

Spielform «Rauchen kostet und schadet»

Zeit

10 Minuten

Material

1 Würfel pro Team, viele Gegenstände zum Tauchen (Tauchringe, Steine, Boccia-Kugeln o. Ä.)

Aktion

Je nach Anzahl Spieler werden 2 bis 4 Teams gebildet. Jedes Team stellt sich in einer Ecke des Beckens auf und hat einen Spielwürfel. In der Mitte des Beckens (auf dem Grund) befindet sich ein Depot mit möglichst vielen Tauchringen. Es starten jeweils zwei Teammitglieder gleichzeitig (evtl. drei bei sehr vielen Teilnehmern). Nach dem Startkommando würfelt einer der Schwimmer, die gleichzeitig miteinander starten. Würfeln sie eine gerade Zahl, sind sie Nichtraucher, bei ungerader Zahl sind sie Raucher. Sie holen nun so rasch wie möglich im Depot einen Gegenstand und bringen ihn zurück zum Ausgangspunkt. Die Nichtraucher dürfen den Gegenstand in die « Teamkasse» legen, die Raucher müssen ihn dem nächsten Schwimmer übergeben, der ihn nach dem Würfeln wieder ins Depot zurücklegt und einen anderen Gegenstand holt.

Welche Gruppe erobert in 10 Minuten (oder bis alle Gegenstände erbeutet sind) am meisten Punkte ?

Bei jüngeren Schwimmern können die Wettkampfdauer kürzer und die Erholungsphasen länger sein,

indem nur jeweils ein Schwimmer pro Team startet.

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wer hat eine oder mehrere ungerade Zahlen («Raucherzahlen») gewürfelt?
- Hatte der Betroffene Freude daran, Raucher zu sein und durch den Kauf von Zigaretten in seinem Handeln eingeschränkt zu werden?
- Wer hat gemogelt und verheimlicht, dass er Raucher ist?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Was hat das Verheimlichen mit dem Rauchen zu tun?

- Warum ist es manchen peinlich, Raucher zu sein?
- Warum schaden Raucher nicht nur sich, sondern dem ganzen Team?
- Wie könnt ihr die eben gemachten Erfahrungen beim Konsum von Tabak im Alltag nutzen?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Inwiefern verändert das Wissen um die Wirkung von Tabak euer Handeln im Alltag?
- Angenommen, jemand bietet euch im Ausgang eine Zigarette an und ihr wollt nicht rauchen. Wie könnt ihr überlegt reagieren?

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>