

Unterrichtsmaterialien zum Thema Nichtrauchen und Weltnichtrauchertag am 31.5.2020. Diesjähriges Thema: Die Jugend als Zielgruppe der Tabakindustrie.

In max. zwei Unterrichtsstunden soll das Thema „Nichtrauchen“ mit Spaß, Eigenverantwortung und coolem Lebensstil in Verbindung gebracht werden. Lehrkräfte erhalten hiermit einen Vorschlag zur Gestaltung dieser knapp zwei Unterrichtsstunden. Die Unterlagen können auch gerne weitergeleitet werden.

Ein möglicher Ablauf der zwei Unterrichtseinheiten wäre:

1. Einstieg ins Thema Tabak / Nikotin / Nichtrauchen
2. Übung: Mythencheck Rauchen
3. Übung: Tabakrauch und seine Inhaltsstoffe
4. Übung: Nichtrauchen spart Geld
5. Übung: Gruppenarbeit – Vorteile des Nichtrauchens

Bei Fragen :

SUPRO - Werkstatt für
Suchtprophylaxe

Martin Onder

martin.onder@mariaebene.at



Anleitung

1. Einstieg ins Thema: Kurz und bündig: Tabak / Nikotin / Nichtraucher

Dauer: ca. 5 Minuten

Diese Information kann als 2-Minuten-Video (<https://www.youtube.com/watch?v=fhEU57nBkPs>) angeschaut, gemeinsam vorgelesen oder den Schüler/innen kopiert werden. Die Information dient als Überblick über die Tabakthematik.

➔ Diese Übung befindet sich auf Arbeitsblatt Nr. 1

2. Mythencheck Thema Rauchen

Dauer ca. 15 Minuten

Diese Übung dient als spielerischer Einstieg nach dem Motto: „Wer stimmt zu, wer nicht?“. Vorgegebene Mythen werden vorgelesen, die Schüler/innen entscheiden sich. Möglich wäre hier eine Abstimmung mittels Handzeichen. Die Antwort wird im Anschluss von der Lehrperson präsentiert.

➔ Diese Übung befindet sich auf Arbeitsblatt Nr. 2

3. Tabakrauch und seine Inhaltsstoffe

Dauer: ca. 5 Minuten

Diese Übung beschäftigt sich mit den Inhaltsstoffen des Tabakrauchs. Die Schüler/innen sollen die linken Kästchen mit den passenden auf der rechten Seite verbinden.

Richtige Zuordnung:

- 1 Nikotin -> betäubt die Nerven
- 2 Kohlenmonoxid -> entsteht bei der Verbrennung
- 3 Teer -> ist ein Abfallstoff der Verbrennung

Im zweiten Teil geht es darum, jene Inhaltsstoffe zu markieren, welche sich ebenfalls im Tabakrauch befinden. Lösung: alle genannten Stoffe befinden sich im Tabakrauch.

➔ Diese Übung befindet sich auf Arbeitsblatt Nr. 3

4. Nichtraucher spart Geld

Dauer: ca. 10 Minuten

Die Schüler/innen sollen in 4er Gruppen ausrechnen wieviel rauchen pro Woche (35,- EUR), pro Monat (150 EUR) und pro Jahr (1.825,- EUR) kostet. Passend dazu soll überlegt werden, was sie als Nichtraucher/innen mit dem ersparten Geld alles kaufen oder machen würden. Dies kann in Stichwörtern gesammelt werden, es kann auch gezeichnet und gemalt werden.

➔ Diese Übung befindet sich auf Arbeitsblatt Nr. 4

5. Gruppenarbeit – Vorteile des Nichtrauchens

Dauer: ca. 20 Minuten

Aufgabe ist es in der Gruppe Vorteile fürs Nichtrauchen/Rauchen zu finden und mit der Klasse eine Wandcollage zu gestalten.

Auf der Tafel oder auf einer Wand werden zwei Überschriften vorbereitet:

Vorteile des Nichtrauchens
(Warum leben Menschen rauchfrei?)

Vorteile des Rauchens
(Warum rauchen Menschen?)

Die Klasse wird in 4er Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe soll für beide Überschriften Antworten sammeln.

Gemeinsam werden dann die Antworten unter die Überschriften geschrieben. Es entsteht eine bunte Collage mit vielen Vorteilen. Meist überwiegt die Anzahl der Vorteile des Nichtrauchens bei Weitem: Nichtrauchen hat viele Vorteile, das Rauchen nur wenige.

Beispielhafte Vorteile des Nichtrauchens: bessere Gesundheit, mehr Geld, kein Gestank auf Kleidung, mehr Kondition, leichteres Atmen, weißere Zähne, schönere Haut, besserer Geruchs- und Geschmacksinn, weniger Stress, keine Abhängigkeit/Sucht, mehr Kondition und Ausdauer usw.

Arbeitsblatt Nr. 1: Kurz und bündig: Tabak / Nikotin / Nichtraucher

Kurz & bündig: Nikotin

Was ist Nikotin?

Nikotin ist der Hauptwirkstoff der Tabakpflanze. Das bekannteste nikotinhaltige Produkt ist die Zigarette. Es gibt aber auch rauchfreie Produkte, die Nikotin enthalten, zum Beispiel Kau- und Schnupftabak. Nikotin wird auch beim Konsum einer Wasserpfeife aufgenommen.

Wie wirkt Nikotin?

Der Konsument kann selbst mitbestimmen, ob Nikotin beruhigend oder anregend wirkt. Beim Rauchen einer Zigarette gelangt das Nikotin innerhalb von sieben bis 10 Sekunden ins Gehirn und erzeugt den jeweiligen Effekt. Das heißt der Konsument fühlt sich schnell entspannt oder angeregt. Doch diese Wirkung hält nicht lange an, was dazu verführt schnell zur nächsten Zigarette zu greifen. So kann die Zahl der gerauchten Zigaretten schnell höher und höher werden.

Welche Risiken gibt es?

Nikotin ist ein starkes Nervengift, die Tabakpflanze betäubt damit Fraßinsekten und schützt sich so. Es zählt zu den am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Jede einzelne Zigarette kann der Gesundheit schaden und das nicht nur der eigenen, sondern auch jener der passiv mitrauchenden Menschen in der unmittelbaren Umgebung. Außerdem ist das Rauchen teuer, gerade bei Jugendlichen können Zigaretten einen großen Teil ihres Taschengeldes oder Gehalts verschlingen.

Was sagt das Jugendschutzgesetz?

Tabakwaren sind für Jugendliche unter 18 Jahren nicht erlaubt. Das gilt nicht nur für die Zigarette, sondern auch für die Wasserpfeife, SNUS und E-Zigarette.

Diesen Text gibt es auch als Video zum Anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=fhEU57nBkPs>

Im Video wird erwähnt, dass in Vorarlberg Rauchen ab 16 erlaubt ist. Seit 2019 ist Rauchen und der Konsum von anderen Nikotinprodukten (zB Snus oder E-Zigarette) unter 18 Jahren verboten.

Arbeitsblatt Nr. 2: Mythencheck Thema Rauchen

Mythos	Antwort
Ab und zu eine Zigarette macht doch nichts.	<p>FALSCH</p> <p>Jede Zigarette schadet deinem Körper und kann deine Lebenszeit verkürzen. Einen unteren Grenzwert für gesundheitlich unbedenkliches Rauchen gibt es nicht.</p>
Wasserpfeifen schaden weniger.	<p>FALSCH</p> <p>Das Rauchen von Wasserpfeifen, auch Shishas genannt, ist genauso gesundheitsschädlich wie das Rauchen von Zigaretten. Tabakrauch bleibt ein Giftgemisch – auch wenn er aus einer Wasserpfeife kommt.</p>
Wer den Rauch nicht inhaliert, kriegt keinen Krebs.	<p>FALSCH</p> <p>Wer nur „pafft“, also den Rauch nicht inhaliert, kann auch Krebs kriegen. Der Rauch gelangt in den Hals und Rachen und kann dort zu Krebs führen (z.B. Kehlkopfkrebs). Außerdem gelangen Teile des Rauchs immer auch in die Lunge und können Schäden anrichten.</p>
Rauchen macht geistig und körperlich abhängig.	<p>STIMMT</p> <p>Nikotin macht sehr schnell abhängig. Es wirkt gleichzeitig anregend und entspannend. Dies ist eventuell angenehm z.B. bei Schulstress, bei Langeweile und in Situationen, in denen man sich unsicher fühlt. Bei Rauchern/innen besteht dann aber die Gefahr, dass sie verlernen, sich mit gesunden Mitteln in Schwung zu bringen oder zu entspannen. Sie sind auf die Unterstützung von Zigaretten angewiesen...</p>

Arbeitsblatt Nr. 3: Tabakrauch und seine Inhaltsstoffe

Was versteckt sich im Tabakrauch?

Der Tabakrauch enthält 4000 chemische Substanzen, davon sind 320 hochgiftig, 90 davon sind krebserregend. Welcher Inhaltsstoff hat welche Wirkung. Ordne zu:

1	Nikotin
2	Kohlenmonoxid (CO-Gas)
3	Teer (Kondensat)

	Abfallstoff der Verbrennung, ist krebserregend und schwarz. Wird auch im Straßenbau verwendet.
	Betäubt die Nerven, wirkt entspannend und anregend, wenn es nachlässt will man mehr, macht süchtig.
	Entsteht bei der Verbrennung von Tabak, gelangt ins Blut, verhindert Sauerstofftransport und sorgt für Kreislaufprobleme.

Welche Substanzen sind deiner Meinung nach ebenfalls im Zigarettenrauch enthalten?

- Polonium (radioaktiv)
- Dioxin (hochgiftiger Verbrennungsabfall)
- DDT (Insektenschutzmittel)
- Formaldehyd (Grundstoff in der chemischen Industrie)
- Blausäure (Gift)
- Ammoniak (giftiges Gas)
- Cadmium (in Batterien, krebserregend)
- Quecksilber (Thermometer, giftiges Schwermetall)

Arbeitsblatt Nr. 4: Nichtraucher und Geld

Nichtrauchen und Geld

Für Zigaretten wird sehr viel Geld ausgegeben. Selten bleibt es bei einem gelegentlichen Konsum, und es werden immer mehr und mehr Zigaretten geraucht. Neben negativen Folgen für die Gesundheit, kostet Rauchen die Raucher/innen auch noch viel Geld.

Angenommen eine Packung Zigaretten kostet 5,- EUR und jemand raucht eine Packung pro Tag.

Wieviel Geld wäre das ...	Was könntet ihr alles als Nichtraucher/innen mit diesem Geld kaufen oder machen?
... in einer Woche? _____ EUR	
... in einem Monat? _____ EUR	
... in einem Jahr? _____ EUR	