

# Unplugged

## Prävention in der Schule

### DEIN ARBEITSBUCH



Die Realisierung dieses Arbeitsbuches wäre ohne die finanzielle Unterstützung der Europäischen Kommission für das EU-Dap-Projekt nicht möglich gewesen. Das EU-Dap-Projekt wurde von der Europäischen Kommission finanziert (öffentliches Gesundheitsprogramm 2002 # SPC 2002376 und Aktionsprogramm im Bereich der öffentlichen Gesundheit 2003-2008, # SPC 2005312).

Das Projekt wurde außerdem von der "Gesellschaft San Paolo" (Zuschuss Nr. 2002-0703) und der Italienischen Liga zur Krebsbekämpfung (LILT) "(Zuschuss Nr. 2003 43/4) mitfinanziert. Das Projekt wurde von der Epidemiologischen Überwachungseinheit der ASL TO3 der Region Piemont koordiniert.

Die Veröffentlichung spiegelt die Ansichten der Autoren wider und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Alle Rechte sind vorbehalten. Jeder Teil dieser Veröffentlichung kann ausschließlich mit Genehmigung des Urheberrechtsinhabers oder der Europäischen Kommission reproduziert, in einem Speichersystem gespeichert oder in irgendeiner Form auf elektronischem, mechanischem, oder anderem Aufzeichnungsweg übertragen werden.

Dieses Arbeitsbuch ist Teil des „Unplugged“-Programms und wird mit einem Lehrer/innen Handbuch und einem Satz von 27 Spielkarten geliefert. Das Material in italienischer Sprache kann kostenlos von der Website [www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/](http://www.oed.piemonte.it/unpluggeditalia/) heruntergeladen oder bei den regionalen Koordinierungszentren angefordert werden. Die Betriebseinheit für Epidemiologische Überwachung - Prävention und Gesundheitsförderung im Südtiroler Sanitätsbetrieb hat dieses Arbeitsbuch mit freundlicher Genehmigung des "Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze" für die Südtiroler Schulen übernommen.

Ausarbeitung und Gesamtprojekt:  
Region Piemont  
Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze  
[info@oed.piemonte.it](mailto:info@oed.piemonte.it)



ASL der Stadt Turin  
[serena.vadrucci@aslcitytorino.it](mailto:serena.vadrucci@aslcitytorino.it)

Graphisches Projekt: Ars Media - Turin - [www.ars.media.it](http://www.ars.media.it)

Kontakte für das Land Südtirol:  
Südtiroler Sanitätsbetrieb  
Betriebseinheit für die epidemiologische Überwachung  
Prävention und Gesundheitsförderung  
E-Mail: [gesundheitserz-edsalute@sabes.it](mailto:gesundheitserz-edsalute@sabes.it)

Das Arbeitbuch wurde 2022 vom „Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze“ / Region Piemont aktualisiert und 2024 von den Sanitätsassistentinnen Karin De Marchi und Julie Vanzetta vom Südtiroler Sanitätsbetrieb - Betriebseinheit für die epidemiologische Überwachung in die deutsche Sprache übersetzt.



Graphische Bearbeitung der deutschen Version:  
succus. Kommunikation GmbH  
Innsbrucker Straße 23  
I-39100 Bozen  
[www.succus.info](http://www.succus.info)

Assessorato ai Beni Culturali  
ISBN 978-88-95525-41-9



Unplugged

# Prävention in der Schule

## DEIN ARBEITSBUCH

Dieses Arbeitsbuch gehört:

Vorname und Nachname:

Klasse:



## inhalt

<b>Einheit 1</b>	<i>Ich stelle dir Unplugged vor! .....</i>	<b>4</b>
<b>Einheit 2</b>	<i>Zu einer Gruppe dazugehören oder nicht dazugehören .....</i>	<b>5</b>
<b>Einheit 3</b>	<i>Alkohol: Risiko- und Schutzfaktoren .....</i>	<b>7</b>
<b>Einheit 4</b>	<i>Entsprechen deine Meinungen der Realität? .....</i>	<b>8</b>
<b>Einheit 5</b>	<i>Zigaretten rauchen - informiere dich und überlege .....</i>	<b>10</b>
<b>Einheit 6</b>	<i>Drücke deine Gefühle aus! .....</i>	<b>13</b>
<b>Einheit 7</b>	<i>Get up, stand up .....</i>	<b>14</b>
<b>Einheit 8</b>	<i>Keep in touch! .....</i>	<b>16</b>
<b>Einheit 9</b>	<i>Wusstest du, dass ...? .....</i>	<b>17</b>
<b>Einheit 10</b>	<i>Wie bewältige ich Situationen? .....</i>	<b>18</b>
<b>Einheit 11</b>	<i>Gib mir einen Hebel und ich werde die Welt anheben! .....</i>	<b>20</b>
<b>Einheit 12</b>	<i>Ziel erreicht: jetzt bin ich an der Reihe!.....</i>	<b>22</b>

## Einheit 1

# Ich stelle dir *Unplugged* vor!

*Unplugged* ist ein Präventionsprogramm zum Handeln, bevor etwas schief läuft: Die *Unplugged*-Schulungseinheiten werden dir helfen gesunde Entscheidungen zu treffen und daran zu wachsen.

Sieh dir die  
**Titel der 12  
Einheiten**  
an, um eine  
Vorstellung zu  
bekommen,  
was in diesen  
Einheiten  
behandelt wird.

### Klassenvertrag für die Durchführung der *Unplugged*-Einheiten:

- 1.ich höre zu, wenn jemand spricht;
- 2.ich lache nicht über andere in der Klasse;
- 3.alles was besprochen wird, bleibt in der Klasse;
- 4.ich respektiere, wer eine andere Meinung hat;
- 5.ich versuche, so ehrlich wie möglich zu sein;
- 6.ich bin offen, Neues zu erlernen;
- 7.ich werde den Vertrag einhalten;
- 8.ich beteilige mich aktiv;
- 9.....;
- 10.....

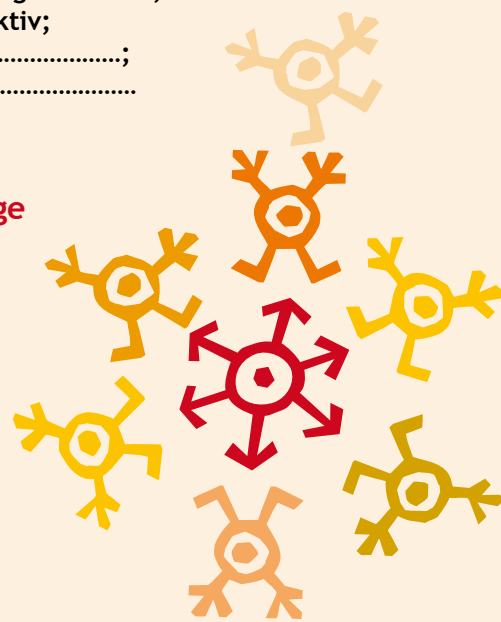
Nachdem du das Programm kennengelernt hast, vervollständige die nachfolgenden Sätze:

Etwas, das ich lernen möchte

.....

.....

.....



Etwas, das ich erreichen möchte

.....

.....

.....

Etwas, das ich nicht verstanden habe

.....

.....

.....



# Zu einer **Gruppe** dazugehören oder nicht dazugehören

Jugendliche in deinem Alter fühlen sich in Gruppen wohl. Was würdest du tun, um Teil einer neuen Gruppe zu werden? Was würde sich die Gruppe von dir erwarten? Wie würde die Gruppe auf das reagieren, was du sagst oder machst? Diese Fragen sind das Thema dieser Einheit.

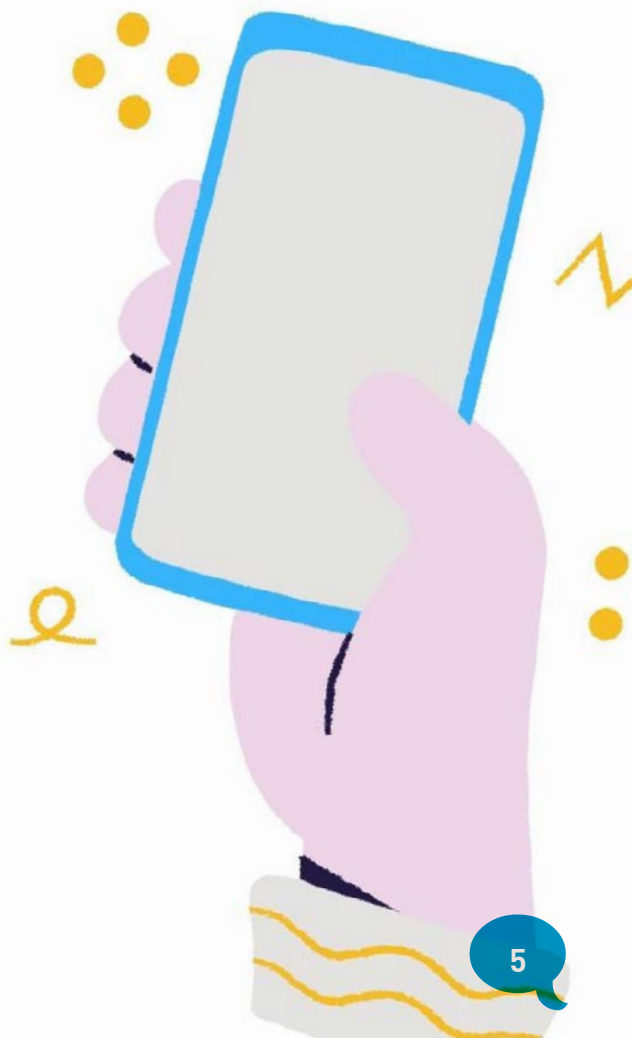
## WAS MACHT EINE GRUPPE AUS?

### Merkmale

Junge oder Mädchen, Kleidungsstil, soziales Profil, Videospiele, Sport, musizieren, Musikrichtung, Kunststücke auf dem Fahrrad oder dem Skateboard, Art des Tanzens, TV-Serien ...

## Beantworte drei der folgenden Fragen nach den Situationsspielen:

- Wie hast du dich bei den Situationsspielen gefühlt?
- Was hat die Aufgabe erleichtert?
- Was hat sie erschwert?
- Wie hast du deine Entscheidung erklärt und begründet (im Situationsspiel Nr. 2)?
- Was hast du gelernt?
- Zu was wärest du alles bereit, um zur Gruppe dazuzugehören?
- Hast du etwas getan von dem du nicht überzeugt warst, um zur Gruppe zu gehören?
- Welche Auswirkungen hat die Ausgrenzung auf dich (z. B. auf dein Selbstvertrauen)?
- Wie reagierst du auf die Ausgrenzung und wie gehst du damit um?
- Welche Verantwortung trägt die Gruppe, wenn sie beschließt, jemanden nicht in die Gruppe aufzunehmen?





Disegno di Jean Michel Folon (Belgio, 1934-2005)

Was empfindest du beim Anblick der Person, die hervorsticht? .....

.....

Welche Ähnlichkeit hat sie mit den anderen? .....

.....

Was unterscheidet sie von den anderen? .....

.....

Was glaubst du, wünscht sie sich? .....

.....

Schreibe einige Vorteile für die Person selbst, sowie für die Gruppe auf, warum jemand der anders ist, das Recht dazu hat.

1 .....

.....

2 .....

.....

3 .....

.....

# Alkohol: Risiko- und Schutzfaktoren

Wisst ihr, dass Alkohol auch eine Droge ist? Ihr habt sicherlich bereits den Satz gehört: "Trink keinen Alkohol, denn er ist ungesund!" Wisst ihr, welchen Risiken Alkoholkonsumenten, besonders in eurem Alter, ausgesetzt sind? Und noch wichtiger ist, wie ihr euch vor diesen Risiken schützen könnt.

Schau dir die Zeichnungen an und übertrage sie in das für dich richtige Kästchen!

	Sozial	Persönlich
Risiko	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schutz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Einsamkeit



Stress



Gruppenzugehörigkeit



Selbstachtung

Zeichne eine Person oder Figur in dein Arbeitsbuch die über starke Schutzfaktoren gegen Alkoholkonsum verfügt.

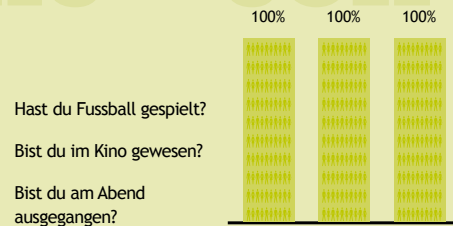
## Einheit 4

# Entsprechen deine Meinungen der Realität?

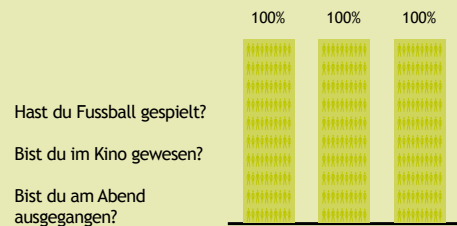
Michael würde gerne ein Paar Designerschuhe kaufen, weil er glaubt, dass die meisten seiner Kollegen solche besitzen. Eleonora isst einige Lebensmittel, auch wenn sie ihr nicht schmecken, weil sie überzeugt ist, dass die meisten ihrer Freundinnen sie essen. In dieser Einheit versuchen wir zu verstehen, wie diese Meinungen unser Verhalten beeinflussen. Wir beschäftigen uns dabei vor allem mit dem Konsum von Alkohol, Zigaretten, E-Zigaretten und anderen Substanzen und dem damit verbundenen Risikoverhalten.

**Ein einfaches Statistikbeispiel**  
Für die Durchführung der Einheit benötigt ihr keine spezifischen statistischen Kenntnisse, es reicht aus, dass die Definition von „mindestens einmal im Leben“, „mindestens einmal im letzten Jahr“, „mindestens einmal im letzten Monat“ und „jeden Tag“ klar ist.

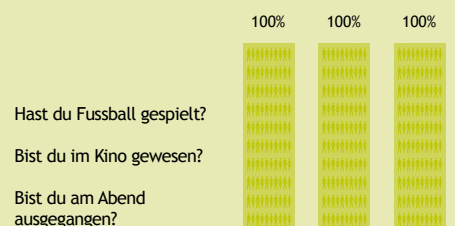
### MINDESTENS EINMAL IM LEBEN ...



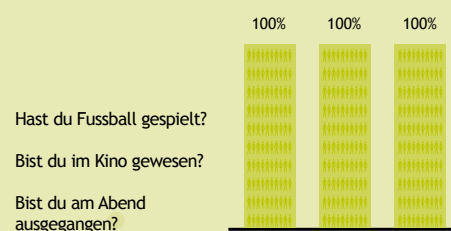
### MINDESTENS EINMAL IM LETZTEN JAHR ...



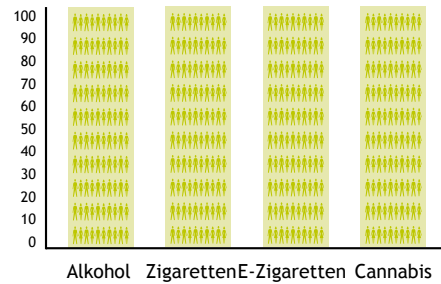
### MINDESTENS EINMAL IM LETZTEN MONAT



### TÄGLICH ...



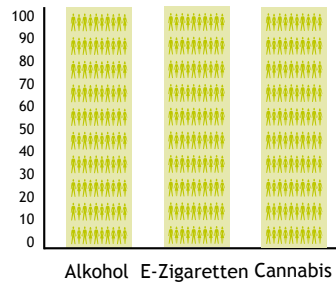
Was glaubst du: wieviel Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 16 Jahren haben deiner Meinung nach mindestens einmal im Leben folgende Substanzen konsumiert?



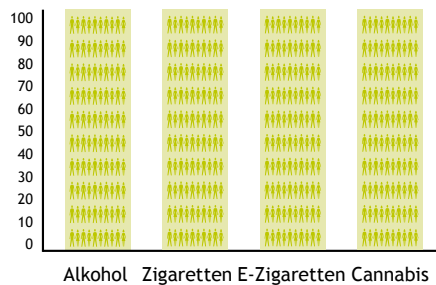
Kreise deine Schätzung folgendermaßen ein: z. B. 27%



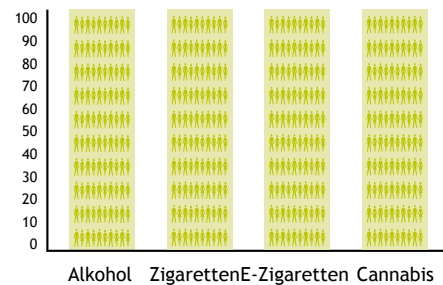
Was glaubst du: wieviel Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 16 Jahren haben deiner Meinung nach mindestens einmal im letzten Jahr folgende Substanzen konsumiert?



Was glaubst du: wieviel Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 16 Jahren haben deiner Meinung nach mindestens einmal im letzten Monat folgende Substanzen konsumiert?



Was glaubst du: wieviel Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 16 Jahren konsumieren täglich folgende Substanzen?



Beantworte die folgenden Fragen, nachdem du die Schätzung deiner Gruppe mit den tatsächlichen Zahlen verglichen hast.

- Wo gibt es die größten Abweichungen?
- Wo liegst du mit deinen Schätzungen der Realität am nächsten?
- Was könnten die Gründe für eine falsche Schätzung bezüglich Tabak- und Alkoholkonsum, sowie des Konsums anderer Substanzen sein?

Nennt ein Beispiel in der Gruppe, was eure Schätzungen beeinflusst hat:

- Freund/innen oder Familie;
- Nachrichten im Internet, Soziale Medien, TV, Radio, Zeitungen usw.;
- Werbung;
- Filme, Fotos, Geschichten, Songs

Überlegt gemeinsam in der Gruppe, warum die Medien über Drogenkonsum berichten, und bezieht euch dabei vor allem auf den Indikator "mindestens einmal im Leben".

## Zigaretten rauchen – informiere dich und überlege

Du weißt bereits, dass Tabakrauch schädlich ist, dennoch gibt es immer noch Menschen, die rauchen. In dieser Einheit hast du die Möglichkeit, Klarheit über bereits vorhandene Informationen zu erhalten und sie mit neuen zu integrieren.



### Was die Wissenschaft sagt

#### Was enthält eine Zigarette?

- Nikotin ist die Substanz in Zigaretten, die süchtig macht;
- Nikotin wird über die Lunge aufgenommen und gelangt schnell (in weniger als 10 Sekunden) über das Blut ins Gehirn. Wegen dieser sehr hohen Geschwindigkeit spüren RaucherInnen sehr schnell die Wirkung des Nikotins;
- Nikotin wirkt auf verschiedene Bereiche des Gehirns, insbesondere auf diejenigen, die an den Befriedigungsmechanismen beteiligt sind;
- Außerdem löst Nikotin im gesamten Körper Veränderungen aus: das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Blutgefäße verengen sich;
- Nikotin ist ein Gift: ein Erwachsener würde an einer Dosis von 50 mg purem Nikotin sterben. Eine Zigarette enthält durchschnittlich 0,8 mg;
- Die Wirkung des Giftes tritt bereits beim Rauchen der ersten Zigarette auf. Die üblichen Folgen sind Husten, Übelkeit, Halskratzen, Rötung und Tränen der Augen. Dies entspricht der Reaktion unseres Körpers auf die durch das Rauchen verursachte Reizung;
- neben Nikotin enthalten Zigaretten und Zigarettenrauch etwa 4.000 schädliche Chemikalien. 40 davon sind krebserregend. Einige befinden sich auf den Tabakblättern, andere sind Produkte des Verbrennungsprozesses. Dazu gehören Substanzen wie Ammoniak, Arsen, Teer, Blausäure, Kohlenmonoxid und Butangas.

#### Einige Zahlen

- Der Tabakkonsum beginnt in den meisten Fällen im Jugendalter: Über 53 % der RaucherInnen beginnen vor dem 18. Lebensjahr mit dem Rauchen (OSSFAD-DOXA-ISS-Umfrage 2017);
- die Mehrheit der RaucherInnen möchte mit dem Rauchen aufhören: 2015 denken 77 % der RaucherInnen ernsthaft darüber nach, innerhalb von sechs Monaten mit dem Rauchen aufzuhören (OSSFAD-DOXA-Umfrage 2015); 36 % haben es versucht, aber nur 8 % hatten Erfolg (EPICENTRO-Sorveglianza PASSI-2015-2018);
- Im Jahr 2016 gaben 70 % der RaucherInnen an, mit dem Rauchen aufhören zu wollen, und 41 % hatten es im Vorjahr versucht. Allerdings konnten nur 8 % über einen längeren Zeitraum effektiv mit dem Rauchen aufhören;
- das Rauchen von Zigaretten ist die anteilmäßig höchste vermeidbare Ursache für Tod und Erkrankung auf der Welt. Tatsächlich sterben jedes Jahr weltweit mehr als 7 Millionen Menschen (1) an den Folgen des Rauchens. Europa ist zusammen mit Amerika der Kontinent, auf dem der Prozentsatz der auf Tabakrauch zurückzuführenden Todesfälle am höchsten ist (16 % aller Todesfälle sind auf das Rauchen zurückzuführen) (2). Betrachtet man in Italien nur die Todesfälle durch Krebs (66.605 im Jahr 2013), sind 34,1 % der Todesfälle bei Männern und 9,0 % bei Frauen auf das Rauchen zurückzuführen (3).

### AUSWIRKUNGEN DES RAUCHENS

Die Auswirkungen, die RaucherInnen als Entspannung oder Stressabbau erleben, sind eher eine Verringerung der Entzugserscheinungen wie Nervosität und Konzentrationsstörungen. Die Nervosität ist das Hauptsymptom des Nikotinentzugs: Es entsteht als Folge des Nikotinmangels, an den sich der Körper gewöhnt hat. Wenn also wieder eine Zigarette geraucht wird, klingen die durch die Zigarette selbst verursachten Entzugserscheinungen ab!

### RISIKEN DES RAUCHENS

#### Abhängigkeit

- Die Abhängigkeit von Nikotin setzt sehr schnell ein, bereits nach den ersten Zigaretten;
- Sucht zwingt den/die Raucher/in dazu, die Substanz kontinuierlich einzunehmen und die Anzahl der gerauchten Zigaretten zu erhöhen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Nikotinabhängigkeit verursacht bei RaucherInnen ein Entzugssyndrom, wenn sie nicht konsumieren;
- Entzugserscheinungen sind:
  - Nervosität
  - Konzentrationsschwierigkeiten
  - Schlaflosigkeit
  - gesteigerter Appetit (daher kommt es oft zu einer Gewichtszunahme)
  - Stimmungsschwankungen;
- Es ist sehr schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man einmal angefangen hat: Die meisten Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, scheitern. Nach dem Aufhören kommt es sehr häufig zu Rückfällen, die durch das Fortbestehen oder Wiederauftreten des zwanghaften Rauchverlangens verursacht werden;
- was für die Nikotinsucht beschrieben wurde, gilt für alle Substanzen und Verhaltensweisen, die zu Sucht führen





### Gesundheitliche Folgen

- Kohlenmonoxid verringert den Sauerstofftransport zu den Organen: daher kommt es zu schnellerer Atemnot bei Sport oder beim Treppensteigen;
- Teer ist ein Ergebnis des Brennvorganges. Er bleibt an den mikroskopisch kleinen Haaren in der Luftröhre kleben, bedeckt langsam die Lunge, verursacht Husten und Infektionen in den gesamten Atemwegen;
- das bekannteste Gesundheitsrisiko ist Krebs: Lungenkrebs, aber auch viele andere Krebsarten, wie jene der Luftröhre, der Zunge oder der Mundhöhle;
- Nikotin verengt die Blutgefäße, wodurch der Herzschlag erhöht wird;
- langfristig kann dies zu einem Herzinfarkt, einem Schlaganfall aber auch zu sexueller Impotenz führen;
- die Kombination zwischen Einnahme einer Verhütungspille und Zigaretten erhöht das Risiko einer Schädigung im Blutkreislaufsystem junger Frauen: Thrombose, Herzinfarkt, oder Schlaganfall;
- Rauchen während der Schwangerschaft verlangsamt das Wachstum des Ungeborenen, was zu einem niedrigeren Geburtsgewicht des Babys führt. Außerdem besteht ein erhöhtes Risiko einer Frühgeburt oder eines plötzlichen Kindstodes.

### Passives Rauchen

- Passivrauchen, also Rauch, der von Menschen in einer Umgebung, in der jemand raucht, unfreiwillig eingeatmet wird, kann ebenfalls Lungenkrebs verursachen. Darüber hinaus kann Passivrauchen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen; Passivrauchen sowie aktives Rauchen während der Schwangerschaft können ebenfalls zu niedrigem Geburtsgewicht und plötzlichem Kindstod führen.
- Nach der Verabschiedung des Gesetzes Nr. 3, Artikel 51 vom 16. Januar 2003 ist in Italien das Rauchen an allen geschlossenen öffentlichen Orten und Arbeitsplätzen verboten, mit Ausnahme von Privathäusern und Raucherzimmern. Das Hauptziel des Gesetzes ist der Schutz von NichtraucherInnen vor der Belastung durch Passivrauchen. Auch wird davon ausgegangen, dass das Rauchverbot in geschlossenen öffentlichen Räumen und an Arbeitsplätzen Maßnahmen stärken kann, die darauf abzielen, den Beginn des Rauchens bei jungen Menschen zu verhindern und RaucherInnen zum Aufhören zu bewegen, die Schaffung von rauchfreien Räumen zu fördern und das Rauchen wirksam zu „entnormalisieren“;
- Kinder, die Passivrauchen ausgesetzt sind, entwickeln häufiger Ohrenentzündungen, Asthma oder andere Infektionen der Atemwege.

### Aussehen, Geruchs- und Geschmackssinn

- Eine verminderte Durchblutung ist für die Degeneration der Haut verantwortlich; verglichen mit NichtraucherInnen ist die Haut von RaucherInnen grau und blass; Falten bilden sich früher;
- Kleidung und Haare riechen unangenehm, Zähne und Finger verfärben sich gelb. Geruchs- und Geschmackssinn verschlechtern sich;
- RaucherInnen haben häufiger Probleme mit den Zähnen und dem Zahnfleisch.

### Umwelt

Der Tabakanbau erfordert große Mengen an Pestiziden und Düngemitteln, die giftig sind und das Grundwasser verschmutzen können. Jedes Jahr werden 4,3 Millionen Hektar Land für Plantagen genutzt, d. h. weltweit werden 2 - 4% an Wald abgeholzt. Darüber hinaus fallen bei der Tabakproduktion mehr als 2 Millionen Tonnen feste Abfälle an (Daten präsentiert anlässlich des Weltnichtrauchertags 2017).

### Kosten

Zigaretten sind teuer. Stellt euch vor, was man mit dem Gegenwert von 100 Packungen pro Jahr kaufen kann. Und bei 200 oder 300?

### Elektronische Zigarette und erhitzte Tabakprodukte

Die elektronische Zigarette wurde 2010 erfunden: Es handelt sich um ein Gerät, das die herkömmliche Zigarette nachahmt, die Flüssigkeit verbrennt und sie verdampft. Die Flüssigkeit kann Nikotin enthalten oder auch nicht. In Italien belaufen sich die (regelmäßigen und gelegentlichen) NutzerInnen von E-Zigaretten auf rund 1,1 Millionen Menschen (2,1 % der Gesamtbevölkerung). Davon sind 60,3 % auch RaucherInnen traditioneller Zigaretten, 32,3 % sind Ex-RaucherInnen und 7,4 % sind Menschen, die noch nie traditionelle Zigaretten geraucht haben (Pressemitteilung Nr. 12/2018 Higher Institute of Healthcare).

Die Zahlen zeigen, dass 83,4 % der E-Zigaretten-RaucherInnen auch herkömmliche Zigaretten rauchen. Derzeit liegen jedoch nicht genügend wissenschaftliche Daten vor, um zu beurteilen, ob die elektronische Zigarette als Mittel zur Raucherentwöhnung sinnvoll sein kann. Die Gesundheitsrisiken sind derzeit ungewiss, da es aber keine Verbrennung gibt, gehen die WissenschaftlerInnen davon aus, dass sie möglicherweise weniger schädlich ist als die herkömmliche Zigarette; der durch Nikotin verursachte Schaden bleibt jedoch bestehen.

Tabakprodukte der neuen Generation hingegen erhitzen Tabak (HNB „heat not burn“, erhitzter Tabak), verbrennen ihn aber nicht und sind äußerst selten; sie werden von 2,7 % der Gesamtbevölkerung konsumiert, gleichzeitig behauptet 70 % der Gesamtbevölkerung nie davon gehört zu haben. Davon sind 54,5 % RaucherInnen, 11,4 % ehemalige RaucherInnen und 34,1 % haben noch nie geraucht (Daten aus der OSSFAD-DOXA-ISS-Umfrage 2018, Pressemitteilung Nr. 12/2018 des Istituto Superiore di Healthcare). Elektronische Zigaretten und Tabakerhitzer sind für manche NichtraucherInnen ein Einstieg zum Rauchen. Seit 2013 ist die Verordnung des Gesundheitsministers in Kraft, welche das Verbot des Verkaufs von elektronischen Zigaretten mit Nikotin-gehalt von 16 auf 18 Jahre anhebt.

### Kino und Zigaretten: eine gefährliche Beziehung!

Ein weiteres „Risiko“ beim Rauchen ist die Manipulation durch die Tabakindustrie. Die Literatur zeigt, dass Rauchen weiterhin in allen möglichen Filmen vorkommt, was junge Menschen zu der Annahme verleitet, dass Tabakkonsum normal, akzeptabel, gesellschaftlich nützlich und häufiger sei, als er tatsächlich ist. Darüber hinaus stellen Filme selten die Schäden des Tabaks dar, sondern stellen das Produkt vielmehr im Zusammenhang mit einem coolen und glamourösen Lebensstil dar.

Das Kino vermittelt einen falsch positiven Eindruck vom Tabakkonsum, obwohl diese Bilder kürzlich als Risikofaktor für den Beginn des Rauchens bei Jugendlichen identifiziert wurden.

Im Jahr 2008 kam das National Cancer Institute in den Vereinigten Staaten tatsächlich zu dem Schluss, dass ein kausaler Zusammenhang besteht zwischen der Exposition filmischer Darstellungen und dem Beginn des Rauchens bei jungen Menschen. Eine europäische Studie, die an 16.551 Jungen und Mädchen im Alter von 13 bis 14 Jahren aus Deutschland, Island, Italien, den Niederlanden, Polen und Schottland durchgeführt wurde, bestätigt, dass diese Ergebnisse auch für die europäische Bevölkerung gelten (Smoking in European adolescents: Relation between media influences, family affluence, and migration background. Morgenstern, Sargent, Engels, Florek, Hanewinkel 2013). Je mehr Jugendliche den Akt des Rauchens auf dem Bildschirm sehen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie auch zur Zigarette greifen.

Filme sind ein globales Gut, welches sich die Tabakindustrie zu Nutzen gemacht hat. Seitdem die Dokumentation der Tabakindustrie veröffentlicht wurde, ist bekannt, wie intensiv sie mit Filmproduktionsfirmen zusammenarbeitete, um Rauchszenen in Filmen zu fördern, und dabei das Kino selbst als wirkungsvolles Marketinginstrument nutzte. Heutzutage gibt es nationale Richtlinien, um die instrumentelle Nutzung der Filmindustrie durch die Tabakindustrie zu verhindern. Die Weltgesundheitsorganisation ihrerseits ermutigt die Welt des Kinos, konkrete Maßnahmen zu ergreifen: Zigarettenmarken aus Filmen zu entfernen; sicherstellen, dass Tabakhersteller kein Geld mit der Ausstrahlung von Filmen über Tabakerzeugnisse verdienen; Ausstrahlung von Anti-Raucher-Spots vor Beginn der Filmvorführung und Errichtung eines Systems, welches die Filme nach Häufigkeit von ausgestrahlten Raucherszenen klassifiziert (Camilla Di Barbora - Redaktion der Ccm-Website).

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen hat die WHO, sowie die europäischen und italienischen Institutionen eine kohärente Strategie im Kampf gegen das Rauchen entwickelt, welche sich der Vorstellung widersetzt, dass Tabakkonsum normal und weit verbreitet sei. Weitere Initiativen sind:

- 1) progressives Rauchverbot;
- 2) Anbringen von Warnhinweisen mit Text und Bildern auf Verpackungen;
- 3) höhere Bußgelder für Tabakhändler, die Zigaretten an Minderjährige verkaufen;
- 4) Entfernung vom Markt von 10er Zigarettenpackungen, sowie Tabakpackungen zum Selbstdrehen mit einem Inhalt von weniger als 30 g;
- 5) Verkaufsverbot an Minderjährige unter 18 Jahren;
- 6) Massenkommunikationskampagnen.

### Bibliographie

1. GBD 2016 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet Lond Engl. 16 septembre 2017;390(10100):1345-422.
2. WHO-Europe. European Tobacco Control Status Report 2014 [Internet]. Available at: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/248418/European-Tobacco-Control-Status-Report-2014-Eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/248418/European-Tobacco-Control-Status-Report-2014-Eng.pdf?ua=1)
3. Battisti F, Carreras G, Grassi T, Chellini E, Gorini G. Estimates of cancer deaths attributable to behavioural risk factors in Italy, 2013. Epidemiol Prev. Febbraio 2017;41(1):61-7.
4. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460313001688>
5. <https://smokefreemovies.ucsf.edu/>

# Wissenstest über Zigarettenrauchen und Tabak

Lies jede Frage oder Behauptung genau und wähle die richtige Antwort. Dies ist ein Test zur Selbsteinschätzung deines Wissens: Versuche eine Antwort zu geben, auch wenn du dir nicht sicher bist.

1. Wie viele gefährliche Substanzen enthalten Zigaretten?
  - (a) \* ungefähr 4.000
  - (b) \* ungefähr 200
  - (c) \* ungefähr 1.200
2. Was geschieht unmittelbar nach dem Rauchen einer Zigarette?
  - (a) \* schlechter Atem
  - (b) \* Kleidung und Haare stinken
  - (c) \* beides
3. Kinder, welche Passivrauch ausgesetzt sind, leiden häufiger unter:
  - (a) \* Mittelohrentzündung
  - (b) \* allen anderen
  - (c) \* Asthma oder anderen Atemwegsinfektionen
4. Wie viele der im Zigarettenrauch enthaltenen Zusatzstoffe können Krebs verursachen?
  - (a) \* Keine
  - (b) \* ungefähr 10
  - (c) \* ungefähr 40
5. Jedes Jahr sterben mehr Menschen an den Folgen des Rauchens als an ...
  - (a) \* alle anderen
  - (b) \* Unfällen
  - (c) \* illegalen Substanzen
6. Wie viele Menschen in Italien sterben jedes Jahr an den Folgen des aktiven Rauchens?
  - (a) \* mehr als 10.000
  - (b) \* mehr als 100.000
  - (c) \* mehr als 500.000
7. Wie hoch ist der Prozentsatz an RaucherInnen, die versucht haben, damit aufzuhören?
  - (a) \* 6 %
  - (b) \* 36 %
  - (c) \* 70 %
8. Wie viele RaucherInnen, die versucht haben, damit aufzuhören, haben es geschafft?
  - (a) \* 11 %
  - (b) \* 8 %
  - (c) \* 35 %
9. Welches ist das Land, das am meisten Tabak produziert?
  - (a) \* USA
  - (b) \* Italien
  - (c) \* China
10. Die Tabakindustrie fügt den Zigaretten Inhaltsstoffe hinzu, welche die Suchtbereitschaft erhöhen. Welche der folgenden Substanzen sind dies?
  - (a) \* alle anderen
  - (b) \* Ammoniak
  - (c) \* Lakritze
11. Warum beginnen 60 % der RaucherInnen mit dem Rauchen?
  - (a) \* weil sie von Freunden beeinflusst werden
  - (b) \* um sich älter zu fühlen
  - (c) \* aus Neugierde
12. Über 60 % der RaucherInnen beginnen mit dem Rauchen vor ...
  - (a) \* dem 21. Lebensjahr
  - (b) \* dem 18. Lebensjahr
  - (c) \* dem 25. Lebensjahr
13. Kann die E-Zigarette als effektive Methode zur Raucherentwöhnung empfohlen werden?
  - (a) \* Ja, sie sollte immer empfohlen werden.
  - (b) \* Es kann starken RaucherInnen helfen und sollte empfohlen werden.
  - (c) \* Es gibt keine Belege dafür, sie zu empfehlen
14. Wie lange dauert es, bis man nach einer Raucherentwöhnung die ersten Vorteile bemerkt?
  - (a) \* Nach Monaten
  - (b) \* Nach wenigen Stunden
  - (c) \* Nach Jahren
15. Was könnte ein/e RaucherIn mit dem Geld, das er/sie im Monat für das Rauchen einer Schachtel Zigaretten am Tag ausgibt, kaufen?
  - (a) \* ein Smartphone
  - (b) \* ein Buch
  - (c) \* ein Videospiel

Die Daten sind auf folgenden Websites verfügbar:  
ISTAT

Epicentro

Lega tumori Region Emilia Romagna

Guadagnare salute

Istituto Superiore di Sanità - OSSFAD

Sorveglianza Passi

Osservatorio Epidemiologico delle Dipendenze Regione Piemonte

## Hier ein paar Fragen zum Unplugged Programm

Was denkst du über das Programm?

---

---

---

---

Was findest du interessant? Was nicht?

---

---

---

---

Hast du Vorschläge für die nächste Einheit?

---

---

---

---



# Drücke deine Gefühle aus!

Wenn du mit jemanden kommunizierst, sprichst und hörst du Worte. Kommunikation funktioniert aber nicht nur über das Sprechen und das Hören. Wenn du eine Emotion ausdrücken möchtest, musst du sie zuerst erkennen ...

## Beispiele für Wörter, die emotionale Zustände ausdrücken

Traurigkeit, optimistisch, Langeweile,

selbstbewusst, nervös, stark, schüchtern,

verängstigt, wütend, fröhlich, begeistert,

ungeduldig, erleichtert, aufgeregt,

glücklich, unsicher, enthusiastisch,

verärgert, überrascht, niedergeschlagen,

Freude, sich einsam fühlen, Zärtlichkeit,

aufgeregt, zufrieden, deprimiert,

verliebt, verwirrt, beliebt sein, depressiv,

empathisch, sich ausgeschlossen fühlen,

sich verstanden fühlen, zerbrechlich,

sich geliebt fühlen, Enttäuschung, Scham,

Angst, Ekel, Gleichgültigkeit

## WÄHLE EINE DER NACHFOLGENDEN SITUATIONEN:

- ☐ nach einer Auseinandersetzung mit meinen Eltern möchte ich sagen, dass ich unrecht hatte.
- ☐ meine Schwester ist traurig und ich möchte sie trösten
- ☐ ich bin verliebt und möchte es sagen.
- ☐ ich hatte beinahe eine körperliche Auseinandersetzung und möchte klarstellen, dass ich Recht hatte.
- ☐ ein sehr schwieriges Spiel meiner Mannschaft hat mit einem „unentschieden“ geendet.
- ☐ ein/eine Freund/Freundin hat mich enttäuscht. Ich möchte, dass er/sie das weiß, ohne dadurch die Freundschaft zu gefährden.

DENK AN EINEN EMOTIONALEN ZUSTAND, DEN DU IN DER VORGESCHLAGENEN SITUATION AUSDRÜCKEN MÖCHTEST, UND WÄHLE IHN AUF DIESER SEITE AUS:

DENK AN EINEN ANDEREN EMOTIONALEN ZUSTAND, DEN DU IN DER VORGESCHLAGENEN SITUATION NICHT AUSDRÜCKEN MÖCHTEST, UND WÄHLE IHN AUS DEN AUF DIESER SEITE AUFGEFÜHRTEN AUS:

ETWAS DAS DU SAGEN MÖCHTEST:

## Get up, stand up

Sich behaupten oder durchsetzungsfähig zu sein bedeutet, klar auszudrücken, was man fühlt oder denkt. Manchmal versucht man durch Schreien klarzumachen, was man denkt, was aber nicht gut funktioniert. Bei einer anderen Gelegenheit hat man keine Lust, die eigene Meinung zu verteidigen und schweigt. Auch das funktioniert nicht. Wie schafft man es, für den eigenen Standpunkt einzutreten?

### ICH BIN DURCHSETZUNGSFÄHIG ...

Drücke den Grad deiner Zustimmung oder Ablehnung mit den folgenden Aussagen aus: (1 = stimme überhaupt nicht zu und 5 = stimme völlig zu)

#### ... bei diesen Personen

- Fremde ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Eltern ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Lehrpersonen ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Geschwistern ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Freunden und Freundinnen ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Anderes, nämlich ..... ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

#### ... in folgenden Situationen

- Bei sportlichen Aktivitäten ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Zu Hause ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- In der Schule ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- Auf einer Party ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- In den sozialen Netzwerken ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- anderswo, nämlich ..... ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

#### ...wenn ich mich so fühle

- selbstsicher ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- frei, meine Gedanken auszudrücken ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- wohl ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5
- oder, wenn ..... ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5





## MIT NACHDRUCK NEIN SAGEN

Entwickle deine eigene Art, Nein zu sagen, ganz nach deinem persönlichen Stil. Du hast deine Meinung. Damit du diese solide und klar ausdrücken kannst, denke über die Gründe und Argumente nach, die deiner Antwort zugrunde liegen. Denke auch daran, wenn du das Angebot einer Zigarette, eines alkoholischen Getränks oder anderer psychoaktiver Substanzen ablehnen möchtest: Fühle dich nicht verpflichtet, dich zu rechtfertigen.

### Nein, ich möchte nicht, weil ...

- einfach nein!
- nein, und Schluss!
- ich es nicht mag!
- ich in 10 Minuten eine Arztvisite habe und meine Eltern auch da sein werden! (eine Ausrede erfinden)
- ...vielleicht später! (verschieben!)
- Hast du bereits Karten für das Konzert gekauft? (Thema wechseln)
- Nein, nein, nein, nein, nein! (zerkratzte Schallplatte)
- Hallo! Ich muss gehen! Sie warten mit dem Abendessen auf mich! (weggehen)
- Andere Personen ignorieren.
- Solche Situationen vermeiden.
- Nein, denn dann stinkt mein Atem!
- Nein, ich möchte nicht trinken, weil ich meinen Führerschein nicht riskieren möchte!
- ... besser nicht trinken, so gerät man nicht in Schwierigkeiten!
- Morgen trainiere ich mit meinem Team!
- Man weiß nie, welcher Mist wirklich zusammengemischt wird!
- Bin ich so nicht schon genug .....?
- Es verboten ist!

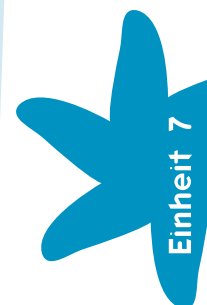


Etwas, das ich in dieser Einheit gelernt habe, ist ...

Etwas, das mir während der Einheit an jemand anderen aufgefallen ist, ist ....

Etwas das mich an mir selbst überrascht hat ...

Wenn es etwas gibt, worüber ich noch sprechen möchte, werde ich versuchen,  
mit ... darüber zu sprechen ...



## Einheit 8

# Keep in touch!

Manchmal möchte man sich von seiner besten Seite zeigen, ohne unecht zu wirken. Besonders dann, wenn man mit jemanden in Kontakt treten möchte, den man kaum kennt. In dieser Einheit werden die notwendigen Fertigkeiten, um zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen, geübt.

### IN DER SCHULE



#### Rolle 1

In der Schule hast du einen Jungen oder ein Mädchen getroffen, den/das du gerne kennen lernen möchtest. *Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihm oder ihr sprichst?*

#### Rolle 2

In der Schule gibt es einen Jungen oder ein Mädchen den/das du recht nett findest. Während der Pause kommt er/sie zu dir und lädt dich ein, gemeinsam eine Runde zu drehen.

*Wie reagierst du? Wie wirkt sich sein Verhalten auf dich aus? Was beeinflusst deine Entscheidung mit ihm oder ihr zu gehen?*

### AUF EINER PARTY



#### Rolle 1

Du bist auf einer Geburtstagsparty. Du kennst niemanden. Du möchtest Kontakt zu einem Jungen oder Mädchen aufnehmen.

*Was kannst du tun? Was kannst du sagen? Woran musst du sonst noch denken, wenn du mit ihr/ihm sprichst?*

#### Rolle 2

Du bist auf dem Geburtstag eines/einer Freundes/Freundin. Ein Junge oder Mädchen, den/die du nicht kennst kommt zu dir und versucht, ein Gespräch zu beginnen.

*Wie reagierst du? Wie wirkt sich sein Verhalten auf dich aus? Wodurch fühlst du dich wohl, was bereitet dir Unbehagen?*

### FRAGEN AN DIE SCHAUSPIELER/INNEN:

- *Wie hast du dich gefühlt, als du deine Rolle gespielt hast?*
- *Womit bist du an der Rolle, die du gespielt hast, zufrieden?*
- *Worin lag die größte Schwierigkeit, auf die andere Person zuzugehen?*
- *Was würdest du das nächste Mal anders machen?*
- *Was hat dir an der Art und Weise gefallen, wie du angesprochen wurdest?*
- *Falls du bemerkt hast, dass die andere Person verärgert oder verlegen war, was hat dir diesen Eindruck vermittelt?*
- *Wie hättest du das Verhalten der anderen Person beeinflussen können?*

### FRAGEN AN DIE BEOBACHTER/INNEN IN DER KLASSE:

- *Wie realistisch war die Situation?*
- *Was habt ihr beobachtet?*
- *Welche Worte, Gesten oder Verhaltensweisen verrieten deutliche Gefühle der kontakthanfragenden Person*
- *Was würdet ihr tun, um andere Jungen oder Mädchen kennen zu lernen?*
- *Was habt ihr in Bezug auf Stimme, Augenkontakt und Mimik beobachtet?*



## Wusstest du, dass ...?



Zu Hause, im Fernsehen und im Internet hast du sicherlich bereits das Wort Drogen gehört, das im allgemeinen Sprachgebrauch dem Begriff „psychoaktive Substanz“ entspricht. Über Alkohol und Zigaretten haben wir bereits gesprochen: Es gibt auch andere, zum Teil illegale Substanzen, die sich auf unser Gehirn auswirken und mit sozialen Risiken und strafrechtlichen Folgen verbunden sein können.

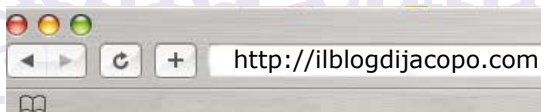
Diese Einheit widmet sich den Wirkungen und Gesundheitsrisiken dieser Stoffe und ist bestrebt, wissenschaftliche Informationen bereitzustellen und irrige Meinungen zu korrigieren.





# Wie bewältige ich Situationen?

Einen Tag fühlst du dich glücklich und zuversichtlich, denn alles scheint gut zu laufen! An einem anderen Tag fühlst du dich vielleicht traurig oder unsicher. Aber die Tage können nicht geändert werden. Es ist schwer, mit anderen darüber zu reden, aber man muss einen Weg finden, mit solchen Tagen umzugehen ...



## JAKOBS GESCHICHTE

Jakob lebt in einem alten Haus an einer langen, stark befahrenen Straße. Bevor er zur Schule geht, nimmt sich Jakob immer ein paar Minuten, um aus dem Fenster im ersten Stock zu schauen. Während er auf die Straßenbahn hinunterblickt, die vor dem Haus hält, winkt er dem Nachbarn, der seinen kleinen Hund in einer eigenen Tasche in seinem großen Mantel trägt. Sie sind unterwegs zu ihrem Spaziergang im Park, der sich nur eine Haltestelle weiter befindet. Jakob genießt jeden Augenblick dieser paar Minuten, die er aus dem Fenster schaut. Heute ist es aber nicht so lustig wie gestern. Die Minuten am Fenster sind trauriger als an irgendeinem anderen Tag, an den sich Jakob erinnern kann. Heute ist Dienstag, und in drei Tagen wird es eine große Veränderung in Jakobs Leben geben, die ihm große Sorgen bereitet. Er hat hin und her überlegt und über Lösungen, die es geben könnte, nachgedacht. Er hat seine Geschichte auch in einem bei Teenagern beliebten sozialen Netzwerk geschildert und um Rat gefragt, in der Hoffnung, dass jemand eine gute Idee hat.



## HALLO! Ich schreibe, um Hilfe zu erhalten. Was für ein Alptraum!

*In meinem ganzen Haus stehen Kisten, und die Vorhänge sind von den Fenstern genommen worden. Es ist unmöglich zu verhindern, was geschehen wird. In wenigen Tagen ziehe ich mit meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester in ein neues Haus in eine andere Stadt. Ich verstehe noch immer nicht den Grund, nur dass es etwas mit der Karriere meiner Mutter zu tun hat. Wie kann ich in ein anderes Haus ziehen, von wo ich nicht einmal den gleichen Ausblick aus meinem Zimmer habe?*

*Die Stadt, in die wir ziehen, ist 50 km entfernt. Wir haben uns das neue Haus, die neue Schule und den neuen Park angesehen. Alles ist okay. Das Haus ist brandneu und hübscher als das, in dem wir jetzt wohnen. Aber ich bin noch immer besorgt, dass ich dort nicht so glücklich sein werde wie hier. Im Augenblick habe ich alles, was mich glücklich macht! Werde ich neue Freunde finden? Und was wird mit den Kollegen aus meiner Fußballmannschaft geschehen? Ich möchte meine Freunde nicht verlieren, einschließlich meiner Freundin! Wie wird sich meine erste Beziehung entwickeln?*

*Ich bin bedrückt. Ich bin normalerweise ein positiver Mensch, doch im Moment ist es schwierig, irgendetwas Gutes am Umzug zu sehen. Wie kann ich mich am besten damit anfreunden?*

*Bitte gebt mir einen Rat!*

# Wirksame Möglichkeiten, mit Situationen umzugehen

- Sprich über das Problem und bitte um Hilfe
- Höre dir Ratschläge von Menschen an, denen du vertraust
- Wäge Vor- und Nachteile ab
- Finde heraus, was der Grund des Problems ist: Warum bin ich traurig? Stell nicht einfach nur fest, dass du traurig bist!
- Treibe Sport und ernähre dich gesund, ruhe dich ausreichend aus; du wirst klarer denken können!
- Übe etwas, das du verbessern möchtest
- Informiere dich, um dein Wissen zu erweitern
- Behalte eine positive Einstellung
- Sei aktiv
- Tu, was dich glücklich macht!



Meine starken Seiten, die ich nutzen kann, sind

Weniger gute Seiten an mir, mit denen ich lernen muss umzugehen, sind



Was würdest du Jakob antworten?



Jakob

Freunde

du folgst

Messenger

Anderes

Jakob

Ist aus ...

Lebt in ...

Hat studiert ...

Freunde ...

Gefällt mir ...

## Einheit 11

# Gib mir einen Hebel und ich werde die Welt anheben!

Ein Problem kann wie ein Felsbrocken vor dir erscheinen, den du nicht bewegen kannst. Es kann dich lähmen und dich am Denken, Arbeiten und Weiterkommen hindern. Die in dieser Einheit vorgeschlagenen fünf Schritte können dir in solchen Situationen helfen.

### WÄHLE EINE DIESER PROBLEMSITUATIONEN ODER DENK DIR EINE EIGENE AUS:

- Susanne kommt immer zu spät zur Schule, denn sie hört ihren Wecker nicht. Wie kann sie dieses Problem bewältigen, um pünktlich in der Schule zu sein?

---

---

- Thomas hat seinen letzten Mathetest nicht bestanden und muss im nächsten gut abschneiden, um seinen Schuldurchschnitt zu halten, der ihm sehr am Herzen liegt. Was sollte er tun?

---

---

- Bei Lisa zu Hause rauchen die Eltern ständig. Sie weiß, dass Passivrauchen schädlich ist und möchte den Rauch nicht weiter einatmen. Was kann sie tun?

---

---

- Paul besorgt sich eine Packung Zigaretten. Er ist sehr neugierig sie auszuprobieren, möchte aber, dass jemand anderes es mit ihm versucht. Er fragt Michael, einen Klassenkameraden. Michael hat entschieden, dass er es nicht versuchen möchte. Was kann er tun, um abzulehnen?

---

---

- Elisabeth hat entschieden, dass sie keinen Alkohol trinken möchte. Sie wird zu einer Party eingeladen und weiß, dass dort Alkohol mit Säften vermischt ausgegeben wird. Was kann sie tun?

---

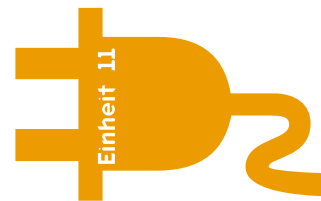
---

- Am Ende der mit seinen Eltern vereinbarten halben Stunde streitet Thomas mit seinem Bruder Johannes, weil dieser ihm weder seinen Computer noch sein Tablet überlässt ... Wie kann er das Problem lösen?

---

---

ntare davanti  
dasmuovere.  
ti ti pensare.  
Be cindie  
nita possono  
alisi.



- Klara möchte ein Smartphone, aber ihre Eltern wollen es ihr noch nicht kaufen. Was kann sie tun?

- Eigene Situation:

## DAS FÜNF-STUFEN-MODELL ZUR PROBLEMLÖSUNG

### 1. Das Problem erkennen

Was ist mein Problem? Was passiert gerade? Was spüre ich? Versuche die Ursachen für das Problem zu finden.

### 2. Über Lösungen nachdenken und darüber sprechen

Finde viele verschiedene Lösungen (kreatives Denken) und sprich darüber mit einer Person deines Vertrauens. Versuche so gut wie möglich zu beschreiben, wie du dich fühlst.

### 3. Bewerte die Lösungen

Bewerte die Lösungen, indem du Vor- und Nachteile vergleichst und kurzfristige sowie langfristige Folgen berücksichtigst. Streiche dann die Lösungen die nicht so leicht umsetzbar sind.

### 4. Entscheide dich für eine Lösung

Entscheide dich für eine Lösung und führe sie durch.

### 5. Denke über die Lernerfahrung nach

Denke über die Ergebnisse der Lösung nach, die du gewählt hast. Was hast du gelernt? Was hast du verändert? Fühlst du dich besser?



## Einheit 12

# Ziel erreicht: jetzt bin ich an der Reihe!

Träume über deine Zukunft drehen sich meist darum, was du tun und was du einmal werden möchtest. Und sicher auch darum, wie du sein wirst. Deine Zukunft besteht aber nicht nur aus deinem Beruf, sondern ebenso aus deiner Gesundheit und deinen Beziehungen mit den Menschen um dich herum. Am Ende der Unplugged-Einheiten wollen wir dir ein einfaches Instrument zeigen, um eine Langzeit-Zielsetzung in kurzfristige Teilziele aufzuteilen.

### MEINE LANG- UND KURZFRISTIGEN ZIELE

#### Mein Langzeitziel:

Ein Ziel, das ich langfristig erreichen möchte, ist:

---

---

Diskutiere dein Langzeitziel in der Gruppe und teile es in drei Unterziele auf:  
Auf diese Weise formulierst du Kurzzeitziele.

Ziel eins:

---

Ziel zwei:

---

Ziel drei:

---

### BEWERTUNG VON UNPLUGGED

Blättere in deinem Arbeitsbuch zurück zur Einheit 1 und sieh dir nochmal deine Ziele an, die du für dieses Programm hattest. Glaubst du, dass du die Ziele erreicht hast?

Vergleiche die in Einheit 1 geäußerten Erwartungen und begründe, ob du sie erfüllt hast.

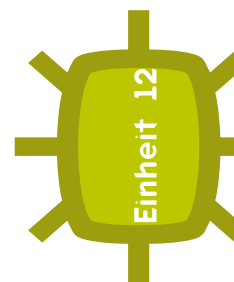
Ja, weil 

---

Nein, weil 

---

esso pensi a ciò che  
sarai tra 10 anni  
che si sceglie  
con le persone  
Unplugged  
obiettivo a lungo



## WAS ICH IN DEN UNPLUGGED-EINHEITEN GELERNT HABE

Was ich für mich selbst gebrauchen kann, .....

Was ich zu Hause oder anderswo gebrauchen kann, .....

Was ich an mir selbst verbessern möchte, .....

Was mir am meisten gefallen hat, .....

Was ich schwierig oder nicht so interessant fand, .....

Tipps zur Verbesserung der Einheiten .....



### Abschiedsgruß von einem Freund:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Eine Seite für dich

Schreib etwas Lustiges oder Interessantes, das du während den Unplugged-Einheiten erfahren, gehört oder gedacht hast. Wenn du möchtest, kannst du dein Arbeitsbuch anderen Schülern oder der Lehrperson zeigen.



Scrivi qualcosa di  
diverrente o interessante  
che hai vissuto, sentito o  
pensato durante lo  
svolgimento di un'attività.  
Voi potrete mostrare il vostro  
moderno ad altri studenti,  
anche all'insegnante.



# Unplugged

