

Konsum / Infos Vapen / Gruppendruck

6. Klasse (angepasst auch 5. Klasse)

2 Lektionen

Vorbereitung für Lehrperson:

- [Infos](#) zu neuen nikotinhaltenen Produkten Suchtschweiz lesen
- [Factsheet](#) Vapen Schaffhausen lesen
- [Ausschnitt Kassensturz](#) vom 8. November 2022 zu Vapen vorgängig anschauen
- Elternbrief (optional), Entwurf für einen möglichen Elternbrief erhalten via [Download](#)
- Zusatzmaterialien (Ablehnungsstrategien und Vorteile/Nachteile von einzelnen Substanzen) für diese Lektion: Mögliche Lösungen zu den Substanzen

Zeit	Inhalt	Material
10`	<p>Einstieg Achtsamkeitsübung Schokolade</p> <p>Schokoladenstücke verteilen, SuS sollen diese noch nicht anfassen. Anhand der Anleitung durch die Übung führen.</p> <p>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?</p> <p>Überleitung zu Konsumgütern</p>	<p>Für jedes Kind ein Schöggeli</p> <p>Material im Anhang: Anleitung Achtsamkeitsübung</p>

<p>10`</p>	<p>Konsumgüter (Schwerpunkt Vapen)</p> <p>Die SuS wählen zu zweit / zu dritt ein Bild, das sie interessiert. Sich zu einem Bild überlegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Weshalb wird das von uns Menschen konsumiert? - Was sind Vor- und Nachteile <p>Je auf rote/grüne Zettel notieren (rot: Nachteile / grün: Vorteile)</p> <p>Variante: Auf einem Plakat festhalten, Bild aufkleben / digitale Variante</p>	<p>Bilder von Konsumgütern. Die LP wählt aus, was nebst dem Vapen, zur Klasse passt.</p> <p>Puff Bar/E-Zigarette Handy (Social Media) Gaming Puff Bar/E-Zigarette Zigarette Energydrink Kaffee Süssgetränke/Süssigkeiten</p> <p>Rote und grüne Zettel</p>
<p>20-25`</p>	<p>Diskussion</p> <p>Alle Zettel an der WT sammeln und ordnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jede Gruppe kommentiert kurz die Stichwörter - Sind alle mit den Vor- und Nachteilen einverstanden? Ergänzungen? - Richtigstellen/Ergänzen durch Lehrperson <p>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.</p> <p>Vapen: Bei Bedarf (ev. beobachtete Vorfälle) den Bezug zu den Schulhausregeln machen und mitteilen, dass Eltern auch übers Vapen informiert werden</p> <p>Überleitung zu Gruppendruck, ev. wurde dieser in der Diskussion schon genannt?</p>	<p>Material im Anhang: <i>Mögliche Lösungen zu den Substanzen und Verhaltensweisen</i></p>

Pause		
5`	<p>Thema Gruppendruck</p> <p>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 Verhaltensproblematik Auftrag: Wie reagierst du darauf? Ziel: dem Angebot widerstehen</p> <p>Einführung in Situation</p>	Material im Anhang: <i>Rollenspiel Gruppendruck</i>
10`	Die Situation im Gruppensetting durchspielen	
15`	<p>Reflexion im Plenum: Wie ist es euch ergangen? Welche Rolle war einfach/schwierig? Welche Gefühle hattest du in deiner Rolle?</p> <p>Ablehnungsstrategien im Plenum sammeln und (an WT) festhalten</p> <p>Als Hilfe: Papier «Gute Ablehnungsstrategien»</p>	Material im Anhang: <i>Gute Ablehnungsstrategien</i>
10`	Gleiche Zweiergruppe: Rolle wechseln und neue Strategie ausprobieren	
5`	<p>Nochmals Reflexion im Plenum: Was war anders? Wirst du die Strategien im echten Leben anwenden?</p> <p>Ev. Abschlussrunde: Was nimmst du mit?</p>	

	Vertiefungsmöglichkeiten:	
	<p>Vapen</p> <p><u>Filmausschnitte aus Kassensturz</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gesundheitliche Folgen von Einweg-E-Zigaretten (1:55-2:57) Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> - Was sind gesundheitliche Risiken beim Vapen? - Wie macht die Tabakindustrie Werbung? 2. Abfall durch E-Zigaretten (5:55 – 7:21) Reflexion <ul style="list-style-type: none"> - 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? 	
	<p>Recherchieren auf feel-ok.ch</p>	
	<p>Gruppendruck: Andere/weitere Situationen spielen: Die SuS erfinden eigene Situationen</p>	