



Sucht – Konsumreflexion – 2./3. Zyklus

Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken

Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS reflektieren eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit, Arbeitsblatt ausfüllen
- Austausch zu Zweit oder in Kleingruppen

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- - Arbeitsblatt «Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken» kopieren

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	SuS füllen die ersten drei Spalten des Arbeitsblattes aus: Dies tue ich... nie, ab und zu, häufig.	Arbeitsblatt «Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken»

Zeit	Inhalt	Material
30'	<p>SuS tauschen zu Zweit oder in Kleingruppen ihre Erfahrungen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was für Gefühle stellten sich beim Ausfüllen des Arbeitsblattes bei mir ein? • Habe ich Kreuze dort gesetzt, wo ich sie wirklich haben wollte? • Welche Tätigkeiten fehlen auf dem Blatt? <p>=> Bitte ergänzen!</p> <p>Anschliessend besprechen die SuS die Fragen der letzten Spalte des Arbeitsblattes: Was bringt es mir? usw.</p>	
	<p>Im Klassengespräch können die Erfahrungen mit dieser Übung ausgetauscht werden.</p>	

Quelle

- Vom Straucheln, Strudeln und Sprudeln. Baukasten zur Suchtprävention für die Oberstufe. Huber, Meister, Schüpbach. 1994. S. 97 ff.

Eigene Gewohnheiten und Abhängigkeiten entdecken

Dies tue ich...	nie	ab und zu	häu- fig	Was bringt es mir? Wann mache ich das? Was passiert vorher? In welcher Stimmung?
Musik hören				
Sport treiben				
Zigaretten rauchen				
chatten				
Süßigkeiten schlecken				
gamen				
unnötige Dinge kaufen				
fernsehen				
zu viel oder zu wenig essen				
kiffen				
streiten				
Tabletten schlucken				
den Clown spielen				
Alkohol trinken				
mich zurückziehen				
mich mit andern austauschen				
lesen				

Quelle: Vom Straucheln, Strudeln und Sprudeln. Huber, Meister, Schüpbach. 1994.