



## Mein Risikoverhalten

### Zielgruppe

- 3. Zyklus (OS)

### Kompetenzen

- SuS kennen sich und ihr Risikoverhalten besser. Sie reflektieren und analysieren ihr eigenes Risikoverhalten und damit verbundene Vor- und Nachteile.

### Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Einzelarbeit
- Partnerarbeit

### Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- Überraschungsboxen (z.B. aus Überraschungseiern, Filmdosen, ...), diese werden mit versch. kleinen, essbaren Inhalten gefüllt (z.B. Nuss, Mandel, M&Ms, Gummibärchen, ...)
- Vier grosse Blätter mit den Verhaltenstypen: «Risiko – Würde ich sofort machen»; «Mitmachen – Das mache ich, wenn andere es auch tun»; «Abwägen – Das muss ich mir noch gut überlegen»; «Sichergehen - Nein, dies würde ich auf keinen Fall machen – zu grosses Risiko»
- Arbeitsblatt «Mein Risikoverhalten»

### Ablauf

| Zeit | Inhalt  | Material           |
|------|---|--------------------|
| 20'  | <p><b>Einstieg:</b><br/>                     Jeder SuS darf sich eine Überraschungsbox auswählen. Die Anweisung dazu lautet:<br/>                     Jeder überlegt sich, ob er/sie die Box nun öffnen will oder nicht. Die Regel lautet: Wer die Box öffnet, muss den (unbekannten) Inhalt danach essen!<br/>                     Nach einer Minute Zeit (in der mit niemandem gesprochen wird), zeigen die SuS per Handzeichen an, wie sie sich entschieden haben.<br/>                     Wer die Box öffnet, darf/muss den Inhalt essen. Die anderen dürfen reinschauen, geben die Box aber wieder gefüllt zurück.<br/>                     Reflexion im Plenum:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was waren die Gründe, für eure Entscheidung (zu öffnen oder nicht zu öffnen)?</li> <li>- Wie gross war das Risiko bei dieser Entscheidung?</li> <li>- Wie seid ihr durch die anderen beeinflusst gewesen?</li> <li>- Wie schätzt ihr im Allgemeinen eure Risikobereitschaft ein?</li> </ul> | Überraschungsboxen |

|     |   |                                     |
|-----|---|-------------------------------------|
| 20' | <p><b>Positionierung im Raum:</b><br/>Die Lehrperson liest nun verschiedene Tätigkeiten vor. Die SuS positionieren sich jeweils bei dem «Verhaltenstyp», welcher für sie in diesem Fall zutrifft. Einzelne begründen, weshalb sie beim gewählten Blatt stehen.</p> <p>Liste der Tätigkeiten (kann beliebig ergänzt werden, auch durch Vorschläge der SuS):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vor der Klasse ein Lied vorsingen</li> <li>- schwarzfahren (Tram/Bus/Zug)</li> <li>- die Haare grün färben</li> <li>- meiner Lehrperson widersprechen</li> <li>- eine Woche im Wald übernachten</li> <li>- jemanden, der mit gefällt, auf Instagram anschreiben</li> <li>- Bungee Jumping machen</li> <li>- die Schule schwänzen</li> <li>- abseits der Piste Ski/Snowboard fahren</li> <li>- mitten in der Nacht alleine nach Hause laufen</li> <li>- bei einer Prüfung spicken</li> <li>- mir einen Alkoholrausch antrinken</li> <li>- ...</li> </ul> | Blätter mit den 4 Verhaltenstypen   |
| 15' | <p><b>Mein Risikoverhalten:</b><br/>Die SuS überlegen und notieren sich nun zuerst in Einzelarbeit anhand des Arbeitsblattes, welche Risiken sie im letzten Monat eingegangen sind und was dabei die Vor- und Nachteile waren.</p>  | Arbeitsblatt «Mein Risikoverhalten» |
| 15' | <p>Anschliessend tauschen sich die SuS in Zweiergruppen über ihr Risikoverhalten aus und besprechen die Fragen auf dem Arbeitsblatt (Vor- und Nachteile? Wie bewusst wart ihr euch über die Vor- und Nachteile? ...)</p>  |                                     |

Quelle

Jugendliche und Rauchen. Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Download (31.1.2018) [http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Tabakheft\\_1.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Tabakheft_1.pdf)

Adressen, Links für weitere Unterstützung

- Information und Prävention
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/gesundheitsfoerderungpraevention/>
- Beratung
  - o Berner Gesundheit  
<http://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

Mailadresse für Feedbacks:

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)

# Mein Risikoverhalten

## Arbeitsblatt für den Didaktischen Vorschlag 4: Mein Risikoverhalten

Diskutiert in Zweiergruppen, welche Risiken, grosse und kleine, ihr im letzten Monat eingegangen seid. Beispielsweise im Strassenverkehr, im Sport, in einer Beziehung, in der Familie, in der Freizeit, in der Schule, beim Konsum von Alkohol und Tabak etc. Erstellt für eure Erlebnisse eine Liste mit den eingegangenen Risiken.

**Folgendes Schema soll euch beim Festhalten der Diskussion behilflich sein:**

| Liste meines Risikoverhaltens | Was waren die Vorteile? | Was waren die Nachteile? |
|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|
|                               |                         |                          |
|                               |                         |                          |
|                               |                         |                          |

Überlegt euch für jeden Punkt, warum ihr dieses Risiko eingegangen seid:

- Welche Vorteile und welche Nachteile habt ihr erlebt?
- Wart ihr euch dieser Vor- und Nachteile bewusst, als ihr das Risiko eingegangen seid?
- Wäre es möglich gewesen, den erhofften Vorteil auch auf weniger riskante Weise zu erreichen? Wenn ja, wie?

- Wart ihr allein als ihr dieses Risiko eingegangen seid oder in der Gruppe? Haben euch andere Personen dazu ermuntert oder dazu gedrängt?

|   |   |
|---|---|
| <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|---|---|

Quelle: Jugendliche und Rauchen. Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung.