

Spielform «Rauchen behindert Siege»

Zeit

12 Minuten

Material

Klebstreifen, Markierungshüte für den Parcours

Aktion

In der ersten Runde fahren alle Fahrer einen abgesteckten Parcours normal. Für die zweite Runde kleben sich die Fahrer einen Klebstreifen auf den Mund und atmen nur durch die Nase.

Wichtig: Am Ende der zweiten Runde wird der Klebstreifen erst entfernt, wenn sich der Atem normalisiert hat. Vorher atmen die Fahrer weiter durch die Nase.

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie war das Gefühl beim Wettkampf mit dem Klebstreifen?
- Warum geht die Atmung ohne Klebstreifen leichter?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Wie hat sich das Fahren mit zugeklebtem Mund angefühlt?
- Warum ist es frustrierend, nicht die maximale Lungenkapazität nutzen zu können?
- Warum erbringen Raucher langfristig nicht dieselbe sportliche Leistung wie Nichtraucher?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie könnt ihr das Wissen um die verminderte Leistungsfähigkeit durch Rauchen in Situationen nutzen, wo es darum geht, Tabak zu konsumieren oder darauf zu verzichten?
- Angenommen, ihr seid mit Kollegen im Ausgang. Sie probieren alle eine neue ausländische Zigarettenmarke aus und wollen euch auch zum Probieren animieren. Wie könnt ihr sie davon abhalten, euch länger zu bedrängen?

Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)

- Beobachte als Leiter, ob die Jugendlichen ihren Tabakkonsum aufgrund des Gesprächs verändert haben. Wenn nicht, sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1



Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>