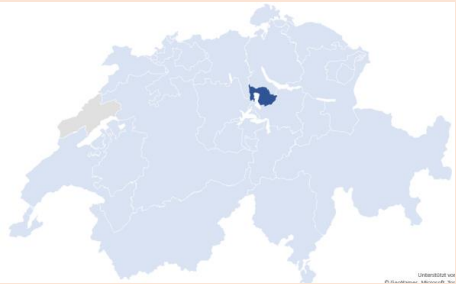
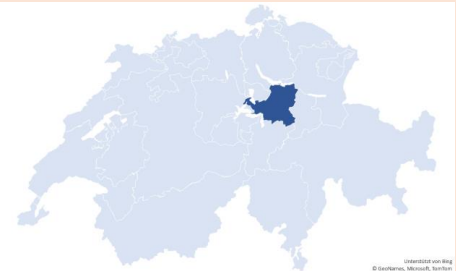
- » Haut: <https://www.youtube.com/watch?v=hO924IFm21g>
- » Mund: <https://www.youtube.com/watch?v=ZgdnFeMW-cg>
- » Sex: <https://www.youtube.com/watch?v=qpk0L-XsMSQ>
- » Augen: https://www.youtube.com/watch?v=u_1v1dT1M1M
- » Lungen: <https://www.youtube.com/watch?v=mazTHnB01kw>
- » Herz: <https://www.youtube.com/watch?v=zNkWCYdE1cA>
- » Magen: <https://www.youtube.com/watch?v=coieeMIAndc>
- » Knochen: <https://www.youtube.com/watch?v=D5S-n8vOX8U>
- » Arterien und Venen: https://www.youtube.com/watch?v=wrPGD_WEWOo

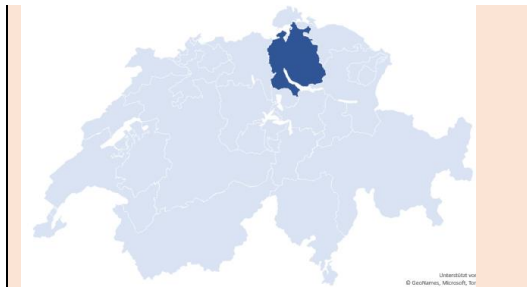
Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/tabak-folgen	Auswirkungen des Tabakkonsums
Links 2 und Beschriftung	feel-ok.ch/sex-sti	Sexuell übertragbare Krankheiten



Position	8	
Frage	Wenn jemand jeden Tag eine Schachtel Zigaretten kauft, wie viel Geld wird diese Person nach 10 Jahren ausgegeben haben?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	•••	
Antwort 1	Etwa CHF 5'000	Falsch
Antwort 2	Etwa CHF 25'000	Richtig
Antwort 3	Etwa CHF 45'000	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Die Teilnehmenden haben genau 2 Minuten Zeit, um die Rechenaufgabe allein zu lösen.</p> <p>Elektronische Hilfsmittel sind nicht erlaubt.</p> <p>Wenn jemand fragt, wie viel eine Schachtel Zigaretten kostet, verweisen Sie auf die Möglichkeit, Kolleg*innen um Rat zu bitten.</p> <p>Nach zwei Minuten blenden Sie die Antworten ein.</p>	
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	Die Teilnehmenden nehmen Stellung. Wenn sie sich verteilt haben, klicken Sie auf "Lösung einblenden".	
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	<p>Wer die mittlere Antwort von CHF 25'000 gewählt hat, bekommt 10 Punkte.</p> <p>Berechnung Falls erforderlich, können Sie erläutern, wie der Betrag berechnet wurde: CHF 7 / Pro Päckli * 365 Tage * 10 Jahre. <i>CHF 7 ist ein Durchschnittswert, denn ein Paket kostet in der Regel zwischen CHF 6 und CHF 8.</i></p> <p>Wünsche Was könnten sich die Teilnehmenden mit CHF 25'000 leisten? Um die Frage zu beantworten, können Sie die Methode «Die Kunst» verwenden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jeder Teilnehmende zeichnet auf ein A4-Blatt, was er * sie mit CHF 25'000 gerne machen würde. Das Blatt ist mit dem Vornamen zu beschriften. 2. Zeigen Sie dann die Zeichnung. Die anderen Teilnehmenden müssen raten, was die Zeichnung darstellt. Wer das schafft, erhält 5 Extrapunkte. Der Autor * Die Autor der Zeichnung bestätigt, wer richtig liegt und erhält ebenfalls 5 Extrapunkte, wenn der Inhalt der Zeichnung erkannt wird. 	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-ausgabe	Geld und Tabak auf feel-ok.ch/tabak-ausgabe



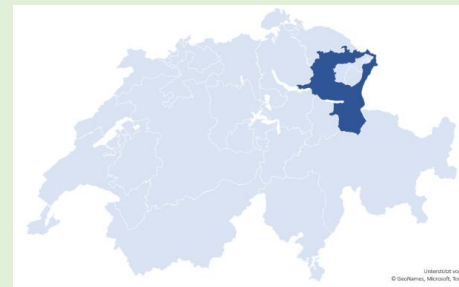
Position	9	
Frage	Wie viel Wald wird jedes Jahr weltweit für den Tabakanbau gerodet?	
Ergänzungen für die Frage	Eine Fläche von ... km ² , so gross wie die des Kantons...	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option		
Antwort 1	<p>Etwa 240 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zug).</p> 	Falsch
Antwort 2	<p>Etwa 900 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Schwyz).</p> 	Falsch
Antwort 3	<p>Etwa 1'700 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich).</p>	Falsch



Antwort 4

Etwa 2'000 km² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).

Richtig



Schritt 2
Anweisungen mit eingblendeten Antworten.

Die Teilnehmenden müssen zuerst herausfinden, welche 4 Kantone abgebildet sind (Lösung) {Zug, Schwyz, Zürich, St. Gallen}.
Danach beziehen sie Position.
Sie klicken nun auf «Lösung einblenden».

Schritt 3 · Die Lösung
Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.

Wer den Kanton St. Gallen als Antwort gewählt hat, erhält 10 Punkte.

Relevanz des Themas

Fragen Sie die Teilnehmenden, warum diese Frage wichtig ist und was die Antwort bedeutet. Wenn die Anwesenden nicht antworten, können Sie als Anreiz für die Diskussion zusätzliche Punkte vergeben (z. B. zwei Punkte).

Wissenswertes

Ergänzen Sie dann die Anmerkungen der Teilnehmenden mit dieser Information:
«Derzeit nehmen die Wälder auf der ganzen Welt ein Viertel des Treibhausgases Kohlendioxid (CO₂) auf.
Wenn jedes Jahr eine Fläche abgeholzt wird, die so gross ist wie der Kanton St. Gallen, verlieren wir



Wälder, die CO₂ speichern, und das hat einen direkten Einfluss auf das Klima. Wer einen aktiven Beitrag gegen die Klimaerwärmung leisten will, sollte deshalb keine Zigaretten rauchen.»

Bild-URL und Quelle

Links 1 und Beschriftung

<https://www.feel-ok.ch/tabak-klima>

Tropenwald, Grundwasser, Klimaerwärmung und Luft



Position	10	
Frage	In welchen Ländern werden Kinder im Alter von 5 Jahren gezwungen, auf Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen?	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option		
Antwort 1	Nirgendwo	Falsch
Antwort 2		Falsch
Antwort 3		Richtig
Antwort 4		Falsch
Schritt 2	Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie diese Länder kennen (Lösung) {USA, Indien, Russland}.	



Anweisungen mit
eingblendeten Antworten.

Erst wenn alle Länder korrekt erkannt wurden, positionieren sich die Teilnehmenden an der passenden Stelle im Raum.

Klicken Sie dann auf «Lösung einblenden».

Schritt 3 · Die Lösung
Punktevergabe, Erklärungen und
Ergänzungen.

Wer Indien als Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte.

Relevanz des Themas

Fragen Sie nun die Teilnehmenden, welche Folgen die Kinderarbeit in den Tabakplantagen für die Kinder hat und wie sie sich dabei fühlen.

Wissenswertes

Sie können anschliessend die Anmerkungen der Teilnehmenden mit dieser Information ergänzen:
«Kinder, die in Tabakplantagen arbeiten, verpassen eine gute Ausbildung, was sich negativ auf ihre Zukunft auswirkt. Und weil sie mit Pestiziden arbeiten, gefährden sie ihre Gesundheit. Dies geschieht in Ländern wie Indien, aber auch in Brasilien, Bangladesch und Simbabwe. Wer Kinderarbeit schlimm findet, sollte deshalb auf das Rauchen verzichten».

Abschliessende Anmerkungen
(letzte Frage)

Die thematische Einheit ist abgeschlossen. Wir empfehlen Ihnen, das Übersichtsblatt "1.2.3! - Zigaretten" (fragen-antworten-zigaretten.pdf) mit allen Antworten auf die behandelten Fragen zu verteilen.

Links 1 und Beschriftung

feel-ok.ch/tabak-ausbeutung

Ausbeutung von Kindern und Erwachsenen