



## Mein Risikoverhalten

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### 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></p> <p>Alle SuS dürfen sich eine Überraschungsbox auswählen. Die Anweisung dazu lautet: Alle überlegen sich, ob er/sie die Box nun öffnen will oder nicht. Die Regel lautet: Wer die Box öffnet, muss den (unbekannten) Inhalt danach essen! Nach einer Minute (in der mit niemandem gesprochen wird), zeigen die SuS per Handzeichen an, wie sie sich entschieden haben. Wer die Box öffnet, darf/muss den Inhalt essen. Die anderen dürfen reinschauen, geben die Box aber wieder gefüllt zurück.</p>	Überraschungsboxen



Jugendliche und Rauchen

Heft 1

Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung

## Rauchen schadet Ihrer Gesundheit

### Lehrplan 21 und Nachhaltige Entwicklung

Mehrverächterübergreifende Themen des Lehrplans 21, welche unter der Leitlinie Nachhaltige Entwicklung stehen, werden in diesem Tabakheft angesprochen. Schüler finden sich mögliche Bezüge, welche von diesen Themen aus zum Nachschulwissen führen. Mensch, Gesellschaft (M&M) gemacht werden können. Mehr Informationen dazu im Teil zu den didaktischen Vorschlägen (ab S. 7).

Um den Unterrichtsbogen auf die Leitlinie einer Nachhaltigen Entwicklung zu planen und durchzuführen, empfiehlt sich die Orientierung an den folgenden didaktischen Prinzipien: Zielorientierung, vernetztes Lernen und Partizipation.

Das Hauptziel der Tabakprävention ist, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern. Ist jemand erwachsen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass er oder sie noch zu rauchen beginnt, sehr klein. Wenn es Jugendlichen allen gelingt, noch mit dem Rauchen anzufangen, kann ihnen das viel Leid und Mühe ersparen.

Mit dem vorliegenden pädagogischen Heft sollen Schullehrpersonen und Schülern die Risiken, welche mit dem Tabakkonsum verbunden sind, aufgezeigt werden. Sie erheben ein gewisses Wissen über die verschiedenen Auswirkungen des Tabakkonsums. Andererseits sollen sie sich ganz allgemein mit Risikoverhalten auseinandersetzen können und Kompetenzen im Umgang mit Risiken erwerben. Dies soll ihnen helfen, positive Entscheidungen in Bezug auf ihre Gesundheit zu treffen. Wichtige Tabakrisiken sind auf verschiedenen Ebenen an: Nationales Wissen, Einstellungen und Verhalten sowie von Jugendlichen, welche in diesem Heft im

Fokus stehen, sind auch strukturelle Massnahmen notwendig. Damit sind beispielsweise gesetzliche Verkaufsbeschränkungen für Tabakprodukte, hohe Zigarettenpreise, rauchfreie öffentliche Räume und Werbeverbote für sämtliche Tabakprodukte gemeint. Regierungen für eine rauchfreie Schule werden normalerweise sowohl von Schullehrpersonen und Schülern als auch von Lehrpersonen gut akzeptiert. Nicht zuletzt wirken im Unterricht durchgeführte Präventionsmassnahmen, wie sie nachfolgend vorgeschlagen werden, grundsätzlich, wenn sie in einer rauchfreien Schule stattfinden.

### Inhalt

- Informationen zu Tabakkonsum und Abhängigkeit
- Werbeplakate und andere Produkte
- Risikoverhalten bei Jugendlichen
- Was kann Jugendlichen, die bereits rauchen, angeboten werden?
- Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung
- Weitere Informationen

PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

Zeit	Inhalt	Material
	<p>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>	
20'	<p><b>Positionierung im Raum</b></p> <p>Die LP 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
30'	<p><b>Mein Risikoverhalten</b></p> <p>Die SuS überlegen und notieren sich zuerst in Einzelarbeit anhand des Arbeitsblattes, welche Risiken sie im letzten Monat eingegangen sind und was dabei die Vor- und Nachteile waren.</p> <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>	Arbeitsblatt «Mein Risikoverhalten»

## Quelle

- Jugendliche und Rauchen. Ein pädagogisches Heft für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung.  
Download (30.11.2021)  
[http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Tabakheft\\_1.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Tabakheft_1.pdf)

# 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/>

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