



Audio / Zigaretten

## FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 4.

### Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

#### Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kolleg\*innen austauschen.

#### Zweite Runde

Später wird dein Lehrer oder deine Lehrerin den Text vorlesen. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

#### Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

### Lückentext

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass du als Erwachsene\*r rauchen wirst? Etwa  % (gemäss Statistiken). Deswegen sprechen wir darüber. Weil es ein Menschenrecht ist, dass du über deine Gesundheit  informiert bist.

Wenn du Zigaretten ablehnst, gewinnst du. Und zwar viel. Zum Beispiel:

- Mehr Luft für  und Gehirn: Du hast mehr Ausdauer beim Sport und kannst dich länger auf etwas .
- Du sparst viel , das du für Hobbies und Ferien ausgeben kannst.
- Und... du bist FREI! Die Sucht bestimmt nicht dein Leben. Denn Zigaretten enthalten Nikotin. Und Nikotin ist eine Suchtbombe, die dazu führt, dass  % bis  % derjenigen, die rauchen, abhängig werden.

Vielleicht rauchst du nur am Wochenende. Das ist doch nicht schlimm. Oder? Die Antwort liegt in deiner Zukunft: Von drei Menschen, die eine Zigarette probieren, werden  davon im Verlauf des Lebens weiter rauchen. Wenn du dazu gehörst, dann ist jede Zigarette eine zu viel. Bist du auf dem Weg süchtig zu werden? Versuche 30 Tage auf Zigaretten zu verzichten: Wenn du ein starkes Verlangen spürst, hast du den , dass sich bei dir eine Abhängigkeit eingeschlichen hat.

Bei einer Temperatur von etwa 900 Grad entstehen im Zigarettenrauch während der Verbrennung mehr als  Substanzen, von denen  zu Krebs führen können. Darunter: Arsen, Blei und das  Pollonium. Andere Substanzen im Zigarettenrauch sind giftig und können einen Herzinfarkt, eine chronische Bronchitis und viele andere  verursachen.



Brauchst du mehr Gründe als deine Gesundheit, um auf das Rauchen zu verzichten?  6 in Ländern wie Brasilien und Indien werden **gezwungen**, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen, was ihre Chancen auf eine bessere  7 schmälert. Dabei übernehmen sie auch Arbeiten wie das Anwenden von Düngern und Pestiziden, die ihrer Gesundheit schaden können.

Auch die Umwelt leidet. Die Tabakindustrie verursacht jedes Jahr einen CO<sub>2</sub>-Ausstoss von 84 Millionen Tonnen mit Folgen für die  14. Drei Viertel der Kippen werden achtlos weggeworfen. Eine einzige Kippe kann rund  Liter Trinkwasser verunreinigen.

Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es für die Menschen und für die Umwelt so schädlich ist? Über die Gründe können wir nur spekulieren. Was auch immer die Gründe sind: Ob etwas erlaubt oder verboten ist, sagt nichts darüber aus, ob dies für die Menschen gut oder schlecht ist. Legal heisst **nicht** «Es ist  6». Legal heisst nur: «Es ist  7».

Willst du weiterhin auf Zigaretten verzichten? Daumen hoch. Geniesse deine  8. Rauchst du und willst du aufhören? **Ausgezeichnete Entscheidung**. Deine Erfolgchancen steigen, wenn du dich gut  12. Tipps dazu findest du auf [feel-ok.ch/tabak-stopp](https://feel-ok.ch/tabak-stopp). Willst du weiter rauchen? Wir respektieren deine Entscheidung und empfehlen dir, in Zukunft immer wieder zu  6, ob sie für dich noch stimmt. Möchtest du Freund\*innen helfen, nicht mehr zu rauchen? Frage, welche Hilfe sie\*er von dir wünscht und lese Ideen dazu auf [feel-ok.ch/rauchen](https://feel-ok.ch/rauchen)- 6.



## Fragen für schlaue Antworten

<b>Die Frage</b>	<b>Deine Antwort</b>
Welche Vorteile hast du, wenn du nicht rauchst? Nenne drei Vorteile, die dir wichtig sind.	
Wie kann eine Person, die raucht, herausfinden, ob sie süchtig ist?	
Welche Nachteile haben Kinder, die in Tabakplantagen arbeiten?	
Wie trägt die Tabakindustrie zur Klimaerwärmung bei?	
Wie kannst du Freunden oder Freundinnen helfen, nicht mehr zu rauchen?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



## ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN\*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema «Zigaretten» vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 12 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 45 bis 90 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er\*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schüler\*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1, 2 und 3.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1, 2 und 3 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen\*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 15 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** lesen Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vor, der auf [feel-ok.ch/nikotin1](https://feel-ok.ch/nikotin1) zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 10 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Zigaretten auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesen Themen gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 20 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 5 und 6.



## Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2	
	24%	6	Kinder
7	korrekt	7	Zukunft
7	Muskeln	14	Klimaerwärmung
13	konzentrieren		1'000 Liter
4	Geld	6	gesund
	70%	7	erlaubt
	80%	8	Freiheit
4	zwei	12	vorbereitest
6	Beweis	6	prüfen
	4'800	6	feel-ok.ch/rauchen-freund
	70		
11	radioaktive		
11	Krankheiten		



## Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Welche Vorteile hast du, wenn du nicht rauchst? Nenne drei Vorteile, die dir wichtig sind.	Mögliche Antworten: <ul style="list-style-type: none"><li>• Mehr Ausdauer beim Sport.</li><li>• Starkes Immunsystem: Wenige Erkältungen, Husten und Halsschmerzen.</li><li>• Geld sparen, das man für Hobbies, Ferien oder für andere Dinge ausgeben kann.</li><li>• Das Essen schmeckt feiner</li><li>• Besser riechen</li><li>• Weisse Zähne und schönes Lächeln</li><li>• Reine, frische und attraktive Haut</li><li>• Frei sein</li></ul>
Wie kann eine Person, die raucht, herausfinden, ob sie süchtig ist?	Die nächsten 30 Tage auf Zigaretten verzichten: Wenn du das nicht schaffst oder ein starkes Verlangen nach Zigaretten spürst, dann hast du den Beweis, dass sich bei dir eine Abhängigkeit eingeschlichen hat.
Welche Nachteile haben Kinder, die in Tabakplantagen arbeiten?	Kinder in Ländern wie Brasilien und Indien werden gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen, was ihre Chancen auf eine bessere Zukunft schmälert. Zudem übernehmen sie gefährliche Arbeiten wie etwa das Anwenden von Düngern und Pestiziden, die ihrer Gesundheit schaden.
Wie trägt die Tabakindustrie zur Klimaerwärmung bei?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Da die Tabakpflanze viele Nährstoffe benötigt, brauchen die Tabakbauern und Tabakbäuerinnen immer wieder neue Anbauflächen und roden dafür Wälder (jedes Jahr eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen). Um die grünen Tabakblätter nach der Ernte zu trocknen, werden grosse Mengen an Feuerholz gebraucht, für das sehr viele Bäume gefällt werden.</li><li>• Die Tabakindustrie verursacht jedes Jahr einen CO<sub>2</sub>-Ausstoss von 84 Millionen Tonnen. Das ist fast doppelt so viel wie der CO<sub>2</sub>-Ausstoss der Schweiz (46 Mio. t) mit Folgen für die Klimaerwärmung.</li><li>• Auch Zigarettenkippen sind hochgiftig. Drei Viertel der Kippen werden achtlos weggeworfen. Eine einzige Kippe kann rund 1'000 Liter Trinkwasser verunreinigen.</li></ul>
Wie kannst du Freunden oder Freundinnen helfen, nicht mehr zu rauchen?	Frage deinen Freund * deine Freundin, welche Hilfe sie*er von dir wünscht. Mehr Tipps auf <a href="https://www.feel-ok.ch/rauchen-freund">feel-ok.ch/rauchen-freund</a>