**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  Schöggeli  Material 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-Zigarette  Handy (social media)  Gaming  Puff Bar / E-Zigarette  Zigarette  Energydrink  Kaffee  Süssgetränke / Süssigkeiten  Rote 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 werden  Überleitung 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 Verhaltensproblematik  Auftrag: Wie reagierst du darauf?  Ziel: dem Angebot widerstehen  Einführung 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 |  |