



HANDREICHUNG FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER SOWIE LEHRKRÄFTE

# Qualmfrei

 Themenheft zur Rauchprävention

## Aktive Teens

**GUTE BILDUNG**  
**Beste** Aussichten  
Baden-Württemberg



**Baden-Württemberg**  
MINISTERIUM FÜR KULTUS, JUGEND UND SPORT

# Einführung

**LIEBE SCHÜLERIN, LIEBER SCHÜLER,**

in diesem Heft *Qualmfrei* für Schülerinnen und Schüler findest du aktuelle und motivierende Materialien und Möglichkeiten, dich mit dem Thema Rauchen auseinanderzusetzen.

Die **AKTIVEN TEENS** sind Schülerinnen und Schüler, die an ihrer Schule *aktiv* werden und sich für die Interessen ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler stark machen. Die **AKTIVEN TEENS** setzen sich mit Themen wie zum Beispiel dem Rauchen oder dem Konsum von Alkohol auseinander und planen und organisieren dann Aktionen an ihrer Schule. Das können zum Beispiel Aktionstage zum Thema Rauchen und/oder Alkoholkonsum sein. Sie können auch Patenschaften für eine andere Klasse übernehmen oder Umfragen zum Rauchen oder dem Konsum von Alkohol bei der Schülerschaft durchführen. Es gibt viele gute Ideen, sich für andere Schülerinnen und Schüler aktiv einzusetzen und mit ihnen zu diesen Themen ins Gespräch zu kommen.

Die **AKTIVEN TEENS** wirken an der Gestaltung des Schullebens mit und tragen dazu bei, dass ein gutes Klassen- und Schulklima entsteht und sich möglichst alle in ihrer Schule wohl- und sicher fühlen.


Wir wünschen euch viel Freude mit diesem Arbeitsheft, viele gute Gespräche und interessante Diskussionen

EUER



-TEAM

# Qualmfrei

 Themenheft zur Rauchprävention

## Aktive Teens

HANDREICHUNG FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER SOWIE LEHRKRÄFTE

Mein Arbeitsheft

Name

# So kann es **nach** Beendigung des Rauchens weitergehen:



**Bist du neugierig, wie es weitergeht?  
Siehe hintere Umschlagseiten ...**

# Inhaltsverzeichnis

<b>HIER FINDEN SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER INFORMATIONEN UND ÜBUNGEN</b>		<b>HIER FINDEN LEHRERINNEN UND LEHRER HINWEISE ZUR UMSETZUNG</b>
		39
Einführung	<b>U2</b>	40/41 Einführung
Vorwissen	<b>4</b>	42
Zwei Geschichten	<b>5</b>	42
Meinungen zum Rauchen	<b>6/7</b>	42
Fakten zum Rauchen	<b>8/9</b>	42
Was Zigarettenrauch zum Beispiel alles enthält	<b>10</b>	42
Fakten zu Shisha, E-Shisha, E-Zigarette, Kräutermischungen	<b>11/12</b>	43
Fragen zu Daten und Fakten	<b>13/14</b>	43
Rauchen schadet deinem Körper	<b>15/16</b>	43 mit Lösungsfolien S. 48/49
Tabakwerbung	<b>17</b>	43
Tabakwerbung – Spielerische Übungen	<b>18/19</b>	44
Gesetzgebung	<b>20/21</b>	45
Interview Raucher/Nichtraucher	<b>22/23</b>	45
Warum beginnen Jugendliche mit dem Rauchen?	<b>24</b>	45
Gründe für das Nichtrauchen	<b>25</b>	45
Alternative Freizeitbeschäftigungen	<b>26</b>	45
So, jetzt geht's um dich!	<b>27</b>	
Selbstwahrnehmung	<b>28</b>	45
Fremdwahrnehmung	<b>29</b>	46
Rollen von Schülerinnen und Schülern	<b>30–33</b>	46
Meine Haltung zum Rauchen	<b>34</b>	46
Werde aktiv! Der 8-Punkte-Plan	<b>35–38</b>	47
<b>ANHANG – ZUSÄTZLICHE MATERIALIEN</b>		
Placemats	<b>51–55</b>	
Wenn Rauchen krank macht ...	<b>56</b>	
Weitere Rollen von Schülerinnen und Schülern	<b>57/58</b>	
Impressum	<b>59</b>	
So kann es nach Beendigung des Rauchens weitergehen	<b>60–61</b>	

# Vorwissen

Aufgabe: Trage deine Antworten ein.

➤ Was weißt du über's **Rauchen**?



In den letzten Jahren haben sich verschiedene Möglichkeiten des Rauchens bei uns verbreitet.

➤ Kennst du welche?



➤ Für wie gefährlich hältst du sie?



# Zwei Geschichten

**Simon, 16 Jahre alt:** „Nach der ersten Zigarette war mir schlecht – und jetzt braucht mein Kreislauf morgens eine Zigarette, um in Gang zu kommen ...“

Für Simon war der Umzug mit seinen Eltern nicht einfach. Er hat alle seine Freunde in Stuttgart zurücklassen müssen, weil sein Vater beruflich nach Karlsruhe musste. Als Simon mit 15 in die neue Klasse kommt, ist für ihn alles neu. In der Klasse gibt es verschiedene Cliques – nur wozu gehört er? Alles ist schon so fest eingefahren und irgendwie weiß er nicht, wohin er gehört. Es sind zwar alle recht freundlich zu ihm, aber ihm fehlt noch der Anschluss.

Simon hat ab und zu schon mal auf einer Party eine Zigarette geraucht, aber es ist nie zur Gewohnheit geworden. In der alten Schule wäre er nie auf die Idee gekommen, sich auf dem Schulhof eine Zigarette anzuzünden. Aber wohin in der Pause? Es gibt immer eine Handvoll Schülerinnen und Schüler, die sich in der Raucherecke aufhalten. Ein paar aus der Oberstufe, ein paar aus seiner Klasse – während die anderen Jugendlichen auf dem Schulhof sind, sind hier immer die gleichen Leute versammelt. Kann ja nicht verkehrt sein, sich ihnen anzuschließen. Und mit dem Satz „Haste mal 'ne Zigarette?“, hat Simon auch direkt einen Gesprächseinstieg. Simon hat in der Raucherecke nun Anschluss bei einigen Mitschülern und Mitschülerinnen gefunden, es sind auch einige aus den höheren Klassen dabei. Das Rauchen beschränkt sich nicht mehr nur auf die Schule, auch in der Freizeit und zu Hause raucht er nun regelmäßig. Inzwischen ist es so weit, dass er beim Sport merkt, wie sich das regelmäßige Rauchen auf seine Leistungsfähigkeit auswirkt. Er ist längst nicht mehr so leistungsstark wie früher. Früher war Sport für ihn eine Entspannung, jetzt ist es die Zigarette zwischendurch. Seine Eltern sind darüber verärgert, dass Simon mit dem Rauchen angefangen hat.

**Eileen, 15 Jahre alt; Tatjana, 16 Jahre alt; Maria, 16 Jahre alt:**

**„Auf einer Party rauchen wir gerne mal eine Shisha, das ist ja nicht gefährlich ...“**

Für Eileen, Tatjana und Maria gehört das Shisha-Rauchen zu einer Party dazu. Gemeinsam um die Shisha in einer gemütlichen Ecke zu sitzen, zu rauchen und zu reden, finden die drei sehr gesellig. Was ist denn schon dabei? Seit man zum Rauchen in den meisten Clubs vor die Tür muss und sich einen abfriert, ist das doch die Alternative! Außerdem, Shisha-Rauchen ist doch ungefährlich! Ganz toll findet Eileen die vielen Geschmacksrichtungen, die der Shisha-Tabak bietet. Ihre Lieblingssorte ist Apfel. Die drei verstehen gar nicht, warum ihre Eltern ihnen das Shisha-Rauchen verbieten wollen.

Sprecht gemeinsam über die Geschichten.

- Warum hat Simon mit dem Rauchen begonnen?
- Warum rauchen Eileen, Tatjana und Maria Shisha?



# Meinungen zum Rauchen

„Ich finde, dass man nicht bestraft werden soll, wenn man in den Pausen raucht. Wenn man die Zigarette wirklich braucht, sollte man in der Schule rauchen dürfen.“

**Meinung Schüler 1**

Was ist deine Meinung?

- Schreibe sie in eines der Felder.
- Setze dich mit den Meinungen der anderen auseinander.

**Meinung Schülerin 4**

„Das Rauchen einer E-Zigarette gibt mir das Gefühl, eine ‚gesunde Zigarette‘ zu rauchen, ohne die Gefahr, süchtig zu werden.“



# Meinungen zum Rauchen

„Jeder Erwachsene hat das Recht, mit seiner Gesundheit so umzugehen, wie er will. Aber beim Passivrauchen werden auch unbeteiligte geschädigt.“

**Meinung Schülerin 2**

ng zu den 4 Aussagen?  
der Felder.  
Meinungen der  
:

„Shisha-Rauchen ist DOCH NUR WASSER mit etwas Geschmack.“

**Meinung Schüler 3**



# Fakten zum Rauchen

> dazu Links im  
Teil für Lehrkräfte

## Wusstest du, dass ...?

### Steuern

Die Tabaksteuer ist eine der wichtigsten Steuereinnahmequellen in Deutschland.



### Konsum

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Rauchenden geringfügig gesunken. Der Nichtraucheranteil der Männer lag bei ca. 65 %, der Nichtraucheranteil der Frauen bei ca. 70 %.  
12 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren rauchen.

### Mengen

5 Billionen (5.000.000.000.000) Zigaretten gehen pro Jahr in Rauch auf.



### Folgen des Passivrauchens

Der eingeatmete Zigarettenrauch ist stark gesundheitsschädigend. Die Konzentration der im Rauch enthaltenen giftigen Substanzen, die durch den Rauch entweichen, ist oft höher als im inhalierten Rauch.

### Raucherinnen und Raucher sterben früher

13 % aller Todesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen. Das sind etwa 110.000 Todesfälle jährlich.

### Rauchfreie Lokale

Seit dem 1. August 2007 ist das Rauchen in Gaststätten, Schulen, Jugendhäusern, Kindertagesstätten, Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen sowie Behörden, Dienststellen und sonstigen Einrichtungen des Landes und der Kommunen, außer Justizvollzugsanstalten, verboten. Vom Rauchverbot ausgenommen sind Diskotheken, Außengastronomie und Festzelte.



### Tabakabhängigkeit

Auch ein geringer Tageskonsum von weniger als 6 Zigaretten am Tag kann süchtig machen. Nikotin ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen.

# Fakten zum Rauchen

> dazu Links im  
Teil für Lehrkräfte



## „Leichte Zigaretten“ / Light-Zigarette

„Leichte Zigaretten“ wirken sich besonders schädlich auf embryonale Stammzellen aus.

## Folgen für die Psyche

Jede Zigarette macht ein gutes Gefühl. Dies prägt sich in das Gehirn ein und so entsteht ein sogenanntes Suchtgedächtnis. Dieses Suchtgedächtnis meldet sich, wenn der Nikotinspiegel im Blut nachlässt – der Körper verlangt nach einer Zigarette.

~~Stress~~  
Relax 😊

## Aber der Stress

Viele Rauchende behaupten, mithilfe der Zigarette baue man Stress ab. In Wirklichkeit wird das Bedürfnis nach einer neuen Zigarette befriedigt und der Suchtdruck lässt nach. Diesen Moment empfinden sie als entspannend.



## Wirkung von Nikotin

Wenn der Tabak glimmt, wird Nikotin freigesetzt. Gebunden an die Teerteilchen gelangt es in die Lunge. Nikotin überwindet die Blut-Hirn-Schranke und kann sich schon wenige Sekunden später an die Nervenzellen heften und deren Aktivität beeinflussen.



# Was Zigarettenrauch zum Beispiel alles enthält

?

?

**QUECKSILBER**  
(giftiges Metall)

**BENZOL**  
(krebserregende  
Substanz)

**AMMONIAK**  
(in Salmiakgeist  
zum Putzen)

**BLEI**  
(giftiges Metall)

**ACETON**  
(Nagellackentferner)

**BLAUSÄURE**  
(giftige Substanz)

**ARSEN**  
(sehr giftiges  
Halbmetall)

**DDT**  
(Insektengift)

?

?



# Fakten zu Shisha, E-Shisha, E-Zigarette, Kräutermischungen

> dazu Links im Teil für Lehrkräfte

## Wusstest du, dass ...?

### Die Shisha ...

ist eine Wasserpfeife und stammt aus dem arabischen Kulturkreis. In der Shisha wird Tabak mit Fruchtaromen oder ähnlichen Geschmacksrichtungen geraucht. Der Rauch wird durch ein mit Wasser gefülltes Gefäß gezogen. Dadurch wird der Rauch gekühlt und Schwebstoffe sowie wasserlösliche Bestandteile werden teilweise herausgefiltert.

Der Wasserpfeifentabak ist ein feuchter Tabak, der aus einer Mischung von Tabak, Melasse und Glycerin besteht.



### Optische Wirkung

E-Shishas sind durch ihr buntes Aussehen (wie farbenfrohe Kugelschreiber) und die verschiedenen Geschmacksrichtungen attraktiv für Jugendliche.

### E-Shisha und E-Zigarette

E-Zigarette und E-Shisha simulieren das Rauchen mit technischen Mitteln. Diese technischen Mittel sind eine Stromquelle (Akku), ein elektrisches Heizelement (Vernebler) und eine Kartusche mit der zu verdampfenden Flüssigkeit (Liquid).

Durch Saugen am Mundstück wird das Liquid unter Wärmeeinwirkung vernebelt und kann als sichtbarer Dampf vom Konsumenten inhaliert werden.



### E-Shisha und E-Zigarette

Die Flüssigkeiten (Liquids), die in E-Shishas und E-Zigaretten verdampft werden, sind ein Gemisch aus verschiedenen Chemikalien. Hauptbestandteile dieser Liquids sind die Substanzen Propylenglykol und Glycerin. Dazu werden verschiedene Aromastoffe (z. B. Vanille, Schokolade, Erdbeere, Kirsche, Apfel, Bubblegum ...) und häufig Nikotin in unterschiedlichen Konzentrationen zugesetzt.

Große Mengen des Propylenglykols gelangen in die Atemwege und verursachen Atemwegsreizungen und trockenen Husten.

Das in den meisten Liquids enthaltene Nikotin ist ein Nervengift und ein Suchtstoff, der körperliche und psychische Abhängigkeit erzeugt. Nikotin kann Arteriosklerose auslösen, wirkt genschädigend und fördert das Wachstum von Tumoren.

# Fakten zu Shisha, E-Shisha, E-Zigarette, Kräutermischungen

## Die E-Zigarette

Mit E-Zigaretten können Jugendliche sich an das Rauchritual gewöhnen, im Glauben, nichts Gesundheitsschädliches zu tun. Sie kommen so dem Einstieg ins Rauchen ein Stück näher.



„Ich möchte, dass in unserer Gesellschaft Kinder zu starken Persönlichkeiten heranwachsen können, die die Risiken von Suchtmitteln richtig einschätzen können.“

Zitat von Marlene Mortler,  
Drogenbeauftragte der Bundesregierung, 2016

## E-Zigarette – mit oder ohne Nikotin?

Eine eindeutige Unterscheidung von nikotinfreien und nikotinhaltigen E-Zigaretten ist derzeit nicht möglich.

## Folgen

Die langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen beim Konsum der E-Zigarette werden erforscht. Kurzfristige schädliche Effekte können sein:

- ausgeprägte Atemwegsverengungen
- Absinken des Stickoxids in der ausgeatmeten Luft. Dies weist auf Entzündungsvorgänge in den Bronchien hin.
- Reizungen in Rachen- und Mundraum
- trockener Husten



## Wirkung von Kräutermischungen

Derzeit weiß man dazu wenig Genaues, die Wirkung ist noch zu wenig erforscht.

Legal Highs verursachen einen intensiven Rauschzustand. Kräutermischungen enthalten auch synthetische Cannabinoide und erzeugen einen Cannabis-ähnlichen Rauschzustand.

Es kann zu multitoxischen Wirkungen kommen.

## Kräutermischungen – Legal Highs

sind Drogen, die zum Beispiel unter der Bezeichnung „Kräutermischung“, „Badesalz“, „Lufterfrischer“ angeboten werden.

Durch das Rauchen werden Giftstoffe von Pflanzen frei. Hinzu kommt die Wirkung von chemischen Zusätzen, die in den Kräutermischungen enthalten sind. Sie enthalten häufig Rauschmittel, Stimulanzien und chemische Wirkstoffe, die auf den Verpackungen nicht ausgewiesen werden. Die Wirkungsweisen der Zusätze sind in ihrer gesundheitlichen Gefährdung für die Konsumenten nicht erkennbar.

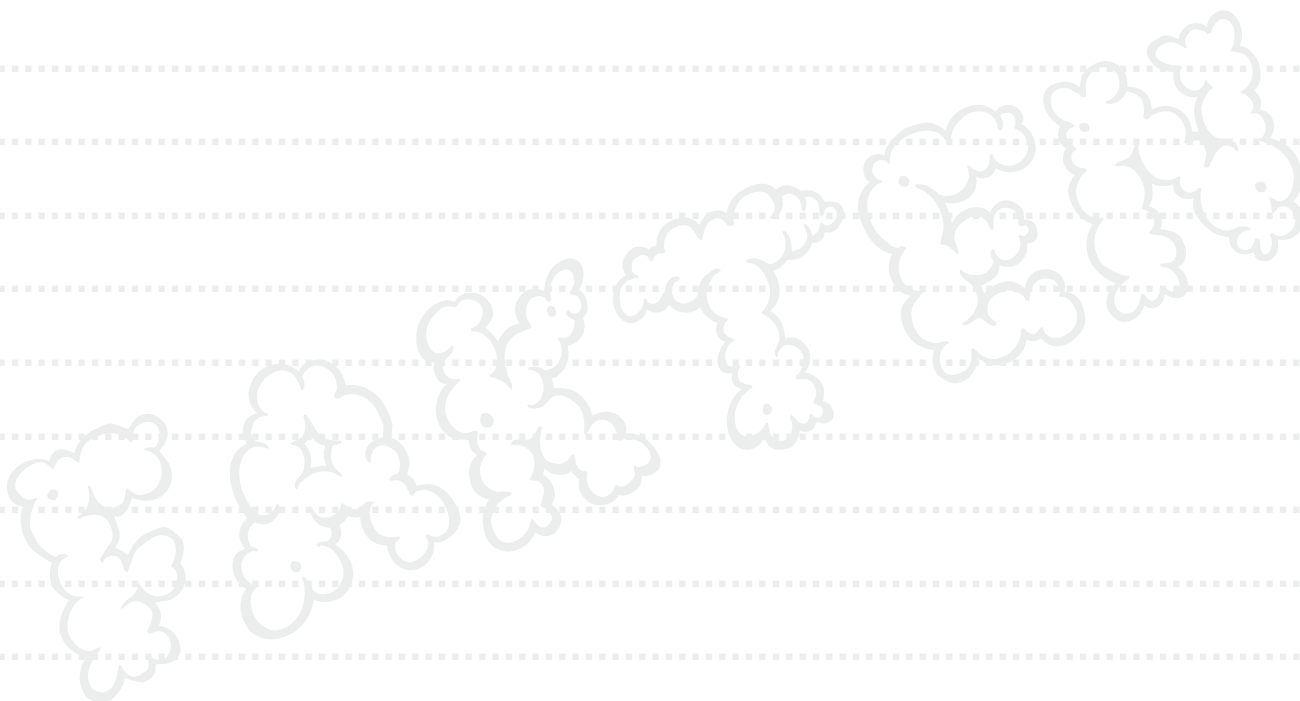
# Fragen zu Daten und Fakten:

Beantworte folgende Fragen:

➤ Was hast du **Neues** erfahren?

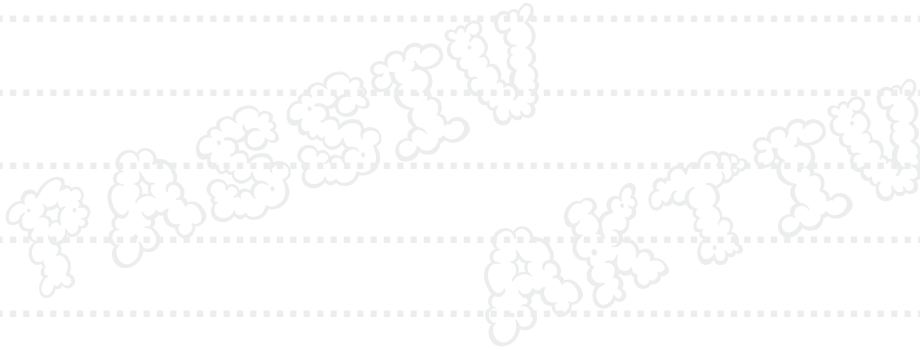


➤ Welche **Fakten** geben dir zu denken?



# Weitere Fragen zu „Daten und Fakten“

› Was ist der Unterschied zwischen **Passiv-** und **Aktivrauchen**?



› Wie wird man **süchtig**?



› Was hältst du von **E-Zigaretten**?





# Rauchen schadet deinem Körper

► Welches Organ ist hier betroffen?

Trage ein!

## Keimdrüsen

Erschlaffung der Haut,  
Störungen der Menstruation,  
Appetitlosigkeit

.....  
Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit nehmen ab, logisches Denkvermögen wird beeinträchtigt

## Hirnanhangdrüse

Veränderung des Hormonhaushaltes,  
Wachstumsstörungen

.....  
Kreislaufprobleme,  
schlechte Durchblutung

.....  
Verengung, erhöhter Bluthochdruck, erhöhte Herzfrequenz

.....  
Erhöhte Gefahr von Krebserkrankungen, Anfälligkeit für Erkältungen, Bronchitis

.....  
Entspannung bei Stress und Nervosität

.....  
Filterleistung des Blutes nimmt ab, Gefahr der Vergiftung des Körpers

.....  
Übersäuerung durch vermehrte Ausschüttung von Säure, Schleimhautentzündung, Appetit verringert sich

.....  
Geringerer Reiz, geringere Spannung, geringeres Wachstum, geringere Trainingsintensität

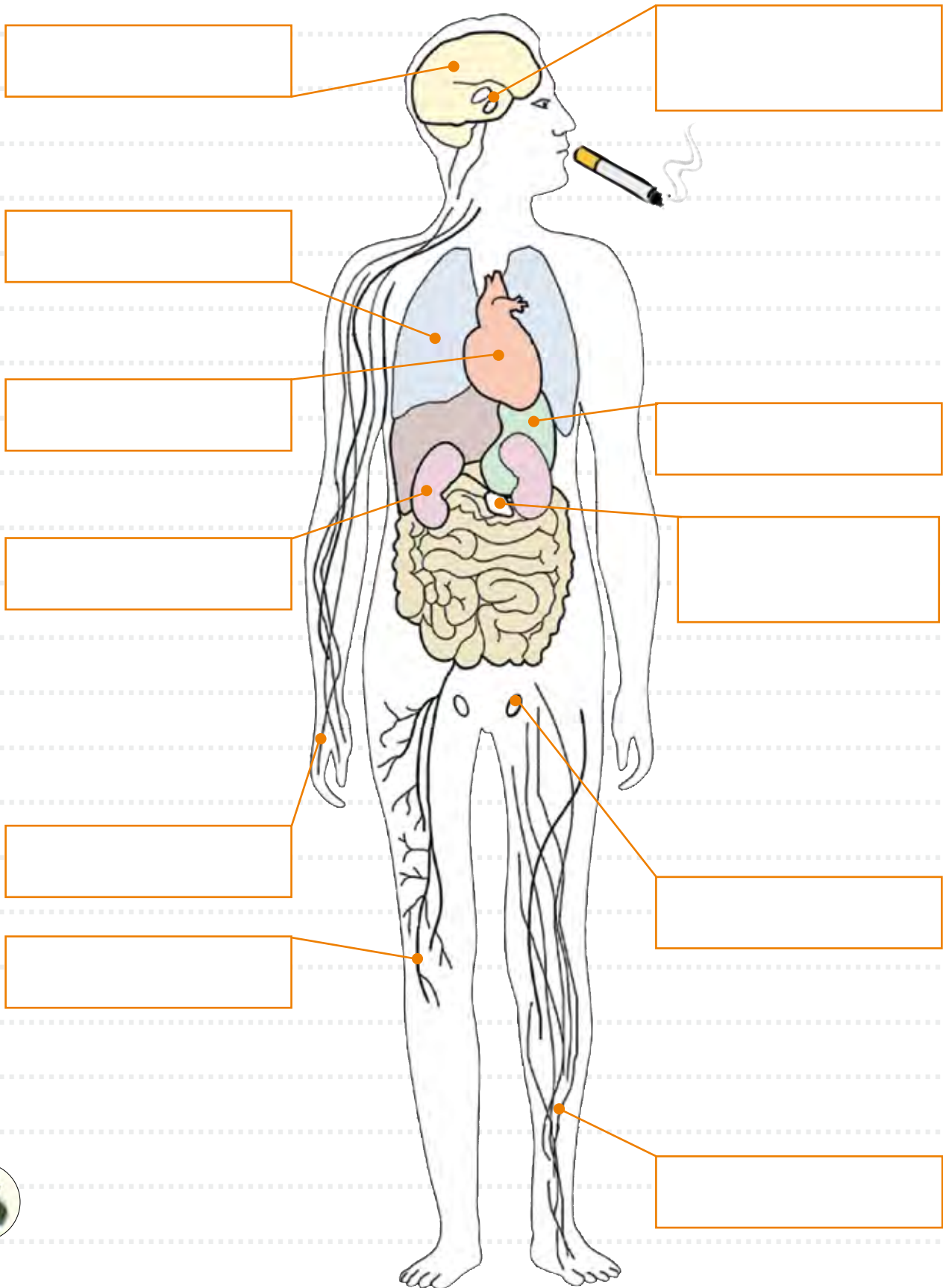
## Bauchspeicheldrüse

Akute Entzündung, chronische Pankreatitis, erhöhte Diabetesgefahr



# Rauchen schadet deinem Körper

› Beschrifte die betroffenen Organe.



# Tabakwerbung

In der Tabakwerbung werden verschiedene Wege gewählt, um eine möglichst starke Wirkung zu erzielen und ein breites Publikum anzusprechen.

Zum Beispiel:

**Bilder:** Tabakwerbung wählt Bilder von attraktiven Lebenssituationen, in denen Menschen glücklich und zufrieden dargestellt werden, wenn sie rauchen.

**Text:** Dazu werden einfache, griffige und witzige Werbesprüche gewählt, die sich gut einprägen.

› Findet  
Werbeslogans **für** das  
Rauchen.

› Erfindet Werbeslogans  
**gegen** das Rauchen!

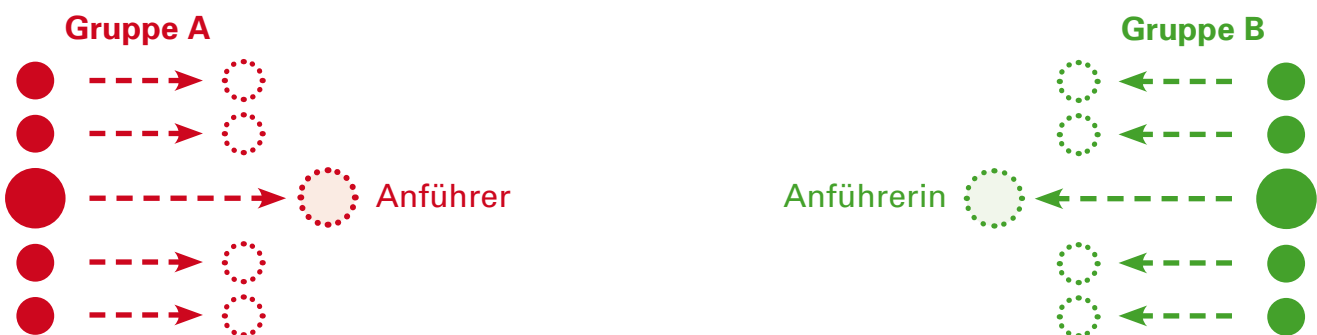


# Tabakwerbung

## Spielerische Übungen

1. Teilt euch selbst in **zwei** Gruppen auf oder die spielleitende Person teilt euch in zwei Gruppen ein. (Es können auch drei Gruppen gebildet werden, wobei die Gruppe C die Aktionen der Gruppe A und B beobachtet.)
2. Arbeitet nun in folgenden Schritten weiter:  
**Gruppe A:** Alle erfinden eigene kurze Werbeslogans **für das Rauchen** und schreiben jeden Werbeslogan auf ein rotes Kärtchen.  
**Gruppe B:** Alle erfinden eigene kurze Werbeslogans **gegen das Rauchen** und schreiben jeden Werbeslogan auf ein grünes Kärtchen.
3. Ihr stellt euch in eurer Gruppe gegenseitig eure Werbeslogans vor und **wählt drei Slogans** (pro Rauchen bzw. contra Rauchen) aus, die euch am besten gefallen.
4. **Gruppe A** geht jetzt kreuz und quer durch den Raum und alle sprechen die drei ausgewählten Slogans laut aus. Achtet darauf, dass ihr die ausgewählten Slogans **alle zusammen gleichzeitig** sprecht! (Gruppe B schweigt.)
5. **Gruppe B** geht nun kreuz und quer durch den Raum und sagt ihrerseits die drei besten Slogans deutlich vor. Auch ihr achtet darauf, die Sätze gemeinsam und gleichzeitig zu sprechen. (Gruppe A schweigt.)
6. Nun stellen sich **beide Gruppen** in einer Reihe möglichst weit voneinander entfernt im Raum auf. Auf der einen Seite stehen die „**Pro-Rauchen-Vertreter und Vertreterinnen**“, auf der anderen stehen die „**Contra-Rauchen-Vertreter und Vertreterinnen**“. Alle schauen sich frontal an.

### Schritt 1: Aufstellen

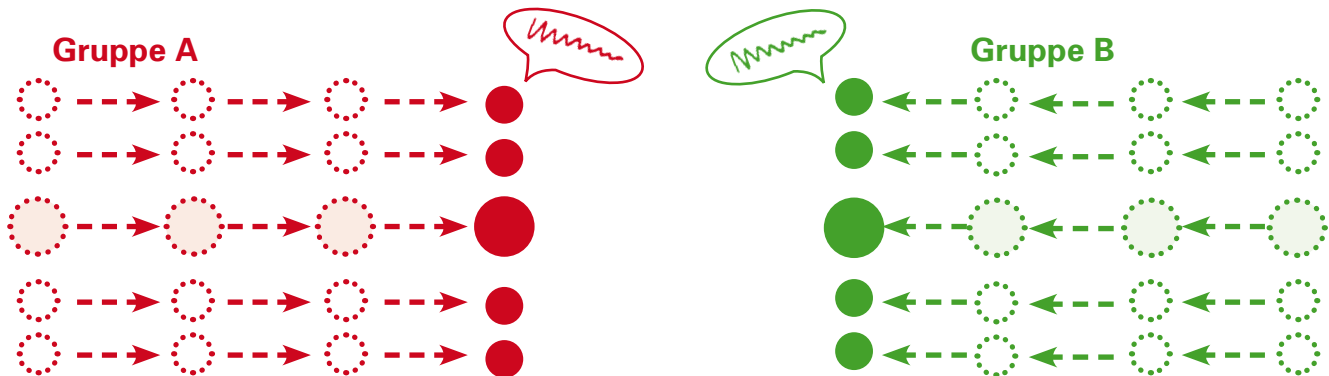


Jede Gruppe bestimmt eine Anführerin oder einen Anführer. **Gruppe A** beginnt. Die anführende Person geht einen Schritt vor und sagt laut und mit Nachdruck den ersten Slogan. Die **Gruppe folgt ihr** und macht sowohl ihre **Bewegung** als auch ihren **Tonfall** nach.

Jetzt ist **Gruppe B** an der Reihe. Auch hier tritt die anführende Person vor und sagt mit Nachdruck den ersten Slogan. Gruppe B folgt ihr und macht ebenfalls Tonfall und Bewegung nach.

# Tabakwerbung

## Schritt 2: Bewegung und Begegnung



**Gruppe A** und **Gruppe B** gehen so im Wechsel aufeinander zu, bis sie sich in der Mitte direkt gegenüberstehen. Nun sagen alle ihrem jeweiligen Gegenüber abwechselnd alle drei Slogans ins Gesicht.

Danach drehen sich alle gemeinsam um und gehen wortlos und gemeinsam wieder an den Ausgangspunkt zurück.

## Schritt 3: Rückweg



## 7. Nachbesprechung:

Ihr setzt euch alle im Kreis hin. Überlegt nun gemeinsam und diskutiert:

- Was hat diese Übung in mir ausgelöst?
- Hat eine Seite (pro Rauchen oder contra Rauchen) die Oberhand gewonnen?
- Wenn ja, welche Seite war es?
- Warum ist es zu diesem Ergebnis gekommen?
- Wenn keine Seite gewonnen hat: Warum ist es zu einem Unentschieden gekommen?
- Wie wirkt sich diese Übung möglicherweise auf dich aus?

# Gesetzgebung

In der Verwaltungsvorschrift „Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule“ 2014 wird zum einen auf das **Landesnichtraucherschutzgesetz** verwiesen und die Regelung auf E-Zigaretten und E-Shishas ausgeweitet. Diese Vorschrift gilt für alle Schulen in Baden-Württemberg.

Das Rauchen in Schulgebäuden und auf Schulgelände ist grundsätzlich verboten. Im Außenbereich eines Schulgebäudes besteht nur dann die Möglichkeit, ausnahmsweise eine „Raucherecke“ einzurichten, wenn die Schulkonferenz dies beschließt. Dieser Beschluss gilt immer nur für ein Schuljahr, natürlich dürfen auch dort nur volljährige Schülerinnen und Schüler rauchen und der Schutz für Nichtraucher darf nicht beeinträchtigt sein.



## ZUM NACHDENKEN UND DISKUTIEREN

➤ Wird an unserer Schule noch geraucht?

# Gesetzgebung

## GESETZ ZUM SCHUTZ DER JUGEND IN DER ÖFFENTLICHKEIT

Im **Jugendschutzgesetz** ist für alle Bundesländer geregelt, dass die Abgabe von Tabakwaren an unter 18-Jährige genauso untersagt ist wie der Konsum durch Minderjährige in der Öffentlichkeit. Zigarettenautomaten müssen technisch so ausgestattet sein, dass eine Entnahme von Zigaretten durch unter 18-Jährige nicht möglich ist.

Für Tabak- und Alkoholprodukte besteht in **Kinos** ein Werbeverbot vor 18 Uhr.

Auf europäischer Ebene gibt es Richtlinien, die sich u. a. auf die Werbung für Tabakerzeugnisse beziehen. Mit diesen Richtlinien soll vermieden werden, dass Jugendliche frühzeitig zum Rauchen animiert werden.

Damit ist die Tabakwerbung in **Zeitschriften, Zeitungen, Magazinen, im Internet und im Radio** seit dem 1. August 2005 in allen EU-Mitgliedstaaten verboten (Richtlinie 2003/33/EG). 2014 geht die Richtlinie 2014/40/EU noch weiter. Sie fordert unter anderem eine Änderung in der Gestaltung der Zigarettenpackungen, und zwar so, dass die Präventionsbotschaften und die abschreckenden Bilder mindestens 65 Prozent der Verpackungsfläche belegen.



### ZUM NACHDENKEN UND DISKUTIEREN

## Rauchen ist ungesund

› Warum wird trotzdem Werbung für das Rauchen gemacht?



# Interview Rauchende

› Interviewe eine erwachsene **Raucherin** oder einen erwachsenen **Raucher**. Das kann ein Elternteil, deine Tante, dein Onkel oder es können andere Erwachsene sein. Dein Interview könnte folgende Fragen beinhalten:



1. Seit wann rauchst du? Seit wann rauchen Sie?

2. Warum hast du / haben Sie mit dem Rauchen angefangen?

3. In den letzten Jahren gab es in der Öffentlichkeit viele Informationen, warum Rauchen schädlich ist. Wie denkst du darüber? Wie denken Sie darüber?

4. Wie findest du / finden Sie das Rauchverbot in Restaurants und Gaststätten?

5. Angenommen, du hättest / Sie hätten ein Kind, das raucht, wie ginge es dir/Ihnen damit?



# Interview Nichtraucher

› Interviewe deine Eltern, deine Tante, deinen Onkel oder andere Erwachsene, die **nicht rauchen**.

Dein Interview könnte folgende Fragen enthalten:



1. Warum rauchst du nicht? Warum rauchen Sie nicht?

2. Hast du schon einmal geraucht? Haben Sie schon einmal geraucht?

3. Warum hast du / haben Sie mit dem Rauchen aufgehört?

4. In den letzten Jahren wurde in der Öffentlichkeit viel diskutiert, warum Rauchen schädlich ist.

Wie denkst du darüber? Wie denken Sie darüber?

5. Wie findest du / finden Sie das Rauchverbot in Restaurants und Gaststätten?

6. Angenommen, du hättest / Sie hätten ein Kind, das raucht, wie ginge es dir/Ihnen damit?

# Warum beginnen Jugendliche mit dem Rauchen?



- › Tauscht euch über die vorgegebenen Gründe in den Rauchwölkchen aus.
- › Findet weitere mögliche Gründe, die Rauchen attraktiv machen könnten, und ergänzt die leeren Rauchwölkchen.

# Gründe für das Nichtrauchen



- › Tauscht euch über die vorgegebenen Gründe in den Sternen aus.
- › Findet weitere mögliche Gründe, die gegen das Rauchen sprechen, und ergänzt die leeren Sterne.

# Alternative Freizeitbeschäftigungen

Freizeitbeschäftigungen,

die **attraktiver** sein können als der Wunsch nach der Zigarette

Beobachte Jugendliche bei Freizeitaktivitäten, die ihnen Spaß und Freude bereiten! Gestalte damit diese Seite!

- › Um welche Aktivitäten handelt es sich?
- › Halte deine Beobachtungen auf dieser Seite fest.



# So, jetzt geht's um dich!

Du hast dich intensiv mit vielen Aspekten rund um das Thema Rauchen auseinandergesetzt.



**ABER WAS HAT DAS ALLES MIT DIR ZU TUN?**

**Auf den folgenden Seiten geht es um deine Stärken, deine Rolle in der Klasse und in der Familie. Sich selbst zu kennen, ist wichtig, um gute Entscheidungen treffen zu können. Wenn du dich selbst gut kennst, fällt es dir leichter, gute Entscheidungen zu treffen.**

# Selbstwahrnehmung

## So sehe ich mich:

➤ Trage ein, wie du dich selbst siehst.



Meine Hobbys

Meine Stärken

Meine Aufgaben/  
Pflichten

Meine Rolle in  
der Familie

Meine Rolle  
in der Klasse

Meine Freundinnen und  
Freunde in der Klasse

# Fremdwahrnehmung

## Wie siehst du mich?

➤ Diese Seite wird von jemandem aus deiner Klasse ausgefüllt!

Was fällt dir an mir auf?  
Was kann ich gut?  
Was wünschst du dir von mir?  
...?



# Rollen von Schülerinnen und Schülern

## Jeder ist anders

Jeder Mensch hat unterschiedliche Rollen inne, je nachdem, in welchen sozialen Zusammenhängen er sich bewegt. Ein Streber in Mathe kann zu Hause ein Rebell sein. Eine Schülerin, die sich rücksichtslos in der Klasse verhält, kann sehr lieb zu ihrer Oma sein, Außenseiter in der Klasse können in ihrem Sportverein eine echte Sportskanone sein und sich sehr sozial zeigen ...

Diskutiert über die verschiedenen Rollen, die es innerhalb einer Klasse geben kann.

- Findest du dich wieder?
- Welche Rolle/-n spielst du in deiner Klasse?

Erkennst du dich und deine Mitschülerinnen und Mitschüler?

### Showmaster/-in

„Auffallen und die Klasse zum Lachen bringen!“, das ist das Motto. Er/Sie lässt sich alles Mögliche einfallen, um von der Klasse als Bestätigung ein Lachen zu bekommen. Freche Kommentare und tägliche kleine Showeinlagen gehören dazu.

### Der Engagierte/Die Engagierte

Er/Sie übernimmt häufig die Aufgabe des/der Klassensprechers/-sprecherin. Außerdem kümmert er/sie sich sehr um das Wohlergehen der anderen und achtet darauf, dass niemand unfair behandelt wird. Oftmals hören Engagierte gut zu, geben Ratschläge und genießen ein gutes Ansehen in der Klasse.



# Rollen von Schülerinnen und Schülern



## Streber/-in

Streberinnen und Streber wollen ständig über Klassenarbeiten und schulische Leistungen reden und wie sie eine gute Note bekommen können. Bei Klassenjokes ziehen sie nicht mit. Sie wissen alles besser und versuchen, sich bei den Lehrern einzuschmeicheln.



## Außenseiter/-in

Er/Sie wird von anderen aufgrund seines/ihrer Aussehens, seiner/ihrer Leistungen oder Verhaltensweisen ausgegrenzt. Wenn andere in der Klasse Spaß miteinander haben, darf er/sie nicht teilhaben. Am Wochenende fragt niemand nach, ob er/sie z. B. mit ins Kino gehen möchte. Manchmal mag er/sie aber selbst nicht auf andere zugehen und möchte lieber alleine sein.



## Klassendiva/Mister Cool

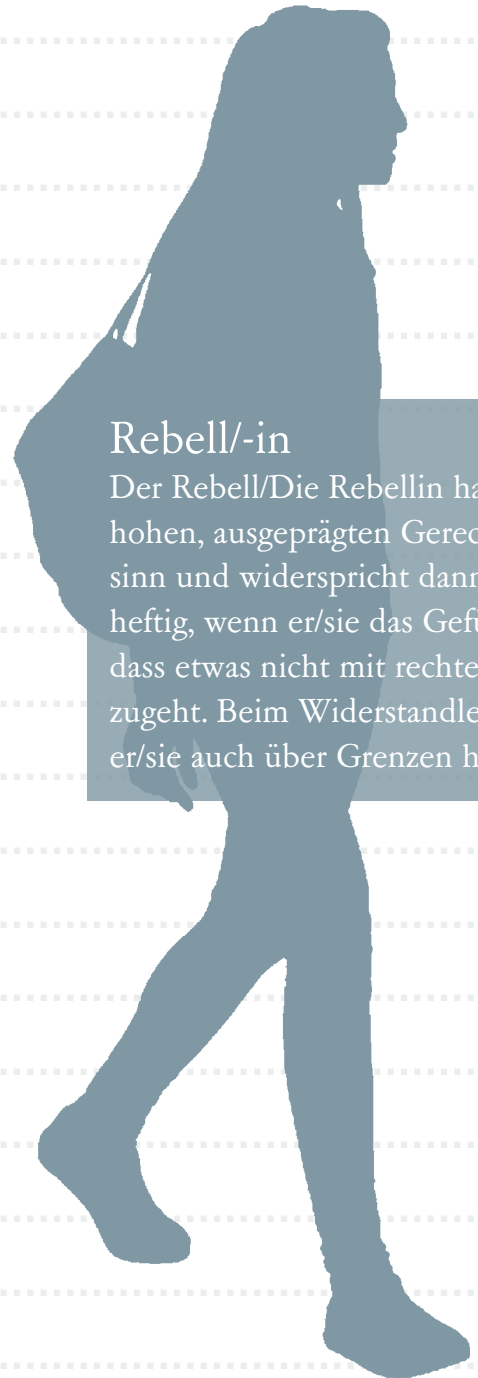
Sie/Er zickt wegen jeder Kleinigkeit rum, bei ihr/ihm muss alles perfekt sein: Kleidung, Haare, Aussehen. Meist nimmt sie/er die schulischen Anforderungen nicht ganz so ernst, sondern konzentriert sich lieber auf ihre/seine Wirkung. Sie/Er gerät oft mit Lehrern aneinander und giftet auch mal Mitschülerinnen und Mitschüler an.

# Rollen von Schülerinnen und Schülern



## Mitläufer/-in

Der Mitläufer/Die Mitläuferin schließt sich immer einer Clique an. Er/Sie macht das, was die anderen machen, und lässt das, was die anderen lassen. Der Mitläufer/Die Mitläuferin hat meist wenig Selbstvertrauen und ist unsicher. Er/Sie versteckt sich gern hinter den anderen.



## Rebell/-in

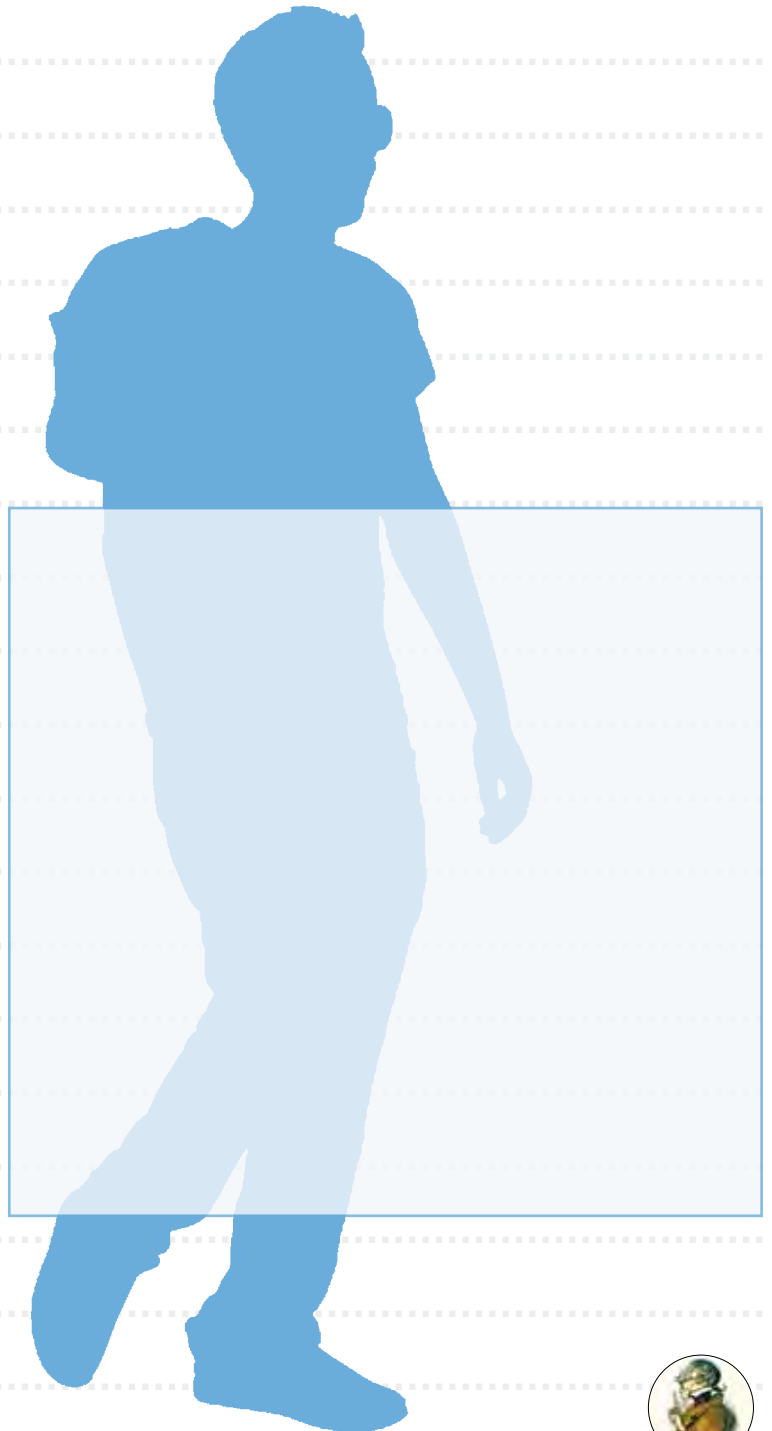
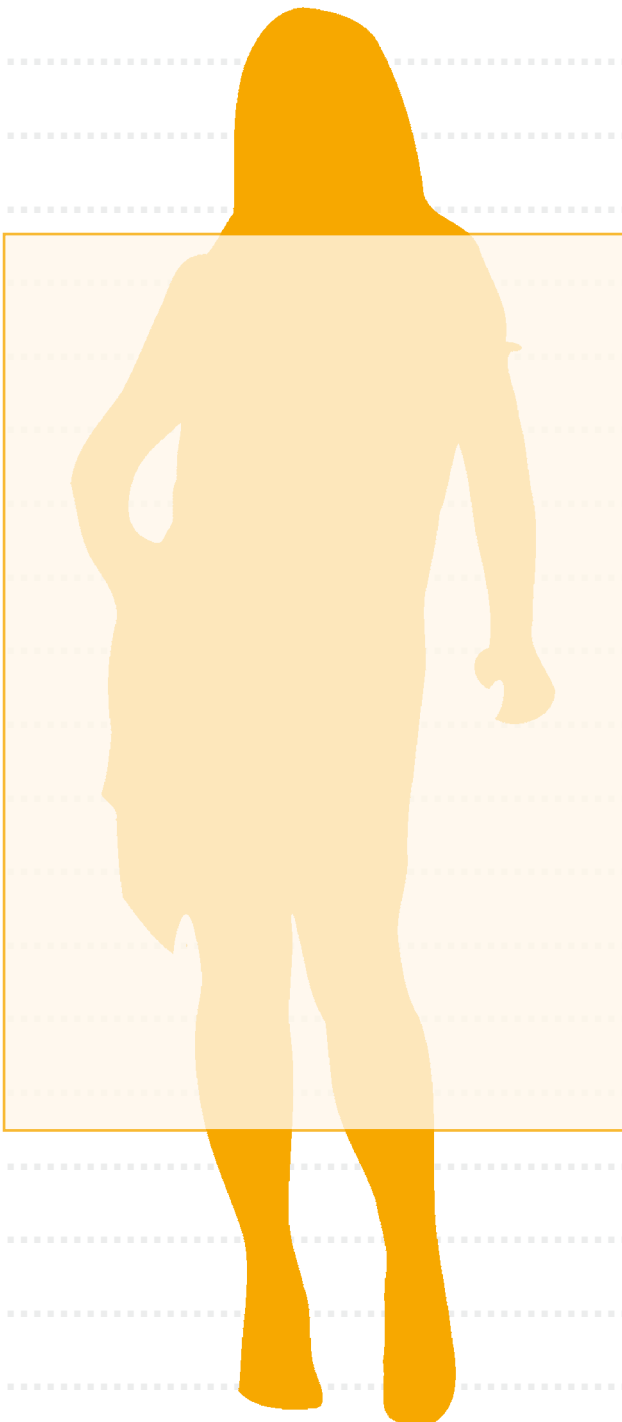
Der Rebell/Die Rebellin hat einen hohen, ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn und widerspricht dann sehr heftig, wenn er/sie das Gefühl hat, dass etwas nicht mit rechten Dingen zugeht. Beim Widerstand leisten geht er/sie auch über Grenzen hinaus.

# Rollen von Schülerinnen und Schülern

Welche weiteren Rollen kennst du?

Was zeichnet diese Rollen aus?

➤ Beschreibe sie mit ein paar Sätzen.



# Meine Haltung zum Rauchen

## › Wie soll ich mich verhalten?

### Situation 1

Du wirst von einem Freund deiner Eltern zu einem Konzert eingeladen, auf das du dich richtig freust. Ihr müsst mit dem Auto fahren. Ganz selbstverständlich zündet sich der Erwachsene im Auto eine Zigarette an. Das bleibt während der ganzen Fahrt so. Ihr seid drei Stunden unterwegs ...

### Situation 2

Ihr bekommt Besuch: Tante Katharina stellt ihren neuen Lebensgefährten vor. Ihr sitzt im Wohnzimmer. Plötzlich holt der neue Lebensgefährte, ohne zu fragen, eine Schachtel Zigaretten hervor, zündet sich eine an und fragt: „Wo gibt es denn hier einen Aschenbecher?“ ...

### Situation 3

Du hast Mittagspause in der Schule. Eine Clique aus deiner Klasse geht regelmäßig in dieser Zeit nach draußen. Einer fragt dich, ob du nicht mitkommen möchtest. Ihr steht zusammen, als Kevin, der angesagteste Junge aus einer der oberen Klassen, erscheint. Er bietet dir eine Zigarette an. Du schaust dich um: Auch die anderen aus deiner Klasse rauchen ...

### Einzelarbeit

› Überlege dir, wie du in den vorgegebenen Situationen reagieren würdest.

### Gruppenarbeit

› Bildet Gruppen aus drei oder vier Personen.

Tauscht euch nun darüber aus, was die Situationen so schwierig macht.

### Rollenspiel

› Wählt eine Szene aus. Verteilt die Rollen und spielt sie nach.

Bezieht eure Überlegungen in das Rollenspiel mit ein.

# Werde aktiv! Der 8-Punkte-Plan

Es gibt bestimmt auch bei dir viele Dinge, die dich stören und bei denen du das Gefühl hast, dass du machtlos bist. Das ist bei jedem so. Die Frage ist nur: Wie gehst du damit um? Viele Dinge, von denen du meinst, du könntest sie nicht ändern, kannst du sehr wohl beeinflussen. Sei es in der Schule, im Elternhaus oder auch in deiner Freizeit – du musst längst nicht alles so hinnehmen, wie es ist. Es gibt ein paar Hilfen, mit denen du der Lösung ein wenig näher kommst:

➤ **Werde aktiv, damit du dich besser fühlst!**

**START**

**1 Was stört mich?**

Finde heraus, was dich stört.

**2 Warum stört es mich?**

Was genau stört dich daran?

**3 Rede mit anderen darüber!**

Wenn du mit anderen darüber sprichst, wird das Problem für dich klarer.

**4 Wo will ich hin?**

Der erste Schritt ist häufig der schwerste Schritt!

**5 Mach dir dein Ziel klar!**

Überlege dir, wie dein weiteres Vorgehen aussieht.

**6 Was könnte hinderlich sein?**

Was hält dich davon ab, aktiv zu werden?

**7 Wer kann dir helfen?**

Suche dir Verbündete, die dir helfen und dir zur Seite stehen.

**8 Hast du dein Ziel erreicht?**

**ZIEL**

# Dein 8-Punkte-Plan

- › Suche dir eine Partnerin oder einen Partner und erstelle einen 8-Punkte-Plan zur Lösung eines der beiden Probleme (A oder B).

**A**

Eure Klassenlehrerin oder euer Klassenlehrer bereitet den Klassenausflug ganz allein vor und bestimmt Ziel und Inhalt, ohne euch zu fragen. Das stinkt euch, denn ihr würdet gerne mitbestimmen.

**B**

Deiner Meinung nach wird dein jüngerer Bruder/deine jüngere Schwester immer bevorzugt. Bei deinen Hausaufgaben stört er/sie dich immer. Deine Eltern sind der Meinung, du solltest dich noch mehr um ihn/sie kümmern.

**START**

**1** Was stört mich?

**2** Warum stört es mich?

**3** Rede mit anderen darüber!

# Dein 8-Punkte-Plan



**4** **Wo will ich hin?**

**5** **Mach dir dein Ziel klar!**

**6** **Was könnte hinderlich sein?**

**7** **Wer kann dir helfen?**

**8** **Hast du dein Ziel erreicht?**

**ZIEL**

# Dein 8-Punkte-Plan

› Erstelle einen Plan für ein persönliches Problem.

**START**

**1** Was stört mich?

**2** Warum stört es mich?

**3** Rede mit anderen darüber!

**4** Wo will ich hin?

**5** Mach dir dein Ziel klar!

**6** Was könnte hinderlich sein?

**7** Wer kann dir helfen?

**8** Hast du dein Ziel erreicht?

**ZIEL**



# Hinweise für Lehrkräfte



# Einführung

## LIEBE LEHRERIN, LIEBER LEHRER!

Das Heft *Qualmfrei* für Schülerinnen und Schüler beinhaltet aktuelle, motivierende Materialien und Möglichkeiten, sich mit der Schülerschaft zum Themenfeld „Rauchen“ *aktiv* auseinanderzusetzen. Das Heft *Qualmfrei* motiviert Schülerinnen und Schüler, sich eine eigene Meinung zum Rauchen zu bilden.

Das Präventionsprogramm **AKTIVE TEENS** ist ein Mentorenprogramm für Schülerinnen und Schüler und bietet vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu werden und das Schulleben an der Schule mitzugestalten. Aktive Teens, die sich mit *Qualmfrei* beschäftigt haben, können ihr erworbenes Wissen und ihre Haltung zum Rauchen an andere Mitschülerinnen und Mitschüler weitergeben.

Das Heft *Qualmfrei* fordert die Jugendlichen zur Auseinandersetzung heraus. Alle Arbeitsmaterialien können direkt in diesem Themenheft angewendet werden. Auf diese Weise arbeitet jede Schülerin und jeder Schüler in ihrem bzw. seinem **AKTIVE TEENS**-Heft.

Im zweiten/hinteren Teil des Heftes finden Sie einen methodisch-didaktischen Teil speziell für Lehrkräfte mit weiteren Vorschlägen und Lösungen sowie Hinweisen zur kreativen Weiterarbeit.



Achtung: Dieses **SYMBOL** (im Teil für Schülerinnen und Schüler) ist ein Verweis auf den Teil für Lehrerinnen und Lehrer, in dem Sie weitere Ideen zur Umsetzung und Differenzierung finden.

Das Präventionsprogramm **AKTIVE TEENS** setzt sich insgesamt aus drei Themenheften für Schülerinnen und Schüler und einem Begleitheft für die Lehrkräfte zusammen:

1. Themenheft **VOM UMGANG MITEINANDER (KLASSE 5/6/7)**
2. Themenheft **QUALMFREI (KLASSE 6/7/8)**
3. Themenheft **ALKOHOL (KLASSE 7/8/9)**
4. Begleitheft **FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER**

Die **Arbeitshefte für Schülerinnen und Schüler** (1–3) sind jeweils in zwei Teile gegliedert:

**Erster/Vorderer Teil:** Arbeitsmaterialien für Schülerinnen und Schüler

**Zweiter/Hinterer Teil:** methodisch-didaktische Hinweise für Lehrkräfte

# Einführung

Die **Materialien für Schülerinnen und Schüler** sind motivierend und aktuell. Sie sind altersgerecht aufbereitet, sprechen die Kinder und Jugendlichen an und fordern zur Auseinandersetzung heraus.

Im **methodisch-didaktischen Teil** erhalten Sie Anregungen für die konkrete Arbeit mit diesem Themenheft sowie weiterführende und vertiefende Hinweise und Links. Lehrkräfte erhalten ausführliche Informationen, die sie unterstützen, fundierte und gute Präventionsarbeit an ihren Schulen zu leisten.

Das **Begleitheft für Lehrerinnen und Lehrer** bildet eine inhaltliche Klammer über alle Themenhefte hinweg. Hier finden Sie Anregungen für die Mitarbeit engagierter Eltern und Ideen, wie Sie die **AKTIVEN TEENS** als Mentorinnen und Mentoren an Ihrer Schule einsetzen können. Es enthält weitere Unterrichtsbausteine und Anregungen, die die Zusammenarbeit mit Ihren Schülerinnen und Schülern lebendig gestalten.

Die **AKTIVEN TEENS** sind ein **Mentorenprogramm für Schülerinnen und Schüler** und gehen mit diesem Ansatz über andere gängige Präventionsprogramme hinaus. Jugendliche als **AKTIVE TEENS**-Mentorinnen und -Mentoren bringen sich **aktiv** ein, übernehmen Verantwortung in ihrer Schule und erleben ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit.

**AKTIVE TEENS** ist ein Mentorenprogramm für Schülerinnen und Schüler für alle weiterführenden Schulen: Haupt-, Werkreal-, Real- und Gemeinschaftsschulen sowie Gymnasien und berufliche Schulen. Die thematischen Schwerpunkte liegen in der Tabak- und Alkoholprävention sowie in der Entwicklung der Persönlichkeit und Hinführung zu einer guten Klassengemeinschaft.

Das Präventionsprogramm **AKTIVE TEENS** bietet die Möglichkeit, das **Rahmenkonzept stark.stärker.WIR.** an Schulen umzusetzen. Es entfaltet seine Wirksamkeit für jeden einzelnen **aktiven Teen** (Individualebene) wie auch auf Klassenebene, indem das Vertrauen untereinander und zueinander gestärkt wird. Das Präventionsprogramm **AKTIVE TEENS** kann ein wichtiger Baustein der Präventionsarbeit an Ihrer Schule sein und somit auch auf Schulebene seine Wirksamkeit entfalten.

Wir wünschen allen Lehrkräften, allen Schülerinnen und Schülern eine intensive und gewinnbringende Auseinandersetzung mit dem Arbeitsheft *Qualmfrei* sowie gute Gespräche und Diskussionen

EUER  -TEAM

**SEITE 4 | VORWISSEN**

Die Schülerinnen und Schüler beantworten die Fragen und notieren ihre Antworten. Mithilfe des Arbeitsblattes können sie ihr Vorwissen und ihre Meinungen zum Rauchen (Zigarette, Shisha und E-Zigarette) zum Ausdruck bringen.

**› EMPFEHLUNG:**

Gruppenarbeit (3–4 Jugendliche)

**› AKTUELLE TRENDS**

- Legal Highs sind Kräutermischungen, die aus unterschiedlichen pflanzlichen Stoffen und Substanzen zusammengemischt werden. Sie wirken multitoxisch, wobei die Auswirkungen noch nicht ausreichend erforscht sind. Sie beeinflussen das zentrale Nervensystem und häufig entwickeln Konsumentinnen und Konsumenten starke Bewusstseinschwankungen und Halluzinationen.
- Cannabis (THC)  
-> *Tetrahydrocannabinol*  
Dieser Wirkstoff befindet sich in Haschisch und Marihuana.

→ Weitere Informationen finden Sie bei der BZgA ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) und der Polizei ([www.polizei.de](http://www.polizei.de)).

**SEITE 5 | ZWEI GESCHICHTEN**

Die Schülerinnen und Schüler sprechen in Gruppen oder im Klassenverband über die Geschichten. Sie sollen einen Einblick bekommen, warum man in manchen Situationen ganz leicht zum Rauchen verleitet wird. Mögliche Fragen zur besseren Erschließung:

- › Welche Verhaltensweisen fallen dir auf?
- › Überlege, warum die Personen so handeln.

- › Kennst du vergleichbare Situationen?
- › Die Schülerinnen und Schüler sollen miteinander diskutieren, welchen Stellenwert das Rauchen für sie hat.

**Umsetzungsmöglichkeiten:**

1. Poster für die Klasse
2. Rollenspiel
3. Fotocollage
- ...

Was Rauchen noch sein kann:

- Angeberei
- Dazugehören wollen
- Cool sein wollen
- Erwachsen sein wollen
- Stark sein wollen
- Mutig sein wollen
- Erwachsene provozieren/erschrecken

**SEITE 6/7 | MEINUNGEN ZUM RAUCHEN – PLACEMAT**

**1. PHASE:** Die Lehrkraft teilt die Klasse in Vierergruppen ein. *Jede Gruppe* arbeitet an einem Placemat. *Jede Schülerin bzw. jeder Schüler* entscheidet sich für eine Farbe und schreibt ihre bzw. seine Meinung zum Thema Rauchen in ein Feld des Placemats.

Nach ca. fünf Minuten wird das Blatt gedreht und die Mitschülerinnen und Mitschüler geben ihre Kommentare zu den jeweiligen Meinungen schriftlich oder mündlich ab.

*Empfehlung:* Während der Schreibphase sprechen die Gruppenmitglieder noch nicht miteinander.

*Alternative:* Im Anhang befinden sich fünf weitere Placemats, jede Gruppe übernimmt ein Placemat, das, wie oben beschrieben, bearbeitet werden kann.

**SEITE 8/9:****FAKTEN ZUM RAUCHEN  
BROSCHÜREN**

- Schluss mit Rauchen – Rauchfrei leicht(er) gemacht; BZgA [www.bzga.de](http://www.bzga.de); s. Informationsmaterialien, Förderung des Nichtrauchens
- Tabak – Basisinformation; Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. [www.dhs.de](http://www.dhs.de); s. Informationsmaterial, Broschüren und Faltblätter

**LINKS**

[www.dkfz.de](http://www.dkfz.de); s. Tabakkontrolle  
[www.kiggs-studie.de](http://www.kiggs-studie.de); s. Ergebnisse, KiGGS Welle 1

**SEITE 10:****WAS DER ZIGARETTENRAUCH  
ZUM BEISPIEL ALLES ENTHÄLT**

Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Überblick über die verschiedenen Bestandteile des Zigarettenrauchs, insgesamt sind es über 4.500 verschiedene Inhaltsstoffe.

- **BENZOL:** krebserregende Substanz, die auch in Benzin vorkommt
- **QUECKSILBER:** hochgiftiges Schwermetall, in alten Thermometern enthalten
- **AMMONIAK:** Verbindung aus Stickstoff und Wasserstoff; Ammoniak ist Bestandteil von Reinigungsmitteln, die in Verbindung mit heißem Wasser einen stechenden Geruch abgeben. Ammoniak ist ein giftiges Gas und in Verbindung mit Wasser alkalisch.
- **BLEI:** Schwermetall, hochgiftig
- **BLAUSÄURE:** sehr starkes Atemgift
- **ARSEN:** Verbindungen sind sehr stark giftig und geschmacksneutral
- **DDT:** Insektengift, in Deutschland und vielen europäischen Staaten verboten
- **ACETON:** in Nagellackentferner und als Lösungsmittel in Farben enthalten

- **METHANOL**: giftiger Alkohol kann zu Blindheit führen und ist auch im Kraftstoff enthalten
- **NAPHTYLAMIN**: krebserregende Substanz, die zur Farbstoffherstellung verwendet wird
- **NIKOTIN**: Nervengift

› Nach einer Internetrecherche können die Schülerinnen und Schüler in die leeren „Rauchwolken“ noch weitere Inhaltsstoffe eintragen, die ihnen wichtig erscheinen.

#### SEITE 11/12:

#### FAKTEN ZU SHISHA, E-ZIGARETTE, E-SHISHA, KRÄUTERMISCHUNGEN

#### E-ZIGARETTEN

→ [www.rauchfrei-info.de/informieren/](http://www.rauchfrei-info.de/informieren/) (abgerufen am 1.2.2018)

#### E-SHISHA

→ [www.rauchfrei-info.de/informieren/](http://www.rauchfrei-info.de/informieren/) (abgerufen am 1.2.2018; mit weiteren Verweisen zu Materialien des Deutschen Krebsforschungszentrums)

→ [www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Informationen\\_zur\\_Tabakkontrolle.html](http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Informationen_zur_Tabakkontrolle.html) (abgerufen am 1.2.2018)

#### KRÄUTERMISCHUNGEN

→ [www.drogenbeauftragte.de](http://www.drogenbeauftragte.de), „legal highs“ in Suchfeld oben rechts eingeben (abgerufen am 1.2.2018)

#### SEITE 13/14:

#### FRAGEN ZU DATEN UND FAKTEN

- › Die Schülerinnen und Schüler beantworten die Fragen und notieren ihre Antworten.
- › Mithilfe dieses Arbeitsblattes können die Jugendlichen die zuvor gehörten und gelernten Fakten reflektieren und vertiefen. Es geht hierbei nicht um Abschreckung, sondern vielmehr um Sensibilisierung für die Thematik.

› Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Fragen zuerst in Einzelarbeit und können dann in Gruppen oder im Plenum ihre Antworten besprechen bzw. diskutieren.

#### SEITE 15/16:

#### RAUCHEN SCHADET DEINEM KÖRPER

#### LÖSUNGSFOLIEN SEITE 48/49

› Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Textkärtchen ausgehändigt, schneiden diese aus, finden Überschriften und kleben sie an die passende Stelle im Arbeitsheft.

*Differenzierung:*



1. Die Schülerinnen und Schüler bekommen die Lösungsfolie (siehe S. 49) und ordnen die Organe zu.
2. Sie beschriften „den Körper“ (S. 16) und recherchieren eigenständig Auswirkungen auf die einzelnen Organe. Anschließend werden die Folgen des Rauchens genauer besprochen. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Nikotin vielfältige Auswirkungen auf den Körper haben kann:
  - Hirnanhangdrüse: Nikotin verändert den Hormonhaushalt.
  - > Auswirkungen auf die Sexualität
  - Die Verdauung wird angeregt, mehr Magensaft wird produziert und somit die Darmtätigkeit aktiviert.

Wirkung von Nikotin:

- wirkt beruhigend auf das Nervensystem
- regt die Adrenalinproduktion und Körperaktivität an
- die Herzfrequenz steigt
- Fette und Zucker werden schneller abgebaut. Raucherinnen und Raucher, die mit dem Rauchen aufhören, nehmen leicht zu.

Shisha und E-Zigaretten haben vergleichbare Auswirkungen.



**Rollenspiel:** „Theatermaschine“ – ein Körper und seine einzelnen Körperteile werden eigenständig. Diese Übung eignet sich hervorragend, um mit Kindern und Jugendlichen die Funktionsweisen der einzelnen Organe zu verdeutlichen, indem jedes Organ durch eine Schülerin oder einen Schüler dargestellt wird. (Im Heft für Lehrerinnen und Lehrer finden Sie einen Beitrag zu theaterpädagogischen Umsetzungsmöglichkeiten der Methode „Theatermaschine“.)

#### SEITE 17: TABAKWERBUNG

Tabakwerbung ist äußerst attraktiv, indem sie geschickt aktuelle gesellschaftliche Strömungen aufgreift. Sie verbindet interessante Lebenssituationen mit griffigen Werbesprüchen, die eine breite Zielgruppe ansprechen. Bild und Text sind aufeinander abgestimmt, es werden Illusionen aufgebaut und Wünsche geweckt.

- › Die Schülerinnen und Schüler suchen aktuelle Tabakwerbungen (Zeitschriften, Fotos von Werbeplakaten ...) und bringen diese mit.
- › Sie setzen sich in Gruppen mit den Wirkmechanismen von Text und Bild auseinander.
- › Sie finden und gestalten Slogans **gegen** das Rauchen.
- › Sie recherchieren im Internet Tabakwerbung:
- › Welche Werte und Botschaften werden mit den Werbeslogans vermittelt? Freiheit, Unabhängigkeit, Stressbewältigung, Gemütlichkeit, Geselligkeit, Freunde finden, Freundschaften schließen, originell sein, attraktiv sein, weltoffen sein ...

**SEITE 18/19: TABAKWERBUNG****Spielerische Übungen zur Tabakwerbung**

Bevor die hier vorgestellten Übungen und Spiele durchgeführt werden, sollten mit der Gruppe Aufwärmübungen gemacht werden. Allgemeine Warm-ups finden sich im Heft für Lehrerinnen und Lehrer.

**VORÜBUNG:****› Vervollständige spontan den Satz!**

Diese Aufgabe dient dazu, miteinander in Kontakt zu kommen und sich dem Thema Rauchen anzunähern. Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Kreis. Die spielleitende Person wirft einer oder einem im Kreis Stehenden einen Ball zu und formuliert einen Satzanfang. Die Fängerin/Der Fänger vervollständigt den Satz. Dann wirft diese/-r den Ball einem anderen Gruppenmitglied mit einem weiteren Satzanfang zu und dieses setzt den Satz fort. Die Übung endet, wenn alle einmal dran waren. Die Sätze können sowohl positive als auch negative Aspekte des Rauchens ansprechen. Ziel ist es, möglichst viele Facetten zum Thema Rauchen zu finden.

Um die Aussagen abwechslungsreich zu gestalten, können unterschiedliche Satzanfänge gewählt werden, z. B.

- Rauchen macht ...
- Rauchen bewirkt ...
- Rauchen ist ...
- Rauchen verursacht ...
- Rauchen kann ...
- Werbeslogans (er-)finden

Nach der Vorübung werden die Schülerinnen und Schüler am besten nach dem Zufallsprinzip in **zwei Gruppen (Gruppe A, Gruppe B)** eingeteilt. Das Zufallsprinzip bietet die Möglichkeit, dass auch diejenigen, die das Rau-

chen befürworten, negative Werbeslogans überlegen müssen. Dass Jugendliche, die gegen das Rauchen sind, positive Werbeslogans erfinden sollen, ist sinnvoll, da den Schülerinnen und Schülern in der Öffentlichkeit immer wieder Werbeslogans begegnen. So findet in der kreativen Aufgabe „Werbeslogans (er-)finden“ eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Rauchen statt. Jedes Mitglied erhält eine Karte, wobei Gruppe A rote Kärtchen, Gruppe B grüne Kärtchen bekommt. Die Farben sollen Signalwirkung haben: Obwohl die roten Kärtchen positive Aussagen zum Rauchen enthalten, sind diese Aussagen als bedenkenswert einzuschätzen. Die grünen Kärtchen dagegen zeigen Aussagen, die dem Rauchen gegenüber kritisch eingestellt, also positiv zu werten sind.

**› Austausch zu den Slogans**

Die Mitglieder von Gruppe A und Gruppe B sprechen über die jeweils in ihrer Gruppe gefundenen Werbeslogans. Die Diskussion über die Slogans und das Auswählen lässt die Gruppe zusammenwachsen. So lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre Meinung vor den anderen zu vertreten.

**› Der Dialog zwischen den Gruppenmitgliedern, die das Rauchen befürworten bzw. die gegen das Rauchen sind**

Analog zur öffentlichen Diskussion des Themas Rauchen geraten die Schülerinnen und Schüler in einen Diskurs über das Für und Wider zum Rauchen. Jede Gruppe bestimmt eine Anführerin oder einen Anführer. Am besten gelingt die Übung, wenn die anführende Person zu ihrem Slogan pro Schritt eine klare Geste macht, in der sie dann verharret, bis sie wieder

an der Reihe ist. Die ihr folgende Gruppe übernimmt **Tonfall** und **Geste** und bleibt ebenfalls stehen. Anschließend geht Gruppe B ebenso vor und macht einen Schritt.

**VORÜBUNG:****› Nonverbaler Gruppendialog**

Zu passender Musik gehen beide Gruppen ohne zu sprechen aufeinander zu. Die anführende Person gibt die Bewegung vor: eine Geste pro Schritt. Der Dialog findet allein durch gezielte Gesten statt (z. B. Kampfgesten, Abwehrgesten, einladende Gesten ...). Treffen die Gruppen sich in der Mitte, kann eine Gruppe die andere zurückdrängen oder beide Gruppen können aneinander vorbei auf die jeweils andere Seite gehen usw.

**› Durchführung des verbalen Gruppendialogs „Werbeslogans“**

Die anführenden Jugendlichen fügen den Gesten den ersten Werbeslogan hinzu. Mit dem zweiten Schritt folgt der zweite Slogan, danach der dritte Slogan.

Wenn sich die Gruppen A und B direkt gegenüberstehen, kann es zu folgenden Situationen kommen:

- Es entsteht eine Pattsituation, beide Gruppen sind gleichberechtigt.
- Die, die dafür sind, haben die Oberhand.
- Die, die dagegen sind, haben die Oberhand.

Diese Situationen bieten die Möglichkeit zur Diskussion:

- Wie habe ich mich gefühlt? Was hat diese Übung mit mir gemacht?
- Warum ist es zu diesem Ergebnis gekommen?
- Wie beurteilen die Teilnehmenden dieses Ergebnis?

- Welche Auswirkungen hatte es, dass niemand allein war?

Die Frage nach der eigenen Befindlichkeit steht am Beginn der Diskussion, da sie gleichzeitig dazu dient, den Gruppendialog wieder aufzulösen. Alle bekommen Raum zur Meinungsäußerung. Diese Aussagen werden nicht bewertet.

➤ **Die Aufgabe der spielleitenden Person (Lehrkraft):**

Die spielleitende Person erklärt die Aufgaben und leitet die Übungen. Sie kann allerdings auch die Übung „Gruppendialog“ **in eine bestimmte Richtung lenken, also ein Ziel vorgeben**, wie z. B.:

„Gruppe A soll Gruppe B unterliegen.“ (Nonverbaler Dialog)

„Diejenigen, die für das Rauchen sind, müssen besiegt werden.“

(Gruppendialog Rauchen)

**SEITE 20: GESETZGEBUNG**

- Verweis VwV – Rauchen an der Schule  
Verwaltungsvorschrift vom 10.12.2014  
„Prävention und Gesundheitsförderung in der Schule“  
→ [www.kontaktbuero-praevention-bw.de](http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de)

**ZUM NACHDENKEN UND DISKUTIEREN**

Hier setzen sich die Schülerinnen und Schüler damit auseinander, warum in Gaststätten das Rauchen verboten ist. Trotzdem wird Werbung für das Rauchen in der Öffentlichkeit gestattet. Dieser Widerspruch kann sowohl im Klassengespräch als auch in Kleingruppen thematisiert werden.

**SEITE 21: GESETZGEBUNG**

- Verwaltungsvorschrift:  
[www.kontaktbuero-praevention-bw.de](http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de)

- Jugendschutzgesetz:  
[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

**SEITE 22/23: INTERVIEWS**

Kennst du jemanden, der **raucht**?

➤ Die Schülerinnen und Schüler interviewen eine Person aus ihrem Bekanntenkreis. Die interviewte Person bleibt anonym.

Kennst du jemanden, der **nicht raucht**?

➤ Die Schülerinnen und Schüler interviewen eine Person aus ihrem Bekanntenkreis. Die interviewte Person bleibt anonym.

**SEITE 24:**

**WARUM BEGINNEN JUGENDLICHE MIT DEM RAUCHEN?**

➤ Die Schülerinnen und Schüler finden Gründe, warum Kinder/Jugendliche mit dem Rauchen beginnen.

- Bearbeitung im Zweierteam  
- Gruppenarbeit

➤ Im zweiten Schritt kann ein Austausch über die gefundenen Gründe stattfinden.

Methode: Karussellgespräch

**SEITE 25:**

**GRÜNDE FÜR'S NICHTRAUCHEN**

➤ Die Schülerinnen und Schüler sammeln Gründe, warum sie bzw. andere Jugendliche nicht rauchen.

➤ Im zweiten Schritt kann ein Austausch über die gefundenen Gründe stattfinden.

Methode: Karussellgespräch

**SEITE 26:**

**FREIZEITBESCHÄFTIGUNGEN, DIE ATTRAKTIVER SEIN KÖNNEN ALS DER WUNSCH NACH DER ZIGARETTE**

➤ Die Schülerinnen und Schüler finden Beispiele dafür, welche attraktiven Freizeitbeschäftigungen sie kennen, die stärker sind als der Wunsch nach einer Zigarette.

Methoden für das Sammeln der Ideen:

- Bearbeitung im Zweierteam  
- Gruppenarbeit  
- Karussellgespräch

➤ Danach stellen die Schülerinnen und Schüler zu zweit oder in Gruppenarbeit Fotos her und gestalten damit die Seite 28 als Collage, Foto-geschichte, Comic. Sie finden individuelle Gestaltungsmöglichkeiten.

➤ Beispiele für Fotos:

Junge Menschen treten in Kontakt miteinander, mit Freund telefonieren, Sport treiben, gutes Gespräch mit Freundin führen, Hobby, shoppen, Eis essen ...

**HINWEIS:** Es ist auf **sinnvolle Alternativen/Freizeitbeschäftigungen** zu achten. Diese Aufgabe eignet sich gut als fächerübergreifendes oder sogar klassenübergreifendes Projekt.

**SEITE 28:**

**SELBSTWAHRNEHMUNG**

So sehe ich mich!

➤ Die Schülerinnen und Schüler tragen in den Spiegel ein, wie sie sich selbst sehen.

Diese Übung sollte in einer ruhigen und entspannten Situation durchgeführt werden, die es den Teilnehmenden leicht macht, auf ehrliche und positive Weise die Fragen zu beantworten. Bei Jugendlichen mit einem

auffällig schlechten Selbstbild kann die Lehrkraft ein individuelles Gespräch führen, damit der die betreffenden Personen erkennen können, über welche positiven Ressourcen sie verfügen. Eventuell bietet sich hier die Zusammenarbeit mit der **Beratungslehrkraft** der Schule an.

#### SEITE 29:

#### FREMDWAHRNEHMUNG

Wie siehst du mich?

› Die Schülerinnen und Schüler tragen in den Spiegel ihrer Partnerin oder ihres Partners ein, wie sie diese bzw. diesen wahrnehmen.

- Sie formulieren positiv.
- Genügend Zeit einplanen!
- Eventuell ergibt sich die Notwendigkeit, sich einzelnen Jugendlichen intensiver zuzuwenden.

#### Fingerspitzengefühl gefragt:

Lehrkräfte achten auf eine geeignete Zusammensetzung der Zweiergruppe bei dieser Übung.



Weitere Möglichkeiten, sich positive Rückmeldungen zu geben:

#### Methode „Schatz“:

Die Schülerinnen und Schüler schreiben einen „Schatz“ (positive Eigenschaft einer Mitschülerin oder eines Mitschülers) auf eine schöne Karte. Alle Karten kommen in eine Schatzkiste. Jede Schülerin und jeder Schüler zieht eine „Schatzkarte“ und liest diese vor. Die Klasse rät, um wen es sich handelt.

#### Methode „Brief“:

Brief an die gezogene Person schreiben, in dem positive Eigenschaften angesprochen werden, und zuschicken.

**TIPP:** Wichtig ist, dass alle Rückmeldungen auf positive und freundliche Art gegeben werden.

#### SEITE 30–33:

#### ROLLEN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN

› Die Schülerinnen und Schüler besprechen gemeinsam die unterschiedlichen Rollen, die es in einer Klasse geben kann. Es können, je nach Klasse, auch Rollen hinzugefügt oder weggelassen werden. >>> **Arbeitsblätter ROLLEN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN (S. 57/58)**

#### Fingerspitzengefühl gefragt:

Beim Klassengespräch bzw. Zweiergespräch die Schülerinnen und Schüler anleiten, positive Formulierungen zu finden.

**Wichtig: Die Übung soll Klarheit über die Rollen bringen – keine Rollenzuschreibung befördern! Es gibt häufig keine eindeutigen Rollen.**



Die Übung bietet eine Chance, sich mit den verschiedenen Rollen von Schülerinnen und Schülern in einer Klasse auseinanderzusetzen. Eine sensible Handhabe seitens der Lehrkraft ist wichtig, um Rollenzuschreibungen oder Beschuldigungen zu vermeiden. Eventuell kann für diese Übungen auch die Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeiterin bzw. dem Schulsozialarbeiter oder der Kooperationslehrkraft der Schule genutzt werden.

#### SEITE 34:

#### MEINE HALTUNG ZUM RAUCHEN – WIE SOLL ICH MICH VERHALTEN?

Im vorderen Teil des Heftes für Schülerinnen und Schüler fand die Be-

schäftigung und Auseinandersetzung mit der Entscheidung **zu rauchen** oder **nicht zu rauchen** statt. Danach geht es darum, dass die Jugendlichen eine **eigene Haltung** entwickeln bzw. ihre gewonnene Haltung ausdrücken können. Die drei Situationen können von den Teilnehmenden nachgespielt werden.

Folgendes sollte vor dem Rollenspiel festgelegt werden:

#### 1. Anzahl und Namen der Rollen

#### 2. Verteilung der Rollen:

*Möglichkeit 1:* Die Rollen werden auf Kärtchen geschrieben und ausgelost. Die Verlosung bietet die Möglichkeit, in ungewohnte Rollen zu schlüpfen.

*Möglichkeit 2:* Jeder wählt seine Rolle selbst.

#### 3. Übungsphase:

Die Schülerinnen und Schüler erhalten genügend Zeit, um Ideen für ihr Rollenspiel zu entwickeln und zu sammeln. In der ersten Übungsphase (ohne Publikum) wird das Rollenspiel geübt. (ca. 15 Minuten)

#### 4. Vorspielen:

Alle Gruppen stellen ihre Situationen im Spiel vor. Interessant ist der Vergleich, wenn mehrere Gruppen die gleiche Situation spielen.

#### 5. Auswertung/Reflexion:

Das Rollenspiel wird ausgewertet. Dabei können folgende Fragen als Leitfragen gestellt werden:

#### 1. Wie ist es mir ergangen? (Selbstwahrnehmung)

#### 2. Wie habe ich die anderen wahrgenommen? (Fremdwahrnehmung)

#### 3. Wie habe ich die Situation, das Rollenspiel, die Übung insgesamt empfunden?



**4. Was (an der Situation) würde ich gerne ändern?**

**5. Was hätte ich in meiner Rolle gerne anders gemacht?**

**6. Was hat mich gehindert, es zu tun?**

**6. Entlassen aus der Rolle**

Nach Beendigung des Rollenspieles und nach dem Ende der Reflexionsphase werden die Schülerinnen und Schüler bewusst aus der Rolle entlassen:

„Du bist jetzt nicht mehr Rollenspieler xy, sondern der Schüler xy, die Schülerin xy aus unserer Klasse.“

**SEITE 35–38: WERDE AKTIV! DER 8-PUNKTE-PLAN**

› Die Schülerinnen und Schüler lernen einen Weg zur Problemlösung kennen. Um diesen Weg zu visualisieren, kann **ein Seil** verwendet werden, an das die 8-Punkte-Stationen (in Form von Kärtchen) angelegt werden.

› Die Schülerinnen und Schüler wählen eine der beiden „Problemsituationen“ (S. 36) aus und erstellen in Kleingruppen einen 8-Punkte-Plan. Die Stationen 3 und 4 können auch getauscht werden. Die Gruppen erhalten ebenfalls eine Schnur und die 8-Punkte-Karten. Die Lösungsvorschläge zu den „Problemsituationen“ können auf die Rückseite geschrieben werden. Hierzu kann die S. 50 einfach vergrößert und in einzelne Streifen geschnitten werden, sodass die Teilnehmenden besser damit arbeiten können.

› In einer anschließenden Einzelarbeit finden die Schülerinnen und Schüler Lösungswege am Beispiel eines persönlichen Problems.

› Die drei vorgegebenen Situationen aus der Übung: „Meine Haltung zum Rauchen“ (S. 34) bieten sich hier zum Üben an.

**START**



**ZIEL**

**SEITE 51–55: PLACEMATS**

**SEITE 56:**

**WENN RAUCHEN KRANK MACHT**

Klassen oder Gruppen, die tiefer in die Thematik einsteigen wollen, erhalten hier die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Krankheiten, die durchs Rauchen entstehen können, zu beschäftigen.

**SEITE 57/58:**

**WEITERE ROLLEN VON SCHÜLERINNEN UND SCHÜLERN**

Die Schülerinnen und Schüler finden eigene Rollenzuschreibungen.

**SEITE 60/61:**

**SO KANN ES NACH BEENDIGUNG DES RAUCHENS WEITERGEHEN**

Auf den letzten Seiten des Themenheftes wird aufgezeigt, welche positiven Auswirkungen das Aufhören haben kann.

## LÖSUNGSFOLIE ZU SEITE 15: Rauchen schadet deinem Körper

➤ Welches Organ ist hier betroffen? Trage ein!

### Keimdrüsen

Erschlaffung der Haut,  
Störungen der Menstruation,  
Appetitlosigkeit

### Gehirn

Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit nehmen ab, logisches Denkvermögen wird beeinträchtigt

### Hirnanhangdrüse

Veränderung des Hormonhaushaltes,  
Wachstumsstörungen

### Blutgefäße

Kreislaufprobleme,  
schlechte Durchblutung

### Herz

Verengung, erhöhter Bluthochdruck, erhöhte Herzfrequenz

### Lunge

Erhöhte Gefahr von Krebserkrankungen, Anfälligkeit für Erkältungen, Bronchitis

### Nerven

Entspannung bei Stress und Nervosität

### Nieren

Filterleistung des Blutes nimmt ab, Gefahr der Vergiftung des Körpers

### Magen

Übersäuerung durch vermehrte Ausschüttung von Säure, Schleimhautentzündung, Appetit verringert sich

### Muskulatur

Geringerer Reiz, geringere Spannung, geringeres Wachstum, geringere Trainingsintensität

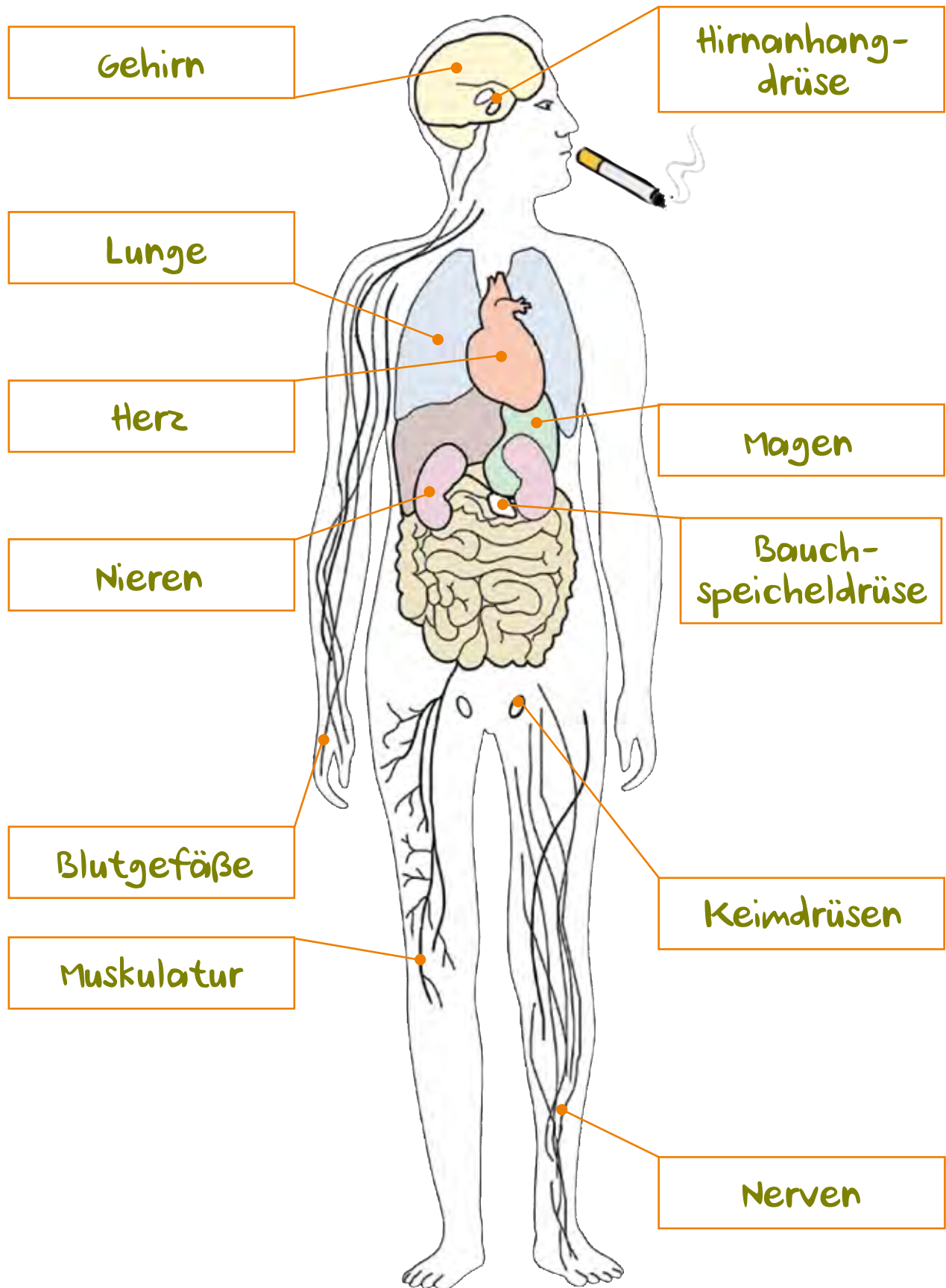
### Bauchspeicheldrüse

Akute Entzündung, chronische Pankreatitis, erhöhte Diabetesgefahr



## LÖSUNGSFOLIE ZU SEITE 16: Rauchen schadet deinem Körper

➤ Beschrifte die betroffenen Organe.



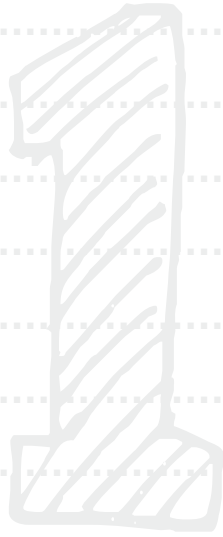
ZUSATZMATERIAL ZU SEITE 35:

**START**

➤ **Werde aktiv! Der 8-Punkte-Plan**

- 1** Was stört mich?
- 2** Warum stört es mich?
- 3** Rede mit anderen darüber!
- 4** Wo will ich hin?
- 5** Mach dir dein Ziel klar!
- 6** Was könnte hinderlich sein?
- 7** Wer kann dir helfen?
- 8** Hast du dein Ziel erreicht?

**ZIEL**

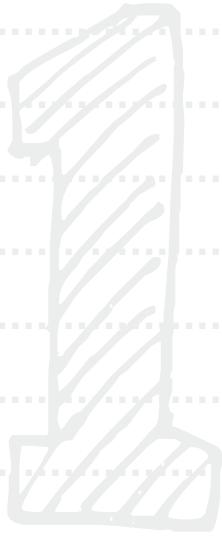


Was ist deine Meinung zum Rauchen?

- › Schreibe deine Meinung in ein Kästchen.
- › Kommentiere anschließend die Meinungen der anderen.



Schüler 1



Schülerin 2



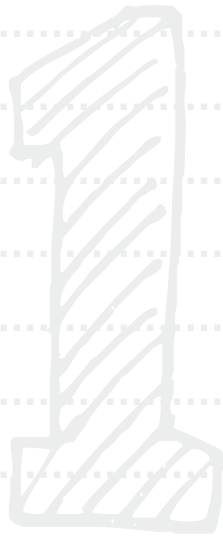
Schülerin 4



„Ich finde, dass man nicht bestraft werden soll, wenn man in den Pausen raucht. Wenn man die Zigarette wirklich braucht, sollte man in der Schule rauchen dürfen.“

Schüler 3

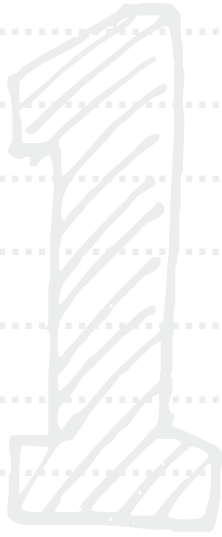




„Das Rauchen einer E-Zigarette gibt mir das Gefühl, eine „gesunde Zigarette“ zu rauchen, ohne die Gefahr, süchtig zu werden.“



Schüler 1



Schülerin 2



Schülerin 4



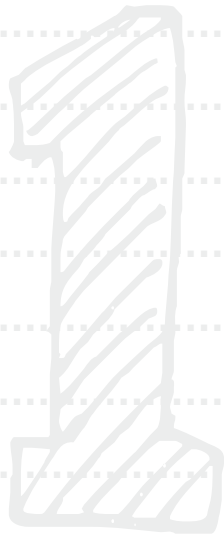
„Jeder Erwachsene hat das Recht, mit seiner Gesundheit so umzugehen, wie er will. Beim Passivrauchen werden aber auch Unbeteiligte geschädigt.“

Schüler 3





Schüler 1



Schülerin 2

55



Schülerin 4



„Shisha-Rauchen  
ist doch nur  
Wasser mit etwas  
Geschmack.“

Schüler 3



# Wenn Rauchen krank macht ...

**JEMAND DER STARK RAUCHT, VERKÜRZT SEIN LEBEN UM 8-12 JAHRE.**

## URSACHEN DAFÜR SIND:

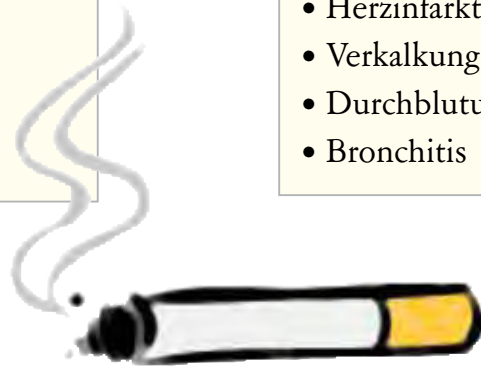
- Inhaltsstoffe wie Reizgase und Giftstoffe schädigen Lunge und Atemwege.
- Nikotin aktiviert die Blutplättchen. Dadurch entstehen Gefäßschäden und vorzeitige Arteriosklerose.
- Krebserzeugende Stoffe wie Benzpyren erhöhen das Risiko für Krebs.

## VERSCHIEDENES:

- Chronische Bronchitis
- Diabetes
- Impotenz

## HERZ- UND KREISLAUF-ERKRANKUNGEN:

- Herzinfarkt
- Verkalkung der Herzkranzgefäße
- Durchblutungsstörungen (vor allem an den Beinen)
- Bronchitis



## BÖSARTIGE KRANKHEITEN:

- Lungenkrebs
- Kehlkopfkrebs
- Bauchspeicheldrüsenkrebs
- Speiseröhrenkrebs

➤ Wähle ein Krankheitsbild aus und stelle es deinen Klassenkameraden vor.

# Rollen von Schülerinnen und Schülern

Showmaster	Deine Definition
der Engagierte/ die Engagierte	Deine Definition
Streber/Streberin	Deine Definition
Klassendiva/ Mister Cool	Deine Definition
Außenseiter/ Außenseiterin	Deine Definition
Mitläufer/ Mitläuferin	Deine Definition
Rebell/Rebellin	Deine Definition
...	Deine Definition



## IMPRESSUM

### *Herausgeber*

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  
Baden-Württemberg  
Thouretstr.6  
70173 Stuttgart  
Postanschrift:  
Postfach 10 34 42, 70029 Stuttgart  
[www.km-bw.de](http://www.km-bw.de)

### *Verantwortlich*

Corinna Ehlert  
[corinna.ehlert@km.kv.bwl.de](mailto:corinna.ehlert@km.kv.bwl.de)  
Viktoria Darkashly  
[viktoria.darkashly@km.kv.bwl.de](mailto:viktoria.darkashly@km.kv.bwl.de)

### *Konzeption/Inhalt und Redaktion*

Cornelia Christiansen  
Gerd Frick  
Ella Fürst  
Barbara Mühlen

### *Konzeption/Layout*

Dagmar Jerichow, [www.part-design.de](http://www.part-design.de)

### *Fotos / Abbildungen*

Fotolia, P.ART Design

### *Druck*

Druckerei der JVA Heimsheim

Das Programm AKTIVE TEENS  
wurde ursprünglich entwickelt von  
IMAGO GmbH, Dortmund  
[info@imago-dortmund.de](mailto:info@imago-dortmund.de)

© Ministerium für Kultus, Jugend und Sport  
Baden-Württemberg

Februar 2018

**Nach 3 Monaten**

**WIEDER TIEF  
DURCHATMEN KÖNNEN**

Die Lungenkapazität erhöht  
sich schon um 30 %.

**„HERZENSSACHE“**

Das Risiko, einen Herzinfarkt  
zu erleiden, entspricht  
jetzt wieder dem eines  
Nichtrauchenden.

**Nach 2 Jahren**

**Nach 10 Jahren**

**GESCHAFFT!**

Das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung entspricht wieder dem von Nichtrauchenden.

**GUTE AUSSICHTEN**

Das Lungenkrebsrisiko entspricht wieder dem von Nichtrauchenden.

**Nach 15 Jahren**

## **Aktive Teens**

ist ein *Mentorenprogramm für Schülerinnen und Schüler* mit den Schwerpunkten Tabak- und Alkoholprävention sowie der Förderung von sozialen und personalen Kompetenzen.

In der Reihe *Aktive Teens* liegen folgende Materialien vor:

- Themenheft **QUALMFREI**
- Themenheft **ALKOHOL**
- Themenheft **VOM UMGANG MITEINANDER**
- Begleitheft **FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER**