

## **Spielform «Rauchen schadet der Lunge»**

### **Zeit**

30 Minuten

### **Material**

Pro Sportler 1 Trinkhalm

### **Aktion**

Alle schiessen das Programm zuerst normal durch. Beim zweiten Versuch nehmen sie einen gekürzten Trinkhalm in den Mund und atmen nur noch durch diesen (kein Atmen durch die Nase oder den halb offenen Mund).

## **Lebenskompetenz fördern: Selbstwahrnehmung**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Wie war das Gefühl beim Schiessen mit Trinkhalm/Schwindel?
- Wie hat der Trinkhalm eure Leistung verändert? Wie fühlt es sich an, beim Atmen eingeschränkt zu sein?

### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Warum ist das Schiessen ohne Einschränkung der Sauerstoffzufuhr leichter?
- Wo sind die Parallelen zwischen Atmen durch den Trinkhalm und Rauchen?
- Wie beeinflusst das Wissen um die verminderte Leistungsfähigkeit durch Rauchen das Handeln in Situationen, wo es darum geht, Tabak zu konsumieren oder darauf zu verzichten?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Wie könnt ihr die eben gemachten Erfahrungen beim Konsum von Tabak im Alltag nutzen?
- Angenommen, jemand bietet euch eine Zigarette an, und ihr wollt nicht rauchen. Wie könnt ihr überlegt handeln?

### **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>