

Spielform «Rauchen verhindert Leistung»

Video (<https://www.youtube.com/embed/EVnMk6hrj8M>)

Zeit

12 Minuten

Material

Trinkhalme

Aktion

1. Lauf: Alle rennen eine vorgegebene Laufstrecke.
2. Lauf: Alle erhalten einen Trinkhalm, nehmen ihn in den Mund und atmen beim Rennen nur noch durch diesen (nicht durch die Nase oder den halb offenen Mund).

Wichtig: Der Trinkhalm darf am Ende des Laufes nicht aus dem Mund genommen werden. Ausatmen und verschnauften durch den Trinkhalm.

Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung

Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)

- Wie war das Gefühl beim Rennen mit dem Trinkhalm?
- Wie hat der Trinkhalm eure Leistung verändert?

Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)

- Weshalb fällt das Atmen ohne Trinkhalm leichter?
- Wo sind die Parallelen zwischen Atmen durch den Trinkhalm und Rauchen?
- Wie fühlt es sich an, beim Atmen eingeschränkt zu sein?

Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)

- Wie wird das Wissen um die Wirkung von Tabak euer Handeln im Alltag verändern?

- Angenommen, im Ausgang mit euren Arbeitskollegen rauchen alle Shisha (Wasserpfeife). Sie drängen euch nun, es doch endlich auch einmal auszuprobieren. Wie könnt ihr antworten?

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>