

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,
herzlich willkommen zu unserem Erlebnis- und Informationsparcours

RAUCHEN-KEIN PROBLEM?

In diesem 6-stündigen Block kannst du dich ausführlich zum Thema Rauchen informieren und Versuche dazu selbst durchführen. Der Block besteht aus zwei Teilen, die jeweils ca. 3 Stunden dauern.

Theoretischer Teil: Information und Psychologie des Rauchens

Hier erfährst du einiges über die **Geschichte** des Rauchens, die **Auswirkungen** von Tabakkonsum auf den Körper, speziell auf **Atmung** und **Kreislauf**, die Bedeutung der Flimmerhärchen und der roten Blutkörperchen, die Entstehung der Nikotinsucht und die nicht ganz sauberen Methoden der Tabakindustrie Jugendlichen und Kindern das Rauchen „schmackhaft“ zu machen.

Zum Abschluss gibt's ein **Quiz**, wo du dein erworbenes Wissen testen kannst.

Auch auf die psychologischen Aspekte des Rauchens wird eingegangen. Du erfährst, falls du rauchst, was du für ein Rauchertyp bist, kannst selbst einen **Sucht-** und einen **Aufhörtest** machen und wenn du aufhören möchtest, kannst du dich hier beraten lassen.

Wenn du Nichtraucher/in bist kannst du gemeinsam mit der Gruppe diskutieren, welche Motivationen bzw. Gründe es fürs Rauchen bzw. Nichtrauchen gibt. Vielleicht hast du ein paar gute Ideen für eine **Raucher-Infokampagne** an unserer Schule oder eine andere Aktion zum Thema.

Praktischer Teil: Versuche zum Tabakrauch

Hier arbeitest du in einem kleinen Team zu viert. Zusammen führt ihr die verschiedenen Versuche selbst durch. Zu den Versuchen gibt es eigene Arbeitsanleitungen. Der Betreuer bzw. der Kursleiter unterstützt euch dabei.

Welche Versuche kannst du machen? Du kannst

- den **Teergehalt** einer bzw. deiner eigenen Zigarette messen und vergleichen, ob die Zahlen auf der Packung stimmen.
- ausrechnen wie viel krebserregender Teer ein Raucher pro Tag zu sich nimmt
- verschiedene **Zigarettenarten vergleichen, mit und ohne Filter**
- herausfinden wie viele Schadstoffe ein **Filter** zurückhält
- testen wo mehr Schadstoffe entstehen: bei Rauchen der **hinteren oder der vorderen Zigarettenhälfte**
- einen **Kochsalzfilter** basteln und den Teer im Rauch sichtbar machen
- das giftige **Kohlenmonoxid** im Zigarettenrauch nachweisen und mit den Auspuffgasen eines Autos vergleichen.
- das **Kohlenmonoxid** im eigenen ausgeatmeten Rauch nachweisen
- testen ob sich **Hauttemperatur und Puls** ändern, wenn man eine Zigarette raucht und verstehen, was das Ergebnis für dich bedeutet
- den gleichen Versuch mit **Hauttemperatur und Puls** bei einem Nichtraucher machen
- den Rauch deiner Zigarette durch ein **Taschentuch filtern** und die Auswirkungen dieser Rückstände auf deine Lunge verstehen
- dein **Lungenvolumen** messen und vergleichen wie gut/schlecht du im Vergleich zum Durchschnitt abschneidest

Wichtig: Verfasse zusammen mit deinem Team von den Versuchen jeweils ein **Protokoll**.

Dafür kannst du auch die PCs im Computerraum benutzen. Du kannst die Arbeit auch mit eigenen **Fotos** dokumentieren. Die Protokolle sind Teil dieses Blockes und werden von deinem Fachlehrer (vermutlich gut) bewertet.

Also, nix wie los! Und viel Spaß und spannende Stunden!

Deine Betreuer