



Übersicht

Arbeitsmaterialien zum Jugendmagazin «Flash»

Stufe: Sek. I

8. + 9. Klasse

Unterrichtsmaterial	Thema	Arbeitsform	Ungefäher Zeitbedarf
Unterrichtsidee Nr. 1 Einstiegsaufgabe mit verschiedenen Illustrationen	Stoffgebundene und stoffungebundene Süchte	Plenum	30'
Arbeitsblatt Nr. 1 Buchstabengitter	Verschiedene Süchte	EA 	30'
Unterrichtsidee Nr. 2 Präventionsplakat erstellen	Verschiedene Süchte	GA 	90'
Arbeitsblatt Nr. 2 Mythos oder Tatsache	Verschiedene Süchte	EA 	15'
Unterrichtsidee Nr. 3 Ratequiz mit Kärtchen zum Ausschneiden	Alkohol	GA 	30'
Arbeitsblatt Nr. 3 Zuordnung Auswirkungen des Tabakkonsums auf den Körper	Tabak	EA 	30'
Arbeitsblatt Nr. 4.1–4.4 Vier verschiedene Zeitungsartikel dienen als Diskussionsgrundlage	Tabakwerbung, Kinderarbeit, E-Zigaretten, Ekelbilder	GA 	45'
Unterrichtsidee Nr. 5 Experiment Handydiät – Konsumtipps Mediensucht	Mediensucht	Klassenexperiment	45'
Arbeitsblatt Nr. 5 Konsumtipps, Fragebogen, Klassenauswertung	Mediensucht	EA 	45'
Lernkontrolle	Verschiedene Süchte	EA 	45'

Herausgeber

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

St. Alban-Vorstadt 19

CH-4052 Basel

Tel. +41 (0)61 267 45 20

E-Mail: md@bs.ch

Weitere Schulangebote finden Sie unter www.gesundheit.bs.ch/schulgesundheit

EA = Einzelarbeit

GA = Gruppenarbeit

SuS = Schülerinnen und Schüler



Unterrichtsidee Nr. 1

«Einstiegsaufgabe»

Auftragserklärung

Die SuS sitzen im Stuhlkreis. In der Mitte steht eine Tüte, ein Beutel, eine Schachtel oder ein Koffer. Darin befinden sich Illustrationen mit abgebildeten Gegenständen des täglichen Gebrauchs.

Nacheinander gehen die SuS zur Mitte, schliessen die Augen und nehmen blind eine Abbildung heraus. Wenn alle SuS ein Bild haben, äussern sie sich einzeln dazu. Sie stellen Vermutungen an, um welche Sucht es sich handeln könnte. Danach können die anderen SuS weitere Aspekte ergänzen.

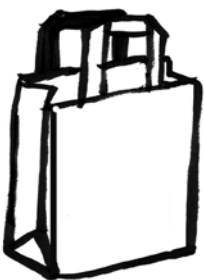
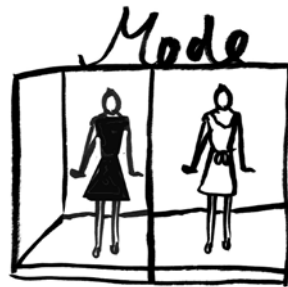
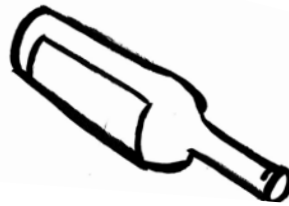
Die Lehrperson notiert dabei alle genannten Süchte an der Tafel und nimmt eine erste Aufteilung in stoffgebundene und stoffungebundene Süchte vor (siehe Lösungsblatt).

Material

20 ausgeschnittene Illustrationen der Kopiervorlage; vergrössert, kopiert und eventuell laminiert

Lernziele

- Die SuS können ein Bild mit einer Suchterkrankung in Verbindung bringen.
- Die SuS können stoffgebundene und stoffungebundene Süchte erkennen und diese voneinander unterscheiden.





Lösungsblatt Unterrichtsidee Nr. 1

«Einstiegsaufgabe»

Stoffgebundene Süchte

- leere Zigarettenschachtel
- leere Weinflasche
- Tablette
- Party-Einladung
- Schnupftabak
- eingerollter Geldschein
- Trauben

Stoffungebundene Süchte

- Spielkarten
- Handy
- Facebook-Daumen
- Computermaus
- Joystick
- Joggingsschuh
- Spiegel
- Schokolade
- Extremsportler
- Eiweissriegel
- Einkaufstasche
- Schaufenster
- Casino/Spielautomat



Arbeitsblatt Nr. 1



«Sucht-Buchstabensalat»

Sucht ist eine vielfältige Krankheit, die sich auf deinen Körper und deine Psyche auswirkt.

Aufgabe 1

Im Buchstabensalat unten verstecken sich 14 Begriffe, die mit Sucht zu tun haben. Die Begriffe können horizontal, vertikal oder diagonal angeordnet sein, jedoch nur vorwärts und nicht rückwärts. Finde alle Begriffe und kreise sie ein.

Aufgabe 2

Hast du alle 14 Wörter gefunden? Dann mach dir Gedanken zu deinen eigenen Erfahrungen mit den gesuchten Begriffen. Hast du schon einmal ein Suchtmittel ausprobiert? Reizt es dich oder bist du eher abgeneigt? Über welche Begriffe weisst du mehr, über welche weniger Bescheid? Haben für dich alle Begriffe nachvollziehbar etwas mit dem Thema Sucht zu tun? Diskutiere deine Ansichten mit zwei oder drei anderen Schülerinnen und Schülern.

G	M	K	I	E	N	T	H	E	M	M	U	N	G	C
H	A	E	T	X	E	H	L	N	U	S	F	A	B	T
R	S	L	P	T	I	N	S	T	R	F	F	K	B	S
A	A	V	K	D	B	K	T	C	A	F	E	R	U	A
C	G	U	J	O	D	H	U	Z	V	B	T	A	D	I
H	A	B	S	F	H	B	A	H	U	M	A	N	R	S
S	M	L	T	C	J	O	C	B	C	G	K	K	O	O
F	E	A	F	D	H	N	L	P	A	Z	C	H	G	N
B	N	I	K	O	T	I	N	T	N	E	U	E	E	H
K	E	S	Z	A	O	R	F	I	N	A	D	I	N	J
O	K	B	T	I	P	D	N	K	A	E	I	T	M	B
N	N	C	P	U	U	T	V	B	B	L	O	S	T	A
S	P	E	O	H	S	M	E	D	I	E	N	F	U	E
U	T	C	M	A	G	E	N	U	S	S	C	X	N	U
M	H	B	E	T	A	E	U	B	U	N	G	S	M	T



Lösungsblatt Nr. 1

«Sucht-Buchstabensalat»

G	M	K	I	E	N	T	H	E	M	M	U	N	G	C
H	A	E	T	X	E	H	L	N	U	S	F	A	B	T
R	S	L	P	T	I	N	S	T	R	F	F	K	B	S
A	A	V	K	D	B	K	T	C	A	F	E	R	U	A
C	G	U	J	O	D	H	U	Z	V	B	T	A	D	I
H	A	B	S	F	H	B	A	H	U	M	A	N	R	S
S	M	L	T	C	J	O	C	B	C	G	K	K	O	O
F	E	A	F	D	H	N	L	P	A	Z	C	H	G	N
B	N	I	K	O	T	I	N	T	N	E	U	E	E	H
K	E	S	Z	A	O	R	F	I	N	A	D	I	N	J
O	K	B	T	I	P	D	N	K	A	E	I	T	M	B
N	N	C	P	U	U	T	V	B	B	L	O	S	T	A
S	P	E	O	H	S	M	E	D	I	E	N	F	U	E
U	T	C	M	A	G	E	N	U	S	S	C	X	N	U
M	H	B	E	T	A	E	U	B	U	N	G	S	M	T

- 1: Enthemmung
- 2: Alkohol
- 3: Nikotin
- 4: Medien
- 5: Genuss
- 6: Betäubung
- 7: Konsum
- 8: Gamen
- 9: Cannabis
- 10: Krankheit
- 11: Drogen
- 12: Tabak
- 13: Entzug
- 14: Rausch

Lernziele

- Die SuS können die Vielfalt und die Bandbreite des Themas erkennen.
- Die SuS können ihre eigenen Erfahrungen einbringen und reflektieren.



Unterrichtsidee Nr. 2



«Das Präventionsplakat»

Einstieg ins Thema

Die Lehrperson fragt die SuS im Sitzkreis, was sie unter Sucht verstehen. Die Antworten werden an der Tafel von der Lehrperson gesammelt.

Auftragserklärung/Umsetzung

Die SuS schlüpfen in die Rolle von Suchtpräventionsfachpersonen und sollen ein Präventionsplakat gestalten, welches ihre Kolleginnen und Kollegen davon überzeugt, keine Suchtmittel zu konsumieren respektive sich nicht gesundheitsschädlich zu verhalten.

Dafür werden die SuS in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe sucht sich eine Sucht bzw. ein Suchtmittel aus (z. B. Tabak, Alkohol, Cannabis, Onlinesucht, Gamesucht, Kaufsucht). Die SuS informieren sich nun während der Lektion oder als Hausaufgabe über ihr Thema und sammeln verschiedene Materialien zu ihrer spezifischen Sucht (z. B. Fotos, Texte, Aussagen aus dem Internet, Zeitschriften, Bücher etc.). Gemeinsam werden die Materialien zusammengetragen und es findet ein Austausch statt. Ziel dieser Diskussion/dieses Austauschs ist es, eine gemeinsame Präventionsbotschaft zu formulieren.

Nun soll mit den gesammelten Materialien und Informationen sowie aus den Ergebnissen der Diskussion ein grosses Plakat gestaltet werden (z. B. mit Zeichnungen, einem Slogan, kurzen Texten, Bildern etc.). Das Plakat dient dazu, die Klasse von der Präventionsbotschaft der Gruppe zu überzeugen.

Abschluss

Jede Gruppe stellt der Klasse ihr Plakat vor.

Gemeinsam wird anschliessend im Plenum diskutiert, welches Plakat die SuS am meisten überzeugt hat. Allenfalls wird ein Preis für die Siegergruppe verliehen.

Material

Zeitschriften, Fotografien, Magazine, Kataloge, Kärtchen für die Stichwörter, dicke Stifte, Leim, Scheren, farbige A3-Blätter oder Tapetenstreifen

Lernziele

- Die SuS eignen sich Wissen über ein Suchtmittel bzw. eine Sucht an und setzen sich mit diesem Themengebiet kritisch auseinander.
- Die SuS können ein Präventionsplakat kreativ und innovativ gestalten.
- Die SuS können ihre Präventionsbotschaft vertreten und gleichzeitig andere Botschaften nachvollziehen.



Arbeitsblatt Nr. 2



«Mythos oder Tatsache zum Thema Sucht»

Im Folgenden haben wir einige Behauptungen zum Thema Sucht aufgestellt. Doch nicht alle entsprechen der Wahrheit. Was meinst du? Bei welchen Aussagen handelt es sich um Mythen und bei welchen handelt es sich tatsächlich um Fakten? Bitte ohne Jugendmagazin «Flash» lösen!

1. Alkoholabbau

Der Alkohol im Blut kann durch Essen, Erbrechen, Wassertrinken und Frische-Luft-Tanken schneller abgebaut werden.

Mythos Tatsache



2. Kiffen

Kiffen kann Angst und Panikgefühle auslösen.

Mythos Tatsache



3. Alkoholkonsum

Massloser Alkoholkonsum kann zur Erstickung führen.

Mythos Tatsache

4. Sucht

Kinder von süchtigen Eltern werden garantiert auch süchtig.

Mythos Tatsache

5. Drogen

Legale Drogen sind harmloser als illegale Drogen.

Mythos Tatsache

6. Beruhigung und Alkohol

Jemand, der wütend ist und zur Beruhigung Alkohol trinkt, hat einen problematischen Umgang mit Alkohol.

Mythos Tatsache

7. Zigaretten

Ab und zu eine Zigarette schadet nicht.

Mythos Tatsache



8. Mischkonsum

Mischkonsum, also das gleichzeitige Konsumieren von unterschiedlichen Suchtmitteln, ist besonders gefährlich.

Mythos Tatsache



Lösungsblatt Nr. 2 1/2

«Mythos oder Tatsache zum Thema Sucht»

1. Der Alkohol im Blut kann durch Essen, Erbrechen, Wassertrinken und Frische-Luft-Tanken schneller abgebaut werden.

Mythos!

Der Alkoholabbau von ca. 0,1–0,15 Promille pro Stunde kann nicht beschleunigt werden! Wird erbrochen, gegessen, Wasser getrunken oder frische Luft getankt, fühlt man sich danach vielleicht besser, der Alkoholgehalt im Blut wird dadurch aber nicht beeinflusst.

2. Kiffen kann Angst und Panikgefühle auslösen.

Tatsache!

Verwirrtheit und Verfolgungswahn («Paranoia») sind möglich. Du erlebst einen sogenannten Horrortrip, etwa das Gefühl, ständig beobachtet oder verfolgt zu werden. Häufig kannst du als Folge des Kiffens auch eine niedergedrückte Stimmung, Sinnestäuschungen, Panikreaktionen und Teilnahmslosigkeit erleben.

3. Massloser Alkoholkonsum kann zur Erstickung führen.

Tatsache!

Der Alkohol verteilt sich über das Blut in den ganzen Körper und somit in alle Organe. Ein hoher Alkoholgehalt im Blut kann lebenswichtige Reflexe deines Körpers ausschalten. So kann es beim Erbrechen zum Tod durch Ersticken kommen. Weiter besteht auch die Gefahr eines Atem- oder sogar Herzstillstandes.

4. Kinder von süchtigen Eltern werden garantiert auch süchtig.

Mythos!

Man weiss aus Studien, dass Personen häufiger von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind, wenn bereits die Eltern oder Grosseltern getrunken haben. Das hat vor allem aber auch damit zu tun, dass man Dinge, die man von den Eltern vorgelebt bekommt, als normal empfindet. Jeder Mensch hat die Chance auf ein Leben ohne Sucht und kann selbst über seinen Konsum entscheiden.

5. Legale Drogen sind harmloser als illegale Drogen.

Mythos!

Ob eine Droge legal oder illegal ist, sagt nichts über Suchtpotenzial oder die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von gesundheitlichen Schäden aus! Deutlich weniger Menschen in der Schweiz sind von Cannabis als von den legalen Drogen Alkohol oder Tabak abhängig. Auch Todesopfer werden durch Tabak und Alkohol mehr gefordert als durch alle anderen Drogen zusammen. Legale Drogen dürfen also keinesfalls unterschätzt werden.



Lösungsblatt Nr. 2 2/2

6. Jemand, der wütend ist und zur Beruhigung Alkohol trinkt, hat einen problematischen Umgang mit Alkohol.

Tatsache!

Wenn jemand versucht, seinen Kummer und seine Sorgen mit Alkohol «hinunterzuspülen», handelt es sich um einen problematischen Umgang mit Alkohol. Die Probleme werden durch den Alkoholkonsum nicht gelöst, das Risiko für eine Alkoholsucht aber erhöht. Denn Situationen, in welchen Alkohol scheinbar beim Lösen von Problemen hilft, können unter Umständen nicht mehr ohne Alkohol gemeistert werden.

7. Ab und zu eine Zigarette schadet nicht.

Mythos!

Auch gelegentliches Rauchen schädigt den Körper. Klar, wer täglich ein Päcklein raucht, ist grösseren Gesundheitsgefahren ausgesetzt als Gelegenheitsraucher/-innen. Aber jede Zigarette schadet dem Körper! Es gibt keinen unbedenklichen Grenzwert.

8. Mischkonsum, also das gleichzeitige Konsumieren von unterschiedlichen Suchtmitteln, ist besonders gefährlich.

Tatsache!

Zum Beispiel werden Energydrinks gerne mit Alkohol gemischt. Dadurch wird die berauschen- de Wirkung des Alkohols mit dem stimulierenden Effekt einer Extraportion Koffein kombiniert. Noch gefährlicher ist der gleichzeitige Konsum von harten Drogen und Alkohol. Herzrhythmus- störungen, Nierenversagen und Krampfanfälle wurden in diesem Zusammenhang beobachtet, zum Teil sogar mit tödlichem Ausgang.

Lernziele

- Die SuS können ohne Hilfe des Jugendmagazins «Flash» Mythen bzw. Tatsachen zum Thema Sucht grösstenteils korrekt ankreuzen.
- Die SuS können aufgrund der ihnen bekannten Merkmale der verschiedenen Süchte erkennen, ob eine Aussage stimmt oder nicht.



Unterrichtsidee Nr. 3



«Ratequiz – Alkohol»



Auftragserklärung

Die Klasse wird in Dreier- bis Fünfergruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält ein Ratequiz. Die Fragekarten werden verdeckt in die Mitte eines Tisches gelegt. Eine Person beginnt, nimmt die oberste Karte und liest den anderen die Frage auf der Karte vor. Die Person, die als Erste die richtige Antwort nennt, erhält diese Karte und darf eine neue Frage stellen. Gewinnerin oder Gewinner ist, wer am Ende die meisten Karten hat. Zum Schluss können alle Kärtchen in die Kreismitte gelegt werden und es kann mit der ganzen Gruppe diskutiert werden.

Material

Ausgeschnittene Fragekärtchen, doppelseitig kopiert: Die Frage ist auf der Vorderseite, die Antwort auf der Rückseite.

Lernziele

- Die SuS können die meisten Antworten zum Thema Alkoholkonsum korrekt beantworten.
- Die SuS können die Antworten von allfällig falsch beantworteten Fragen nachvollziehen.



Welches Organ im Körper baut den Alkohol hauptsächlich ab?

Welches Getränk hat den höchsten Alkoholgehalt? Bier, Wein oder Schnaps?

Wie verhält man sich richtig, wenn eine Person regungslos am Boden aufgefunden wird?

Du trinkst ein Glas (3 dl) Bier. Wie lange dauert es, bis du wieder nüchtern bist bzw. bis der Blutalkoholgehalt wieder bei 0,0‰ liegt?

Warum solltest du beim Konsum von Alcopops vorsichtig sein?

Was versteht man unter «Promille»?

Von welchen Faktoren hängt die Blutalkoholkonzentration ab?

Wie viel Alkohol kann ein ausgewachsener Körper in der Stunde ca. abbauen?

Wie alt musst du mindestens sein, damit dir eine Verkaufsperson Alcopops und Spirituosen verkaufen darf?

Welche negativen Auswirkungen kann Alkoholkonsum auf deinen Körper haben?



Wie alt musst du mindestens sein, dass dir eine Verkaufsperson Wein, Bier oder Apfelwein verkaufen darf?

Wie viel Alkohol darf ein Neulenkler/eine Neulenklerin trinken, um noch am Strassenverkehr teilnehmen zu dürfen?

Wie lange muss man im Besitz des Führerausweises sein, damit die Alkoholtoleranz im Strassenverkehr maximal 0,5 Promille beträgt?

Wie beeinflusst der Konsum von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten das Verhalten im Strassenverkehr?

Was können Folgen des Nichtbeachtens der gesetzlichen Bestimmungen in Bezug auf Alkohol und Drogen im Strassenverkehr sein?

Was droht dir bei der Verursachung eines Unfalls im Strassenverkehr unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen?

Wie werden Bier, Wein, Prosecco und Co. hergestellt?

Wie werden Schnaps, Wodka, Rum und Co. hergestellt?

Nenne die vier verschiedenen Stadien, welche zeigen, wie dein Körper auf den Konsum von Alkohol reagiert.

Wie kannst du dich auf einer Party vor K.o.-Tropfen im Getränk schützen?

Wie wirkt der Alkohol in deinem Körper im Enthemmungsstadium?

Wie wirkt der Alkohol in deinem Körper im Rauschstadium?

Wie wirkt der Alkohol in deinem Körper im Betäubungsstadium?

Wie wirkt der Alkohol in deinem Körper im Lähmungsstadium?

Wie könntest du merken, dass dein Freund bzw. deine Freundin K.o.-Tropfen im Getränk hat; wie ändert sich ihr/sein Verhalten?

Welche Risiken kann regelmäßiger Alkoholkonsum mit sich bringen?

Wer zu viel Alkohol trinkt, kann daran ersticken. Stimmt das?

Alkohol ist für Jugendliche und Erwachsene gleich schädlich, entscheidend ist alleine, wie viel man trinkt. Stimmt das?

Deine Freundin hat sehr viel Alkohol getrunken. Sie liegt bewusstlos am Boden und reagiert nicht. Du möchtest den Notarzt rufen. Welche Telefonnummer solltest du wählen?

Ein Freund hat sehr viel Alkohol getrunken, möchte aber mit dem Mofa nach Hause fahren. Was kann er tun, um schneller wieder nüchtern zu werden?



Schnaps ca. 40 Volumenprozent (40 ml Alkohol pro 100 ml), Wein ca. 12 Vol.-%, Bier ca. 5 Vol.-%.

Die Leber.

Nach 3 dl Bier beträgt die Blutalkoholkonzentration ca. 0,3 Promille. Der Körper baut pro Stunde 0,1–0,15 Promille ab. Daher braucht der Körper ungefähr 2–3 Stunden, um ein Glas Bier abzubauen.

Die Person auf Ansprechbarkeit überprüfen – Atmung kontrollieren – bei Nichtansprechbarkeit die Ambulanz unter 122 oder 144 anrufen (Wer? Was? Wo?) – die Person in eine stabile Seitenlage bringen – die Person überwachen – die Person zudecken und vor Unterkühlung schützen.

1 Promille = ein Tausendstel = 0,001. Damit wird der Alkoholgehalt im Blut angegeben. Mit 1 Promille enthält ein Liter Blut einen Milliliter reinen Alkohol.

Wegen des hohen Zuckeranteils der Alcopops schmeckt man den Alkohol kaum heraus. Es wird dann eher mehr getrunken.

Ca. 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde. Der Körper von Jugendlichen braucht länger, um gleich viel Alkohol abzubauen wie ein Erwachsener.

Geschlecht, Gewicht, Mageninhalt (was gegessen wurde) und Gewöhnung. Eine generelle Aussage über den Alkoholgehalt im Blut ist deshalb nicht möglich.

Gewalttätigkeit, Aggressivität, Alkoholvergiftung, psychische Störungen, verzögerte Reaktionsfähigkeit, Gleichgewichtsstörungen, zunehmende Risikobereitschaft, Gedächtnisstörungen, Bewusstseinsstörungen, Stimmungsschwankungen.

18 Jahre. Alcopops enthalten wie Spirituosen hochprozentigen Alkohol.





Für Neulenker gilt die 0,1-Promille-Grenze. Das heisst, dass Neulenker nicht am Strassenverkehr teilnehmen dürfen, wenn sie Alkohol getrunken haben.

16 Jahre. Der Verkauf von gegartem Alkohol wie Wein, Bier und Apfelwein ist erlaubt an Jugendliche ab 16 Jahren.

Die Aufmerksamkeit und das Reaktionsvermögen, also die Fahrtüchtigkeit, werden beeinträchtigt und das Unfallrisiko erhöht sich erheblich.

Mindestens drei Jahre. Wenn du mindestens drei Jahre den Führerschein hast und dir nichts zuschulden kommen lassen hast (vorher gilt die 0,1-Promille-Grenze).

Einerseits drohen dir happige Bussen, andererseits fordert die Versicherung einen Teil der entstandenen Kosten von dir zurück und du leidest unter schlechtem Gewissen.

Fahrausweisentzug, eine Geld- oder Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren und ein Eintrag ins Strafregister.

Durch Destillation. Beim Destillieren (Brennen) von Alkohol wird Ethanol mit Wasser verkocht. Der Alkohol wird von der restlichen Flüssigkeit getrennt, sodass reiner Alkohol vorliegt. Der Alkoholgehalt ist darum deutlich höher als bei der Fermentation/Gärung.

Durch Fermentation bzw. Gärung. Bei der Fermentation oder Gärung wird Zucker mithilfe von Hefe in Alkohol umgewandelt. Daraus entstehen höchstens 18-volumenprozentige Getränke.

Behalte dein Getränk in den Händen/im Sichtbereich, nimm keine Getränke von Fremden an, geh nie alleine nach Hause und lasse deine Freunde nicht alleine in der Bar oder im Club zurück.

1. Enthemmungsstadium, 2. Rauschstadium, 3. Betäubungsstadium, 4. Lähmungsstadium.





Eingeschränkte Urteilsfähigkeit, Tunnelblick, Stimmungsschwankungen.

Verzögerte Reaktionsgeschwindigkeit, Gleichgewichtsstörungen, Selbstüberschätzung und zunehmende Risikobereitschaft.

Atemlähmung und Atemstillstand, möglicherweise bis zum Tod.

Gedächtnislücken bis Filmriss, Bewusstseinsstörung, Alkoholvergiftung.

Gewalttätigkeit, Aggressivität, Depression und andere psychische Störungen.

Die Wirkung setzt plötzlich nach 10 bis 20 Minuten mit Schwindel und Übelkeit ein. Der Betroffene kann flirtend und gesprächig wirken.

Falsch. Alkohol ist für Jugendliche schädlicher, da sich die Organe von Jugendlichen noch im Wachstum befinden. Daher kann Alkoholkonsum bei Jugendlichen zusätzliche Risiken mit sich bringen, indem die Organe in ihrer Entwicklung behindert werden.

Richtig.

- Die Zunge erschlafft, klappt nach hinten und kann die Luftröhre verschliessen.
- Erbrochenes läuft in die Luftröhre, verschliesst diese und verhindert die Sauerstoffzufuhr.

Nichts. Der Alkoholabbau kann nicht beschleunigt werden. Ausser zu warten, bleibt deinem Freund also nichts anderes übrig. Wasser trinken, etwas essen, frische Luft tanken, erbrechen etc. können zwar dazu beitragen, dass sich der Freund besser fühlt, die Alkoholkonzentration im Blut wird dadurch aber nicht beeinflusst.

144 (Ambulanz/Notarzt) oder 112 (generelle Notfallnummer).





Arbeitsblatt Nr. 3



«Auswirkungen des Tabakkonsums auf deinen Körper»

Zigaretten oder andere Tabakprodukte machen körperlich sowie psychisch stark abhängig und gefährden deine Gesundheit. Benenne die Auswirkungen von Tabakkonsum auf den Körper. Das Jugendmagazin «Flash» hilft dir dabei. Du kannst zusätzlich auf die Informationen der Mixyourlife-Website zurückgreifen.

► www.jugendgesundheit.bs.ch/sucht-jugendgesundheit/tabak.htm



Weitere Auswirkungen:



Lösungsblatt Nr. 3



«Auswirkungen des Tabakkonsums auf deinen Körper»

Schlaganfall

Schlechte Mundgesundheit
(Parodontitis und Verfärbungen)

Asthma und Entzündung der Atemwege

Herzinfarkt

Mangelnde Ausdauer

Magen- und Darmgeschwüre

Unfruchtbarkeit

Durchblutungsstörungen
(Verstopfen der Blutgefässe)

Weitere Auswirkungen:

Vorzeitige Hautalterung

Krebserkrankungen

Erhöhte Anfälligkeit für Infekte

Lernziele

- Die SuS können Gesundheitsrisiken und allfällige körperliche gesundheitliche Folgen des Tabakkonsums benennen.
- Die SuS können mithilfe des Magazins bzw. der Website alle Antworten finden.



Arbeitsblatt Nr. 4.1



«Gruppenarbeit Tabakwerbung»

Aufgabe

Lies den Artikel in Einzelarbeit. Markiere wichtige Stellen mit einem Leuchtstift.

Diskutiert anschliessend in einer Gruppe von 3–5 Schülerinnen und Schülern, die das gleiche Arbeitsblatt haben, folgende Fragen:

- Wie wirkt sich Tabakwerbung auf junge Menschen aus?
- Welches sind die Folgen von Tabakwerbung auf Schritt und Tritt?
- Welche Ansätze/Ideen könnten diesem Problem entgegenwirken?
- Was fällt euch sonst dazu ein oder auf?

Präsentiert eure Gedanken und Überlegungen der ganzen Klasse.

Tabakwerbung auf Schritt und Tritt

Kaum zu glauben: 15-mal wird ein junger Mensch auf dem Weg zur Schule von den Tabakkonzernen zum Rauchen aufgefordert.

In Delémont, Freiburg, Genf, Lausanne, Neuenburg und Sion hat ein Forschungsteam typische Verkehrswege aus dem Alltag von 18- bis 24-Jährigen unter die Lupe genommen.

Die vielen Gesichter der Tabakwerbung

Bei Werbung denken wir meist an Plakate auf Strassen und Anzeigen in Zeitungen. Aber die Tabakkonzerne versuchen mit viel mehr Werbemitteln unsere Aufmerksamkeit auf Zigaretten zu lenken: mit Aufklebern an Schaufenstern und Autos, mit Videobildschirmen und Kartonhaltern in den Verkaufsstellen, mit Aschenbechern und Zigarettenautomaten in Restaurants und Cafés und mit Talons für Wettbewerbe. Auch wenn wir es nicht bewusst merken, prägt sich die Tabakwerbung durch die häufige Wiederholung trotzdem in unser Gedächtnis ein.

Vor allem am Wochenende

Wie oft stösst man am Wochenende auf die Tabakwerbung? Du treibst am Samstag zum Beispiel Sport, schaust in der Bibliothek vorbei, machst Shopping im Stadtzentrum, gehst ins Kino, kaufst etwas zu essen und triffst Freunde in einem Lokal: 41-mal bist du an so einem Samstag durchschnittlich der Tabakwerbung ausgesetzt.

Die Tabakkonzerne platzieren ihre Werbung also so, dass diese den jungen Leuten hauptsächlich am Wochenende in die Augen fällt. Vom Standpunkt der Tabakkonzerne aus gesehen macht das Sinn. Das Rauchen einer Zigarette soll mit Freizeit, Genuss und Spass verbunden werden statt mit Schule oder Arbeit.



Arbeitsblatt Nr. 4.2



«Gruppenarbeit Kinderarbeit»

Aufgabe

Lies den Artikel in Einzelarbeit. Markiere wichtige Stellen mit einem Leuchtstift.

Diskutiert anschliessend in einer Gruppe von 3–5 Schülerinnen und Schülern, die das gleiche Arbeitsblatt haben, folgende Fragen:

- Inwiefern ist Kinderarbeit für Kinder schädlich?
- Welches sind die Folgen von Kinderarbeit auf Tabakfeldern?
- Welche Ansätze/Ideen könnten diesem Problem entgegenwirken?
- Was fällt euch sonst dazu ein oder auf?

Präsentiert eure Gedanken und Überlegungen der ganzen Klasse.

Kinder auf den Tabakfeldern in Malawi erleiden Nikotinvergiftung

Mehr als 78 000 Kinder in Malawi pflücken Tabak. Beim Anfassen der Tabakblätter nehmen sie über die Haut viel Nikotin auf.

Die Kinder sind zwischen 5 und 14 Jahre alt. Bis zu zwölf Stunden am Tag arbeiten sie auf den Tabakfeldern. Von den hohen Tabakpflanzen reissen sie die Blätter ab, tragen sie zur Sammelstelle und hängen sie zum Trocknen auf. Die Kinder arbeiten mit blossen Händen, ohne irgendeine Schutzkleidung. Tritt die menschliche Haut mit grünen Tabakblättern direkt in Kontakt, gelangt Nikotin von der Oberfläche der Blätter über die Haut in den Körper. Innerhalb von Stunden können Anzeichen einer Art von Nikotinvergiftung auftreten, der sogenannten Grünen Tabakkrankheit.

Täglich fünfzig Zigaretten

Die Menge an Nikotin, die Kinder bei der Arbeit auf den Tabakfeldern in Malawi aufnehmen, entspricht der Menge Nikotin von bis zu fünfzig Zigaretten pro Tag. Entsprechend klagen die Kinder über starkes Kopfweh, Schmerzen im Unterleib, Muskelschwäche, Hustenanfälle und Atemnot.

Grüne Tabakkrankheit

Die Krankheit tritt 3 bis 17 Stunden nach dem Arbeiten mit Tabakblättern auf, besonders wenn die Blätter feucht sind, wie etwa nach einem Regenguss. Die Krankheit dauert ein bis drei Tage.

Die Liste der Krankheitszeichen ist lang: Schwäche, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen, Schwindel, Krämpfe im Unterleib, Atemschwierigkeiten, erhöhte Temperatur, blasse Haut wegen Sauerstoffmangel, Durchfall, Schüttelfrost, Schwankungen in Blutdruck und Herzschlag, vermehrtes Schwitzen und erhöhter Speichelfluss.

Vor der Grünen Tabakkrankheit schützen können wasserdichte Arbeitskleider und für Chemiestoffe undurchlässige Handschuhe, Schuhe und Socken sowie das Arbeiten bei trockenem Wetter.

Malawi

Das Land liegt im südlichen Afrika und gehört zu den am wenigsten entwickelten Ländern der Erde. Der Ernährung der Bevölkerung ist unsicher, die Armut nimmt zu und viele Menschen sind aidskrank.

Malawi ist stark abhängig vom Tabakexport. 70 Prozent der Einnahmen aus dem Export gehen auf das Konto Tabak. Hinsichtlich der landwirtschaftlichen Fläche, auf der Tabak angebaut wird, steht Malawi weltweit an fünfter Stelle.



Diese Beschwerden sind typisch für die Grüne Tabakkrankheit. Die Krankheit kann die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ernsthaft beeinträchtigen, wie die internationale Kinderschutzorganisation «Plan» in Grossbritannien schreibt (siehe Website www.plan-international.org).

Schlecht bezahlte Arbeit

Die internationalen Tabakkonzerne verlagern den Tabakanbau mehr und mehr in Länder des Südens. Zwar machen die Tabakkonzerne Gewinne. Aber die Tabakfarmer in Malawi kommen finanziell kaum über die Runden. Unter diesen Umständen dienen Kinder weiterhin als billige Arbeitskräfte und müssen ohne Schutzzüge arbeiten.

Zehn Bündel pro Arbeitsstunde

«Es war Erntezeit. Wir arbeiteten den ganzen Tag. Wir pflückten die Tabakblätter, banden sie zu Bündeln zusammen und trugen sie zur Pressmaschine. Um sechs Uhr abends gab es Nachtessen. Dann arbeiteten wir weiter bis um acht Uhr. Wenn ich nicht zehn Bündel in der Stunde schaffte, erhielt ich kein Geld. Ich bekam nur das Essen.»

(Mädchen, 13-jährig)





Arbeitsblatt Nr. 4.3



«Gruppenarbeit E-Zigaretten»

Aufgabe

Lies den Artikel in Einzelarbeit. Markiere wichtige Stellen mit einem Leuchtstift.

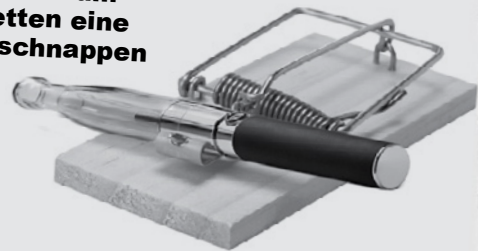
Diskutiert anschliessend in einer Gruppe von 3–5 Schülerinnen und Schülern, die das gleiche Arbeitsblatt haben, folgende Fragen:

- Inwiefern kann die E-Zigarette für den Rauchstart verantwortlich sein?
- Welche Gefahren bringt die E-Zigarette mit sich?
- Welche Argumente sprechen gegen den Konsum von E-Zigaretten?
- Was fällt euch sonst dazu ein oder auf?

Präsentiert eure Gedanken und Überlegungen der ganzen Klasse.

SIND E-ZIGARETTEN HARMLOS?

Oder ist der Konsum von E-Zigaretten eine Falle, die zuschnappen kann?



Die Tabakindustrie stellt das Rauchen als coole Sache dar: Rauchwolken schweben in der Luft, sexy Blicke treffen sich, eine Zigarette steckt lässig zwischen den Fingern. Doch Zigaretten sind als Suchtstängel in Verruf geraten. Auch Filmstars, die rauchen, zeigen sich in der Öffentlichkeit meist ohne Zigarette. Das ist schlecht für das Geschäft der Tabakindustrie.

Zurück in die Vergangenheit?

Aber jetzt sind immer mehr Filmstars mit einer E-Zigarette in der Hand zu sehen, unter anderem Leonardo DiCaprio und Johnny Depp. Werden diese Stars zu neuen Vorbildern, die Jugendliche zum Konsum von E-Zigaretten verleiten sollen? Führt uns die Tabakindustrie zurück in frühere Zeiten, als 70 Prozent der Männer rauchten und auch immer mehr Frauen zur Zigarette griffen?

Stellt euch vor, die Hälfte der Leute im Restaurant oder auf der Strasse hätte eine E-Zigarette im Mund. Soll mit der E-Zigarette das Rauchen wieder zu einem alltäglichen Bild werden? Nein, danke. Die Mehrheit der Leute lebt rauchfrei. Das gilt für Junge und Alte.

Ausprobieren oder hängen bleiben?

Der Weg von der E-Zigarette zur Tabakzigarette kann sehr kurz sein. Statt einer E-Zigarette zur Abwechslung mal eine Tabakzigarette auszuprobieren, scheint harmlos zu sein. Aber vielen Jugendlichen ist schon die erste Zigarette zum Verhängnis geworden. Denn die Suchtwirkung des Nikotins ist so stark wie bei Kokain oder Heroin.

12 Prozent der 15-jährigen rauchen täglich, zwischen Jungen und Mädchen gibt es keine Unterschiede. Davon zünden vier von fünf die erste Zigarette schon vor dem Mittagessen an. Das zeigt: Nikotin macht schneller abhängig, als viele denken.

In der Schweiz

Im Handel sind in der Schweiz nur E-Zigaretten ohne Nikotin erhältlich. E-Zigaretten mit Nikotin dürfen zum persönlichen Konsum in begrenzten Mengen aus dem Ausland eingeführt werden.

Bus, Tram, Zug ohne E-Zigaretten

Der Verband öffentlicher Verkehr hat auf den Fahrplanwechsel von Dezember 2013 in den Verkehrsmitteln den Gebrauch von E-Zigaretten untersagt. Zum Verband gehören 127 Transportunternehmen, unter anderem die SBB und PostAuto Schweiz.



Arbeitsblatt Nr. 4.4



«Gruppenarbeit Ekelbilder»

Aufgabe

Lies den Artikel in Einzelarbeit. Markiere wichtige Stellen mit einem Leuchtstift.

Diskutiert anschliessend in einer Gruppe von 3–5 Schülerinnen und Schülern, die das gleiche Arbeitsblatt haben, folgende Fragen:

- Wie wirken sich Krankheitsbilder auf Raucher/-innen aus?
- Welches sind die Folgen dieser Ekelbilder?
- Wie wirken die Schockbilder, die in der Schweiz auf der Rückseite des Zigarettenpäckchens abgebildet sind?
- Was fällt euch sonst dazu ein oder auf?

Präsentiert eure Gedanken und Überlegungen der ganzen Klasse.

Ekelbilder wirken Wunder

Faulende Füsse auf einer Zigarettenpackung halten vom Rauchen ab. Zwei Jahre nach Einführung der striktesten Antitabakgesetze der Welt ist für Experten klar: Abschreckung wirkt.

Urs Wälterlin

Wer in Australien eine Schachtel Zigaretten kaufen will, muss erst einmal suchen. In den Einkaufszentren und Kiosken sind die Zigaretten-gestelle hinter einfarbigen Abdeckungen und Warnschildern versteckt. An der Kasse kommt der Schreck: Je nach Anzahl Zigaretten werden pro Packung bis zu 20 Franken verlangt. Dann kommt der Ekel: Wo früher das bekannte Logo von Camel oder Marlboro zum ersten Zug verleitet hat, klebt auf der Packung das Farbfoto eines abfaulenden Fusses, eines Lungentumors oder eines Zungenkrebses. Der Name der Zigarettenmarke ist nur noch klein und in generischer Schrift auf einen graugrünen Hintergrund gedruckt.

Zigarette «nicht mehr so gut»

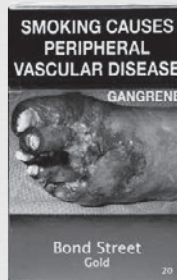
Schock und Banalität funktionieren, ist Professorin Melanie Wakefield überzeugt. Die Ärztin des australischen Cancer Council ist eine von vielen Fachleuten, die keine Zweifel an der Wirkung der australischen Antitabakgesetze hat. Im Dezember 2012 wurden die damals härtesten Vorschriften der Welt eingeführt. Die ersten Erfolge zeigten sich schon nach

wenigen Monaten. Langjährige Raucher meldeten, ihre Zigarette schmecke «nicht mehr so gut».

Weniger junge Raucher

Nun bestätigen neue Zahlen, dass Australier seit der Einführung der Gesetze weniger rauchen. Laut dem Amt für Statistik lag der Rückgang des Tabakkonsums zwischen Dezember 2013 und Dezember 2014 bei 12,2 Prozent. Weiter zeigt eine Untersuchung des Cancer Council Victoria in Melbourne, dass in einer Testgruppe von Rauchern im Verlauf eines Monats 27 Prozent versucht hatten, ihre Sucht zu beenden. Vor der Einführung der neuen Verpackung waren es 20 Prozent gewesen. Die Ekelbilder hatten zudem den Nebeneffekt, dass viele Raucher ihre Packungen in der Öffentlichkeit versteckten.

Laut Cancer Council hat sich offenbar die grösste Hoffnung der Experten bestätigt, wonach junge Menschen durch die unattraktiven Verpackungen davon abgehal-



ten werden, überhaupt mit dem Rauchen zu beginnen. Das Vorgehen habe vor allem bei den 12- bis 17-Jährigen grosse Wirkung gezeigt: «Die Vereinheitlichung der Packungen hat das positive Ansehen von Zigaretten reduziert. Gleichzeitig schenkten Raucher den Gesundheitswarnungen mehr Beachtung.»

Keine Flucht in Billigmarken

Eine Studie kommt ausserdem zum Schluss, dass es zu keiner «Flucht» zu billig importierten Zigaretten gekommen sei. Davor hatte die Tabakindustrie im Vorfeld gewarnt. Die Warnkampagne der Konzerne war eine von vielen Public-Relations-Massnahmen, mit denen British American Tobacco, JTI International, Philip Morris, Van Nelle Tabak und Imperial Tobacco die Meinung der Bevölkerung gegen die Gesetze umlenken wollten. Denn in den Augen der Unternehmen eignet sich die australische Regierung durch das Verbot von Markenzeichen ohne entsprechende Kompensation die Markennamen der Firmen an.



Unterrichtsidee Nr. 5

«Experiment Handydiät – Konsumtipps – Mediensucht»

Auftragserklärung

Die Lehrkraft sammelt für eine Schullektion (evtl. auch Pause) die Handys der SuS ein.

Die SuS erhalten den Fragebogen «Der Klassen-Handycheck», den sie alleine und anonym ausfüllen sollen. Danach wird der Bogen in der gesamten Klasse ausgewertet, hierfür werden die Ergebnisse an der Tafel und auf dem Zusatzblatt «Klassenauswertung» festgehalten. Dem folgend kann eine Diskussion stattfinden. Mögliche Anhaltspunkte hierfür: Was fällt auf? Worüber sind die SuS überrascht? Womit hätten die SuS nicht gerechnet? Was finden die SuS schlecht? Wo gibt es grosse Übereinstimmungen, wo Unterschiede? Möchten die SuS etwas an ihrem Handykonsum ändern?

Anschliessend wird das Arbeitsblatt Nr. 5 «Konsumtipps – Medien» ausgeteilt. Die SuS lesen die Konsumregeln durch und beantworten die beiden Fragestellungen in Einzelarbeit. Dabei sollen sie die für sich wichtigsten sowie am schwersten umzusetzenden Tipps herausfiltern. Diese werden auf dem Arbeitsblatt Nr. 5 festgehalten. Danach diskutieren die SuS ihre Ergebnisse in Vierergruppen. Mögliche Fragestellungen: Können sich die SuS vorstellen, sich für einen bestimmten Zeitraum an die am schwersten umzusetzende Regel zu halten? Gemeinsames Strategiefinden, wie die Regeln besser umgesetzt werden können.

Lernziele

- Die SuS können ihre eigene Mediennutzung, insbesondere im Hinblick auf ihren Handykonsum, kritisch reflektieren und überdenken.
- Die SuS erkennen, welchen Stellenwert das Handy für sie hat.
- Die SuS können ihre Gefühle während der «Handydiät» beschreiben.
- Die SuS können andere Meinungen annehmen bzw. akzeptieren und verschiedene Sichtweisen entwickeln.



Arbeitsblatt Nr. 5



«Konsumtipps – Medien»

1. Ich nutze die Medien vorwiegend zielgerichtet, für Information und Kommunikation und nur gelegentlich aus reiner Langeweile zur Ablenkung von Frust, Ärger und Sorgen.
2. Ich lege mir ein Zeitfenster fest (maximal 2 Stunden), das ich nicht überschreite. Ich überlege mir vorher, was ich machen möchte und wie viel Zeit ich damit verbringen will. Danach schalte ich das Gerät ab.
3. Ich esse gemütlich und in Ruhe am Esstisch und nicht vor dem Fernseher oder Computer. Handyanrufe und SMS-Nachrichten müssen währenddessen warten.
4. Mein Medienkonsum beeinträchtigt andere Lebensbereiche nicht. Ich komme allen Verpflichtungen nach, kapsele mich nicht ab und vernachlässige auch Freunde, Familie und Erholung nicht.
5. Ich gebe im Internet nichts Persönliches preis, denn jedes Bild und jede Information über mich kann von anderen Menschen eingesehen und missbraucht werden.
6. Ich respektiere die Privatsphäre anderer Menschen und stelle keine peinlichen Fotos, Videoclips und Informationen über jemanden ins Internet.
7. Im Chat teile ich Unbekannten niemals meine wahre Identität mit. Ich gebe keine Adresse, Telefonnummer oder Bilder weiter und verabrede mich auch nicht mit ihnen.
8. Von illegalen Inhalten und Aktivitäten lasse ich die Finger. Ich weiss, dass ich niemals anonym bin und alles, was ich mache, nachverfolgt werden kann. Ausserdem verwende ich nur Medien, die für mein Alter zugelassen sind.
9. Wenn ich meine Hausaufgaben erledige, gemütlich einen Film ansehe oder meine Ruhe benötige, mache ich mein Handy aus. Ich muss nicht immer erreichbar sein.
10. Nachts schalte ich mein Handy aus oder stelle es auf Flugmodus.
11. Wenn ich mit meinen Freunden, meiner Familie etc. unterwegs bin, kann mein Handy in der Tasche bleiben. SMS-Nachrichten kann ich nach dem Treffen beantworten. Ich geniesse die Zeit mit diesen Personen und fokussiere mich nicht auf mein Handy.

GEWINNE!

Wie viel weisst du über Handys? Teste dein Wissen, spiele das Quiz Handy-Chef und gewinne dabei jeden Monat attraktive Preise.
www.handychef.ch

1. Welche drei Tipps kann ich besonders leicht einhalten? Warum fällt es mir leicht?

•
.....
•
.....
•
.....

2. Welche drei Tipps kann ich eher schwer befolgen? Warum fällt es mir schwer?

•
.....
•
.....
•
.....



Fragebogen zu Arbeitsblatt Nr. 5 1/2



«Der Klassen-Handycheck»

1. Wie viele Stunden nutzt du dein Handy am Tag im Durchschnitt?

- 0-0,5 Std. 0,5-1 Std. 1-2 Std. 2-3 Std. länger

2. Wofür nutzt du dein Handy hauptsächlich?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Informationen (z. B. Wetter, Zug, Bus) abrufen | <input type="checkbox"/> Social Communities (z. B. Facebook) nutzen |
| <input type="checkbox"/> Videos anschauen | <input type="checkbox"/> Zeit nachschauen |
| <input type="checkbox"/> Games spielen | <input type="checkbox"/> Musik hören |
| <input type="checkbox"/> Fotos und Filme machen | <input type="checkbox"/> Nachrichten schicken |
| <input type="checkbox"/> Wecker nutzen | <input type="checkbox"/> telefonieren |

3. Sprichst du oder schreibst du mehr mit deinen Freunden per Handy?

- sprechen schreiben

4. Welche Apps verwendest du am häufigsten?

1)

2)

3)

5. Würdest du das Handy gerne (mehr) im Unterricht verwenden?

- ja nein





Fragebogen zu Arbeitsblatt Nr. 5 2/2



6. Wer bezahlt deine Rechnung?

- ich meine Eltern ich teile mir die Rechnung mit meinen Eltern andere

7. Wie hoch ist deine Rechnung monatlich im Durchschnitt?

- 0–19 Franken 20–39 Franken 40–60 Franken
 höher als 60 Franken weiss nicht

8. In welchen Situationen kannst du auf keinen Fall auf dein Handy verzichten?

1)

2)

3)

4)

5)

6)



Klassenauswertung zu Arbeitsblatt Nr. 5 1/2

«Der Klassen-Handycheck»

1. Wie viele Stunden nutzt du dein Handy am Tag im Durchschnitt?

- 0-0,5 Std.
- 0,5-1 Std.
- 1-2 Std.
- 2-3 Std.
- länger

Personen

Die meisten aus unserer Klasse nutzen das Handy für Stunden am Tag

2. Wofür nutzt du dein Handy hauptsächlich?

- Pers. Informationen (z. B. Wetter, Zug, Bus) abrufen
- Pers. Videos anschauen
- Pers. Games spielen
- Pers. Fotos und Filme machen
- Pers. Wecker nutzen
- Pers. Social Communities (z. B. Facebook) nutzen
- Pers. Zeit nachschauen
- Pers. Musik hören
- Pers. Nachrichten schicken
- Pers. telefonieren

Für die folgenden Aktivitäten wird in unserer Klasse das Handy am häufigsten genutzt:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

3. Sprichst du oder schreibst du mehr mit deinen Freunden per Handy?

- Pers. sprechen
- Pers. schreiben

4. Welche Apps verwendest du am häufigsten?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

5. Würdest du das Handy gerne (mehr) im Unterricht verwenden?

- Pers. ja
- Pers. nein



Klassenauswertung zu Arbeitsblatt Nr. 5 2/2

6. Wer bezahlt deine Rechnung?

- Pers. ich
..... Pers. meine Eltern
..... Pers. ich teile mir die Rechnung mit meinen Eltern
..... Pers. andere

7. Wie hoch ist deine Rechnung monatlich im Durchschnitt?

- Pers. 0–19 Franken
..... Pers. 20–39 Franken
..... Pers. 40–60 Franken
..... Pers. höher als 60 Franken
..... Pers. weiss nicht

Bei den meisten von uns liegt die Rechnung bei ca. Franken

8. In welchen Situationen kannst du auf keinen Fall auf dein Handy verzichten?

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)

Lernziele

- Die SuS können die Ergebnisse der Klassenauswertung verstehen und nachvollziehen.
- Die SuS stellen Unregelmässigkeiten und Übereinstimmungen fest.
- Die SuS können die Ergebnisse kontrovers diskutieren.



Lernkontrolle zum Thema Sucht 1/3



«Was weisst du über Sucht?»



1. Nenne mögliche Anzeichen einer Sucht.

-
-
-
-
-
-

2. Ordne die Reaktionen des Körpers auf Alkohol den verschiedenen Stadien zu.

Stadium ①: Enthemmungsstadium

Stadium ②: Rauschstadium

Stadium ③: Betäubungsstadium

Stadium ④: Lähmungsstadium

Gleichgewichtsstörungen

Atemlähmung und Atemstillstand

Gedächtnislücken bis Filmriss

Bewusstseinsstörungen

Selbstüberschätzung und zunehmende Risikobereitschaft

①

②

③

④

Alkoholvergiftung

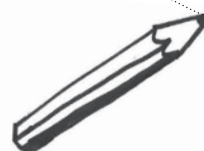
Verzögerte Reaktionsgeschwindigkeit

Eingeschränkte Urteilsfähigkeit

Stimmungsschwankungen

Tunnelblick

Tod





Lernkontrolle zum Thema Sucht 2/3



3. Welche psychischen und physischen Auswirkungen kann das Rauchen von Cannabis haben?

- Essattacken
- Konzentrations-, Reaktions- und Aufmerksamkeitsleistung nehmen ab
- Diabetes
- Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Depressionen
- Gewichtsabnahme
- Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen
- Vergesslichkeit
- Langfristige körperliche Auswirkungen sind gleich wie beim Rauchen (Asthma, Krebs etc.)



4. Was können Anzeichen einer Onlinesucht sein?

-
-
-
-
-

5. Notiere Tipps für einen bewussten Handy- und Medienumgang.

-
-
-
-
-
-
-





Lernkontrolle zum Thema Sucht 3/3



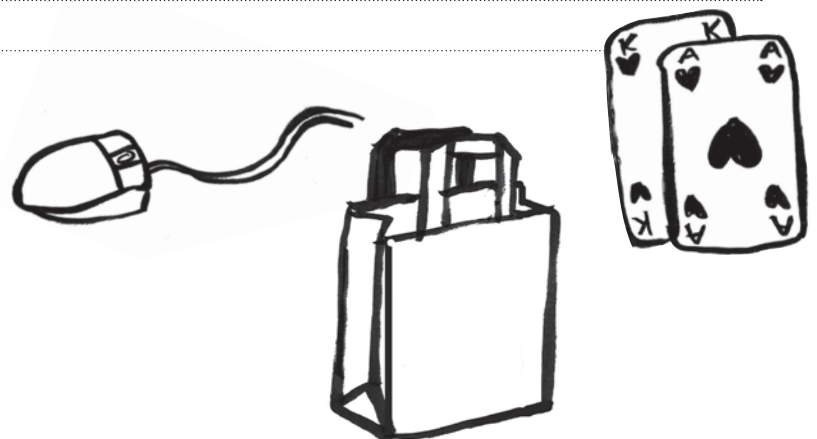
6. Alkohol und Drogen im Strassenverkehr – was trifft zu?

- Für Neulenker gilt im Strassenverkehr die 0,1-Promille-Grenze.
- Die Aufmerksamkeit des/-r Fahrzeuglenkers/-in nimmt erst ab 0,4 Promille ab.
- Für alle Fahrzeuglenker/-innen gilt die 0,5-Promille-Grenze.
- Auch beim angetrunkenen Fahrradfahren drohen rechtliche Konsequenzen.
- Bei illegalen Drogen gilt im Strassenverkehr die Nulltoleranzgrenze.



7. Welche verschiedenen Verhaltenssüchte kennst du?

-
-
-
-
-
-
-





Lösungsblatt Lernkontrolle zum Thema Sucht 1/3

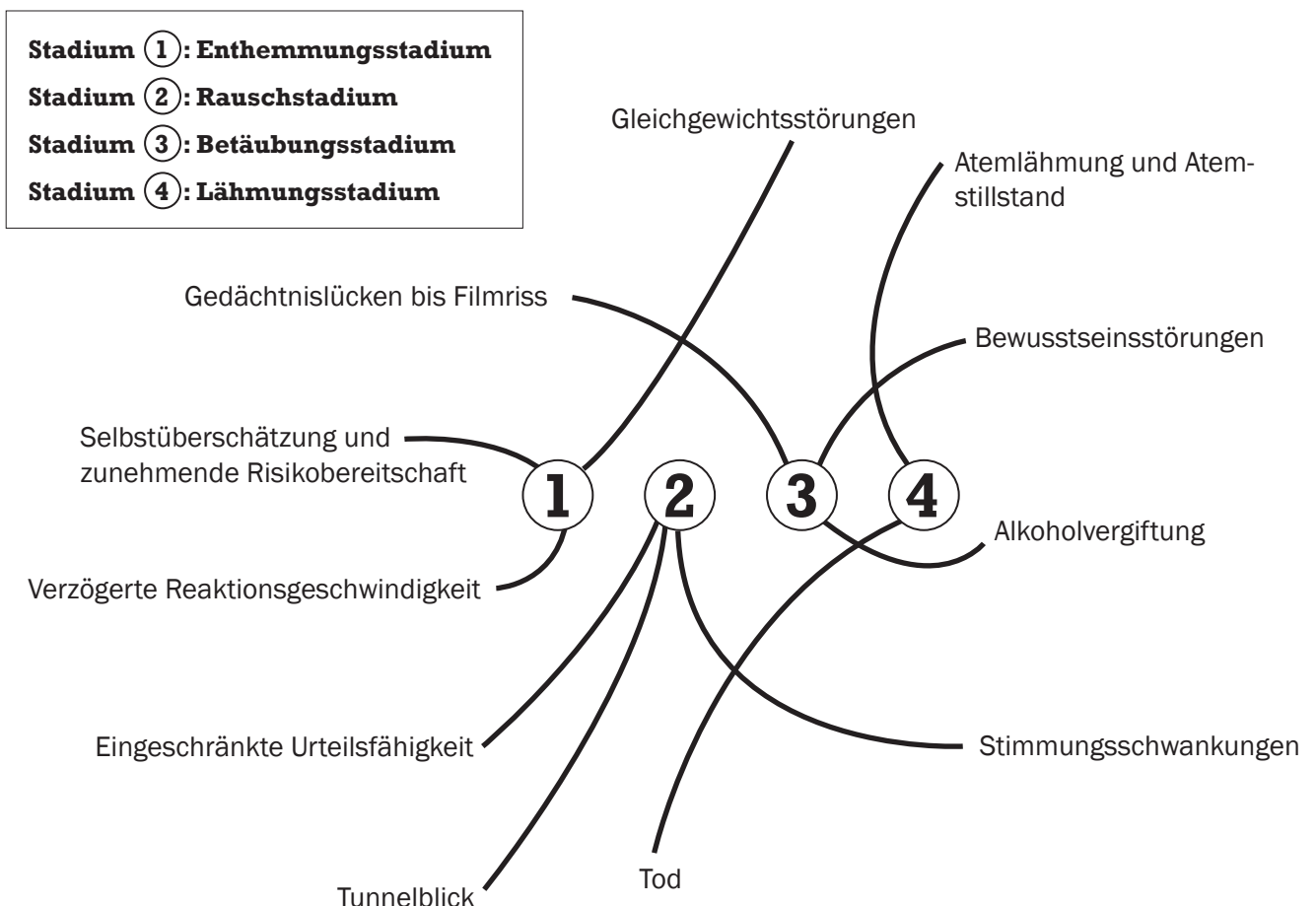
«Was weisst du über Sucht?»

1. Nenne mögliche Anzeichen einer Sucht.

- man kann nicht mehr auf den Konsum verzichten
- man braucht immer mehr davon (die Toleranz steigt)
- wenn man seinem Suchtverhalten nicht nachgeht, treten Entzugserscheinungen auf (Zittern oder Nervosität)
- man vernachlässigt andere Interessen, wie Freunde und Hobbys
- man hat gesundheitliche oder andere Nachteile wegen der Sucht

(diese Aufzählung ist nicht abschliessend)

2. Ordne die Reaktionen des Körpers auf Alkohol den verschiedenen Stadien zu.





Lösungsblatt Lernkontrolle zum Thema Sucht 2/3

3. Welche psychischen und physischen Auswirkungen kann das Rauchen von Cannabis haben?

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Essattacken | <input type="checkbox"/> Gewichtsabnahme |
| <input checked="" type="checkbox"/> Konzentrations-, Reaktions- und Aufmerksamkeitsleistung nehmen ab | <input checked="" type="checkbox"/> Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen |
| <input type="checkbox"/> Diabetes | <input checked="" type="checkbox"/> Vergesslichkeit |
| <input checked="" type="checkbox"/> Halluzinationen, Wahnvorstellungen und Depressionen | <input checked="" type="checkbox"/> Langfristige körperliche Auswirkungen sind gleich wie beim Rauchen (Asthma, Krebs etc.) |

4. Was können Anzeichen einer Onlinesucht sein?

- Abkapselung und Vernachlässigung der Freunde
- das Interesse an Offlineaktivitäten nimmt ab
- Leistung und Engagement in der Schule/Arbeit nehmen ab
- die körperliche Leistungsfähigkeit und Kondition lassen nach
- Müdigkeit nimmt zu → weniger Schlaf

(diese Aufzählung ist nicht abschliessend)

5. Notiere Tipps für einen bewussten Handy- und Medienumgang.

- mach dein Handy lautlos
- chatte nicht bis tief in die Nacht
- schalte dein Handy nachts aus oder stelle es auf Flugmodus
- lege dir ein eigenes Zeitlimit zum Surfen fest und überschreite dieses nicht
- surfe im Internet nicht aus Langeweile oder um dich von Frust, Ärger oder Sorgen abzulenken
- triff deine Freunde, geh spazieren, treibe Sport, besuche coole Veranstaltungen, anstatt zu surfen
- Wenn du das Gefühl hast, dass dein Konsum problematisch ist oder ein/-e Freund/-in Hilfe braucht, dann hole dir Unterstützung. Sprich mit deinen Freunden, deiner Familie oder melde dich kostenlos bei einer Fachstelle.

(diese Aufzählung ist nicht abschliessend)



Lösungsblatt Lernkontrolle zum Thema Sucht 3/3

6. Alkohol und Drogen im Strassenverkehr – was trifft zu?

Für Neuliker gilt im Strassenverkehr die 0,1-Promille-Grenze.

Korrekt. Das heisst, dass Neuliker/-innen die ersten 3 Jahre, in welchen sie den Führerausweis haben, nicht am Strassenverkehr teilnehmen dürfen, nachdem sie Alkohol getrunken haben! Für Berufschaffende/-euten wie z. B. Bus- oder Taxifahrer/-innen gilt übrigens auch die 0,1-Promille-Grenze.

Die Aufmerksamkeit des/-r Fahrzeuglenkers/-in nimmt erst ab 0,4 Promille ab.

Falsch. Die Aufmerksamkeit lässt beim Fahrzeuglenker/-in schon ab ca. 0,2 bis 0,3 Promille nach. Daher wurde die Alkoholtoleranz für Neuliker/-innen auf 0,1 Promille festgelegt.

Für alle Fahrzeuglenker/-innen gilt die 0,5-Promille-Grenze.

Falsch. Die 0,5-Promillegrenze gilt nur für diejenigen, welche ihren Führerschein schon mindestens drei Jahre haben und sich im Strassenverkehr nichts zuschulden haben kommen lassen.

Auch beim angetrunkenen Fahrradfahren drohen rechtliche Konsequenzen.

Korrekt. Sobald man angetrunken aktiv am Verkehr teilnimmt, drohen rechtliche Konsequenzen. Somit auch beim angetrunkenen Fahrradfahren. Wie hoch die Strafe ausfällt, ist abhängig von der gemessenen Blutalkoholkonzentration.

Bei illegalen Drogen gilt im Strassenverkehr die Nulltoleranzgrenze.

Korrekt. Bei allen illegalen Drogen (z. B. auch bei Cannabis) gilt im Strassenverkehr immer die Nulltoleranz. Nach dem Konsum von illegalen Drogen darf also nicht mehr aktiv am Verkehr teilgenommen werden. Wird unter dem Einfluss von illegalen Drogen oder von Alkohol ein Unfall verursacht, fordert die Versicherung einen Teil der entstandenen Kosten von der Person zurück.

7. Welche verschiedenen Verhaltenssüchte kennst du?

• Internet-/Onlinesucht

• Gamesucht

• Glücksspielsucht

• Kaufsucht

• Handy-/Smartphonesucht

• Sexsucht

(diese Aufzählung ist nicht abschliessend)