

# Alles Sucht- oder was?



Dein Weg zum Goldausweis!



gehört:



## Projektüberblick

### Vorstellung Drahtseil:

Das Projekt Drahtseil ist ein Sucht-, Gewalt- und Medienpräventionsprojekt und arbeitet bereits seit 1993 stadtweit. In unserer Projektarbeit mit Schulklassen bearbeiten wir die Themen altersgerecht auf eine spielerische Art und Weise.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.projekt-drahtseil.de](http://www.projekt-drahtseil.de)

### Rahmenbedingungen:

#### *Projektaufbau:*

- aufbauend über 3 Jahre hinweg
- die Präsentation am Ende des Schuljahres soll vor der nächstjüngeren Schulklasse erfolgen (lernen das Projekt somit niederschwellig kennen)
- Jeder Schüler erhält am Ende jedes Schuljahres seinen persönlichen Ausweis mit Foto und Unterschrift in Scheckkartengröße

#### *Projektumfang:*

**Klasse 6: Werde ein Bronzestar** **Klasse 7: Werde ein Silberstar** **Klasse 8: Werde ein Goldstar**

---

1. Kennenlernen, Einführung in das Projekt	1. Konsumreflexion, Nikotin	1. Alkohol
2. Verhaltenssucht → Medien	2. Nikotin, Koffein	2. Alkohol, Cannabis
3. Medienkompetenz	3. Koffein	3. Illegale Substanzen
4. Gesunde Ernährung	4. Wiederholung durch interaktive Projekte in Kleingruppen (Radiobeitrag, Comic Simple Show)	4. Planung einer Schulaktion für die 6. Klassen
5. Essstörungen, Schönheit	5. Wiederholung durch interaktive Projekte in Kleingruppen	5. Vorbereitung einer Schulaktion (Pausenaktion, Quiz, Radiobeitrag,...)
6. Plakatgestaltung + Ausweisübergabe Bronze	6. Abschlussspiel „Hop-Top“ zur Wissensüberprüfung, Präsentationsvorbereitung	6. Präsentation der Schulaktion+ Ausweisübergabe Gold
	7. Präsentation + Ausweisübergabe Silber	

---



*Projektdauer:* 90 min pro Veranstaltung

*Ort:* Klassenraum

*Bitte:* Nach Möglichkeit im Klassenraum eine freie Fläche dem Projekt zur Verfügung stellen, um Ergebnisse zu sichern und einen stetigen Bezugspunkt darzustellen

*Unkosten:* 12 Euro pro Schüler (inkl. Arbeitsheft) für Klassenstufe 6

12 Euro pro Schüler für Klassenstufe 7

12 Euro pro Schüler für Klassenstufe 8

#### Ziel des Projektes:

- Vermittlung von grundlegendem themenspezifischem Wissen auf langfristiger Basis
- Reflexion des Konsumverhaltens sowie Veränderung von Konsummustern
- Jungen Menschen sind die negativen Folgen von Drogenkonsum bewusst und sie kennen dessen Auswirkung auf ihren Körper
- Förderung von Lebenskompetenzen

#### Rolle der Lehrer/Wünsche an die Lehrer:

- Ist während des Projektes anwesend
- Bitte um die Durchführung der Trainingsaufgaben in den darauffolgenden Wochen
- Aufbewahrung der Arbeitshefte und Namensschilder der Schüler in der Schule
- Mögliche Fragen aufnehmen und ggf. in den Briefkasten werfen
- Wenn Zeit zur Verfügung steht bzw. in anderen Unterrichtsfächern passende Themen aufkommen, können auch kleine Spiele aus den Veranstaltungen wiederholt werden
- Als Ansprechpartner und Bindeglied zwischen den Schülern und uns fungieren
- Ergänzungen während des Projektes sind möglich

#### Rolle der Schulsozialarbeiter/Wünsche an die Schulsozialarbeiter:

- koordiniert die Fördergelder und Bearbeitung der Kooperationsvereinbarung
- ist gern eingeladen mit an den Projekten teilzunehmen
- springt jedoch für die Lehrkraft ein, wenn diese am Projekt nicht teilnehmen kann
- arbeitet dem Drahtseilteam die Klassenlisten und Veränderungen in den Klassen zu
- organisiert die Räumlichkeiten für die Projekte und Abschlusspräsentation

## Veranstaltung 1: Einstieg in das Thema Sucht

Inhaltliche Schwerpunkte:

- gegenseitiges Kennenlernen/ Vertrauensbasis schaffen
- Regelformulierung
- Kategorisierung Sucht
- Verhaltenssucht - Medien

### Einleitung: Projekteinführung

20 min

Die Schüler sitzen in einem Stuhlkreis zusammen und werden durch die Mitarbeiter des Projektes „Drahtseil“ begrüßt. Jeder Mitarbeiter stellt sich kurz mit Hilfe seines Steckbriefes vor. Im Anschluss wird das Vorhaben für dieses Schuljahr kurz erklärt (Ablauf, Inhalt, Maskottchen Trudi). Damit im Projekt auch alle Fragen beantwortet werden können, wird der Briefkasten als festes Ritual eingeführt. Ebenso werden Regeln, die für die Projekte gelten, mit den Schülern besprochen (Störungen haben Vorrang, Aussprechen lassen, Vertrauensbasis, Trainingsaufgaben, Namensschilder).



Es erfolgt die Verteilung der Namensschilder und der Arbeitshefte an die Schüler. Diese Materialien werden die Schüler über die 3 Schuljahre begleiten. Damit die Materialien nicht verloren gehen, bleiben diese in der Schule bei den Lehrkräften.

### Einleitung: Würfelspiel

15 min

Um einen leichten Einstieg ins Thema zu gestalten, wird ein Würfelspiel mit thematischen Fragen/Aussagen gestellt. Jeder Schüler darf einmal würfeln. Je nachdem, welche Würfelzahl fällt, erfolgt eine Aktion (1: aussetzen, 2: selbst antworten, 3: die Gruppe antwortet, 4: linker Nachbar, 5: rechter Nachbar, 6: der Würfler bestimmt jemanden, der antwortet). Es handelt sich um Meinungsfragen- es gibt kein richtig oder falsch. Beispielaussagen: "Jeden Tag Cola oder EnergieDrinks zu trinken ist unbedenklich", "Rauchen ist cool".



### Hauptteil: Suchtsack

15 min

Zur Wiederholung/ Ergänzung erfolgt die Methode Suchtsack. Jeder Schüler zieht aus dem Sack einen Gegenstand und soll diesen zu den Kategorien Drogensucht bzw. Verhaltenssucht zuordnen. Sind alle Gegenstände zugeordnet, werden schwierige Wörter wiederholt. Dafür werden die Substanzen hochgehalten in denen Nikotin, Koffein und Alkohol enthalten ist. Die Schüler rufen gemeinsam den Stoff herein, der abhängig macht



Dabei gehen die Anleiter gut auf das Thema Verhaltenssucht ein und er kläre dieses. Ebenso machen sie auf die Thematik der Mediensucht aufmerksam und weisen darauf hin, dass dies Schwerpunkt der nächsten Veranstaltungen sein wird.

Hauptteil: LAN-Kabel-Salat

10 min

Die Anleiter lesen den Schülern verschiedene Aussagen vor. Schüler, die der Aussage zustimmen, sollen aufstehen, ohne dies jedoch zu kommentieren. Ist noch etwas offen, Fragen die Anleiter gegebenenfalls nach.

- Mögliche gestellte Fragen und Gegenfragen: (LAN-Kabel-Salat)
- Wer von euch hat ein Smartphone?  
*Was ist das tolle an einem Smartphone?*
  - Wer hat die App What`s App auf seinem Handy installiert?  
*Warum verwenden viele Menschen diese App?*
  - Wer muss am Abend vor dem Schlafen sein Handy abgeben?  
*Seid ihr damit einverstanden?*
  - Wer sagt, ich bin ein zufrieden mit mir?
  - Wem ist es wichtig, zu wissen was andere Menschen von euch halten?  
*Gilt das auch für Soziale Netzwerke?*
  - Wer von euch freut sich über Komplimente?  
*Sind Komplimente im Netz anders als im realen Leben?*
  - Wer hat immer wieder Stress mit seine Eltern wegen digitalen Medien?

Hauptteil: Podcast- Mediensucht 10 min

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis zusammen und hören sich aufmerksameinen Podcast über die Thematik Mediensucht an. Am Ende des Podcasts folgen eine Gesprächsrunde und ein allgemeiner Austausch über das eben gehörte. Vor allem das Thema Sucht wird aufgegriffen und den Schülern erklärt.

Abschluss: Suchttrichter

15 min

Auf dem Boden werden nun Kärtchen mit der Aufschrift: Mediennutzung im grünen Bereich (unproblematisch), im gelben Bereich (riskant) und im roten Bereich (gefährlich) ausgelegt. Immer zwei Schüler erhalten von den Anleitern ein Fallbeispiel. Sie sollen überlegen, welchem Bereich sie das Fallbeispiel zuordnen würden. Wenn möglich sollen die Schüler ihre Entscheidung begründen.

grüner Bereich	gelber Bereich	Roter Bereich
Wenn ich will kann ich mein Smartphone auch einfach abschalten	Wenn ich länger mal nicht an den Rechner/ die Konsole/ das Handy kann, werde ich echt unruhig.	Meine Onlinefreunde sind mir wichtiger als die Leute im echten Leben.
Zocken macht Spaß, aber im Sportverein kann ich mich auch gut abregieren	Wenn ich nur kurz eine Stunde spielen will, werden plötzlich vier Stunden daraus.	Es gibt nichts Wichtigeres mehr als mein Spiel
	Im Unterricht kann ich mich oft nicht konzentrieren, weil mir das letzte Game noch durch den Kopf geht.	Seitdem ich die neue Spielkonsole habe sind meine Noten schlechter geworden.

Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Aufgabe "Kreuzworträtsel" wird erteilt. Die Schüler haben die Aufgabe, aus einem Buchstabensalat im Arbeitsheft aufSeite4richtige Worte zu finden, die mit dem Thema Sucht zu tun haben und diese daneben zu notieren.

90min





## Veranstaltung 2: Verhaltenssucht → Medien

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| Inhaltliche Schwerpunkte: | <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion des Medienkonsums</li><li>• Suchttreppe</li><li>• Interessen außerhalb der Medien bestärken</li></ul> |
|---------------------------|---|

### Einleitung: Fragerunde 3 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Leerung des Briefkastens / Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 2 min

Jede kommende Veranstaltung wird mit dem gemeinsamen Schauen in den Briefkasten begonnen. So können Fragen der Jugendlichen zum einen zeitnah aufgegriffen werden und zum anderen sind sie anonym. Für die Kontrolle des Briefkastens darf ein Schüler diesen öffnen und die Fragen, wenn er möchte, vorlesen. Ansonsten lesen die Anleiter die Fragen laut vor. Dies soll die Schüler motivieren Trudi Post zu hinterlassen. Danach werden gemeinsam die Trainingsaufgaben „Kreuzworträtsel“ kontrolliert (Seite 4).

### Einleitung: Medienbingo 10 min

Zum besseren Kennenlernen wird ein Spiel namens "Medienbingo" gespielt. Im Arbeitsheft auf Seite 5 ist eine Vorlage zu finden, die kurz erklärt wird. Aufgabe ist, jemanden zu finden, der die Aussagen bejahen kann, die in den kleinen Kästchen geschrieben stehen. Wenn das der Fall ist, wird der Name des Gegenübers notiert. Wer zuerst fünf in einer Reihe hat (waagrecht, senkrecht, diagonal) ruft laut „Bingo!“ Während des Spiels wird leise Musik abgespielt. Durch Vorlesen der Aussagen und Nennen des passenden Namens wird das Spiel ausgewertet.

### Hauptteil: Jump' n' Run 20 min

Der Stuhlkreis wird aufgelöst und die Stühle an den Rand gestellt, so dass der Raum frei ist für eine Aufstellung. Links sowie rechts im Raum wird ein Stuhl aufgestellt, diese stellen die jeweiligen extreme dar (viel Zeit mit Medien und wenig Zeit mit Medien). Die Anleiter stellen den Schülern Fragen, zu denen sie sich positionieren sollen.

#### Mögliche Fragen:

- Wie viele Stunden verbringst du durchschnittlich vor dem Fernseher?
- Wie viele Nachrichten von What's App erhältst du täglich?
- Wie viel Zeit verbringst du am Handy ohne What's App, wie mit Instagram, Spielen usw.?
- Wie viele Stunden sind es am Tag die du mit digitalen Medien verbringst?

→ Richtlinie für 12-13jährige Schüler – (1 ½h) 90 Minuten am Tag mit digitalen Medien.

Roter Bereich  
ab 2 ½ Stunden

gelber Bereich  
bis 2 ½ Stunden

grüner Bereich  
bis 1 ½ Stunden

Aufgepasst du verbringst  
schon sehr viel Zeit mit  
Medien!

Die Schüler erhalten von den Anleitern je nach Auswertung verschiedene Farbkarten (rot, gelb, grün) um später bei der Suchttreppe die eigene Reflexion auf Stimmigkeit zu überprüfen.

Hauptteil: Suchttreppe

25 min

Die Schüler sitzen wieder im Stuhlkreis. Ein Teammitglied legt auf den Boden ungeordnet die Begriffe:

<b>Erstkonsum</b>	erster Kontakt/Zugang zu Medien z.B.: Anmeldung in einem sozialen Netzwerk, Herunterladen einer App
<b>Gebrauch/Genuss</b>	Benutzung des Mediums und schauen, ob es einem gefällt z.B.: Wurden Erwartungen erfüllt? Macht es mir Spaß?
<b>Gewöhnung</b>	Benutzung des Mediums ist selbstverständlich und man nutzt es regelmäßig z.B.: tägliche Nutzung von What'sapp – Nachrichten schreiben
<b>Missbrauch</b>	Regeln werden nicht eingehalten z.B.: Das Medium stellt die einzige Form von Spaß dar, ich brauche es zur Stressbewältigung
<b>Sucht</b>	Man kann nicht mehr ohne – Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, gesundheitliche Beeinträchtigungen, soziale Folgen

Zu dem Begriff Sucht werden noch Karten mit kurzen Erklärungen gelegt. Aufgabe der Schüler ist es, die Begriffe in die richtige Reihenfolge zu bringen und die passenden Erklärungskarten zu finden. Nachdem die Reihenfolge und die Begriffe allen Schülern klar sind, sollen Fallbeispiele den einzelnen Phasen zugeordnet werden.

ACHTUNG! Pro Phase nur ein Beispiel zur Verdeutlichung! Ein Teammitglied hält verdeckt die Beispiele in der Hand und bittet einen Schüler sich ein Beispiel herauszusuchen. Das Beispiel kann jetzt laut von dem ausgewählten Schüler vorgelesen werden oder eine Person des Teams liest laut vor. Gemeinsam wird überlegt, in welche Phase der Suchttreppe das Beispiel passt. Am Ende der Suchttreppenmethode liegen alle Fallbeispiele richtig zugeordnet auf dem Fußboden.





<b>Erstkonsum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lukas (13J.) hat eine Playstation geschenkt bekommen und macht diese zum ersten Mal an.</li> <li>• Kim (12J.) meldet sich in einem sozialen Netzwerk an.</li> <li>• Alex (14J.) lädt sich eine App herunter.</li> </ul>
<b>Gebrauch/Genuss</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natalie (14J.) freut sich, wenn ihr jemand bei Instagram auf ihr Posting schreibt. Wenn sie Zeit hat schreibt sie zurück.</li> <li>• Charlie (12J.) schaut nur gemeinsam mit ihrer Freundin YouTube Videos.</li> <li>• Steffen (13J.) nutzt sein Handy nur, um für seine Eltern in Notfällen erreichbar zu sein.</li> </ul>
<b>Gewöhnung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Max (13 J.) spielt jedes Wochenende mit seinen Freunden Onlinespiele.</li> <li>• Jeden Abend schaut Florian (12J.) eine Stunde fern.</li> </ul>
<b>Missbrauch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julian (14J.) zockt täglich eine Stunde GTA.</li> <li>• Nach der Schule schaut Hans (15J.) erst eine Serie auf Netflix, weil er sonst nicht anders entspannen kann.</li> </ul>
<b>Sucht</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ohne vollen Akku geht Anna (14J.) nicht aus dem Haus, nicht online zu sein macht ihr Angst.</li> <li>• Das Erste was Kevin (15J.) nach dem Aufstehen macht, ist nach seinen What's App Nachrichten zu schauen.</li> </ul>

Nun sind die Schüler an der Reihe. Sie sollen sich mit ihrem Medienkonsum den einzelnen Abschnitten zuordnen. Dabei schauen die Anleiter, ob ihre in der Hand passende rote, gelbe oder grüne Karte zu ihrer Aufstellung passt. Gemeinsam wird die Aufstellung mit den Schülern ausgewertet und besprochen. WICHTIG Suchttreppe liegen lassen!

Abschluss: Firewall

15 min

Gemeinsam wird mit den Schülern überlegt, welche Faktoren aus ihrer Sicht für ein glückliches und zufriedenstellendes Leben wichtig sind. Das können Gefühle, Eigenschaften, Tätigkeiten oder aber auch materielle Dinge sein. Die Begriffe werden gesammelt und um die Suchttreppe gelegt, als sogenannter Mauerkreis. Die Mauer symbolisiert unseren Schutz gegen Sucht. Fehlen Steine in der Mauer, wird sie wackelig und porös, sie droht einzustürzen und uns nicht mehr zu stützen. Je größer die Lücken sind, umso größer ist das Bedürfnis die Lücke zu schließen.

Abschluss: Selbsttest: Internetgebrauch

10 min

Im Arbeitsheft auf der Seite 6 finden die Schüler einen Selbsttest. Sie sollen nacheinander die gestellten Fragen im Test beantworten. Die Drahtseilmitarbeiter lesen langsam und laut die Fragen nacheinander vor. Das Ergebnis zeigt ihren aktuellen Medienkonsum. Haben alle Schüler die Aufgabe beendet, werden die Ergebnisse im Stuhlkreis besprochen.





### **Fragen Selbsttest**

1. Wie häufig findest du es schwierig, mit dem Internetgebrauch aufzuhören, wenn du online bist?
2. Wie häufig setzt du deinen Internetgebrauch fort, obwohl du eigentlich aufhören wolltest?
3. Wie häufig sagen dir andere Menschen, z.B. Eltern oder Freunde, dass du das Internet weniger nutzen solltest?
4. Wie häufig bevorzugst du das Internet statt Zeit mit anderen zu verbringen, z. B. mit Eltern oder Freunden?
5. Wie häufig schläfst du zu wenig wegen des Internets?
6. Wie häufig denkst du an das Internet, auch wenn du gerade nicht online bist?
7. Wie oft freust du dich bereits auf deine nächste Internetsitzung?
8. Wie häufig denkst du darüber nach, dass du weniger Zeit im Internet verbringen solltest?
9. Wie häufig hast du erfolglos versucht, weniger Zeit im Internet zu verbringen?
10. Wie häufig erledigst du deine Aufgaben zu Hause hastig, damit du früher ins Internet kannst?
11. Wie häufig vernachlässigst du deine Alltagsverpflichtungen (Arbeit, Schule, Familienleben), weil du lieber ins Internet gehst?
12. Wie häufig gehst du ins Internet, wenn du dich niedergeschlagen fühlst?
13. Wie häufig nutzt du das Internet, um deinen Sorgen zu entkommen oder um dich von einer negativen Stimmung zu entlasten?
14. Wie häufig fühlst du dich unruhig, frustriert oder gereizt, wenn du das Internet nicht nutzen kannst?

Zähle nun bitte alle deine Punkte zusammen!

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Schüler erhalten die Aufgabe im Arbeitsheft auf der Seite 7 nun noch einmal zur Wiederholung ihre Prioritäten von Freizeitaktivitäten, also alles ohne digitale Medien, zu notieren.

90min



### Veranstaltung 3: Verhaltenssucht → Medienkompetenz

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| Inhaltliche Schwerpunkte: | <ul style="list-style-type: none"><li>• Konsumreflexion - Trainingsaufgabe</li><li>• FSK und USK Bestimmungen</li><li>• Cybermobbing (inkl. Hilfsmöglichkeiten)</li></ul> |
|---------------------------|---|

#### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

#### Einleitung: Briefkasten/Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 10 min

Im Stuhlkreis wird gemeinsam mit den Schülern geschaut, ob sich Fragen im Briefkasten befinden und ggf. beantwortet. Die Trainingsaufgabe - Prioritätenleiter wird mit den Schülern ausgewertet. Es wird geschaut, welche Aktivitäten sie gefunden haben, bei denen man keine digitalen Medien nutzt.

#### Einleitung: Film – Nur noch 5 Minuten 20 min

Die Schüler werden gebeten, ihre Stühle wie in einem Kinosaal, in einer Reihe aufzustellen., so dass ihr Blick nach vorn auf die Beamerfläche zeigt. Den Schülern wird der Film „Nur noch 5 Minuten“ gezeigt. Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde. Folgende Fragen können als Impulse gestellt werden:

- Wie wirkt der Film auf euch?
- Wie könnte man Mark helfen?
- Habt ihr euch (oder andere Personen) schon einmal in der Rolle von Mark gesehen?
- Was denkt ihr, ab wann spricht man von Medienabhängigkeit?
- Was fasziniert an neuen Medien?

#### Hauptteil: FSK/USK 25 min

Gemeinsam wird sich wieder im Stuhlkreis eingefunden. Den Schülern werden bezüglich des Filmes FSK und USK Karten gezeigt. Bei Unklarheiten werden die Begriffe ausführlich besprochen (Was bedeutet USK? Was ist FSK? Was ist der Unterschied?), jedoch geht das Team davon aus, dass die Schüler die Zeichen und deren Begrifflichkeiten kennen. Zur Auflockerung soll die Gruppe eine Runde **Memory** spielen. Dabei sollen sie die verschiedenen USK und FSK Zeichen als Paare suchen.

Im Anschluss erhalten die Schüler die Aufgabe, bestimmte Kriterien, welche auf dem Boden ausliegen, den jeweiligen **Altersbeschränkungen** (0,6,12,16 und 18 Jahre) zuzuordnen. Haben sie die passenden **Kriterien** gefunden, ergeben diese auf der Rückseite die jeweilige Beschränkung mit einem passendem Film oder Spiel. Stimmt das Lösungsbild nicht überein, so muss weiter gesucht werden.

Zur Auswertung wird mit den Schülern erörtert, warum genau diese Kriterien für die unterschiedlichen Altersbeschränkungen ausgewählt wurden. Warum ist die Bestimmung so? Ergibt das Sinn?

(**FSK** = freiwillige Selbstkontrolle & **USK** = Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle)



### Hauptteil: Cybermobbing

15 min

Ein Erklärfilm zum Thema Cybermobbing wird gezeigt. Nach dem Film werden einige Rollen des Cybermobbing mit ihren Merkmalen besprochen. Die Schüler überlegen sich mögliche Folgen, diese werden an einer Tafel oder Flipchart gesammelt. Da stellt sich nur noch die Frage, wo hole ich mir bei solchen Problemen Hilfe? Diese werden anschließend im Trudi-Heft auf Seite 8 von den Schülern in ihre „Merkhand gegen Cybermobbing“ selbstständig übertragen. Einige Schüler stellen nacheinander ihre ausgefüllte Hand vor.

#### Punkte in der Hand:

Daumen → Beweise sichern (screenshot),  
Zeigefinger → Vertrauenspersonen ansprechen,  
Mittelfinger → Melden/Blockieren,  
Ringfinger → Nummer gegen Kummer anrufen,  
kleiner Finger → der Polizei melden

#### Nummer gegen Kummer:

116111 → anonym und kostenlos von Handy und Festnetz, Mo.-Sa. von 14-20 Uhr

### Abschluss: Cybermobbing – rechtliche Folgen

10 min

Mit Hilfe von 2-3 Fallbeispielen sollen den Schülern die rechtlichen Folgen von Cybermobbing aufgezeigt werden. Den Schülern werden mit Hilfe von Karten die Gesetze gezeigt und kurz erklärt, für ein besseres Verständnis, was diese Gesetze bedeuten, werden diese durch Fallbeispiele erläutert.

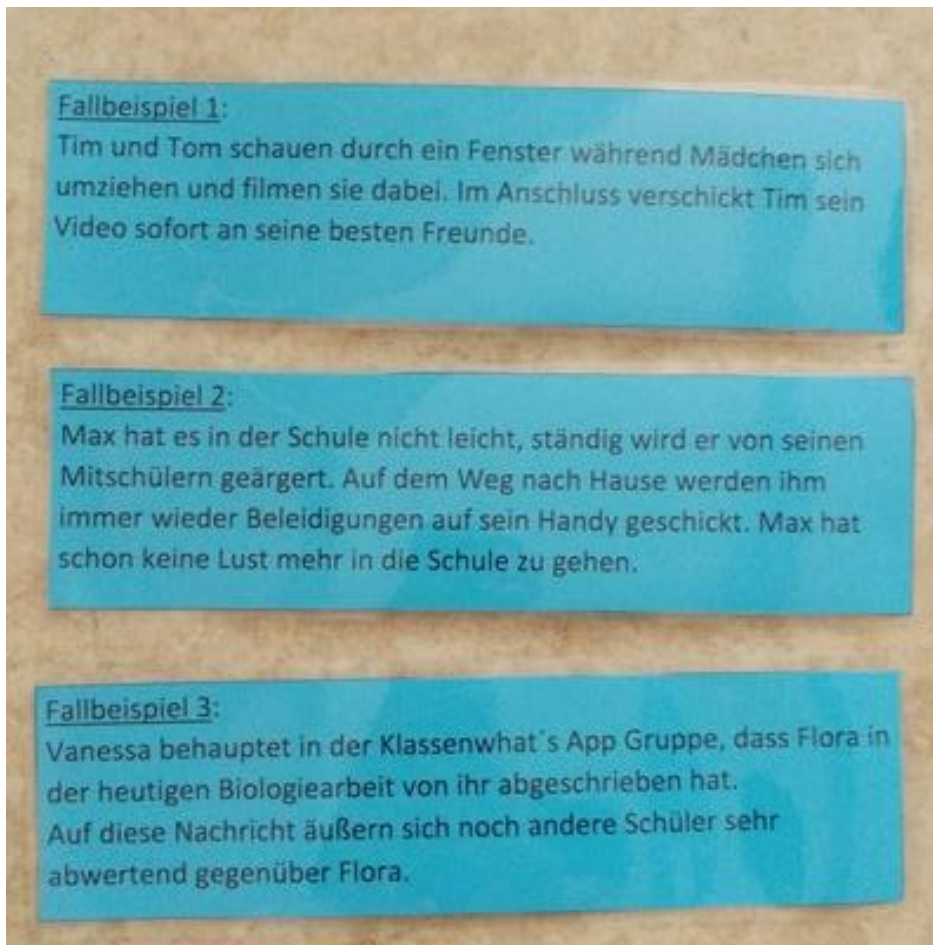


### Rechtliches Hintergrundwissen:

- **§ 185 Strafgesetzbuch: Beleidigung:** Die Beleidigung wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe und mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
- **§ 186 Strafgesetzbuch: Üble Nachrede:** Wer in Beziehung auf einen anderen eine Tatsache behauptet oder verbreitet, welche denselben verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen geeignet ist, wird wenn nicht diese Tatsache erweislich wahr ist, mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe und, wenn die Tat öffentlich oder durch Verbreiten von Schriften (§ 11 Abs. 3) begangen ist.
- **§ 187 Strafgesetzbuch: Verleumdung:** Wer wider besseres Wissen in Beziehung auf einen anderen eine unwahre Tatsache behauptet oder verbreitet, welche denselben verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen oder dessen Kredit zu gefährden geeignet ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe und, wenn die Tat öffentlich, in einer Versammlung oder durch Verbreiten von Schriften (§ 11 Abs. 3) begangen ist, mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
- **§ 238 Strafgesetzbuch: Nachstellung:** (1) Wer einem Menschen unbefugt nachstellt, indem er beharrlich 1. seine räumliche Nähe aufsucht, 2. unter Verwendung von Telekommunikationsmitteln oder sonstigen Mitteln der Kommunikation oder über Dritte Kontakt zu ihm herzustellen versucht, 3. unter missbräuchlicher Verwendung von dessen personenbezogenen Daten Bestellungen von Waren oder Dienstleistungen für ihn aufgibt oder Dritte veranlasst, mit diesem Kontakt aufzunehmen, 4. ihn mit der Verletzung von Leben, körperlicher Unversehrtheit, Gesundheit oder Freiheit seiner selbst oder einer ihm nahe stehenden Person bedroht oder 5. eine andere vergleichbare Handlung vornimmt und dadurch seine Lebensgestaltung schwerwiegend beeinträchtigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
- (2) Auf Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter das Opfer, einen Angehörigen des Opfers oder eine andere dem Opfer nahe stehende Person durch die Tat in die Gefahr des Todes oder einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.
- **§ 22 KUG/KunstUrhG: Recht am eigenen Bild:** Bildnisse dürfen nur mit Einwilligung des Abgebildeten verbreitet oder öffentlich zur Schau gestellt werden ... Das Recht am eigenen Bild oder Bildnisrecht ist eine besondere Ausprägung des allgemeinen Persönlichkeitsrechts. Es besagt, dass jeder Mensch grundsätzlich selbst darüber bestimmen darf, ob überhaupt und in welchem Zusammenhang Bilder von ihm veröffentlicht werden.
- **§ 240 & § 241 Strafgesetzbuch: Nötigung & Bedrohung:** Wer einer anderen Person mit Gewalt oder anderweitigem Schaden droht, sofern diese einer Forderung nicht nachkommt, etwas zu tun, etwas zu unterlassen etc., macht sich strafbar.



Fallbeispiele



Lösung der Zuordnung

BELEIDIGUNG	Fallbeispiel 2
ÜBLE NACHREDE	Fallbeispiel 3
NACHSTELLUNG	Fallbeispiel 1
RECHT AM EIGENEN BILD	Fallbeispiel 1

Abschluss: Trainingsaufgaben

5 min

Als Trainingsaufgabe sollen die Schüler im Arbeitsheft auf Seite 9 die USK Bestimmungen farblich ausmalen sowie Beispiele aus dem häuslichen Umfeld eintragen.

90min



## Veranstaltung 4: Gesunde Ernährung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wie ernähre ich mich gesund?
- Was ist eine Portion?
- Entspannungsmöglichkeiten

### Einleitung: Fragerunde

5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

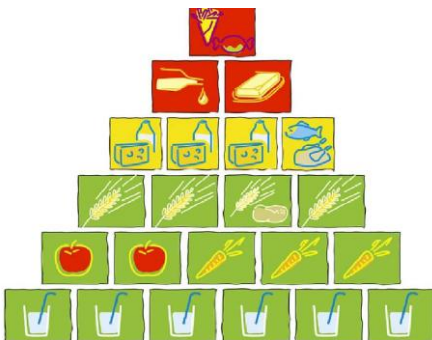
### Einleitung: Briefkasten/Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen

5 min

Im Stuhlkreis wird gemeinsam mit den Schülern geschaut, ob sich Fragen im Briefkasten befinden und ggf. beantwortet. Anschließend wird die Trainingsaufgabe über USK / FSK Bestimmungen auf Seite 9 kontrolliert.

### Einleitung: Ernährungshaus mit den Familien kennenlernen

25 min



Alle Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. In der Mitte des Kreises liegt ein Plakat, auf dem die Ernährungspyramide abgebildet ist. Um die Pyramide herum liegen kleine Zettel mit Familiennamen, zum Beispiel Familie Frisch. Aufgabe der Schüler ist es nun, das Ernährungshaus mit seinen Bewohnern zu füllen. Dafür melden sich die Schüler und nehmen sich eine Familie und erklären anhand eines Beispiels, wo diese im Haus wohnt. Bsp.: Familie Durstig wohnt im Erdgeschoss des Hauses. Die Mitglieder der Familie sind: Wasser,

Tee oder Saftschorlen. Am Ende dieser Methode sind alle Familien dem Ernährungshaus zugeordnet und die Schüler wissen wie die Pyramide aufgebaut ist.

### Hauptteil: Zuordnung Lebensmittel

10 min

Alle Schüler sitzen in einem Stuhlkreis. Neben die gerade erarbeitete Ernährungspyramide wird nun ein Schwungtuch gelegt, unter diesem sich verschiedene Lebensmittel befinden. Die Schüler greifen nach Aufforderung nacheinander unter das Tuch und ordnen die Lebensmittel den Familien des Hauses zu.



Sind alle Lebensmittel richtig zugeordnet, stellt sich noch eine große Frage: Wie viele Portionen sollte ich von den jeweiligen Familien am Tag essen? Für die Lösung bekommen die Schüler kleine Kärtchen mit einer aufgehaltene Hand ausgeteilt. Nun ist es ihre Aufgabe diese Anzahl an Kärtchen auf die Familien aufzuteilen, alle Karten müssen dafür platziert werden.



Hauptteil: Familien aus Prospekten ausschneiden

25 min

Die Schüler setzen sich mit ihrem Arbeitsheft an einen Arbeitsplatz im Raum. An ihre Plätze werden Scheren, Kleber und Prospekte gelegt. Die Schüler schlagen im Heft die Seite 10 und 11 auf und sollen die Familien in den Prospekten suchen, ausschneiden und an die richtige Stelle kleben.

Abschluss: Massagegeschichte

10min

Alle Schüler sitzen im Kreis, so dass sie den Rücken ihres linken Nachbarn vor sich haben. Jeder Schüler bekommt einen Igelball in die Hand, um seinem linken Nachbarn eine erholsame Massage zu gönnen, wobei er von seinem rechten Nachbarn ebenso eine Massage erhält. Die Massage wird durch eine Geschichte begleitet (z.B. Pizzamassage, Frühlingsgeschichte).

Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Schüler erhalten die Aufgabe im Arbeitsheft auf der Seite 12 einen für sich gesunden Ernährungstag zu führen.

90min



## Veranstaltung 5: Essstörung

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Formen der Essstörungen
  - Merkmale Essstörungen
  - Handlungsweise gegen Essstörungen
  - Vorbereitung der Präsentation

### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Leerung des Briefkastens / Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 5 min

Gemeinsam mit den Schülern wird geschaut, ob sich Fragen im Briefkasten befinden. Anschließend werden die Trainingsaufgaben zum gesunden Ernährungstagauf der Seite 12 kontrolliert.

### Hauptteil: Podcast Essstörung und Impulskarten 15 min

Den Schülern wird zum Themeneinstieg ein Podcast vorgespielt. Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde, welche durch Impulskarten geführt werden kann. Somit bekommt das Team ein Gefühl in wie weit die Schüler mit dem Thema schon in Berührung gekommen sind.

### Hauptteil: Tafelbild Essstörungstypen 10 min

Im Anschluss soll mit den Schülern ein Tafelbild zu den zwei Formen der Essstörung und deren Gemeinsamkeiten erstellt werden. Dafür teilen die Anleiter an die Schüler verschiedene Kriterien aus, welche von den Schülern zugeordnet werden sollen. Jeder Schüler erhält ein Kriterium! Nacheinander stellen sie dieses vor und ordnen es der richtigen Form, Magersucht oder Bulimie (Ess-Brech-Sucht) zu.

#### **Magersucht:**

- Machen sehr viel Sport
- Sehen sich im Spiegel dicker als sie sind
- Zählen Kalorien
- Möchten in Größe XS passen
- Finden ihren Körper und Essen eklig
- Frieren immer
- Empfinden das sie genügend Essen
- Ist schon ein paar Mal umgekippt
- Redet kaum mit Anderen
- Ist daran gestorben

#### **Ess-Brech-Sucht:**

- Haben einen „Fressanfall“
- Hängen über der Toilette
- Nehmen Abführmittel
- Besitzen Probleme mit den Zähnen
- Haben Normalgewicht

#### **Gemeinsamkeiten:**

- Möchten geliebt werden
- Benötigen eine Therapie/ professionelle Hilfe
- Wollen nicht zum Arzt
- Stehen oft auf der Waage
- Finden sich zu dick
- Haben Angst dick zu sein



## Hauptteil: Essstörungen

30 min

Die Schüler werden darüber informiert, dass Mitarbeiter des Beratungszentrums Ess-Störungen Leipzig zu Besuch kommen. Gemeinsam werden Fragen der Schüler aufgeschrieben und an die BEL Mitarbeiter übergeben.

In Kooperation mit BEL-Beratungszentrum Ess-Störungen in Leipzig

### Postadresse

SZL Suchtzentrum gGmbH  
BEL - Beratungszentrum Ess-Störungen Leipzig  
Plautstraße 18  
04179 Leipzig  
Telefon: 0341 - 24 73 396  
Mail: post@bel.jetzt

Das Beratungszentrum bietet verschiedene Beratungsangebote an, wie für Betroffene, Schüler oder Schülerinnen und für Eltern. Denn ein Beratungsgespräch ist der erste Schritt in Richtung Besserung.

Ebenso bieten sie Selbsthilfegruppen an, in denen man sich über seine Probleme zum Thema austauschen kann.

## Hauptteil: Telefonat

15 min

### Beispielablauf des Telefonates:

#### **Anleiter:**

Hallo hier ist ....ich rufe an, weil ich nicht weiß, was ich machen soll, meine Freundin isst nichts mehr.

#### *Beratung:*

Hallo, wie lange isst sie denn nichts mehr?

#### **Anleiter:**

Ach, schon ein paar Wochen. Ich mache mir Sorgen, denn meine Freundin ist nur noch Haut und Knochen.

#### *Beratung:*

Der erste Schritt ist gemacht, denn du hast bei uns angerufen. Wenn du nicht weißt, wie du deiner Freundin helfen kannst, wende dich doch an einen Lehrer oder SSA an deiner Schule. Sehr gern kannst aber auch mit deiner Freundin hier bei uns in der Beratungsstelle vorbeikommen.

.....

### Optional wenn BEL nicht kann:

## Hauptteil: Schönheit - Film und Mensch

10min

Diese Methode beginnt mit dem Zeigen des Films „Bauchgefühl“. Der Film zeigt verschiedene Jugendliche und was diese an sich selbst schön finden. Nach dem Abspielen des Films, erfolgt eine gemeinsame Auswertungsrunde. In dieser werden zunächst die persönlichen Eindrücke der Schüler thematisiert sowie der Begriff „Schönheit“ und dessen Bedeutung.

## Abschluss: Trainingsaufgabe

2 min

Als Trainingsaufgabebekommen die Schüler auf, sich noch einmal genauer zu betrachten, um im Heft auf der Seite 13 ihre innere und äußere Schönheiten zu notieren.



## Veranstaltung 6: Präsentation

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Wiederholung der gesamten Veranstaltungen
  - Plakaterstellung für die Schüler der Schule
  - Selbstbewusstsein stärken

### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Leerung des Briefkastens / Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 5 min

Gemeinsam mit den Schülern wird geschaut, ob sich Fragen im Briefkasten befinden. Anschließend wird die Trainingsaufgabe zum Thema Schönheit auf der Seite 13 kontrolliert.

### Einleitung: Plakatthemenvorstellung 5 min

Die Schüler sollen für den Erhalt des Bronzeausweises in Kleingruppen Plakate für ihre Mitschüler erstellen. Die Drahtseilmitarbeiter haben zwei Themen je Klasse vorbereitet. Die Aufgabe der Schüler besteht darin, ihre persönliche Meinung zu den Themen aufzuschreiben. Mögliche Themen:

#### **Thema 1: Alternativen zum (digitalen) Medienkonsum**

- Was kann ich in meiner Freizeit alles machen?
- Wie kann ich meine Freizeit gestalten? [Wie kann ich meine Freizeit auch ohne Handy, .... gestalten?](#)
- Welche kostenlose / günstige Freizeitaktivitäten gibt es?
- [Was kann man alles in einem Jugendclub machen?](#) Wo gibt es in Leipzig (oder dem jeweiligen Stadtteil) solche Clubs? Zu welchen Zeiten hat der Club/Treff geöffnet?

#### **Thema 2: FSK & USK**

- Was heißt FSK & USK und wo steht das drauf?
- Was bedeutet FSK & USK (für mich)?
- Wieso gibt es FSK & USK?
- Welche Farbe steht für welches Alter?
- [Welche Gefahren gibt es, wenn man sich nicht an FSK & USK hält?](#)
- [Welche Risiken gibt es für uns, wenn wir gewaltvolle Spiele spielen oder schauen?](#)





### **Thema 3: Herausforderungen im Internet**

- Was sollte ich beim Surfen im Internet beachten?
- Wenn ich mit Unbekannten gemeinsam ein Spiel spiele, was sollte ich denen nicht über mich verraten? / Wenn ich mit unbekanntem Leuten über das Internet Spiele zocke oder Nachrichten schreibe, was sollte ich denen nicht über mich verraten?
- Was kann ich machen, wenn mich jemand Unbekanntes bei Snapchat etc. anschreibt?

### **Thema 4: Was ist für mich gesund? / Gesundheit (bezüglich Sport & Ernährung)**

- Was ist für mich gesund?
- Was kann ich in meiner Freizeit machen um fit zu werden?
- Was für Sport kann ich auch alleine oder mit Freunden machen, ohne Geld dafür auszugeben? (kostenlose Varianten zum Verein)
- Wo kann ich mich über gesunde Ernährung informieren?
- Welche gesunden Sachen kann ich statt Cola und Energy-Drinks trinken?
- Was sind gesunde und was sind ungesunde Lebensmittel?
- Was sind Alternativen zu ungesunden Lebensmitteln, wie zum Beispiel Chips und Cola?

### **Thema 5: Essstörungen**

- Wie kann ich einem Freund helfen, der eine Essstörung hat?
- Was ist eine Essstörung und welche Formen gibt es?
- Wer kann mir helfen, wenn ich mit einer Essstörung kämpfe?

### **Thema 6: individuelles Plakat zu spezifischem Thema**

- z. B. können Schüler darüber berichten, wie es ist, wenn man mit dem Rauchen aufhören möchte und wer einen bei diesem Prozess unterstützen kann
- Warum werde ich mit dem Rauchen nie beginnen?

#### Hauptteil: Erstellung der Plakate

60 min

Die Schüler erhalten von den Drahtseilmitarbeitern alle notwendigen Materialien für die Plakaterstellung. Die Ausarbeitung kann beginnen.

#### Abschluss: Plakatvorstellung

25 min

Jetzt stellen die Schüler ihre Plakate den Mitschülern und Lehrern vor und hängen diese anschließend im Schulhaus aus. Im Anschluss erfolgt die feierliche Übergabe der Bronzeausweise für die Schüler. Jeder Schüler erhält von den Anleitern persönlich gewidmete Worte. Auch übergeben die Schüler im symbolischen Sinne ihren Briefkasten an die neuen 6. Klassen.



# Klasse 7

## DEIN WEG ZUM SILBERAUSWEIS

Schwerpunkte:  
Nikotin, Koffein, interaktive Projekte



## Veranstaltung 1: Konsumreflexion und Drogensucht → Nikotin

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Konsumreflexion
- Einteilung der Substanzen
- Einstieg in das Thema Nikotin - Wissensvermittlung
- Gruppendruck

### Einleitung: Fragerunde

5 min

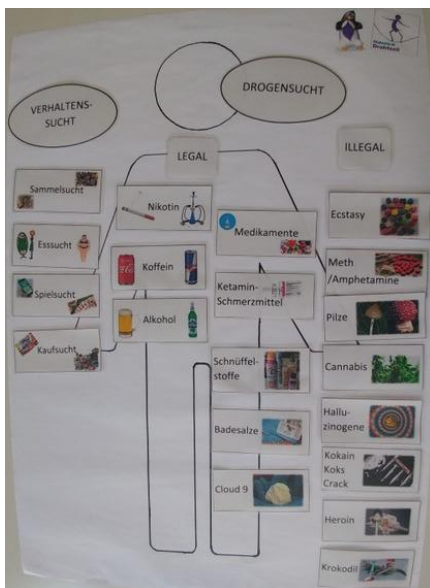
Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Suchtmensch

15 min

Zu Beginn der Methode wird eine große Abbildung eines Menschen mit der Einteilung in Verhaltens- und Drogensucht auf den Boden gelegt. Aufgabe der Klasse ist es nun, den Kategorien passende Begriffe zuzuordnen. Mögliche Begriffe befinden sich bereits auf Kärtchen, die nur noch auf den Menschen gelegt werden müssen. Wichtig dabei ist, dass im Bereich der Drogensucht die Schüler auf die Einteilung zwischen legalen und illegalen Substanzen kommen. Im Anschluss machen die Anleiter darauf aufmerksam, dass es eine Unterscheidung bezüglich der „Gefährlichkeit“ bei legalen und illegalen Drogen, vor allem in Bezug auf die Abhängigkeit gibt.

### Beispiel eines Suchtmenschen:



### Mögliche genannte Drogen:

#### DROGENSUCHT

- Koffein
- Legal ab 16 Jahren
- Alkohol (Sekt, Wein, Bier)
- Legal ab 18 Jahren
- Alkohol (Schnaps, Liköre,...)
- Zigaretten/ Shisha - Nikotin

- Medikamente (Nasenspray, ...) sowohl legal als illegal, je nach Art des Erwerbs

#### Illegal:

- Cannabis/ Haschisch/ Marihuana
- Met-/ Amphetamine (Crystal Meth., Pep/ Speed)
- Halluzinogene (LSD, 2C-B)
- Ketamin - Schmerzmittel
- Schnüffelstoffe (Kleber, Lacke,...)
- Pilze (Magic Mushrooms, Fliegenpilz)

#### VERHALTENSsuchT

- Spielsucht
- Kaufsucht
- Sammelsucht
- Esssucht (Bulimie, Binge Eating, Magersucht)

- Ecstasy
- Krokodil (billige Heroin)
- Heroin/ Shore
- Badesalze
- Cloud 9
- Kokain/ Koks/ Crack

### Hauptteil: Konsumkasten

20 min

Mit Hilfe des „Konsumkastens“ soll der Konsum von Alkohol, Nikotin, Koffein und Cannabis bei den Schülern ermittelt werden. Dazu wird der Kasten hinter einer Trennwand aufgebaut sowie vier Schalen mit verschiedenfarbigen Steinen (weiß = Abstinenz, gelb = Gebrauch, braun = Gewöhnung, schwarz = Sucht) bereitgestellt. Die Schüler haben die Aufgabe mittels der Steine ehrlich und anonym anzugeben, wie sich ihr Konsum gestaltet. Das Einwerfen der Steine kann bei einem gut gefüllten Briefkasten, während der Beantwortung der gestellten Fragen, schon durchgeführt werden.



Im Anschluss wird das Ergebnis im Stuhlkreis gemeinsam ausgewertet. Hierbei werden verschiedene Aspekte durch die Fachkräfte von Drahtseil hinterfragt ("Habt ihr dieses Ergebnis vermutet? Findet ihr es gefährlich?). Die Methode hat zum Ziel, dass sich die Drahtseilmitarbeiter einen Überblick über das Konsumverhalten der Schüler verschaffen können und die gewonnenen Erkenntnisse mit in die kommenden thematischen Veranstaltungen einbinden können. Das Ergebnis, wie viele Steine mit welcher Farbe sich in den einzelnen Fächern befunden haben notieren sich die Anleiter im Rückblick über die Veranstaltungen von jeder Klasse.

### Hauptteil: Einleitung zum Thema Nikotin und Aussagen liken

20 min

Für den Einstieg in die Thematik „Nikotin“ werden von den Drahtseilmitarbeitern zunächst die Karten mit verschiedenen Aussagen vorgestellt und erklärt (z.B.: "Rauchen ist uncool", "Shisha ist gesünder als Rauchen", "Wenn ich eine Zigarette angeboten bekomme, sage ich nein", "Ich stelle mich zu Rauchern, weil ich cool sein will", "Rauchen stinkt", "Rauchen gehört zum Erwachsenwerden", "Rauchen macht Freunde", "Ich werde nie rauchen, weil mir meine Gesundheit wichtig ist"). Im Anschluss werden diese an die Tafel gehängt oder auf verschiedenen Tischen verteilt und jeder Schüler erhält max. drei Daumen nach oben, womit er ausdrücken kann, dass er dieser Aussage voll und ganz zustimmt. Je nachdem wie das Vertrauensverhältnis aufgebaut ist, wird das "Liken" der Aussage verdeckt oder offen durchgeführt. Wenn jeder Schüler an der Reihe war, schauen sich alle gemeinsam an, welche Aussagen am häufigsten gewählt wurden und es kann darüber diskutiert werden. So erhält man einen Überblick über die Denkweisen zum Thema Rauchen.





## Hauptteil: Zigaretenschachteln

15 min

Diese Methode wird im Stuhlkreis gestartet. Die Drahtseilmitarbeiter verteilen in der Klasse verschiedene Zigaretenschachteln als Anschauungsmaterial. Die Schüler geben diese im Stuhlkreis herum, damit jeder die Möglichkeit hat, jede Zigaretenschachtel zu betrachten. Im Anschluss werden die Nachteile bzw. die Folgen des Rauchens besprochen.





### Abschluss: Nein sagen zum Zigarettenangebot

10 min

Im Anschluss wird mit Hilfe eines Rollenspiels mit den Schülern eine Situation nachgespielt, in der es darum geht "Nein" zu einem Zigarettenangebot zu sagen. Die Schüler sollen lernen, dem Gruppendruck zu entkommen und eigene Entscheidungen zu treffen.

Hierfür suchen sich die Anleiter einen Schüler heraus, auf den sie mit einer Zigarettschachtel zugehen und ihm eine anbieten wollen, dabei machen sie auf die „Vorteile“ des Rauchens aufmerksam. Aufgabe der Schüler ist es, mit guten Argumenten das Angebot abzulehnen und im besten Fall einfach aus der Situation zu gehen.

### Abschluss: Gründe gegen Rauchen

5 min

Im Anschluss soll jeder Schüler auf einem Zettel seine Gründe vermerken, warum er/sie nicht rauchen möchte bzw. wie er/sie versuchen will mit dem Rauchen aufzuhören. Falls ein Schüler nicht aufhören kann mit dem Rauchen, gibt es auch für diese Situation vorgefertigte Karten. Alle Karten, mit Namen versehen, werden eingesammelt, um zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal -bezug darauf zu nehmen.

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Schüler erhalten die Aufgabe, die im Arbeitsheft auf der Seite 14 vorgegebene Situation zum Thema Gruppendruck weiter zu malen.



## Veranstaltung 2: Drogensucht → Nikotin und Koffein

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Image Rauchen
  - Wissensvermittlung
  - Einstieg in das Thema Koffein

### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 10 min

Gemeinsam mit den Schülern wird die Trainingsaufgaben zum Thema Gruppendruck auf Seite 14 kontrolliert. Im Anschluss werden die Schüler nach ihren Vereinbarungen gefragt und geschaut, ob diese auch eingehalten wurden.

### Einleitung: 4 Ecken Raten 5 min

Den Schülern wird eine Frage gestellt und in den vier Ecken des Raumes befindet sich je eine Antwortmöglichkeit. Die Antworten werden durch einen Mitarbeiter von Drahtseil vorgestellt und erst danach stellen sich die Schüler zu der Antwort, die sie für plausibel halten. Haben sich alle Schüler eindeutig zugeordnet, findet eine kurze Auswertung statt. Beispiele: „Wie viele Inhaltsstoffe sind in einer Zigarette?“ und „Wo wird Nikotin noch eingesetzt?“.

### Hauptteil: Gruppenarbeit 40 min

Die Schüler werden in zwei möglichst gleich große Gruppen aufgeteilt. Die Erarbeitung der einzelnen Themen findet für 30 Minuten wie folgt statt.

#### Gruppe 1 – Übernahme durch Drahtseilmitarbeiter

Gruppe - E-Zigarette: Diese beschäftigt sich mit einem Lückentext auf Seite 15 zum Thema E-Zigarette und E-Shisha. Als Hilfestellung erhalten sie einen Buchstabenschlüssel. Ihre Aufgabe ist es, diesen Lückentext zu vervollständigen und ihren Mitschülern zu präsentieren.

Gruppe - Weg des Rauches: Diese beschäftigt sich mit dem Weg des Rauches auf Seite 16. Dafür bekommen sie Kärtchen ausgeteilt. Ihre Aufgabe besteht darin, diese Kärtchen in die richtige Reihenfolge zu bringen und Rollen zu verteilen, welcher Schüler welche Karte erklären möchte. Das heißt, am Ende sollen sie ihren Mitschülern den Weg des Rauches mit Hilfe der Kärtchen präsentieren.



## Gruppe 2 – Übernahme durch Lehrer oder Schulsozialarbeiter

Gruppe - Kosten: Diese beschäftigt sich mit den Kosten für Zigaretten auf Seite 16 und schaut einen Kurzfilm zum Thema „Schädigung“. Ihre Aufgabe ist es herauszufinden, was man mit dem Geld machen kann, welches normalerweise verraucht wird. Ihre Ideen sollen sie gemeinsam sammeln und auf ein Merkblatt schreiben und dieses vor der Klasse präsentieren.

Gruppe - Inhaltsstoffe: Diese beschäftigt sich mit dem Thema Inhaltsstoffe auf Seite 15. Ihre Aufgabe lautet: sich mit den Inhaltsstoffen des Zigarettenrauches auseinanderzusetzen. Durch ein Puzzle können sie sich die Inhaltsstoffe erarbeiten.

Nach der Erarbeitung treffen sich alle Schüler wieder im Stuhlkreis und es findet eine kurze Auswertung statt.

### Abschluss: Koffeinhaltige Getränke

15 min

Zu Beginn des Themas „Koffein“ sollen die Schüler erzählen, welche koffeinhaltigen Getränke sie mögen. Währenddessen baut ein Drahtseil-Mitarbeiter die verschiedenen Getränkeflaschen in der Mitte des Stuhlkreises auf. Die Schüler sollen nun die verschiedenen Getränke nach der Höhe des Koffeingehalts (mg Angaben) ordnen, um mit den Schülern anschließend schrittweise der Koffeingehalt der einzelnen Getränke zu besprechen.

Cola 1l	Kaffee 1 Tasse (100ml)	Energy Red Bull 0,25l	Energy Monster 0,5l	Club Mate 0,5l	Cappuccino 1 Tasse (200ml)	Milch- schokolade 1 Tafel (100g)	Eistee (abhängig von Tee- sorte) * 1l
100 mg	± 80 mg	80 mg	160 mg	100 mg	54 mg	15 mg	<5-70 mg

\*Es gibt keine Kennzeichnungsregel für koffeinhaltige Getränke auf der Grundlage von Kaffee, Tee oder Kaffeesowie Tee-Extrakt, wenn klar hervorgeht, dass die Wortbestandteile „Kaffee“ oder „Tee“ in der Getränkebezeichnung enthalten sind. Bei Eistee darf daher aktuell der Hinweis auf Koffein fehlen.

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Trainingsaufgabe auf Seite 17 besteht darin, sich kreativ mit den Folgen des Rauchens auseinanderzusetzen, indem die Schüler eine Zigarettenpackung gestalten (Leitspruch, Zeichnung eines Bildes).

90min



### Veranstaltung 3: Drogensucht → Koffein

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Konsumreflexion
  - Wissen um koffeinhaltige Getränke
  - Regelerstellung

#### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

#### Einleitung: Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 10 min

Die Erledigung der Trainingsaufgabe - die Beschriftung der Zigarettenpackung auf Seite 17 - wird kontrolliert und die verschiedenen Ergebnisse betrachtet.

#### Einleitung: Konsumreflexion 10 min

Auf einer vorgefertigten Skala sollen die Schüler selbstständig einschätzen, wie sich ihr Konsum von Cola, Kaffee, Energy-Drink und Club Mate gestaltet. Dazu verteilen sich die Drahtseil-Mitarbeiter im Raum und halten die verschiedenen Antwortmöglichkeiten hoch: nie, nur ein Mal probiert, nur zu bestimmten Anlässen, mindestens ein Mal pro Monat, mindestens ein Mal pro Woche und täglich konsumiert. Diesen müssen sich die Schüler je nach Getränk nacheinander zuordnen. Schüler, die sich bei mindestens ein Mal pro Woche einordnen, bekommen einen grünen Chip und bei täglichem Konsum einen blauen Chip. Am Ende wird geschaut, wer wie viele Chips in der Hand hat und darüber gesprochen. Mithilfe von Reflexionsfragen soll dazu angeregt werden, sich kritisch mit dem eigenen Koffein-konsum auseinander zu setzen. Hierbei sollte beachtet werden, dass die Schüler ohne Chips gelobt werden und dass ggf. auch die Wirkung bei Mischkonsum von Koffein und Medikamenten angesprochen wird.

#### Hauptteil: Was ist drin?! 5 min

Mithilfe eines Schiebers erklärt ein Drahtseilmitarbeiter den Schülern, was für Inhaltsstoffe in einem Energie-Drink enthalten sind. Zudem wird auf den Zuckergehalt von Energie eingegangen. Hierfür wird ein Glas gezeigt, welches mit 18 Zuckerkwürfeln gefüllt ist. Die Schüler können raten, wie viele Stücke enthalten sind und im Anschluss wird gemeinsam nachgezählt.





### Hauptteil: OH! Zucker

10 min

Diese Methode dient der konkreten Veranschaulichung des Zuckergehaltes in Lebensmitteln. Dazu wird ein Gefäß gezeigt, in der sich die Anzahl an Zuckerwürfeln befindet, die in einer 500 ml Dose eines Energie-Drinks enthalten sind. Daneben werden verschiedene Lebensmittel bzw. Getränke aufgestellt: Saft, Brot, Müsli, Knoppers, Babybell, Tee, Joghurt, Smoothie, Leberwurst etc.

Die Aufgabe für die Schüler besteht nun darin, aus den bereit liegenden Lebensmitteln/ Getränken eine passende Kombination zu erstellen, die den gleichen Zuckergehalt einer Energy Dose besitzt. Abschließend sollen im Stuhlkreis die beiden Aspekte besprochen werden, wie viel Zucker in Energie-Drinks enthalten ist und welche Kombinationen von Lebensmitteln diesen ebenso erfüllen.

### Hauptteil: Rätsel – Folgen Koffein

20 min

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis zusammen, auf dem Boden liegen viele verschiedene Bildkarten. Aufgabe der Schüler ist es, die Bilder zu Wörtern zusammen zu finden. Jedes Wort bildet eine Folge von Koffeinkonsum. Mit Hilfe der Bilder sollen sich die Schüler die Folgen besser einprägen. Gemeinsam werden die Folgen in einer Gesprächsrunde besprochen. Beispielbild: Rasen+Herz = Herzrasen

### Abschluss: Koffeinregeln

5 min

Die Schüler füllen im Arbeitsheft auf Seite 18 die Frage aus, wie gefährlich sie ihren eigenen Koffeinkonsum finden. Daraus ergibt sich die Aufgabe, dass sie sich zwei allgemeine oder für sich persönliche Regeln für den Konsum aufstellen sollen. Anschließend erfolgt die Auswertung im Stuhlkreis.

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Im Arbeitsheft auf Seite 19 sollen die Schüler zunächst den Getränketypen die jeweilige Koffeinemenge zuordnen. Im zweiten Schritt sollen sie die Getränke noch einmal nach dem Koffeingehalt ordnen.

**WICHTIG:** Die Lehrer und SSA nach der **Fotoerlaubnis** der Schüler fragen, da diese für die nächste VA bei den interaktiven Projekten benötigt wird.

90min



## Veranstaltung 4: Interaktive Projekte I

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Interaktive Projekte
  - Wiederholung des bisherigen Wissens
  - Festigung des Wissens

### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 10 min

Die Erledigung der Trainingsaufgabe – das Zuordnen der Getränketypen wird auf Seite 19 kontrolliert.

### Einleitung: Erläuterung der Interaktiven Projekte 15 min

Im nächsten Schritt werden den Schülern die verschiedenen interaktiven Projekte und die damit verbundenen Tätigkeiten vorgestellt. Vom Drahtseil-Team werden sowohl das Thema, als auch die Art des interaktiven Projektes vorgegeben. Die Schüler sollen sich je nach Interesse einer der drei Kleingruppen zuordnen. **Achtung: Fotoerlaubnis der Schüler beachten!**

- Radiobeitrag - Thema: Ernährung oder Essstörungen
- Simple Show - Thema: Thema Koffein oder Nikotin
- Comic - Thema: Medien oder Gruppendruck (hier: maximal 12 Bilder!!!)

### Hauptteil: Arbeit in den interaktiven Projekten 60 min

Die Schüler arbeiten in ihren Kleingruppen an ihren Projekten und werden dabei durch einen Drahtseilmitarbeiter unterstützt. Im Rahmen dieser Veranstaltung sollte jede Gruppe folgende Arbeitsschritte erreicht haben: (1) eine fertige Geschichte ist ausgedacht, (2) die Planung der weiteren Arbeitsschritte, z.B. welche Materialien noch produziert werden müssen und welcher Schüler welchen Teil der Vorbereitung übernimmt, ist geklärt.

- **Radiobeitrag:** Dieser kann als Nachrichtenreportage gestaltet werden. Dazu können die Schüler entweder einen großen Beitrag zu dem gewählten Thema verfassen oder mehrere kleine Nachrichtenbeiträge – diese können auch Interviews beinhalten (z.B. ein Betroffenengespräch).

- **Simple Show:** Auf Grundlage der ausgedachten Geschichte malen die Schüler die Hauptfiguren/Elemente. Sind alle Elemente fertig gestellt, kann die Aufnahme mit der Kamera beginnen. Dazu wischen die Schüler die benötigten Bilder in den Kameraausschnitt, sprechen ihren Text und wischen die Bilder wieder weg. Dieser Vorgang wird Szene für Szene wiederholt, bis die Geschichte zu Ende erzählt ist.



- **Comic:** Wird wie eine Fotogeschichte gestaltet. Die Schüler sind die Darsteller ihrer Geschichte. Diese soll in max. 12 Bildern dargestellt werden. Bei der anschließenden Bearbeitung sollen die Fotos mit dem „Comic“-Filter bearbeitet und Sprechblasen hinzugefügt werden.

- **Video:** Hier überlegen sich die Schüler zunächst eine Geschichte mit Handlung und Texten, welche anschließend in kleinen Szenen gespielt und von einem Drahtseil-Mitarbeiter oder Schülern gefilmt werden. Der Schnitt der einzelnen Szenen erfolgt, je nach Zeitmanagement, mit den Schülern gemeinsam oder in der Nacharbeit bei Drahtseil.

- **Stabtheater:** Zunächst überlegen sich die Schüler eine Geschichte und welche Figuren etc. dafür gemalt werden müssen. Fertig entstandene Bilder können auf Pappe geklebt werden, welche dann an einem Schaschlikstäbchen befestigt werden. Als Hintergrund bietet sich eine weiße Wand an, welche ggf. durch gemalte Elemente bzw. Bilder ausgestaltet werden kann.

#### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Trainingsaufgabe wird individuell mit den Gruppen abgesprochen. Die Schüler sollen sich ihre Aufgaben in das Hausaufgabenheft eintragen. Sie sollen nicht vergessen werden, da die Veranstaltung 5 die letzte Chance darstellt, an dem Projekt zu arbeiten.

### Veranstaltung 5: Interaktive Projekte II

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Interaktive Projekte
- Wiederholung der bisherigen Themen
- Festigung des Wissens

#### Einleitung: Begrüßung

5 min

Die Veranstaltung wird im Stuhlkreis begonnen. Nach der Begrüßung durch das Drahtseilteam besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

#### Hauptteil: Arbeit in den interaktiven Projekten

85 min

Die Schüler finden sich anschließend in ihren Kleingruppen zusammen und arbeiten weiter an ihren Projekten. In der heutigen Veranstaltung müssen diese (1) aufgenommen und (2) bearbeitet werden. Die einzelnen Projekte müssen fertig gestellt werden, da keine weitere Möglichkeit für die Bearbeitung eingeplant ist.

## Veranstaltung 6: Spiel und Präsentationsvorbereitung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Leiterspiel
- Vorbereitung der Präsentation

### Einleitung: Begrüßung

5 min

Die Veranstaltung beginnt im Stuhlkreis. Nach der Begrüßung besteht die Möglichkeit offene Fragen zu beantworten.

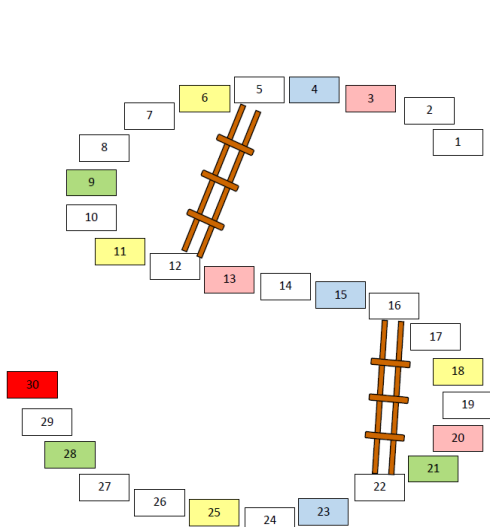
### Hauptteil: Leiterspiel Hop oder Top

40 min

Als Zusammenfassung der Themengebiete Medien, Koffein und Nikotin, wird gemeinsam mit den Schülern ein Spiel gespielt. Auch können sich in diesem Spiel Fragen zur 8. Klasse befinden – Schnupperfragen. Dieses Spiel ähnelt dem Leiterbrettspiel.

Die Schüler bilden zunächst vier Teams, welche sie sich frei wählen können. Im nächsten Schritt bestimmt das Team einen Gegenstand oder einen Mitspieler, welcher ihre Position auf dem Spielfeld darstellen soll. Gemeinsam müssen die Gruppen die „Hürden“ des Spiels bewältigen, damit das Ziel erreicht werden kann. Hürden können Aktionsfelder („Das kann ich“), Felder mit Wissensfragen („Das weiß ich“), Zurück-Felder („Du musst 3 Felder zurück“) oder die Leitern sein. Nur bei einer richtigen Antwort darf die Spielfigur stehen bleiben, bei einer falschen Antwort muss der Spieler 3 Felder zurück. An den Leitern kann die Spielfigur hoch oder runter „klettern“ und somit schneller oder langsamer vorankommen. Neben den Hürden wurden aber auch „Joker“ in das Spiel eingebaut. Diese können im Spiel eingesammelt und bei Bedarf eingesetzt werden, z.B. als Tipp für die Lösung oder als Publikumsjoker.

Das Team, dessen Spielfigur zuerst das Ziel erreicht, hat das Spiel gewonnen. Dieses Team darf sich zuerst ein Thema aus den Präsentationsthemen herausuchen.



**Aktionsfelder:** Steht das Kind/die Figur auf diesem Feld soll die dazugehörige Gruppe eine Aktion durchführen (die Sie auswählen können). Es kann sich hierbei um Pantomime, Malen oder Erklären. Die Karte kann nicht getauscht werden. Wurde die Aktion vom Kind auf dem Feld erraten, bleibt das Kind auf dem Feld stehen. Konnte die Aufgabe nicht gelöst werden, geht es 3 Felder zurück. (Beim Zurückgehen auf ein Feld mit Farbe, findet die Aktion nicht statt.)

**Wissensfelder:** Der Gruppe wird eine Frage vorgelesen. Hierbei kann es sich um eine Wissensfrage oder eine Schätzfrage handeln. Auch hier kann die Karte nicht getauscht werden. Konnte die Gruppe die Frage richtig beantworten, bleibt das spielende Kind/ die Figur auf dem Feld stehen. Konnte die Aufgabe nicht gelöst werden, geht es 3 Felder zurück. (Beim Zurückgehen auf ein Feld mit Farbe, findet die Aktion nicht statt.)



**Jokerfelder:** Die Jokerkarten werden im Vorfeld gemischt und zu einem Stapel gelegt. Ein Joker kann bedeuten: 1. es gibt einen Tipp von der Lehrkraft, 2. eine falsche Antwort wird weggenommen oder 3. das Team bekommt die Lösung verraten.

Kommt das spielende Kind/Die Figur auf dieses Feld, bekommt es eine Jokerkarte. Diese können im Spiel eingesammelt und bei Bedarf eingesetzt werden. Jedes Team darf den gewonnenen Joker nur einmal einsetzen, wann sie möchten.

**Leitern:** Diese werden von einem aktionsfreien Feld zu einem anderen aktionsfreien Feld gelegt. An den Leitern kann der/ die Spieler/in hoch oder runter „klettern“ und somit langsamer oder schneller voran kommen. Wie die Leitern gelegt werden können, sehen sieht man auf dem Bild. Sie können diese jedoch auch an andere Stellen setzen.

**Aussetzen:** Auf diesem Feld muss leider eine Runde ausgesetzt werden.

#### Abschluss: Vorbereitung Präsentation

40 min

Das Drahtseil-Team geht mit den Schülern gemeinsam die einzelnen Veranstaltungen durch und verteilt die Aufgaben auf Basis der Freiwilligkeit. Die Schüler erarbeiten sich ihre Stichpunktzettel für ihren Teil der Präsentation, um damit für die Präsentation zu üben. Zudem übt jede Gruppe die Vorstellung ihres interaktiven Projektes.

#### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Einladungszettel für die Eltern werden an die Schüler verteilt und als Trainingsaufgabe wird das Üben des Stichpunktzettels aufgegeben.

90 min



## Veranstaltung 7: Präsentation

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Wiederholung der gesamten Veranstaltungen
- Wissensvermittlung für die 5. Klassen
- Selbstbewusstsein stärken

Der große Tag der "Bronzeausweißübergabe" findet statt.

### 1. + 2. Unterrichtsstunde:

In dieser Stunde üben die Schüler nochmals ihre Stichpunktzettel und tragen diese dem Drahtseil-Team vor. Im Weiteren wird der Raum für die Präsentation vorbereitet und umgestaltet.

Es besteht die Möglichkeit, zwei Klassen für die Präsentation zusammenzulegen.

Beide Klassen bereiten sich in der Reihenfolge wie zu der Präsentation vor und die Vorführung für die 6. Klassen und Eltern findet anschließend gemeinsam statt.

### 3. + 4. Unterrichtsstunde:

In diesen Stunden wird nun den 6. Klassen, den Eltern und den Lehrern das Erlernte präsentiert. Die Moderation wird durch das Drahtseil-Team und die Schüler übernommen.

Wichtig für die Präsentation und Ausgestaltung ist die **Liste** mit der Reihenfolge an Themen und Schülern!

Die **Präsentationsdauer** beträgt ungefähr **60 Minuten**.

Hiernach werden die Schüler in Kleingruppen nach vorne gebeten (Reihenfolge von Präsentation). Zu jedem Schüler wird ein kurzes positives Feedback gegeben und nach Loben der Gruppe, erhält jeder seinen Ausweis.

Die Zuschauer können nach Verteilung aller **Ausweise** und **Übergabe der Briefkästen** an die 5. Klassen den Raum verlassen.

Zum Abschluss kann noch von beiden Klassen ein **Gruppenfoto** gemacht werden.



# Klasse 8

## DEIN WEG ZUM GOLDAUSWEIS

Schwerpunkte:  
Alkohol, illegale Substanzen, Projektumsetzung





## Veranstaltung 1: Drogensucht → Alkohol

### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in das Thema Alkohol - Wissensvermittlung
- Mögliche Gesprächsrunde
- Lebensrettende Maßnahmen

### Einleitung: Fragerunde

5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schülern Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Alkoholzuordnung

20 min

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis zusammen. In die Mitte des Kreises wird eine Kiste mit verschiedenen Alkoholflaschen gestellt. Die Schüler werden gebeten, sich nacheinander eine Flasche zu nehmen und zu schauen, wie viel Prozentvolumen an Alkohol sich in dieser Flasche befindet. Hat jeder die Angabe gefunden, sollen die Schüler die Flaschen nach wenig bis viel Prozentvolumen aufstellen. Mögliche Fragen an die Schüler wären: „Seid ihr überrascht über die Reihenfolge? Was erstaunt euch?“ Danach nimmt sich jeder seine Flasche wieder. Auf den Boden werden nun Schilder mit der Zahl 16 und 18 gelegt. Die Schüler sollen nun ihre Flasche der richtigen Altersangabe zuordnen, ab der man dieses Getränk trinken darf. Im Anschluss wird der Grund geklärt, wieso Bier, Wein, Sekt und Mixgetränke ab 16 Jahren und Schnäpse, Liköre und Weinbrände ab 18 Jahren in Deutschland gekauft werden dürfen. Den Schülern wird erklärt, dass dies mit der Herstellung der jeweiligen alkoholischen Getränke zusammen hängt. Gemeinsam werden die Flaschen wieder zurück in den Karton gestellt, wenn die Schüler keine weiteren Fragen haben.

### Hauptteil: Alkoholgeschichte + Impulskarten

30 min

Den Schülern wird eine Geschichte in Form einer Powerpointpräsentation zum Thema „Alkohol“ gezeigt. Die Klasse entscheidet sich als Gruppe für bestimmte Wege z.B.: Soll Charlie das Glas Sekt trinken – ja oder nein. Je nachdem für welchen Weg sich die Klasse entscheidet, geht die Geschichte weiter. Am Ende der Geschichte erhält die Klasse das Ergebnis für ihren „Alkoholkonsum“ (grüner, orangener oder roter Bereich).

Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde, die in Form von Impulskarten geleitet werden kann. Dabei ist es wichtig, noch einmal genau auf die Folgen und Gefahren des Alkoholkonsums einzugehen.

### Hauptteil: Rauschbrille

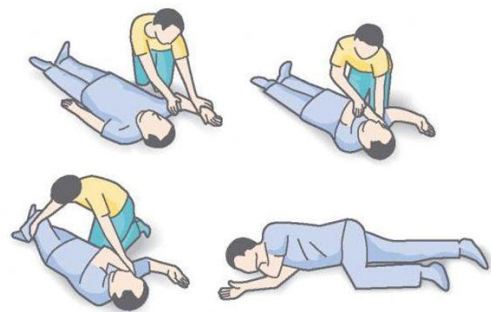
15 min

Nun können die Schüler selbst aktiv werden. Im Raum wird ein Parcours aufgebaut. Die Schüler erhalten die Aufgabe, mit einer Rauschbrille den Parcours zu durchlaufen. Damit der Parcours für die Schüler ansprechender wird, kann man diesen in eine kleine Geschichte verpacken. „Ihr seid auf dem Weg von einer Party nach Hause, auf der Party gab es Alkohol und ihr habt einiges getrunken. Als erstes bekommt ihr euer neues "I Phone" in die Hand, mit dem ihr an zwei stehenden Bäumen vorbei geht. Danach lauft ihr zwischen zwei parkenden Autos hindurch und anschließend über eine kleine Wiese, auf der viele Hunde ihr Geschäft gemacht haben. Zu Hause angekommen merkt ihr, dass ihr euren Schlüssel vergessen habt. Zum Glück wirft euch eure Mama den Schlüssel vom Fenster aus zu. Mit dieser Aktion ist der Parcours absolviert und die Schüler geben die Brille und ihr "I Phone" an den nächsten Schüler weiter. Während Schüler den Parcours durchlaufen, haben die restlichen Schüler die Aufgabe zu beobachten. Was war zu sehen? Wie verhält sich der Schüler? Im Anschluss wird in der Gruppe gemeinsam über die Beobachtungen und deren Folgen gesprochen.

### Abschluss: Stabile Seitenlage

15 min

Daraufhin zeigt man den Schülern, wie die stabile Seitenlage durchgeführt wird, damit die Schüler im Ernstfall Leben retten können. Dafür muss zunächst Platz geschaffen werden und die ISO-Matten oder die golden-silberne Rettungsfolie ausgebreitet werden. Die Schüler stellen sich um eine ISO-Matte und zwei Drahtseilmitarbeiter führen die stabile Seitenlage vor. Im Anschluss führen die Schüler in Gruppen die Seitenlage durch.



### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Schüler erhalten, im Arbeitsheft auf Seite 20, die Aufgabe eine Geschichte „Ach du Schreck“ zum Alkoholkonsum zu lesen und dazu verschiedene Fragen zu beantworten.

## Veranstaltung 2: Drogensucht → Alkohol und illegale Substanzen → Cannabis

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Alkohol - Abschluss
  - Illegale Substanzen – Cannabis - Wissensvermittlung

### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schülern Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Kontrolle der Trainingsaufgabe 5 min

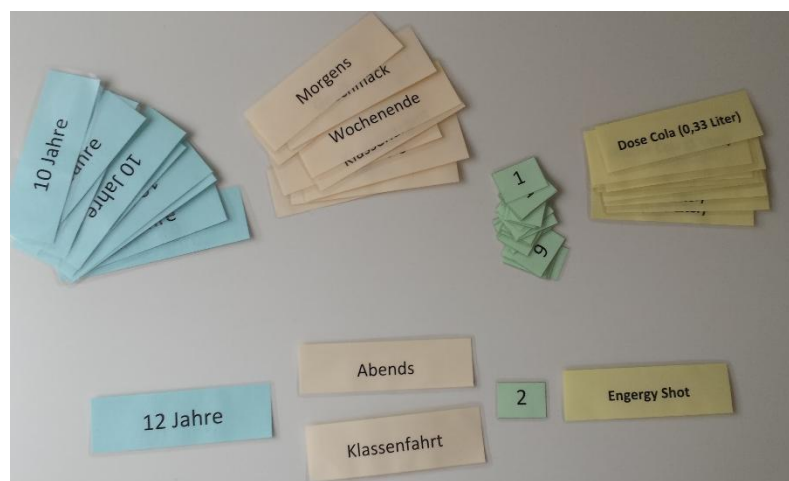
Gemeinsam mit den Schülern wird die Trainingsaufgabe "Ach du Schreck" auf Seite 20 kontrolliert und ggf. besprochen.

### Einleitung: Flaschendreher 15 min

Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. In die Mitte des Kreises wird eine Flasche gelegt. Um die Flasche herum werden die 3 Kategorien → Ich traue mich, Meine Meinung ist, Das weiß ich über Alkohol. Zeigt die Flasche auf eine Person, sucht sich diese eine Kategorie heraus und beantwortet die gestellte Frage oder Aufgabe. Anschließend dreht man die Flasche und der nächste ist an der Reihe. War jeder Schüler einmal dran ist das Spiel vorbei.

### Hauptteil: 5 zu 1 Methode 15 min

Die Schüler werden in vier Kleingruppen aufgeteilt. Auf den Boden legen die Anleiter verschiedene Kategorien hin – Getränke (Sekt, Wein, Schnaps, Cocktail,...), Anlass (Geburtstagsfeier, Silvester, Am Abend, Jugendweihe), Anzahl der Getränke (1-4). Aufgabe der Kleingruppen ist es zu überlegen, in welchen Situationen es für sie selbst in Ordnung ist, eine bestimmte Anzahl an alkoholischen Getränken zu sich zu nehmen. Am Ende stellt jede Gruppe ihr Fallbeispiel vor und begründet ihre Entscheidung. Dabei ist es wichtig, auf die Situation der Jugendweihe genauer einzugehen und diese zu besprechen.



### Hauptteil: Stimmung machen(optional)

20 min

Nachdem die Kleinteams überlegt haben, welche Situationen mit Alkohol in Ordnung sind, geht es jetzt darum, sich eine Situation auszudenken, wie auch ohne Drogen auf einer Party Stimmung aufkommen kann, da der häufigste Grund für Alkoholkonsum die lockere Stimmung darstellt. Jede Kleingruppe überlegt sich eine Methode, um Stimmung zu machen und stellt diese den restlichen Gruppen vor und animiert diese mitzumachen.

Mit dieser Methode wird die Thematik Alkohol abgeschlossen. Falls die Schüler noch offene Fragen haben, werden diese vor der nächsten Methode geklärt.

### Hauptteil: Tafelbild Cannabis

20 min

Gemeinsam mit den Schülern wird ein Tafelbild über Cannabis erarbeitet. Dazu werden Kärtchen an die Tafel geheftet oder auf den Boden gelegt und zusätzliche Informationen an die Schüler vermittelt.



### Abschluss: Podcast

10 min

Die Schüler hören sich zum Thema Cannabis einen Podcast an. Im Anschluss folgt eine Gesprächsrunde über das gerade Gehörte.

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Aufgabe besteht darin, den Lückentext zum Thema Cannabis im Arbeitsheft auf Seite 21 auszufüllen..



### Veranstaltung 3: illegale Substanzen

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Cannabis
  - Aufklärung über illegale Substanzen

#### Einleitung: Fragerunde 5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

#### Einleitung: Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen 5 min

Die Trainingsaufgabe zum Thema Cannabis von Seite 21 im Arbeitsheft wird kontrolliert. Im Folgenden erklärt das Drahtseil-Team den Schülern den heutigen Ablauf.

#### Hauptteil: Streckungsmittel 15 min

Das Team stellt verschiedene Dosen mit Sand, Salz, Zucker, Stöcken oder auch Gewürzen in die Stuhlkreismitte. Aufgabe der Schüler ist es, herauszufinden, welches dieser Mittel zur Streckung verwendet wird. Im Anschluss wird mit den Schülern besprochen, warum das Strecken von Cannabis oder Kokain die Einnahme noch viel gefährlicher macht und warum eine Streckung der Substanzen überhaupt stattfindet.

#### Hauptteil: Abschluss Cannabis 20 min

Es folgt eine offene Gesprächsrunde, um weitere Fragen der Schüler zu beantworten

#### Hauptteil: Überblick illegaler Substanzen 30 min

Hier ist der Ablauf noch offen. Wir gestalten Methoden je nach Interesse der Schüler."

#### Abschluss: Trainingsaufgabe 5 min

Die Schüler erhalten die Aufgabe im Arbeitsheft auf der Seite 22 und 23 ein Rätsel zu lösen. Dieses Rätsel beinhaltet Fragen zu Themen aus der 6., 7. und 8. Klasse.





## Veranstaltung 4: Entwicklung der Schulaktion

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in die Entwicklung der Schulaktion
- Planung des Projektes

### Einleitung: Fragerunde

5 min

Die Schüler werden im Stuhlkreis begrüßt. Alle Schüler stehen auf und das Team stellt den Schüler Fragen aus den vorherigen Veranstaltungen. Weiß ein Schüler die Antwort, dann meldet er sich und nennt das Ergebnis. Ist dies richtig, kann dieser sich auf seinen Stuhl setzen. Wenn alle Schüler auf ihren Stühlen sitzen, ist die Fragerunde beendet.

### Einleitung: Bezug zur Trainingsaufgabe nehmen

5 min

Das Rätsel auf Seite 22 und 23 wird mit den Schülern kontrolliert und besprochen.

### Einleitung: Planung der Schulaktion

20 min

Gemeinsam wird mit den Schülern überlegt, welche Aktion sie sich vorstellen können. Haben die Schüler keine Ideen geben die Anleiter Impulse:

- (1) Ausstellung mit Selfies der Schüler – Hashtack = alkoholfreier Cocktail. Dann sollen die Schüler die 6. Klassen animieren auch ein Selfie von sich zu machen mit einem Hashtack.
- (2) Erstellung eines Quiz welches in der Hofpause mit den jüngeren Klassen gemacht wird.
- (3) Erstellung eines Radiobeitrages, welcher durch die Lautsprecher angesagt werden kann.

Ob die Klassenstufen die Aktion zusammen durchführen oder ob jede Klasse ihre eigene Aktion veranstaltet, kann individuell abgesprochen werden.

### Hauptteil: Arbeit in den Gruppen

55 min

Die Gruppen arbeiten an ihren Aufgaben.

### Abschluss: Trainingsaufgabe

5 min

Die Schüler bekommen als Trainingsaufgabe auf, weiter an ihrer Aufgabe für das Projekt zu arbeiten.

→ Hierbei bedarf es der Unterstützung durch die Klassenlehrer!



## Veranstaltung 5: Fortsetzung der Arbeit an der Schulaktion

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fortsetzung der Arbeit an den Projekten

Einleitung: Begrüßung 5 min

Die Veranstaltung beginnt im Stuhlkreis. Nach der Begrüßung besteht die Möglichkeit offene Fragen zu beantworten.

Hauptteil: Fortsetzung der Arbeit an den Projekten in den Gruppen 80 min

Die Gruppen setzen ihre Arbeit an den jeweiligen Aufgaben fort.

Abschluss: Trainingsaufgabe 5 min

Die Schüler bekommen als Trainingsaufgabe auf, ihre Projektteile zu beenden. Zudem werden von den Drahtseilmitarbeitern noch einige Worte über die Durchführung bzw. den Ablauf der Schulaktion gesagt.



## Veranstaltung 6: Durchführung der Schulaktion & Ausweisübergabe

- Inhaltliche Schwerpunkte:
- Durchführung des Projektes
  - Übergabe der Ausweise

### Einleitung: Begrüßung 15 min

Die Veranstaltung beginnt im Stuhlkreis. Nach der Begrüßung durch das Drahtseilteam werden noch einige Worte zum heutigen Ablauf gesagt. Zudem wird nachgesehen, ob auch alle benötigten Materialien für die Schulaktion vorhanden sind.

Bei einer Pausenaktion müssen die Stationen bereits auf dem Schulhof aufgebaut werden.

### Hauptteil: Durchführung des Schülerprojektes 45 min

Die Schüler führen ihr Projekt durch und werden dabei durch die Drahtseilmitarbeiter unterstützt.

### Abschluss: Übergabe der Goldausweise 30 min

Nach der Durchführung finden sich die Schüler und die Klassenlehrer in einem Klassenraum zusammen. Nun folgt die feierliche Übergabe der Goldausweise.

## Übersicht Materialien Klasse 6

### Veranstaltung 1:

- Hefte, Namensschilder, Steckbriefe
- Briefkasten, Trudi
- Würfel, pinke Würfelkarten
- Suchtsack, Substanzbilder
- Podcast auf das Handy laden
- Musikbox für Podcast
- Suchttrichter (Karten, Fallbeispiele)

### Veranstaltung 2:

- Rot/gelb/grüne Karten
- Karten Suchtreppe
- Firewallbegriffe
- Folienstift + Folienstiftentfernung
- Magnete

### Veranstaltung 3:

- Laptop, Beamer, Lautsprecher
- Verlängerungs- und Verteilungskabel
- Filme: Nur noch 5 Minuten &
- Erklärfilm Cybermobbing
- FSK/ USK Memorykarten
- Spielbeschreibungen
- Rechtliche Folgen Cybermobbing

### Veranstaltung 4:

- **AUSWEISBILDER** (Kamera, Liste für Unterschriften, Bürste, dicke Stifte, Namenslisten)
- Ernährungspyramide
- Prospekte
- Scheren, Leimstifte
- Massageschichte, Igelbälle

### Veranstaltung 5:

- BEL begleitet das Team
- Podcast Essstörung
- Impulskarten Essstörung
- Tafelbild Essstörung
- Film „Schönheit“
- Magnete

### Veranstaltung 6:

- AUSWEISE
- Lob für jedes Kind überlegen
- Plakatmappen mit Inhalt
- A2 Papier für die Plakate

## Übersicht Materialien Klasse 7

### Veranstaltung 1:

- Konsumkasten
- Farbige Steine
- Aussagen liken Karten
- Vorlage Suchtmensch, Substanzbegriffe
- Zigarettenschachteln
- Vordruck „Meine Gründe warum ich nicht rauche!“

### Veranstaltung 2:

- 4 Ecken Raten Schilder
- Buchstabenschlüssel – Lückentext für E-Zigaretten
- Karten für Weg des Rauches
- Glas mit Erde
- Puzzle Inhaltsstoffe Rauchen
- Koffeinhaltige Getränke - Zuordnung

### Veranstaltung 3:

- Karten Koffeinkonsumreflexion
- Koffeinschieber
- Zuckerwürfel + Glas
- Bilderrätsel – Folgen Koffein
- Lebensmittelbilder – OH Zucker

### Veranstaltung 4:

- **AUSWEISBILDER** (Kamera, Liste für Unterschriften, Bürste, dicke Stifte, Namenslisten)
- Kameras, Laptop
- Schmierpapier
- Eventl. Materialien SimpleShow/ Stabtheater

### Veranstaltung 5:

- Kameras, Laptop
- Schmierpapier
- Eventl. Materialien SimpleShow/ Stabtheater

### Veranstaltung 6:

- Fertigstellen interaktiven Projekte
- Laptop, Kamera
- Leiterspielmaterialien
- Präsentationsablaufplan
- Aufgabenverteilung Präsentation

### Veranstaltung 7:

- AUSWEISE
- eventl. Laptop/ Beamer/ Boxen
- Lob für jedes Kind überlegen
- Präsentationsablaufplan
- Aufgabenverteilung Präsentation



## Übersicht Materialien Klasse 8

### Veranstaltung 1:

- Alkoholzuordnung – Flaschen, Karten
- Laptop, Beamer, Boxen
- Alkoholgeschichte
- Impulskarten
- Rauschbrillen, Kegel
- Iso-Matten

### Veranstaltung 2:

- Flaschendreher – Flasche, Karten
- 5 zu 1 Methodenkarten
- Tafelbildkarten Cannabis
- Podcast Cannabis, Musikbox
- Lamierte Zettel + Folienstift

### Veranstaltung 3:

- Streckungsmittel
- Materialien für illegale Substanzen
- Substanzkarten

### Veranstaltung 4:

- **AUSWEISBILDER** (Kamera, Liste für Unterschriften, Bürste, dicke Stifte, Namenslisten)
- Schmierpapier
- Ideensammlung vom Drahtseil als Impulse
- Substanzkarten

### Veranstaltung 5:

- Schmierpapier

### Veranstaltung 6:

- AUSWEISE
- eventl. Laptop/ Beamer/ Boxen
- Lob für jedes Kind überlegen
- Aufgabenverteilung Schulaktion





## Fragerunde zu Beginn

Mehrere Schüler können auf eine Fragestellung antworten, indem jeder nur eine Sache nennt!

## Klasse 6

### 2. VA: Verhaltenssucht → Medien

---

- **Welche 2 Arten von Süchten gibt es?**  
Verhaltenssucht und Drogensucht
- **Nenne ein Beispiel für eine Verhaltens- oder Drogensucht!**  
Kaufsucht, Sammelsucht, Essstörung                      Alkoholsucht, Nikotinsucht, Koffeinsucht
- **Wann spricht man von einer Verhaltenssucht?**  
Ist dein eigenes Tun und Handeln
- **Wann spricht man von einer Drogensucht?**  
Wenn Substanzen dem Körper zugeführt werden
- **Was bedeutet Mediensucht?**  
Eine Person kann nicht mehr ohne digitale Mediennutzung leben
- **Nenne ein Beispiel für den grünen Bereich der Mediennutzung**  
1 Stunden zocken, fernsehen, Handynutzung am Tag
- **Nenne ein Beispiel für den orangenen Bereich der Mediennutzung**  
1-2 ½ Stunden Nutzung von digitalen Medien
- **Nenne ein Beispiel für den roten Bereich der Mediennutzung**  
Mehr als 2 ½ Stunden verbringen mit digitalen Medien
- **Sag uns deine Meinung zu: Jeden Tag eine Flasche Cola/Energy zu trinken ist unbedenklich?**
- **Sag uns deine Meinung zu: Wie wäre es für dich 1 Tag ohne Handy zu sein?**



### 3. VA: Verhaltenssucht → Medienkompetenz

---

- **Was sind deine Freizeitaktivitäten ohne Medien?**  
**Wie viel Zeit sollte man in eurem Alter am Tag maximal mit digitalen Medien verbringen?**  
Richtlinie für 12-13 jährige Schüler sind 90 min.
- **Woran kann man erkennen, dass ein Jugendlicher zu viel Zeit mit Medien verbringt?**  
Vernachlässigung der Freunde, in der Pause ständige Nutzung des Handys, ständig online, etc.
- **Was bedeutet der Begriff Gewöhnung?**  
Damit ist ein regelmäßiger Konsum gemeint
- **Was bedeutet der Begriff Gebrauch?**  
Ist ein Konsum in unregelmäßigen Abständen z.B.: zu einer Geburtstagsfeier, Silvester
- **Was bedeutet der Begriff Missbrauch?**  
Sagt eine falsche Benutzung des Gegenstandes/Substanz aus. → zu hohe Mengen, nicht altersgemäß
- **Nenne uns ein Beispiel für die Phase der Gewöhnung in der Mediensucht?**  
Max spielt jedes Wochenende mit seinen Freunden Onlinespiele.
- **Wie stehst du zum Thema soziale Netzwerke?**
- **Welche Faktoren schützen dich vor einer Sucht?**  
Freunde, Familie, Hobbys
- **Warum können Hobbys eine Hilfestellung gegen Sucht sein?**  
Ein Grund für das gelangen in eine Sucht ist Langeweile, diese kommt mit einem Hobby weniger auf und man identifiziert sich damit



#### 4. VA: Gesunde Ernährung

---

- **Was ist eine Abhängigkeit?**

Ist das Angewiesen sein auf eine bestimmte Substanz. Man kann nicht mehr ohne. Entwicklung einer Toleranz. Vernachlässigung von Freunden, Familien und Hobbys.

- **Welche Bedeutung hat das Wort FSK oder USK?**

FSK: Freiwillige Selbstkontrolle

USK: Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle

- **Wieso ist eine Altersbeschränkung für Filme oder Computerspiele wichtig?**

Einige Filme enthalten Szenen, die erst ab meinem bestimmten Alter gezeigt werden sollten, da die Entwicklung und das Verständnis für bestimmte Szenen notwendig ist

- **Nenne uns die Altersbestimmungsgrenzen mit der jeweiligen Farbe.**

0 = weiß    6= gelb    12= grün    16= blau    18= rot

- **Darf ich Filme bei YouTube herunterladen?**

Nein

- **Welche Schritte sollte ich bei Cybermobbing unternehmen?**

Punkte in der Hand:

Daumen → Beweise sichern (Screenshot),

Zeigefinger → Vertrauenspersonen ansprechen,

Mittelfinger → Melden/ Blockieren,

Ringfinger → Nummer gegen Kummer anrufen,

kleiner Finger → der Polizei melden

- **In welchen Situationen kann man die Nummer gegen Kummer wählen?**

116111 → anonym und kostenlos von Handy und Festnetz, Mo.-Sa. von 14-20 Uhr

In Situationen, in denen man Hilfe oder Rat sucht, aber sich nicht traut mit Freunden oder der Familie zu sprechen



## 5. VA: Essstörung

---

- **Nenne die Familien des Ernährungshauses mit einem Beispiel.**

Familie Durstig	Wasser, Saft
Frisch	Gurke, Tomate, Paprika
Fruchtig	Apfel, Birne, Erdbeere
Herr Müller	Kartoffeln, Nudeln
Milli Milch	Milch, Quark, Käse
Herr Wurst	Wiener
Olivia Öl	Speiseöle, Butter
Frau Schleck	Eis, Schokolade, Chips

- **Was ist eine Portion? Zeige es deinen Mitschülern.**  
1 Handfläche
- **Wenn du ein Schnitzel mit Kartoffeln und Erbsen isst, welche Familien kommen vor?**  
Herr Wurst – Herr Müller - Familie Frisch
- **Warum ist es wichtig nicht nur auf die Ernährung zu achten, sondern auch Sport zu treiben?**  
Weil eine gesunde Ernährung nicht ausreichend ist, um sich fit zu halten

## 6. VA: Präsentation

---

- **Was ist eine Essstörung?**  
Eine Störung des Essverhaltens
- **Welche Formen der Essstörung gibt es?**  
Magersucht, Bulimie und Ess-Brechsucht
- **Was ist ein Kennzeichen für Magersucht?**  
Kalorien zählen, falsche Eigenwahrnehmung – sehen sich dick
- **Wohin kann man sich wenden, wenn man das Gefühl hat eine Beratung zum Thema Essstörung zu benötigen?**  
BEL-Beratungszentrum
- **Was bedeutet für dich Schönheit?**
- **Welche 2 Arten von Schönheit gibt es?**  
innere und äußere Schönheit
- **Nenne je ein Beispiel für innerliche und äußerliche Schönheit**



## Klasse 7

### 1. VA: Konsumreflexion und Drogensucht → Nikotin

---

- **Mix aus den Fragen der Klassenstufe 6=** zur Wiederholung des Schuljahres

### 2. VA: Drogensucht → Nikotin und Koffein

---

- **In welche Kategorien kann man Drogensüchte einteilen?**  
Illegale und legale Drogen
- **Nenne ein Beispiel für legale und illegale Drogen.**  
Legal: Koffein, Nikotin ab 18 Jahren, Alkohol ab 16/18 Jahren  
Illegal: Cannabis, Crystal, Kokain
- **Wie würdest du reagieren, wenn dir jemand eine Zigarette anbietet?**  
Ich würde nein sagen, und Gründe nennen, warum ich keine Zigarette haben möchte
- **Was können Argumente sein, eine Zigarette nicht anzunehmen?**  
Das stinkt, es kann krank machen, deine Lunge schädigen, man bekommt gelbe Hände und Zähne, hohes Krebsrisiko
- **Warum sind Schockbilder auf den Zigarettenschachteln zu sehen?**  
Um die Menschen vom Kauf der Zigaretten abzuhalten und ihnen die möglichen Folgen aufzuzeigen



### 3. VA: Drogensucht → Koffein

---

- **Wie viele Inhaltsstoffe sind in einer Zigarette?**  
4000
- **Welche Inhaltsstoffe sind noch in einer Zigarette?**  
Teer, Schädlingsbekämpfungsmittel, etc.
- **Welcher Stoff verklebt die Lungenbläschen?**  
Teer
- **Was sind mögliche Folgen des Rauchens?**  
Erblindung, Verminderung der Potenz, Schwangerschaftsabbruch, Raucherbein, Lungenkrebs
- **Wie ist der Weg des Rauches?**  
Mund/Nase → Luftröhre → Bronchien → Lungenbläschen
- **Sind E-Zigaretten schädlicher als „normale“ Zigaretten?**  
Ja, da der Rauch viel tiefer in die Lunge gelangt
- **In welchen Getränken befindet sich Koffein?**  
Cola, Kaffee, Energy Drinks, Eistee, Cappuccino
- **Was ist das Gefährliche an einem Energy Shot?**  
Es ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit einer sehr hohen Koffeindosierung – Achtung Lebensgefahr

### 4. VA: interaktive Projekte

---

- **Was sind Inhaltsstoffe in einem Energy Drink?**  
Wasser, Zucker, Taurin  
**Wie viele Zuckerwürfel entsprechen einem Energy-Drink?**  
18 Würfel
- **Was passiert im Körper, wenn man zu viel Energy zu sich nimmt?**  
Herzrasen, hoher Blutzuckerspiegel, Bauchschmerzen
- **Sollten koffeinhaltige Getränke deiner Meinung nach in der Schule verboten werden?**  
Es hilft nicht die Aufmerksamkeit zu steigern, sondern eher mindert es die Aufnahmefähigkeit im Unterricht
- **Was wäre ein Vorteil, wenn es Energy Drinks erst ab 16 Jahren zu kaufen gibt?**  
Eltern hätten eine bessere Kontrolle darüber, wie viel Koffein ihre Kinder zu sich nehmen
- **Was könnte eine Koffeinregel für dich sein?**  
Vor dem Schlafen kein Koffein trinken.







### 3. VA: illegale Substanzen

---

- **Glaubst du, dass ein Bier süchtig macht?**
- **Warum ist es so schwer aus einer Alkoholsucht zu gelangen?**

Je öfter und mehr Alkohol man zu sich nimmt, desto mehr gewöhnt der Körper sich an diese Substanz und verlangt immer mehr. Ohne Alkohol können Entzugserscheinungen wie Zittern auftreten.
- **Nenne uns ein Beispiel mit Anlass und Anzahl von alkoholischen Getränke, welches du im grünen Bereich einordnest.**

Zum Geburtstag trinke ich zum Anstoßen ein Glas Sekt.
- **Eine Party ohne Alkohol ist toll, weil...**
- **Woraus gewinnt man Cannabis?**

Aus einer Pflanze, welche THC enthält (Tetrahydrocannabinol)
- **Welche 2 Arten von Cannabis gibt es?**

Marihuana und Haschisch
- **Warum nehmen Jugendliche Cannabis zu sich?**

Um zu entspannen, um einen Lach- oder Essflash zu erhalten
- **Wie kann man Cannabis zu sich nehmen?**

Essen, Rauchen
- **Warum ist kiffen gefährlich?**

Übelkeit, es kann zu einer Psychose kommen, das Krebsrisiko steigt, Merkfähigkeit lässt nach

### 4. VA: Entwicklung Schulaktion

---

- **Substanzkarten zeigen – den Schüler werden Bilder gezeigt und sie sollen den Drogenbegriff dazu nennen**
- **Nenne dir bekannte Streckungsmittel für Drogen.**

Haarlack, Zucker, Gewürze, Glas oder Sand
- **Wiederholung von Fragen aus VA 3 möglich**