



Vorstellung



DRAHTSEIL

Wir bieten Beratung und Projekte für Kinder und Jugendliche in der Stadt Leipzig an. Ein großer Schwerpunkt unserer Arbeit ist das Themengebiet Sucht. Aber wir führen auch Projekte zu anderen Themen wie zum Beispiel Teamfindung durch.

Der Träger unseres Projekts ist die Diakonie Leipzig.

Diakonie
Leipzig

So kannst du uns erreichen!

per Mail:
drahtseil@diakonie-leipzig.de

per Telefon:
0341/22529805



Herausgeber:	Drahtseil, Diakonie Leipzig
Inhaltliche Gestaltung:	Kerstin Susanne Kohl, Antonia Kupfer, Maria Pöhnitzsch
Layout:	Kerstin Susanne Kohl
Auflage:	4. Fassung, 31.07.2019
Ort:	Leipzig



Hallo, ich bin Trudi!

Ich bin das süße Maskottchen unseres Projekts:

Alles Sucht- oder was?

Trudi ist ein altdeutscher Name und bedeutet übersetzt „stark“. Wenn es um das Thema Sucht und Drogen geht, ist es wichtig Stärke zu zeigen. Zum Beispiel wenn Andere sagen, dass nur Raucher cool sind.

Ich werde dich somit kräftig unterstützen!



Ich möchte dich die nächsten 3 Schuljahre begleiten. Wir setzen uns mit folgenden Themen auseinander:

- Was ist eigentlich Sucht?
- Was gibt es für Süchte?
- Was solltest du alles über Rauchen, EnergyDrinks und Gesunde Ernährung wissen?
- Wann verbringt man zu viel Zeit mit dem Handy/ Computerspielen?

Am Ende jedes Schuljahres gibt es eine Präsentation. Da kannst du zeigen, was du gemeinsam mit mir erarbeitet und gelernt hast. Ich freue mich darauf!

Zur Belohnung winkt vor dem Publikum unter tobendem Applaus ein Ausweis für dich! Im ersten Schuljahr Bronzeausweis, danach der Silberausweis und zum Schluss der Goldene!

Ich bin dir auch im Heft eine große Unterstützung und dafür habe ich mir extra etwas überlegt:



Das solltest du dir immer ganz genau anschauen!



So sehe ich aus, wenn es heißt „Trainingszeit“!



Hier warten wichtige Informationen auf dich!



Begriffe zum Thema Sucht

Das Thema Sucht ist sehr vielseitig. Suche in diesem Rätsel die untenstehenden Wörter!

A	G	E	R	A	L	F	I	N	E	P	K	F	V	E
C	B	X	I	U	U	Z	C	H	T	D	O	S	B	Y
H	O	H	Z	D	T	A	G	E	I	V	F	L	K	C
N	Y	F	Ä	E	N	U	L	S	B	U	F	X	H	O
E	A	J	V	N	U	F	C	A	N	L	E	G	A	L
F	Q	T	A	F	G	Z	V	J	P	N	I	K	V	Z
V	K	B	K	X	N	I	K	O	T	I	N	G	G	Q
G	I	R	H	E	I	L	G	A	L	R	L	R	A	J
S	H	L	A	O	F			K	Z	M	E	H	I	D
U	D	S	L	P	G				E	K	S	F	Y	T
K	Y	T	I	E	M				G	I	U	N	B	S
U	B	E	M	I	G				P	E	T	E	B	U
E	N	V	D	C	X	A			D	H	Ö	F	I	C
S	O	D	A	G	J	V	L	T	U	C	R	G	S	H
V	E	R	H	A	L	T	E	N	S	S	U	C	H	T
R	S	O	K	Z	Q	R	I	A	R	Z	N	T	Q	M
G	H	G	E	F	M	U	F	F	K	H	T	M	K	E
O	M	E	D	I	E	N	M	E	T	R	U	D	I	N
C	U	N	G	R	Z	I	S	V	A	T	N	V	E	S
Z	B	Y	E	H	L	J	M	F	N	E	I	M	B	C
D	S	E	S	S	S	T	Ö	R	U	N	G	E	N	H



Ein kleiner Tipp: Die Wörter können so stehen:

G E R A D E

D														
	I													
		A												
			G											
				O										
					N									
							A							
												L		

S
E
N
K
R
E
C
H
T

TRUDI

SUCHTMENSCH



MEDIEN

KOFFEIN

LEGAL

DROGEN

ABHÄNGIGKEIT

CANNABIS

VERHALTENSUCHT

ILLEGAL

NIKOTIN

ESSSTÖRUNGEN

BINGO

Wer zuerst 5 in einer Reihe hat, ist Gewinner!



Kennenlernen



ist bei Snapchat oder Instagram	kann ohne sein Handy nicht leben	ist gern an der frischen Luft	schaut jeden Tag Youtube	ist nirgendwo im Internet angemeldet
schaltet das Handy nachts aus	hat schon ein Spiel ab 18 Jahren gespielt	isst 2 mal am Tag Obst	hat ein Hobby	kann 5 Youtuber nennen
kann das Handy 24 Stunden ausschalten	macht gerne Selfies	kann den Floss-Dance	spielt Fortnite	hat seinen Namen im Internet angegeben
hat schon mal geraucht	hat Süßigkeiten dabei	hat schon mal ein Bild kommentiert	hat schon mal über 5 Stunden gespielt	kennt einen Shishageschmack
hat schon mal eine Diät gemacht	nutzt WhatsApp	kann Cyber-mobbing erklären	kann 5 alkoholische Getränke nennen	trinkt gern EnergyDrinks



Medien

Selbsttest Internetgebrauch

Notiere hier deine Antworten:

1. Frage: o nie o manchmal o häufig

2. Frage: o nie o manchmal o häufig

3. Frage: o nie o manchmal o häufig

4. Frage: o nie o manchmal o häufig

5. Frage: o nie o manchmal o häufig

6. Frage: o nie o manchmal o häufig

7. Frage: o nie o manchmal o häufig

8. Frage: o nie o manchmal o häufig

9. Frage: o nie o manchmal o häufig

10. Frage: o nie o manchmal o häufig

11. Frage: o nie o manchmal o häufig

12. Frage: o nie o manchmal o häufig

13. Frage: o nie o manchmal o häufig

14. Frage: o nie o manchmal o häufig

Wie oft hast du nie angekreuzt? _____

--> Rechne diese Zahl mal 0 = 0

Wie oft hast du manchmal angekreuzt? _____

--> Rechne diese Zahl mal 2 = _____

Wie oft hast du häufig angekreuzt? _____

--> Rechne diese Zahl mal 4 = _____

Rechne alle 3 Zahlen zusammen: _____

--> Ich bin im _____ Bereich!

Was nehme ich mir vor?



Mein Freizeitverhalten

Was machst du in deiner Freizeit gerne? Schreibe auf!

Gesamtanzahl: _____

Wie viele Dinge davon haben etwas mit Medien zu tun? _____

Ordne jetzt deine Freizeitaktivitäten.
Ganz oben stehen die, die dir am Wichtigsten sind!
Danach kommen alle anderen.

1.

2.

3.

4.

5.

Machst du mehr Dinge, die mit Medien zu tun haben? ja nein

Haben deine Freunde/Eltern schon mal gesagt, dass du weniger Zeit mit dem Fernseher, Computer, Handy verbringen sollst?

ja nein weiß nicht

Würdest du etwas verändern? _____



Medien

Cybermobbing



Mit mir
NICHT!



Lege deine Hand auf die leere Stelle des Blattes
und fahre mit einem Stift herum.
Schreibe dann deine 5 Schritte gegen Cybermobbing in die Finger.

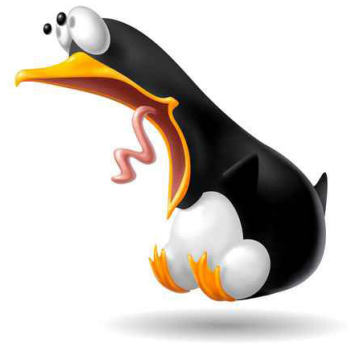


Kennst du die App „Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App“ von Klicksafe?
Ich kann sie dir nur empfehlen!





Male die FSK Bestimmungen in den richtigen Farben aus!



Nun interessiert mich, welche Filme/ Spiele du zu Hause hast. Suche 3 Beispiele, schreibe dir die Titel und die dazugehörigen FSK/ USK Bestimmungen auf.

Titel	FSK/ USK + Alter
FIFA 19	USK 0



Es ist wichtig Regeln im Umgang mit Medien zu erstellen. Dabei hilft der Mediennutzungsvertrag. Dort gibt es eine Schritt für Schritt Beschreibung!

Schau doch mal unter:
www.mediennutzungsvertrag.de



Ernährung



Gruppe

Wie heißt die Familie?

Schneide ein Beispiel aus einem Prospekt aus!

Wasser

Obst

Gemüse

Getreide

Milchprodukte

Ernährung



Gruppe

Wie heißt die Familie?

Schneide ein Beispiel aus einem Prospekt aus!

Fisch/Fleisch

Öle

Süßigkeiten

Sport

Mr. Sporti/ Mrs. Sporti

Was ist deine Liebessportart?



Ernährung

Mein gesunder Ernährungstag!

Deine Aufgabe ist es, dir einen gesunden Ernährungstag auszudenken. Bedenke, dass du für jede Familie nur begrenzte Hände zu Verfügung hast.
Probiere deinen selbst zusammengestellten Tag so schnell wie möglich aus!

Frühstück:

2. Frühstück:

Mittagessen:

Nachmittagsnack:

Abendbrot:

Ein Beispiel für einen gesunden Ernährungstag:

Frühstück:

Müsli mit Joghurt und Apfel

2. Frühstück:

eine handvoll Weintrauben

Mittagessen:

Kartoffeln mit Mischgemüse und Schnitzel

Nachtisch: Obstsalat

Nachmittagsnack:

Schokotörtchen

Abendbrot:

Brot mit Käse und Gurkensalat





Denke bitte an dich. Was findest du an dir schön?

Ich

Mit innerlicher Schönheit ist dein Charakter gemeint.

Welche Eigenschaften magst du an dir?

finde

1. _____

2. _____

mich

Mit äußerlicher Schönheit ist dein Aussehen gemeint.

Was gefällt dir an deinem Körper?

schön

1. _____

2. _____



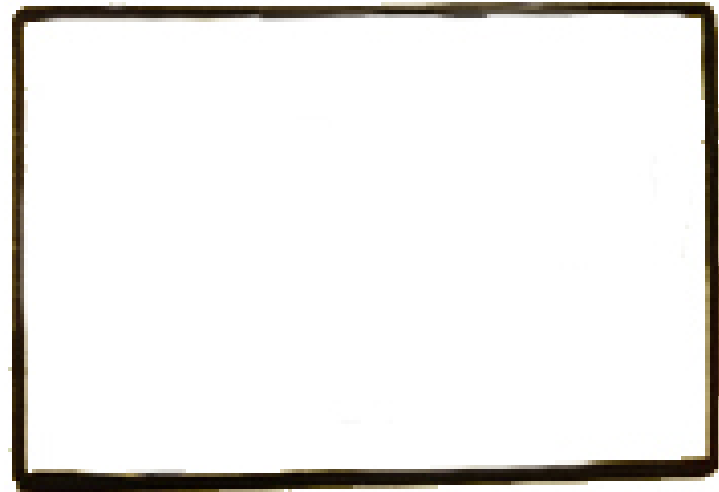
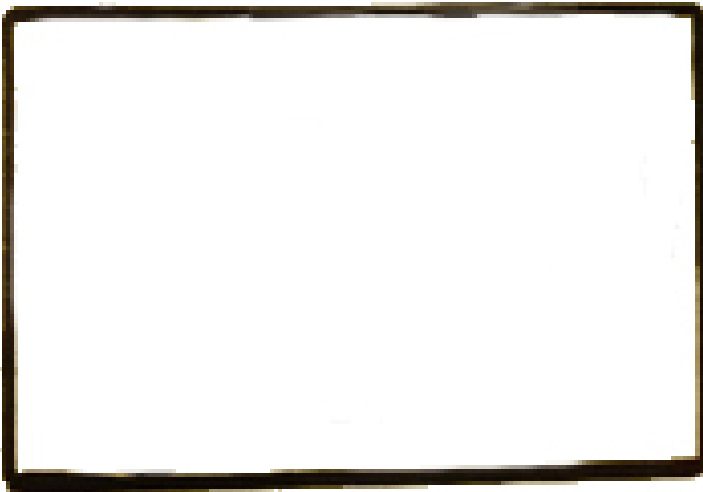


Rauchen

Wie würdest du reagieren? Male die Situation weiter!



Male oder zeichne wie du möchtest!
Auch Strichmännchen sind erlaubt :-)



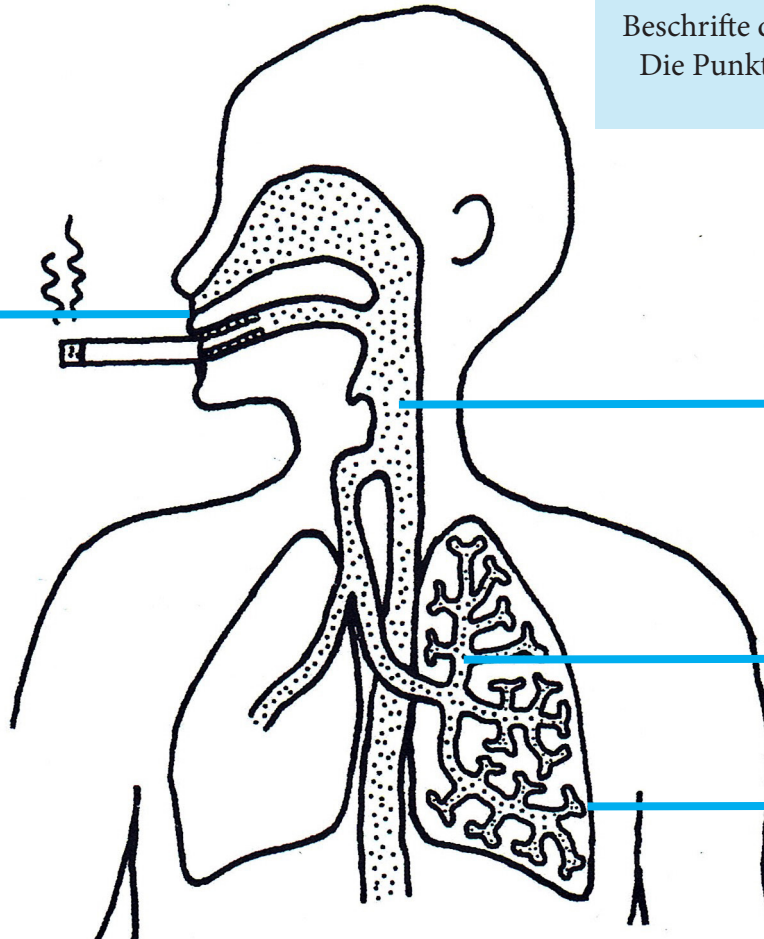
Schreibe hier 3 Argumente gegen das Rauchen auf,
die du sagen würdest:

1. _____
2. _____
3. _____



Stationsarbeit: Weg des Rauchens

Beschrifte die Bereiche des Körpers!
Die Punkte stellen den Rauch der Zigarette dar.



Stationsarbeit: Kosten

Wenn man raucht, kostet das viel Geld. Fülle den Lückentext aus:

Eine Schachtel Zigaretten kostet ___ Euro. Wenn man 2 Schachteln in der Woche raucht, sind das _____ Euro.

Was würdest du dir lieber davon kaufen? _____

In einem Monat (4 Wochen) wären das dann schon _____ Euro. Welchen Wunsch würdest du dir mit diesem Geld gern erfüllen? _____

In einem ganzen Jahr wären das _____ Euro, die man in die Luft pustet. Ich bin mir sicher, dass du andere Ideen hast, wie du das Geld sinnvoller ausgeben könntest. Notiere das hier: _____



Rauchen

Stationsarbeit: E-Zigaretten/ E-Shishas

Nach einem neuen Gesetz sind E-Zigaretten und

E-Shishas ab

1	3	8	20	26	5	8	14

 Jahren.

Viel Spaß als
Quizmeister!



E-Zigaretten können

19	27	3	8	20	9	7

 machen.

E-Zigaretten enthalten

14	9	11	15	20	9	14

Ein Beispiel für gesundheitliche Folgen ist

trockener

8	21	19	20	5	14

E-Zigarette ist die Abkürzung für

5	12	5	11	20	18	9	19	3	8	5

Zigarette.

E-Zigaretten und E-Shishas sind für ihre vielen

7	5	19	3	8	13	1	3	11	19	18	9	3	8	20	21	14	7	5	14	

bekannt.

Stationsarbeit: Inhaltsstoffe

Im Zigarettenrauch sind über 4000 Inhaltsstoffe.

Über welche 2 Inhaltsstoffe bist du besonders erschrocken und möchtest sie niemals in deinem Körper haben?

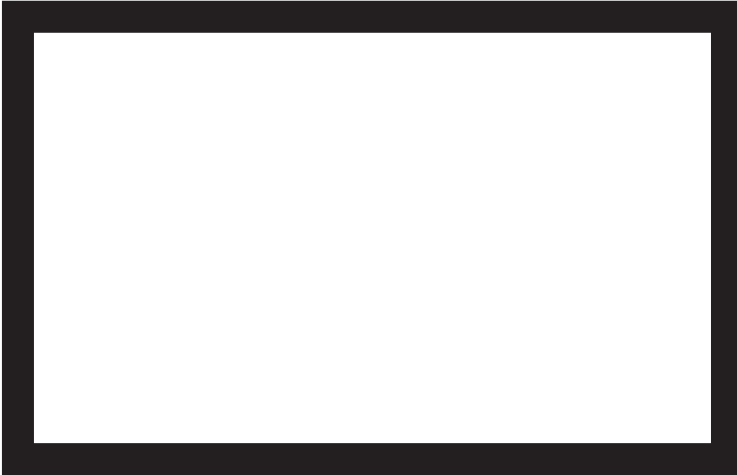
1. _____

2. _____



Gestalte deine Anti-Raucher-Zigaretzenschachtel

1 Schrift



2 Bild



Stelle dir vor, dass an deiner Schule ein Nicht-Raucher-Projekt startet. Du möchtest den anderen deutlich machen, dass Rauchen sehr schädlich ist.

1. Überlege dir einen Spruch gegen das Rauchen und schreibe ihn in das Feld „1 Schrift“.

2. Male ein Bild in das Feld „2 Bild“, um die Folgen des Rauchens deutlich zu machen.





Koffein

Regelmäßiger Koffeinkonsum braucht Regeln!



Wie gefährlich schätzt du deinen Koffeinkonsum ein?

ungefährlich

ein bisschen gefährlich

gefährlich

Wir haben gemeinsam gelernt, wie schädlich Koffein sein kann, wenn man zu viel davon trinkt. Überlege deshalb für dich, welche Regeln du ab sofort einhalten möchtest. Wenn du oben im ungefährlichen Bereich bist, überlege dir allgemeine Regeln!

1.

2.

Wie schwer wird dir das fallen?

leicht

ein bisschen schwer

schwer

Wer könnte dich dabei unterstützen?

Koffein



Wie viel Koffein ist in diesen Getränken erhalten?



1 Tafel
70 mg

1 Tasse
160 mg

1 Flasche (1 Liter)
100 mg

1 Dose (0,5 Liter)
160 mg



Koffein, der Stoff, der zum Beispiel in Cola oder Kaffee drin ist, kann uns schaden! Wichtig ist, nicht zu viel davon zu trinken. Daher solltest du dir merken, wie viel in den Getränken enthalten ist. Folge den Schlingelinien vom Bild zur Zahlenangabe und dann kannst du die untere Aufgabe auch lösen.

Notiere hier die Lösung!

Schokolade

Cola

EnergyDrink

Kaffee



Alkohol

Ach, du Schreck!

Lies die Geschichte durch:

Ich heiße Karla und bin 15 Jahre alt. Neulich war ich mit Freunden unterwegs. Andreas hatte einen Freund mitgebracht. Toni hieß er. Er hatte eine ganze Tasche voll Getränke mit Alkohol mitgebracht. Es waren viele Bier- und Schnapsflaschen mit dabei. Erst traute ich mich nicht Toni anzusprechen. Aber nach mehreren Schlucken setzte ich mich neben ihn und wir redeten. Dabei habe ich immer weiter getrunken. Ich weiß nicht mehr wie viel. Plötzlich ist mir was passiert: Als ich aufstehen wollte, wurde mir schwindelig und schlecht. Ich konnte gerade noch zum nächsten Baum rennen und musste mich übergeben. Wie peinlich!

Aufgabe:



1. Darf Karla den Alkohol schon trinken?

ja

nein

Bier darf man ab _____ Jahren trinken.!

Schnaps darf man ab _____ Jahren trinken!

2. Wie hätte Karla ihre peinliche Situation verhindern können?

3. Wie könntest du Karla in dieser Situation helfen?

ignorieren

sie nach Hause bringen

Notarzt rufen

Eltern von Karla anrufen, damit diese sie abholen

Cannabis



Das weiß ich über Cannabis!

Hier siehst du einen Lückentext. Verwende die einzelnen Worte von unten, um sie in diesen Text einzufügen.

Cannabis ist eine illegale _____, die aus einer natürlichen
_____ hergestellt wird. Es ist somit nicht erlaubt diese zu _____ oder zu essen.

Wenn man von der Polizei erwischt wird, bekommt derjenige eine _____.
Dabei spielt es keine Rolle, ob man einen Joint dabei hat oder das pure _____ raucht.

Besonders gefährlich ist es, wenn es verbacken wird und man viele _____ isst.
Die Wirkung im Körper zeigt sich erst viel später. Wenn man es raucht, steigt das _____.
Lass lieber die Finger davon.

Manche Jugendliche nehmen Cannabis um _____ zu spüren, dabei gibt es doch so viele andere
Möglichkeiten, um entspannt zu sein. Zähle 3 Dinge auf, wobei du entspannen kannst!

1. _____
2. _____
3. _____

ANZEIGE

DROGE

GRAS

HASCHKEKSE

RAUCHEN

PFLANZE

KREBSRISIKO

ENTSPANNUNG



Teste dein Wissen

1.	Im	wohnen viele Lebensmittelfamilien.	ährErngshanus
2.	Mobbing im Internet oder über soziale Netzwerke nennt man		berCy-Mbingob
3.	Wenn du abends einen Energie Drink trinkst, kannst du nicht		eilafenhnsc
4.	Im Sommer kannst du mit deinen Freunden auch in einem	baden gehen.	bawdimSchm
5.	Wenn du eine	rauchst, atmest du ca. 4000 schädliche Stoffe ein.	teiaZrget
6.	Wenn jemand das erste Mal Alkohol trinkt, heißt das		stgeErbrchau
7.	Es gibt Drogensüchte und		süctehaltVerenhsh
8.	Das alkoholische Getränk	wird aus Trauben hergestellt.	eiWn
9.	Mithilfe einer	kann ich aus einer Sucht herauskommen.	eraThpie
10.	Der Besitz von Cannabis ist in Deutschland		leailgl
11.	Einen Cocktail mit	darfst du erst ab 18. Jahren trinken.	napSchs



Zusammenfassung

Du bist jetzt ein Experte für...

...was Sucht ist! ✓

...wie du dich gegen Gruppendruck wehrst! ✓

...welche verschiedenen Süchte es gibt! ✓

...wie man aus einer Sucht herauskommt! ✓

*...wie viele Inhaltsstoffe im Zigaretten-
rauch sind! ✓*

*...welche Regeln bei koffeinhaltigen Getränken
wichtig sind! ✓*

...was zu einer gesunden Ernährung gehört! ✓

...was die USK Bestimmungen bedeuten! ✓

...was du gegen Cybermobbing machen kannst! ✓

...wie gefährlich Alkohol sein kann! ✓

...wie du eine Präsentation hältst! ✓

Gratulation zum Ausweis

