



Arbeitsblatt

RAUCHEN: ALTERNATIVEN

Hinweis für Lehrpersonen: Die Jugendlichen, die gelegentlich oder regelmässig rauchen, beschäftigen sich mit der ersten Aufgabe dieses Arbeitsblattes.

Die Jugendlichen, die nicht rauchen, bekommen ein anderes Arbeitsblatt oder eine andere Aufgabe. Einige davon werden im Verlauf der Arbeit unterbrochen und werden sich mit der Aufgabe dieses Arbeitsblattes ab Punkt 3 beschäftigen.

Vorteile und Nachteile

1. Schreibe auf ein Blatt, was dir das Rauchen bringt und was dir das Aufhören schwer macht. Danach gibst du das Blatt einem guten Kollegen (Nichtraucher/-in) und sagst ihm/ihr, dass er/sie Punkt 3 lesen muss. In der Zwischenzeit beschäftigst du dich mit Punkt 2.
2. Du überlegst dir, welche Nachteile des Rauchens du als besonders mühsam empfindest und schreibst deine Antworten auf ein Blatt. Falls du nicht weiter weisst: www.feel-ok.ch/tabak-nachteile

Alternativen

3. Eine Person, die raucht, hat dir ein Blatt gegeben. Auf der Rückseite dieses Blattes ist notiert, was ihm oder ihr das Rauchen bringt und das Aufhören schwer macht. Deine Aufgabe: Nimm die Aussagen deines Kollegen/deiner Kollegin ernst, versuche ihm/ihr jedoch neue Perspektiven aufzuzeigen.
Z.B.: Wenn eine Person behauptet sie raucht um schlank zu bleiben, liegt sie nicht falsch. Viele greifen zur Zigarette u.a. um schlank zu bleiben. Neue Perspektive: Dafür bezahlen sie einen hohen Preis (Geld, Gesundheit, Stress...) und um schlank zu bleiben, gibt es bessere Methoden (Sport, Entspannung, ausgewogene Ernährung...).
Brauchst du Tipps? www.feel-ok.ch/tabak-bindung
4. Bist du mit der Aufgabe fertig, kehrst du zur Person zurück, die dir das Blatt gegeben hat...

Diskussion

5. ... und ihr diskutiert über die einzelnen Punkte. Die eine Person hat verschiedene Gründe, warum sie raucht; die andere bringt alternative Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten ein. Die wichtigsten Überlegungen sowie die Aspekte, bei denen ihr übereinstimmt, schreibt ihr auf ein Blatt.
6. Ihr präsentiert die wichtigsten Ergebnisse eurer Diskussion der Schulklasse. Die Klasse kann eure Überlegungen ergänzen.