

Anleitung | Methode 1.2.3! | [feelv6.ch/methoden/123](https://www.feelv6.ch/methoden/123)

Titel der Einheit	Tabak Fokus Zigaretten	
Beschreibung der Einheit	Die Teilnehmenden lernen, dass nur eine (kleine) Minderheit der Jugendlichen raucht. Wer das tut, atmet Hunderte giftiger Substanzen ein und verliert nicht nur viel Geld, sondern auch wertvolle Lebensjahre wegen verschiedenen Krankheiten. Viele, die probieren, wie eine Zigarette schmeckt, rauchen in Zukunft weiter. Dies, obwohl für die Mehrzahl der Konsumierenden ein Rauchstopp in Frage kommt und es Methoden gibt, die das Aufhören erleichtern. Auch die Gesellschaft und die Umwelt bezahlen einen Tribut für die Tätigkeit der Tabakindustrie, denn wegen dem Tabakanbau wird Wald gerodet und Kinder zur Arbeit gezwungen.	
1 Dokument Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/tabak_tempoleser.pdf	Fragen und Antworten zum Thema Tabak
2 Dokument Links 1 und Beschriftung	https://www.feelv6.ch/methoden/123/PDF/einheitTabakFokusZigaretten_g1.pdf	Webadressen, die in der Einheit erwähnt werden

Position	1	
Frage	Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)		
Antwort 1 Richtig / Falsch	Bessere sportliche Leistung	Richtig
Antwort 2 Richtig / Falsch	Mehr Freunde	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	Mehr Erfolg bei der Jobsuche	Falsch
Antwort 4 Richtig / Falsch		
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Teilnehmenden diskutieren während 2 Minuten, welche Vorteile eine Person hat, die nicht raucht. Sie können sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Bevor du auf die Schaltfläche «Antworten» klickst, frage nach, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben.</p>	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Folgende drei Antworten stehen zur Auswahl. Wer denkt, «Bessere sportliche Leistung» ist die korrekte Antwort, positioniert sich auf der linken Seite des roten Seils. Wer vermutet «Mehr Freunde» ist richtig, bewegt sich zwischen dem roten und dem grünen Seil. Auf der rechten Seite des grünen Seils positioniert sich, wer überzeugt ist, dass «Mehr Erfolg bei der Jobsuche» die zutreffende Antwort ist. Wenn alle eine klare Position bezogen haben, klicke auf die Schaltfläche «Lösung».</p>	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Die richtige Antwort lautet: «Bessere sportliche Leistung». Wer die richtige Antwort gewählt hat, nämlich sich nach links positioniert hat, bekommt 10 Punkte. Sportliche Leistung braucht Sauerstoff: Wegen dem Kohlenmonoxid im Tabakrauch wird aber der Körper schlechter mit Sauerstoff versorgt. Und weil das vom Rauchen geförderte Protein 'Myostatin' das Muskelwachstum hemmt, hat jemand, der viel raucht, kleinere Muskeln. Es ist nicht bekannt, dass jemand, der raucht, weniger Freunde oder weniger Erfolg bei der Jobsuche hat. Mehr Informationen findest du im Artikel "Rauchen schadet der Leistung und mindert die Lust auf Sport" auf feel-ok.ch/tabak-sport.</p>	

Position	2	
Frage	Wenn ich ein Problem habe und meine Freunde wissen nicht, wie sie mir helfen können, wer bietet mir kostenlos professionelle Unterstützung an?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	3 Antworten	
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)		
Antwort 1 Richtig / Falsch	145	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	146	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	147	Richtig
Antwort 4 Richtig / Falsch		
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Teilnehmenden besprechen während 2 Minuten, wer professionelle Hilfe bei schwierigen Problemen bietet. Während der Diskussion können sie sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Frage anschliessend nach, wie sie die Frage beantworten und klicke erst dann auf die Schaltfläche «Antworten».</p>	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Zur Auswahl stehen drei Antworten. Welche davon ist zutreffend?	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Die richtige Antwort lautet: «147». Wer die richtige Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte!</p> <p>147 beantwortet Fragen Jugendlicher vertraulich, kostenlos und rund um die Uhr per E-Mail, telefonisch, per SMS oder Chat. Dies sowohl bei grossen, aber auch bei nicht so schlimmen Problemen.</p> <p>Andere Stellen, die Fragen Jugendlicher beantworten, haben wir auf feel-ok.ch aufgelistet (siehe Adresse unten). Dazu gehören die Beraterinnen und Berater von SafeZone u.a. zum Thema Drogen, Sucht Schweiz u.a. zu Alkohol und Tabak, lilli u.a. zu Sexualität, Beziehung und Gewalt und «Du Bist Du» zur sexuellen Orientierung und Identität.</p> <p>In vielen Schulen sind auch Schulsozialarbeitende im Einsatz. Und in vielen Gemeinden sind Jugendarbeitende sowie Beratungsstellen tätig. Das sind sicher auch gute Adressen, wenn man mit einem Problem alleine ist und Unterstützung braucht.</p>	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/beratung	Liste von Beratungsstellen auf feel-ok.ch/beratung

Position	3				
Frage	Wie viele 15-Jährige rauchen Zigaretten täglich in der Schweiz?				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option	Skala				
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	0%	50%	100%	Korrekte Antwort: 6-7%	5-7.5%
Ergänzungen für die Frage	Die richtige Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.				
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Frage enthält vier wichtige Worte, die betont werden sollten: «15-Jährige», «täglich», «Schweiz» und «Zigaretten». Erst wenn diese vier Begriffe wiederholt wurden, beginnt die 1-2 minutige Diskussion. Die Teilnehmenden können sich dabei frei im Raum bewegen.</p> <p>Während der Diskussion hast du Zeit, um das rote Seil ganz links (=0%) und das rechte Seil ganz rechts (=100%) - von der Teilnehmer-Perspektive aus - zu platzieren. Am Ende der Diskussion klicke auf «Antworten».</p>				
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum auf einer imaginären Skala zwischen 0% und 100% (zwischen rotem und grünem Seil).</p> <p>Bevor du die Lösung zeigst, frage nach, wer den tiefsten und wer den höchsten Wert hat. Ebenso, ob die Personen in der Mitte etwa 50% als Antwort meinen.</p>				
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Wie du nun die Punkte verteilst, liegt in deinem Ermessen. Zum Beispiel: «Unter 10%» 10 Punkte, «zwischen 11% und 20%» 5 Punkte. Die Antwort wird fast immer (stark) überschätzt. Vielleicht hat dies damit zu tun, dass wer raucht, sichtbar ist. Und wer nicht raucht, weniger sichtbar ist. Man merkt also, wer raucht. Wer nicht raucht, den bemerkt man nicht. Wer die Antwort bezweifelt, bzw. vermutet, dass viel mehr Jugendliche rauchen, hat das Recht dazu. Kritisch zu sein ist eine gute Eigenschaft. Selbstkritisch zu sein auch. Das heisst: Solange die Teilnehmenden nicht in der Lage sind, mit Fakten zu beweisen, dass die Ergebnisse der Umfragen verzerrt sind, sollten sie diese nicht kategorisch ablehnen. Wer das tut, verwechselt Meinung mit Beweisen. Diese Überlegung könnte den Anfang einer spannenden Diskussion sein.</p>				

Position	4				
Frage	Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option	Skala				
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	1 Stoff	150 Stoffe	300 Stoffe	Korrekte Antwort: Etwa 250 Stoffe	83%
Ergänzungen für die Frage	Die Antwort ist eine Zahl.				
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Erkläre, dass nicht nur Zusatzstoffe den Zigaretten beigefügt werden, z.B. um die Sucht zu verstärken, sondern dass auch während der Verbrennung - bei Temperaturen von etwa 900 Grad - neue Stoffe entstehen. Die Frage ist, wie viele davon gesundheitsschädigend sind.</p> <p>Die Teilnehmenden besprechen während ein paar Minuten das Thema.</p> <p>Bevor du auf die Schaltfläche «Antworten» klickst, empfehlen wir folgende Vorgehensweise, um das Thema noch spannender zu machen:</p> <p>1 Die Teilnehmenden schreiben ihre Antwort an die Wandtafel. Auffällige Antworten - z.B. besonders hohe Zahlen - kannst du laut vorlesen und nachfragen, wer diese geschrieben hat.</p> <p>2 Anschliessend zeigst du das Video auf feel-ok.ch/interviews_tabak (Link, siehe unten): So finden die Teilnehmenden heraus, wie Jugendliche in der Stadt Zürich diese Frage beantwortet haben. Nun ist es so weit. Auf «Antworten» klicken...</p>				
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum auf einer imaginären Skala zwischen 1 Stoff und 300 Stoffe (zwischen rotem und grünem Seil).</p> <p>Bevor du die Lösung zeigst, frage nach, wer den tiefsten und wer den höchsten Wert hat. Ebenso, ob die Personen in der Mitte etwa 150 Stoffe als Antwort meinen.</p>				
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Wie du nun die Punkte verteilst, liegt in deinem Ermessen. Zum Beispiel: «Zwischen 200 und 300 Stoffe» 10 Punkte, «zwischen 100 und 199 Stoffe» 5 Punkte. Wahrscheinlich sind die Teilnehmenden überrascht, dass mit dem Zigarettenrauch so viele gesundheitsschädigende Stoffe eingeatmet werden. Mit der nächsten Frage vertiefen wir die Thematik und lernen einige davon kennen...				
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/interviews_tabak		Interviews «Wie viele giftige, krebserregende Stoffe gibt es im Zigarettenrauch?» auf feel-ok.ch/interviews_tabak		

Position	5	
Frage	Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?	
Antworten sofort sichtbar?	Ja	
Option	4 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Ammoniak (Bestandteil von Reinigungsmitteln) Polonium 210 (radioaktive Substanz) Butadien (Grundstoff für Autoreifen)	Richtig
Antwort 2 Richtig / Falsch	Nikotin Teer (typischer Strassenbelag) Zucker	Richtig
Antwort 3 Richtig / Falsch	Cadmium, Nickel, Blei (Inhaltsstoffe von Batterien) Hydrazin (Bestandteil von Raketentreibstoffen)	Richtig
Antwort 4 Richtig / Falsch	Arsen (beliebtes Mordmittel, Rattengift) Benzolalpyren (es kommt im Rauch von Autoabgasen vor) Methylisocyanat (in Insektiziden)	Richtig
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Jede Substanz muss vorkommen. Erst dann gilt die Antwort als korrekt.</p> <p>Die Teilnehmenden bekommen einige Minuten Zeit, um zu diskutieren, welche der unten aufgelisteten Substanzen im Zigarettenrauch enthalten sind. Es ist wichtig, dass sie sich mit allen Substanzen auseinandersetzen, daher reserviere für diese Frage ein bisschen mehr Zeit für die Diskussion.</p> <p>Anschliessend empfehlen wir dir folgende Vorgehensweise, um das Thema noch spannender zu machen:</p> <p>1 Verwende die 'mmm'-Methode. Die muss zuerst geübt werden. Alle Teilnehmenden müssen mit geschlossenem Mund 'mmm' als Geräusch produzieren.</p> <p>2 Nun erklärst du, dass 'mmm' 'Ja' bedeutet. Wenn die Antwort 'Ja' lautet, macht man als Geräusch 'mmm': Je lauter, desto mehr man von «Ja» überzeugt ist.</p> <p>3 Wir prüfen nun, ob die Methode verstanden wurde. Du kannst fragen: «Verwendest du Instagram?». Weil für (fast) alle die Antwort 'Ja' lautet, hört man im Hintergrund ein lautes 'mmm'. Eine zweite Frage könnte sein: 'Bist du ein Mädchen?' oder 'Bist du ein Knabe?'. Wer sich angesprochen fühlt, wird mit 'mmm' reagieren.</p> <p>4 Nun geht es um das eigentliche Thema der Substanzen. Du kannst fragen: «Denkst du, dass sich Ammoniak - als Bestandteil von Reinigungsmitteln - im Zigarettenrauch befindet?». Die</p>	

	<p>Teilnehmenden reagieren mit einem lauten oder mit einem leisen 'mmm'... (usw. mit allen aufgelisteten Substanzen).</p> <p>5 Du kannst nun die Ergebnisse zusammenfassen. Wie die Zusammenfassung aussieht, hängt davon ab, wie die Teilnehmenden reagiert haben. Ein Beispiel: «Die Mehrzahl von euch ist überzeugt, dass Nikotin und Teer mit dem Zigarettenrauch eingeatmet werden. Bei den anderen Substanzen gab es keinen Konsens. Aber welche Antwort ist die richtige?»</p> <p>Du hast mit dem roten und grünen Seil den Raum in vier Quadrate geteilt. Die Teilnehmenden müssen sich nun positionieren und die für sie passende Antwort wählen. Wenn sie so weit sind, klicke auf Lösung.</p>	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Alle erwähnten Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch. Daher bekommen alle 10 Punkte! Die Antwort soll eindrücklich zeigen, wie viele gesundheitsschädigende Stoffe den Zigarettenrauch belasten. Und diese Substanzen sind wiederum nur eine kleine Auswahl aus einer langen Liste. Wir empfehlen dir, folgende Seite https://www.rauch-frei.info/informier-dich/was-ist-drin.html zu zeigen und damit noch einmal mit Bildern die verschiedenen Stoffe zu illustrieren.</p>	
Links 1 und Beschriftung	https://www.rauch-frei.info/informier-dich/was-ist-drin.html	Mehr Infos zu verschiedenen Substanzen (mit Bildern) auf rauch-frei.info
Links 2 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-substanzen	Mehr Infos zum Thema «Giftige und krebserregende Stoffe» auf feel-ok.ch/tabak-substanzen

Position	6				
Frage	Von 10 Personen, die sich das erste Mal eine Zigarette anzünden, wie viele werden in Zukunft weiterrauen?				
Antworten sofort sichtbar?	Ja				
Option	Skala				
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	Niemand (0 Personen)	5 Personen	10 Personen	Richtige Antwort: 6 bis 7 Personen	66%
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Nikotin macht süchtig. Dazu werden noch weitere Substanzen beigefügt, die das Suchtpotential verstärken. Daher ist es nicht überraschend, dass es Leute gibt, die nach der ersten Zigarette weiterrauen. Aber wie viele?</p> <p>Die Teilnehmenden verteilen sich auf einer imaginären Skala zwischen 0 und 10 Personen (zwischen rotem und grünem Seil).</p> <p>Bevor du die Lösung zeigst, prüfe, wer den tiefsten und wer den höchsten Wert hat bzw. ob die Personen in der Mitte damit 5 (von 10) Personen meinen.</p>				
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Wer '6 oder 7 Personen' als Antwort angegeben hat, bekommt 10 Punkte. Wer 5 oder 8 Personen angegeben hat, bekommt 5 Punkte. Viele Jugendliche probieren irgendwann eine Zigarette. Es ist eine Lebensphase, in der man neugierig ist und man gerne 'erwachsene' Substanzen probiert. Wer eine Zigarette probiert, sollte dennoch wissen, dass es sich dabei um eine Suchtbombe handelt. Wenige Zigaretten in einer relativ kurzen Zeit genügen, um davon süchtig zu werden. Wer gut informiert ist, wird hoffentlich - trotz Neugier - genügend vorsichtig sein, um der Suchtfalle auszuweichen. Das Video auf https://www.youtube.com/watch?v=QXeErnP6CTA ist eine ideale Ergänzung zum Thema.</p>				
Links 1 und Beschriftung	https://www.youtube.com/watch?v=QXeErnP6CTA			YouTube - Das Gehirn	

Position	7	
Frage	Welche Methode hat sich bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	2 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Schritt für Schritt weniger Zigaretten rauchen und anstatt Zigaretten E-Zigaretten konsumieren	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	Sich für den Rauchstopp-Tag vorbereiten und mit professioneller Unterstützung auf einen Schlag ganz aufhören	Richtig
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	Die Teilnehmenden bekommen ein paar Minuten Zeit, um das Thema zu vertiefen und Anregungen zu formulieren. Sammele anschliessend einige dieser Anregungen, um die Lösungsansätze der Beteiligten kennenzulernen. Klicke dann auf «Antworten».	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Zur Auswahl stehen folgende zwei Antworten. Die Teilnehmenden entscheiden sich für eine davon.	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Die richtige Antwort ist: Sich für einen Rauchstopp vorbereiten und ganz aufhören. Noch besser, wenn man dabei professionell begleitet wird. Wer diese Antwort gewählt hat, bekommt 5 Punkte. Und wie bereitet man sich seriös für einen Rauchstopp vor? Eine Antwort dazu findet man auf feel-ok.ch/tabak-stopp . Weniger rauchen schafft nur eine geringe Anzahl Personen. Denn wer raucht - auch wenn reduziert - konsumiert weiterhin Nikotin. Und das Gehirn will mehr davon haben und nicht weniger, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (man spricht auch von Nikotinflow). Deswegen können nur wenige Personen der Versuchung widerstehen, früher oder später wieder mehr zu rauchen. E-Zigaretten sind für Jugendliche keine geeignete Methode, um mit dem Rauchen aufzuhören. Denn wer E-Zigaretten raucht, konsumiert weiterhin Nikotin. Und dabei ist die Versuchung gross, früher oder später wieder auf herkömmliche Zigaretten zurückzugreifen. Von den Herstellern wird behauptet, dass E-Zigaretten für Erwachsene eine geeignete Methode sind, um mit dem Rauchen aufzuhören. Unabhängige Studien haben dazu noch keine eindeutige Antwort geliefert.	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-stopp	Rauchstopp-Programm auf feel-ok.ch/tabak-stopp
Links 2 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-nikotin	Nikotinflow - «Warum das Gehirn mehr und nicht weniger Zigaretten will» auf feel-ok.ch/tabak-nikotin

Position	8				
Frage	Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option	Skala				
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	0 Jahre	10 Jahre	20 Jahre	13 bis 14 Jahre	65%
Ergänzungen für die Frage	Eine Person raucht pro Tag im Durchschnitt etwa 12 Zigaretten.				
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	Die Teilnehmenden vertiefen während 1-2 Minuten das Thema.				
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Die Teilnehmenden verteilen sich auf einer Skala zwischen 0 und 20 Jahren.				
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Wer '13 oder 14 Jahre' angegeben hat, bekommt 10 Punkte. Wer 10 bis 12 bzw. 15 bis 17 Jahre angeben hat, bekommt 5 Punkte. Falls die Teilnehmenden 13-14-jährig sind, kannst du als Antwort geben: « <i>Dies ist euer gesamtes Leben bis heute: So viele Jahre würdet ihr im Durchschnitt verlieren, falls ihr raucht</i> ». Selbstverständlich gibt es auch Raucherinnen und Raucher, die alt werden. Dabei handelt es sich um Leute, die Glück haben. Leider haben viele Tabakkonsumierende nicht so viel Glück und sterben früher als Nichtraucher. Wer das Thema vertiefen will, findet mehr Infos auf feel-ok.ch/tabak-langleben				
Abschliessende Anmerkungen (letzte Frage)					
Bild-URL und Quelle					
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-langleben	«Es gibt doch auch Raucher/-innen, die lange leben!?» auf feel-ok.ch/tabak-langleben			
Links 2 und Beschriftung					
Links 3 und Beschriftung					

Position	9			
Frage	Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?			
Antworten sofort sichtbar?	Ja			
Option	Drei Antworten			
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)				
Antwort 1 Richtig / Falsch	Eierstockkrebs Hodenkrebs Chlamydien und Gonorrhö		Falsch	
Antwort 2 Richtig / Falsch	Osteoporose (Knochenbrüchigkeit) Verlust von Zahnfleisch Beschleunigte Alterung der Haut und Pickel		Richtig	
Antwort 3 Richtig / Falsch	Lungenkrebs Herzinfarkt Erektionsstörungen und verringerte Fruchtbarkeit		Richtig	
Antwort 4 Richtig / Falsch				
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Die Teilnehmenden setzen sich mit den aufgelisteten Krankheiten während 3-4 Minuten auseinander, um diese zu identifizieren, die vom Zigarettenrauchen ausgelöst werden. Vermutlich werden sie dich fragen, was Chlamydien und Gonorrhö sind. Unsere Empfehlung: Keine Antwort geben. Sonst ist das Rätsel schon gelöst.</p> <p>Um das Thema spannender zu machen, kannst du nach der Diskussion erneut die 'mmm'-Methode verwenden. Die Frage könnte lauten: «Denkst du, dass Eierstockkrebs vom Rauchen verursacht wird?». Wer nun vermutet, dass die Antwort 'Ja' lautet, produziert 'mmm' als Geräusch. Mit der gleichen Vorgehensweise kannst du die anderen Krankheiten nennen und anschliessend die Vermutungen der Teilnehmenden zusammenfassen.</p> <p>Spätestens jetzt beziehen die Teilnehmenden Position und müssen sich für eine Antwort entscheiden, bei der - ihrer Meinung nach - alle genannten Krankheiten vorkommen.</p>			
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Wer die mittlere und rechte Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte, denn Rauchen erhöht nicht nur massiv das Risiko für Lungenkrebs und Herzinfarkt, sondern auch das Risiko von Erektionsstörungen, verringerter Fruchtbarkeit, von Knochenbrüchigkeit und führt zu einer beschleunigten Alterung der Haut sowie zu einem Verlust von Zahnfleisch. Das ist der richtige Zeitpunkt um ein Video zu zeigen. Jedes Video dauert etwa eine Minute. Welches Video würden die Teilnehmenden gerne sehen? Zur Auswahl stehen:</p>			

	<p>» Haut: https://www.youtube.com/watch?v=hOg24lFm21g » Mund: https://www.youtube.com/watch?v=ZgdnFeMW-cg » Sex: https://www.youtube.com/watch?v=qpk0L-XsMSQ » Augen: https://www.youtube.com/watch?v=u_1v1dTiM1M » Lungen: https://www.youtube.com/watch?v=mazTHnBo1kw » Herz: https://www.youtube.com/watch?v=zNkWCYdElcA » Magen: https://www.youtube.com/watch?v=coieeMIAndc » Knochen: https://www.youtube.com/watch?v=D5S-n8vOX8U » Arterien und Venen: https://www.youtube.com/watch?v=wrPGD_WEWOo</p> <p>Nichts deutet darauf hin, dass Eierstockkrebs und Hodenkrebs vom Zigarettenrauchen begünstigt werden.</p> <p>Chlamydien und Gonorrhö sind zwei Geschlechtskrankheiten, die mit Antibiotika heilbar sind. Falls das Thema «Sexuell übertragbare Infektionen» für die Teilnehmenden von Interesse ist, kannst du auf die Seite feel-ok.ch/sex-sti verweisen.</p>	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/sex-sti	Sexuell übertragbare Krankheiten auf feel-ok.ch/sex-sti

Position	10	
Frage	Wenn jemand jeden Tag ein Zigarettenpäckli kauft, wie viel Geld hat diese Person nach einem Jahr ausgegeben? Und was würdest du mit diesem Geld machen?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	Vier Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	365 Tage X CHF 8 = Etwa 1'920 CHF	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	365 Tage X CHF 8 = Etwa 2'920 CHF	Richtig
Antwort 3 Richtig / Falsch	365 Tage X CHF 8 = Etwa 3'920 CHF	Falsch
Antwort 4 Richtig / Falsch	365 Tage X CHF 8 = Etwa 4'920 CHF	Falsch
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Zur Auswahl stehen vier Antworten. Die Teilnehmenden haben 30 Sekunden Zeit für die Lösung ohne Rechner. Danach müssen sie Position beziehen.	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Wer 'CHF 2'920' als Antwort gewählt hat (vorne rechts), bekommt 10 Punkte. Mit der Anmerkung, dass Zigaretten ein bisschen mehr als CHF 8 pro Päckli kosten und daher die Ausgaben über CHF 3'000 / Jahr betragen. Wenn du merkst, dass Verwirrung herrscht, rechne 365 Tage mal CHF 8, so wie man es im Mathematikunterricht in der Primarschule gelernt hat :-). Nun besteht die Möglichkeit, die Teilnehmenden zu fragen, wie sie das Geld investieren würden, um mehr über ihre Wünsche und Bedürfnisse in Erfahrung zu bringen. Mehr zum Thema «Geld und Rauchen» findet man auf feel-ok.ch/tabak-ausgabe	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-ausgabe	Geld und Tabak auf feel-ok.ch/tabak-ausgabe
Links 2 und Beschriftung		
Links 3 und Beschriftung		

Position	11		
Frage	Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?		
Antworten sofort sichtbar?	Ja		
Option	4 Antworten		
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)			
Antwort 1 Richtig / Falsch	Etwa 240 km ² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zug).	Falsch	
Antwort 2 Richtig / Falsch	Etwa 900 km ² (eine Fläche so gross wie der Kanton Schwyz).	Falsch	
Antwort 3 Richtig / Falsch	Etwa 1'700 km ² (eine Fläche so gross wie der Kanton Zürich).	Falsch	
Antwort 4 Richtig / Falsch	Etwa 2'000 km ² (eine Fläche so gross wie der Kanton St. Gallen).	Richtig	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Zuerst müssen die Teilnehmenden herausfinden, welche Kantone abgebildet sind (zg, sz, zh, sg). Erst dann entscheiden sie sich für die - ihrer Meinung nach - passende Antwort. Als Orientierung sind die Seen hilfreich: Zugersee, Ägerisee, Vierwaldstättersee, Sihlsee, Wägitalersee, Greifensee, Pfäffikersee, Walensee, Bodensee.		
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Wer Kanton St. Gallen als Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte. Nun hast du die Möglichkeit, das Thema Tabakprävention mit dem Thema Klimaerwärmung zu verknüpfen. Ein paar Infos dazu: Derzeit schlucken die Waldgebiete weltweit ein Viertel des Treibhausgases Kohlendioxid (CO ₂). Durch die Abholzung einer Fläche, die so gross wie der Kanton St. Gallen ist, gehen also wichtige CO ₂ -Speicher verloren, die einen direkten Einfluss auf das Klima haben. Mehr Details zum Thema auf feel-ok.ch/tabak-klima		
Abschliessende Anmerkungen (letzte Frage)			
Bild-URL und Quelle			
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-klima	Tropenwald, Grundwasser, Klimaerwärmung und Luft auf feel-ok.ch/tabak-klima	

Position	12			
Frage	In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?			
Antworten sofort sichtbar?	Ja			
Option	4 Antworten			
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)				
Antwort 1 Richtig / Falsch	Nirgendwo		Falsch	
Antwort 2 Richtig / Falsch	USA		Falsch	
Antwort 3 Richtig / Falsch	Indien		Richtig	
Antwort 4 Richtig / Falsch	Russland		Falsch	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	Frage die Teilnehmenden, ob sie diese Länder kennen. Erst wenn alle Länder korrekt identifiziert wurden, beziehen sie Position.			
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	Wer Indien als Antwort gewählt hat, bekommt 10 Punkte. Es wäre schön, wenn die Antwort 'Nirgendwo' korrekt wäre. Aber leider stimmt sie nicht. Es gibt Länder, wo Kinder ab 5 Jahren gezwungen sind, in Tabakplantagen zu arbeiten. Dabei verzichten sie auf eine gute Ausbildung, was ihre Zukunft beeinträchtigt. Und weil sie mit Pestiziden arbeiten, gefährden sie auch ihre Gesundheit. Das passiert in Ländern wie Indien, aber auch Brasilien, Bangladesch und Simbabwe. Mehr Infos zum Thema auf feel-ok.ch/tabak-ausbeutung			
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-ausbeutung		Ausbeutung von Kindern und Erwachsenen auf feel-ok.ch/tabak-ausbeutung	

Position	13	
Frage	Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	4 Antworten	
Antwort 1 Richtig / Falsch	Hunderte Franken	Falsch
Antwort 2 Richtig / Falsch	Tausende Franken	Falsch
Antwort 3 Richtig / Falsch	Millionen Franken	Falsch
Antwort 4 Richtig / Falsch	Milliarden Franken	Richtig
Ergänzungen für die Frage	Damit sind die Kosten für die ganze Schweiz und nicht pro Person gemeint.	
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)	<p>Die Teilnehmenden diskutieren während 1-2 Minuten über die wirtschaftlichen Kosten des Tabakkonsums. Sie können sich dabei frei im Raum bewegen.</p> <p>Am Ende der Diskussion - um das Thema spannender zu machen - schreiben sie ihre Schätzungen an die Wandtafel.</p> <p>Lese anschliessend einige Zahlen vor und frage nach, wer den tiefsten und wer den höchsten Wert geschrieben hat.</p> <p>Erst dann klicke auf die Schaltfläche «Antworten».</p>	
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden	<p>Zur Auswahl stehen 4 Antworten. Die Teilnehmenden beziehen Position.</p> <p>Tipp: Anstatt sofort auf Lösung zu klicken, empfehlen wir dir, langsam und mit grossen Ziffern die richtige Antwort an die Wandtafel zu schreiben. Dies trägt dazu bei, die Spannung zusätzlich zu steigern (1+10 Mal 0).</p>	
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)	<p>Wer als Antwort 'Milliarden' gewählt hat, bekommt 10 Punkte. Fachpersonen rechnen mit jährlich mindestens 5.5 Milliarden Franken als direkte und indirekte Kosten des Tabakkonsums. Die direkten Kosten für die medizinische Behandlung als Folge von Krankheiten belaufen sich in der Schweiz auf 1,7 Milliarden Franken pro Jahr. Sie werden vor allem durch ärztliche Leistungen, aber auch durch Ausgaben für Arzneimittel- und Spitalaufenthalte verursacht. Hinzu kommen die indirekten Erwerbsausfallkosten von 3,9 Milliarden Franken pro Jahr, wenn Rauchende erkranken und für kürzere oder längere Zeit arbeitsunfähig werden. Dazu sollte man auch die immateriellen Kosten für das körperliche und seelische Leiden der Kranken und ihrer Familie rechnen. Die betragen - gemäss</p>	

	Schätzungen - fast 5 Milliarden Franken. Deswegen kommen wir auf einen Gesamtbetrag, der höher als CHF 10 Milliarden ist.	
	Mehr Infos auf feel-ok.ch/tabak-geld	
Links 1 und Beschriftung	https://www.feel-ok.ch/tabak-geld	"Wer mit Tabak reich wird, wie viel kostet es" auf feel-ok.ch/tabak-geld

Position					
Frage					
Antworten sofort sichtbar?					
Option					
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)					
Antwort 1 Richtig / Falsch					
Antwort 2 Richtig / Falsch					
Antwort 3 Richtig / Falsch					
Antwort 4 Richtig / Falsch					
Ergänzungen für die Frage					
Anleitung bevor die Diskussion beginnt (ohne Antwortvorschau)					
Anleitung, wenn die Antworten gezeigt werden					
Detailinfos zum Thema (ohne Absätze)					
Abschliessende Anmerkungen (letzte Frage)					
Bild-URL und Quelle					
Links 1 und Beschriftung					
Links 2 und Beschriftung					
Links 3 und Beschriftung					