**Konsum / Infos Vapen / Gruppendruck**

**6.Klasse (angepasst auch 5.Klasse)**

**2 Lektionen**

**Vorbereitung für Lehrperson:**

* [Factsheet](https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/tabak/fakten-andere-produkte/ezigaretten.html) lesen (Suchtschweiz)
* Facsheet für Eltern und Factsheet für Jugendliche (Kanton ZH)
* [Ausschnitt Kassensturz](https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kassensturz/wegwerf-elektronik-die-einweg-e-zigarette-eine-umweltsuende-die-suechtig-macht) vom 8.11.22 zu Vapen vorgängig anschauen
* Elternbrief (optional), Entwurf für einen möglichen Elternbrief erhalten Sie von Ihrer Suchtpräventionsstelle
* Zusatzmaterialien (Ablehnungsstrategien und Vorteile/Nachteile von einzelnen Substanzen) für diese Lektion: Mögliche Lösungen zu den Substanzen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zeit** | **Inhalt** | **Material** |
| 10` | **Einstieg Achtsamkeitsübung Schokolade**Schokoladenstücke verteilen, SuS sollen diese noch nicht anfassen. Anhand der Anleitung durch die Übung führen. Reflexion: Wie war das? Einfach oder schwierig auszuhalten?Wer konnte die Schokolade geniessen? Wer hätte am liebsten noch eine?Was sind Vor- und Nachteile, wenn wir Schokolade essen? Überleitung zu Konsumgütern | Für jedes Kind ein SchöggeliMaterial im Anhang: Anleitung Achtsamkeitsübung  |
| 10` | **Konsumgüter (Schwerpunkt Vapen)**Die SuS wählen zu zweit / zu dritt ein Bild, das sie interessiert.Sich zu einem Bild überlegen: * Weshalb wird das von uns Menschen konsumiert?
* Was sind Vor- und Nachteile

Je auf rote/grüne Zettel notieren (rot: Nachteile / grün: Vorteile)Variante: Auf einem Plakat festhalten, Bild aufkleben / digitale Variante | Bilder von Konsumgütern. Die LP wählt aus, was nebst dem Vapen, zur Klasse passt. Puff Bar / E-ZigaretteHandy (social media)GamingPuff Bar / E-ZigaretteZigaretteEnergydrinkKaffeeSüssgetränke / SüssigkeitenRote und grüne Zettel |
| 20-25` | **Diskussion**Alle Zettel an der WT sammeln und ordnen: * Jede Gruppe kommentiert kurz die Stichwörter
* Sind alle mit den Vor- und Nachteilen einverstanden? Ergänzungen?
* Richtigstellen/Ergänzen durch Lehrperson

Hinweis: Diese Konsumgüter/Verhaltensweisen lösen in unserem Gehirn Glücksgefühle aus, man möchte immer mehr davon. (Glückshormon Dopamin)Gefahr vorhanden, dass man von diesem Gefühl «süchtig» wird.**Vapen:** Bei Bedarf (ev. beobachtete Vorfälle) den Bezug zu den Schulhausregeln machen und mitteilen, dass Eltern auch übers Vapen informiert werdenÜberleitung zu Gruppendruck, ev. wurde dieser in der Diskussion schon genannt? | Material im Anhang: Mögliche Lösungen zu den Substanzen und Verhaltensweisen |
|  | **Pause** |  |
| 5` | **Thema Gruppendruck**Zwei Situationen im Rollenspiel (zu zweit, maximal zu dritt) ausprobieren.Lehrperson wählt passende Situation für Klasse aus:Eine Situation für Suchtmittel und eine Situation für VerhaltensproblematikAuftrag: Wie reagierst du darauf? Ziel: dem Angebot widerstehenEinführung in Situation | Material im Anhang: Rollenspiel Gruppendruck |
| 10` | Die Situation im Gruppensetting durchspielen |  |
| 15` | Reflexion im Plenum: Wie ist es euch ergangen? Welche Rolle war einfach/schwierig? Welche Gefühle hattest du in deiner Rolle?Ablehnungsstrategien im Plenum sammeln und (an WT) festhalten Als Hilfe: Papier «Gute Ablehnungsstrategien» | Material im Anhang: Gute Ablehnungsstrategien |
| 10 | Gleiche Zweiergruppe: Rolle wechseln und neue Strategie ausprobieren |  |
| 5` | Nochmals Reflexion im Plenum: Was war anders? Wirst du die Strategien im echten Leben anwenden?Ev. Abschlussrunde: Was nimmst du mit? |  |
|  | **Vertiefungsmöglichkeiten:** |  |
|  | **Vapen**[Filmausschnitte aus Kassensturz](https://www.srf.ch/sendungen/kassensturz-espresso/kassensturz/wegwerf-elektronik-die-einweg-e-zigarette-eine-umweltsuende-die-suechtig-macht)1. Gesundheitliche Folgen von Einweg-E-Zigaretten (1:55-2:57)

Reflexion: * Was sind gesundheitliche Risiken beim Vapen?
* Wie macht die Tabakindustrie Werbung?
1. Abfall durch E-Zigaretten (5:55 – 7:21)

Reflexion* Wie muss man E-Zigaretten richtig entsorgen?
* Warum ist das wichtig?
* Wieviel E-Zigaretten werden laut einer Studie pro Sekunde weggeworfen? Was könnte man aus diesen Ressourcen machen?
 |  |
|  | Recherchieren auf [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/interessante_themen/wasserpfeife_shisha_schnupftabak_snooze_kautabak/e-zigaretten/e-zigaretten.cfm) |  |
|  | Gruppendruck: Andere/weitere Situationen spielen: Die SuS erfinden eigene Situationen |  |

© Erstellt durch Stellen für Suchtprävention Kanton Zürich, Rückfragen an tabakpraevention@zfps.ch