Unterrichtseinheit (UE) 1

NICHTRAUCHEN: Blauer Dunst – nein danke!

Lehrer-Information

Lernziele

Jährlich sterben in Deutschland 140.000 Menschen, an den Folgen des Rauchens. Rauchen ist nach internationalen Studien für 25 Prozent aller Krebstodesfälle verantwortlich. Diese Unterrichtseinheit behandelt darum die Gefahren von Nikotin und Rauchen. Die Schülerinnen und Schüler sollen befähigt werden, verantwortungsvoll mit ihrer Gesundheit umzugehen und sie zu erhalten. Sie sollen auch auf ihre Mitschüler, Eltern und Freunde gesundheitsfördernd einwirken. Vorbereitende / ergänzende Informationen können selbstständig recherchiert werden (siehe Medientipps).

Die Schüler lernen:
- Wirkungsweise von Nikotin und Teer in den Organen
- Mögliche Folgen: Rauchen und Lungenkrebs
- Thema Passivrauchen
- Es lohnt sich, nicht zu rauchen!

Didaktisch-methodische Hinweise zur Unterrichtsgestaltung

Die einzelnen Elemente dieser Einheit eignen sich für einen Einsatz im Biologieunterricht sowie fächerübergreifend im Sozialkunde- und Deutschunterricht. Die Ergebnisse können in einen Projekttag (s. UE 5) einfließen. Der Einstieg ins Thema orientiert sich an den Bedürfnissen aller Schüler (Raucher und Nichtraucher). Zu empfehlen sind aktuelle Ereignisse (Verbot der Tabakwerbung, neue Zahlen zu Lungenkrebs, Erhöhung der Tabaksteuer etc.). Zur audiovisuellen Unterstützung können Sie das Video „Diagnose Lungenkrebs“ der Deutschen Krebshilfe einsetzen. Nach Abschluss dieser Unterrichtseinheit gestalten die Schüler gemeinsam das Plakat „Blauer Dunst – nein danke!“, das als Einladung für den Projekttag „Krebs-Prävention in der Schule“ dienen kann.

Empfehlungen für den Einsatz der Arbeitsblätter / Medien

AB 1: Die Einheit „Der Aufbau der Atemwege“ dient als Einstieg in das Thema. Die Internet- oder Literaturrecherche ist als Hausaufgabe vorgesehen. Je nach Leistungsniveau können Themen wie „Schadstoffe im Haupt- und Nebenstromrauch“ erarbeitet werden.

AB 2: Diese Einheit fasst die Gefahren des Rauchens zusammen. Die Ergebnisse dienen als Gesprächsgrundlage für das Thema Passivrauchen und Rauchen während der Schwangerschaft. Die Schüler sollen aus ihrer Alltagserfahrung berichten. Infomaterial für AB 2 finden Sie in der Broschüre „Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher“ der Deutschen Krebshilfe.

AB 3: Hier sollen die psychosozialen Aspekte des Rauchens thematisiert werden. In Einzelarbeit sammeln die Schüler „Gründe“ für das Rauchen. Anschließend sind gemeinsame Präsentationen und eine Diskussion möglich. Als Grundlage für AB 3 und AB 4 kann die Broschüre „Hirnverbrannt… zu glauben, wer raucht sei cool“ der Deutschen Krebshilfe dienen.

AB 4: Gruppenarbeit: Die Schülerinnen und Schüler stellen sich vor, dass sie in einer Sucht-Beratungsstelle arbeiten. Vor ihnen sitzt ein Jugendlicher, der aufhören will zu rauchen. In der Gruppe sollen die Schüler Durchhalte-Tipps für ein Leben ohne Kippe entwickeln. Die Broschüre „Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher“ führt auf S. 68 ff. Punkte an, die frisch gebackene Nichtraucher als sehr hilfreich empfanden.

NICHTRAUCHEN: Blauer Dunst – nein danke!

Lehrerinformation

Gesprächsanregungen

- Warum rauchen junge Leute? Gründe für das Rauchen und Nichtrauchen
- Was zeigt und was verschweigt die Tabakwerbung?
- Wie entsteht Abhängigkeit?

Medientipps

Deutsche Krebshilfe: Hirnverbrannt… zu glauben, wer raucht sei cool. Präventionsratgeber.
PDF-Broschüre „Hirnverbrannt“
http://www.30-jahre-krebshilfe.de/fileadmin/dkh/Dokumente/hirnverbrannt_2-2004.pdf

Deutsche Krebshilfe: Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher. Präventionsratgeber.
PDF-Broschüre „Aufatmen – Erfolgreich zum Nichtraucher“
http://www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/aufatmen/03_aufatmen_7-2004.pdf

Deutsche Krebshilfe: Gesund bleiben. Präventionsratgeber.
PDF-Broschüre „Gesund bleiben“
http://www.krebshilfe.de/neu/infoangebot/broschueren/gesund/01_gesundbleiben_7-2004.pdf

Video „Diagnose Lungenkrebs“, Deutsche Krebshilfe

Nichtraucher-Aufsteller und -Aufkleber, Deutsche Krebshilfe

www.krebshilfe.de / Infoangebot / Themen / Rauchen und Krebs

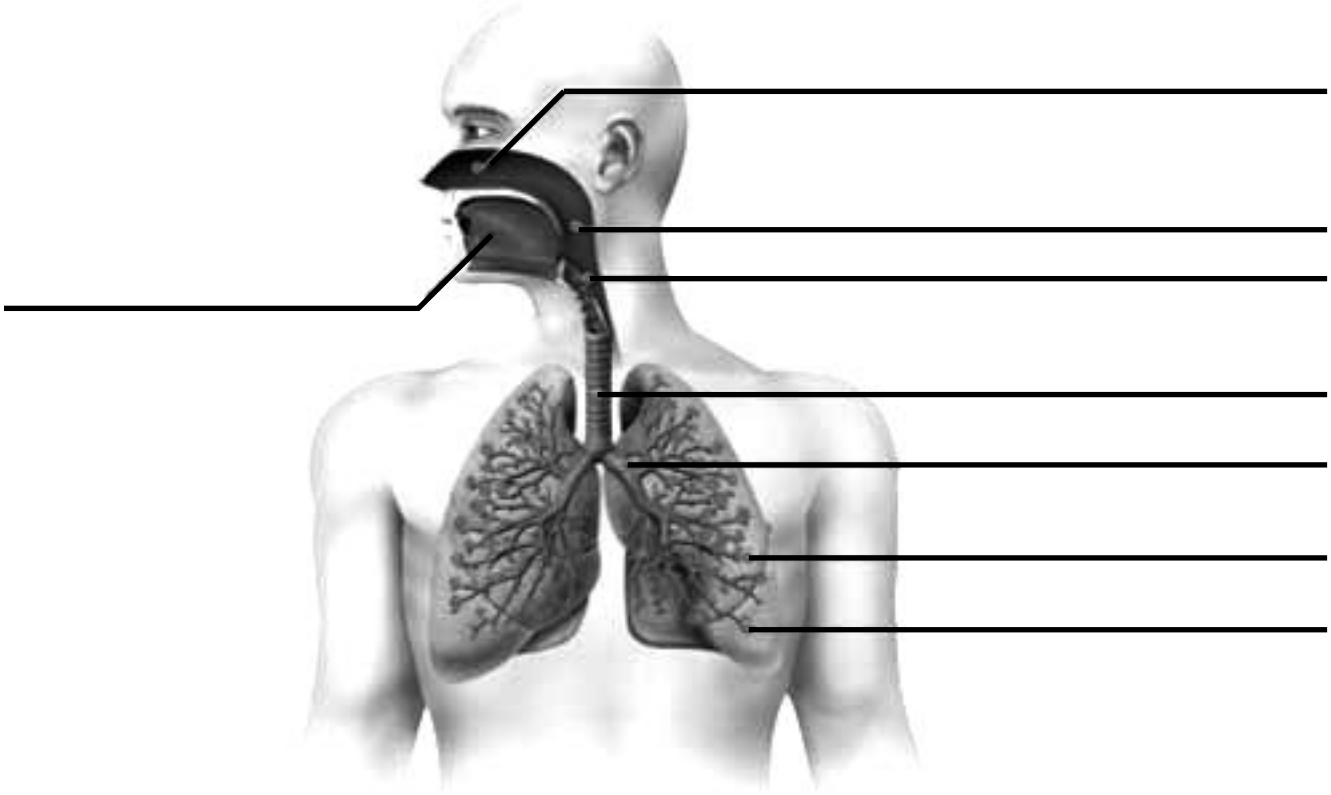
Adressen

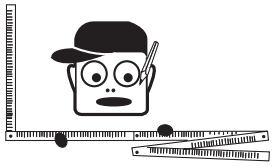
Deutsche Krebshilfe e.V., Postfach 1467, 53004 Bonn, Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
Internet: www.krebshilfe.de und www.30-jahre-krebshilfe.de
zum Jugend-Corner: http://www.30-jahre-krebshilfe.de/14.0.html

Nichtraucher-Projekt für Schulklassen:
Be Smart – Don´t Start
Internet: www.ift-nord.de

„Be Smart – Don't Start“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 11-15 Jahren aller allgemeinbildenden Schulen. Die teilnehmenden Klassen entschließen sich, ein halbes Jahr lang nicht zu rauchen.
Der Wettbewerb wird von der Europäischen Kommission im Rahmen des Aktionsplanes „Europa gegen den Krebs“, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Herzstiftung sowie zahlreichen weiteren öffentlichen Institutionen unterstützt.

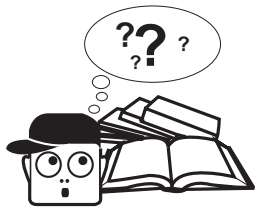
Der Aufbau der Atemwege





Arbeitsauftrag

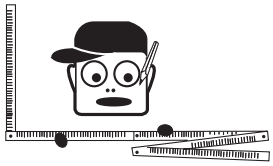
Zeichne den Weg des Zigarettenrauchs in die Abbildung ein und beschrifte die Organe.



Hausaufgabe

Finde heraus, welche Schadstoffe beim Rauchen in der Zigarette enthalten sind.

Die Gefahren des Rauchens



Arbeitsauftrag

Raucher schaden sich nicht nur selber, sondern auch ihrer Umwelt. Recherchiere die Gefahren für Passivraucher. Sammle Argumente, warum Schwangere nicht rauchen sollten.

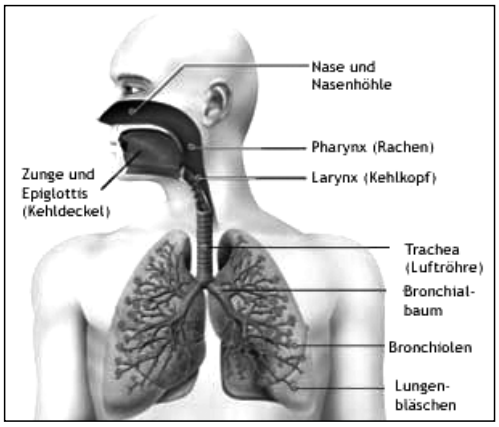
Passivrauchen ist schädlich, weil:

Schwangere sollten nicht rauchen, weil:

Die Gefahren des Rauchens

Lösungen zu den Arbeitsblättern 1 und 2

Der Aufbau der Atemwege:



Kurzfristige Folgen des Rauchens:

- Kurzatmigkeit und Verstärkung von Asthma
- Erektionsstörungen und Impotenz
- erhöhte Kohlenmonoxid-Konzentration und damit schlechterer Sauerstofftransport im Blut
- erhöhte Herzfrequenz
- erhöhte Blutdruckwerte

Langfristige Folgen des Rauchens:

- Lungenkrebs und andere Krebsarten (Kehlkopf, Mundhöhle, Rachen, Speiseröhre, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Nieren, Gebärmutter, Leukämie)
- erhöhte Infektanfälligkeit
- Herzinfarkt und Schlaganfall
- Durchblutungsstörungen
- chronische Atemwegserkrankungen (chronische Bronchitis und Emphysem)

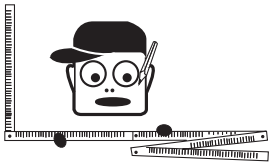
Folgen des Passivrauchens:

- Lungenkrebs
- beeinträchtigtes Wohlbefinden
- Krankheiten der Atemwege
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- erhöhte Infektanfälligkeit für Bronchitis, Lungen- und Mittelohrentzündungen
- asthmatische Beschwerden
- Blutdruckerhöhung

Schwangere sollten nicht rauchen, denn:

- Nikotin beeinträchtigt die Entwicklung des Kindes.
- Nikotin führt zu einer Verengung der Blutgefäße des Mutterkuchens, über den das Kind versorgt wird. Dadurch kommt es zu einer Mangelernährung des Kindes mit entsprechender Schwäche und Untergewichtigkeit bei der Geburt.
- Fehl- und Totgeburten werden bei Frauen, die in der Schwangerschaft rauchen, häufiger beobachtet als bei Nichtraucherinnen. Das Risiko für den plötzlichen Säuglingstod erhöht sich.
- Kinder von starken Raucherinnen weisen im Vergleich zu Kindern von Nichtraucherinnen häufiger erhebliche Entwicklungs- und Lernstörungen auf.

Gute Gründe, nicht zu rauchen



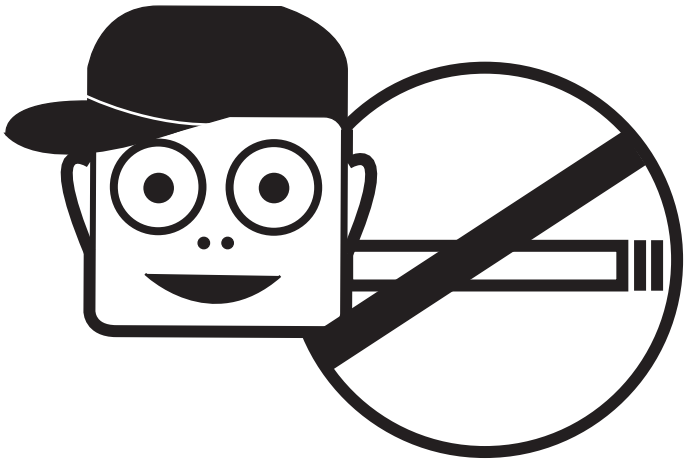
Arbeitsauftrag

Erstelle eine Liste mit Gründen, warum Jugendliche rauchen.

Erstelle eine Liste mit Gründen, nicht zu rauchen.

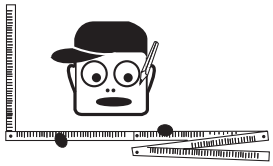
Gute Gründe, nicht zu rauchen

Lösungen



- Nichtrauchen verringert das Risiko, an bestimmten schweren Krankheiten, wie Krebs, zu erkranken.
- Wer nicht raucht, spart viel Geld. Eine Schachtel Zigaretten kostet zwischen 3 und 4 Euro. Bei einer Schachtel pro Tag spart man also über 1.000 Euro pro Jahr!
- Nichtraucher haben einen besseren Geschmackssinn und nehmen Gerüche intensiver wahr.
- Nichtraucher riechen besser: Haare, Hände, Kleidung, Zimmer etc. riechen nicht nach Rauch.
- Nichtrauchen ist gut für die Lunge. Man kann besser atmen und es plagt einen kein Raucherhusten.
- Nichtraucher haben schönere Zähne und eine gesündere Haut, die langsamer altert.
- Nichtraucher kommen nicht so schnell aus der Puste und haben eine bessere Kondition.
- Die Statistik beweist: Wer nicht raucht, bekommt weniger Erkältungen.
- Nichtraucher zwingen niemanden, passiv mitzurauchen.

Durchhalte-Tipps für ein Leben ohne Kippe



Arbeitsauftrag

Stellt euch vor, ihr arbeitet in einer Sucht-Beratungsstelle. Vor euch sitzt ein Jugendlicher, den ihr überzeugen sollt, mit dem Rauchen aufzuhören. Entwickelt in der Gruppe Durchhalte-Tipps für ein Leben ohne Kippe.