



FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kolleg*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wird dein Lehrer oder deine Lehrerin den Text vorlesen. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass du als Erwachsene*r rauchen wirst? Etwa % (gemäss Statistiken). Deswegen sprechen wir darüber. Weil es ein Menschenrecht ist, dass du über deine Gesundheit informiert bist.

Wenn du Zigaretten ablehnst, gewinnst du. Und zwar viel. Zum Beispiel:

- Mehr Luft für und Gehirn: Du hast mehr Ausdauer beim Sport und kannst dich länger auf etwas .
- Du sparst viel , das du für Hobbies und Ferien ausgeben kannst.
- Und... du bist FREI! Die Sucht bestimmt nicht dein Leben. Denn Zigaretten enthalten Nikotin. Und Nikotin ist eine Suchtbombe, die dazu führt, dass % bis % derjenigen, die rauchen, abhängig werden.

Vielleicht rauchst du nur am Wochenende. Das ist doch nicht schlimm. Oder? Die Antwort liegt in deiner Zukunft: Von drei Menschen, die eine Zigarette probieren, werden davon im Verlauf des Lebens weiter rauchen. Wenn du dazu gehörst, dann ist jede Zigarette eine zu viel. Bist du auf dem Weg süchtig zu werden? Versuche 30 Tage auf Zigaretten zu verzichten: Wenn du ein starkes Verlangen spürst, hast du den , dass sich bei dir eine Abhängigkeit eingeschlichen hat.

Bei einer Temperatur von etwa 900 Grad entstehen im Zigarettenrauch während der Verbrennung mehr als Substanzen, von denen zu Krebs führen können. Darunter: Arsen, Blei und das Pollonium. Andere Substanzen im Zigarettenrauch sind giftig und können einen Herzinfarkt, eine chronische Bronchitis und viele andere verursachen.



Brauchst du mehr Gründe als deine Gesundheit, um auf das Rauchen zu verzichten? 6 in Ländern wie Brasilien und Indien werden gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt zur Schule zu gehen, was ihre Chancen auf eine bessere 7 schmälert. Dabei übernehmen sie auch Arbeiten wie das Anwenden von Düngern und Pestiziden, die ihrer Gesundheit schaden können.

Auch die Umwelt leidet. Die Tabakindustrie verursacht jedes Jahr einen CO₂-Ausstoss von 84 Millionen Tonnen mit Folgen für die 14. Drei Viertel der Kippen werden achtlos weggeworfen. Eine einzige Kippe kann rund Liter Trinkwasser verunreinigen.

Warum ist Rauchen erlaubt, wenn es für die Menschen und für die Umwelt so schädlich ist? Über die Gründe können wir nur spekulieren. Was auch immer die Gründe sind: Ob etwas erlaubt oder verboten ist, sagt nichts darüber aus, ob dies für die Menschen gut oder schlecht ist. Legal heisst **nicht** «Es ist 6». Legal heisst nur: «Es ist 7».

Willst du weiterhin auf Zigaretten verzichten? Daumen hoch. Geniesse deine 8. Rauchst du und willst du aufhören? Ausgezeichnete Entscheidung. Deine Erfolgschancen steigen, wenn du dich gut 12. Tipps dazu findest du auf feel-ok.ch/tabak-stopp. Willst du weiter rauchen? Wir respektieren deine Entscheidung und empfehlen dir, in Zukunft immer wieder zu 6, ob sie für dich noch stimmt. Möchtest du Freund*innen helfen, nicht mehr zu rauchen? Frage, welche Hilfe sie*er von dir wünscht und lese Ideen dazu auf feel-ok.ch/rauchen- 6.



Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Welche Vorteile hast du, wenn du nicht rauchst? Nenne drei Vorteile, die dir wichtig sind.	
Wie kann eine Person, die raucht, herausfinden, ob sie süchtig ist?	
Welche Nachteile haben Kinder, die in Tabakplantagen arbeiten?	
Wie trägt die Tabakindustrie zur Klimaerwärmung bei?	
Wie kannst du Freunden oder Freundinnen helfen, nicht mehr zu rauchen?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	