



- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS



- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS

## GRUPPENKURS FREE YOUR MIND GRUPPENPROGRAMM

**INHALT**  
- Die Rolle der Lehrkräfte  
- Die Rolle der Schüler  
- Die Rolle der Eltern  
- Die Rolle der Jugendlichen

**AUFBAU**  
- 1. Tag: Einführung  
- 2. Tag: Vertiefung  
- 3. Tag: Abschluss

- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS

## >>klartext>>

Präventionsprogramm für Lehrkräfte, Schichtkinder und ihre Eltern

- ELTERNVORTRAG
- LEHRERINNFORTBILDUNG
- REFLEXIONSWORKSHOP FÜR JUGENDLICHE
- ARBEIT IM UNTERRICHT

neue  
Die Lust auf  
Freiheit

NIKOTEEN  
Infos und Unterstützung für junge Leute



# NIKOTEEN

Infos und Unterstützung für junge Leute



STIFTUNG MARIA EBENE

SUPRO



**VGKK**

Vorarlberger  
Gebietskrankenkasse



**GEMEINSAME  
GESUNDHEITZIELE**

aus dem Rahmen-Pharmavertrag

eine Kooperation von österreichischer  
Pharmawirtschaft und Sozialversicherung



rundum g'sund

fonds  
gesundes  
vorarlberg





- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS



## MITMACH-PARCOURS

- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS

## GRUPPENKURS

### FREE YOUR MIND GRUPPENPROGRAMM



- 1 > MITMACH-PARCOURS
- 2 > KLARTEXT-PROGRAMM
- 3 > GRUPPEN-KURS

## >>klartext>>

Präventionsprogramm für Lehrerinnen, Schulleitende und ihre Eltern



ELTERNVORTRAG

LEHRERINNENFORTBILDUNG

REFLEXIONSWSHOP  
FÜR JUGENDLICHE

ARBEIT IM UNTERRICHT



# MITMACH-PARCOURS







Supro  
Suchtprävention

Riesenzigarettschachtel  
Station

20  
GOT-YOU  
ZIGARETTEN

Sucht hat viele Gesichter.  
Prävention auch.  
Supro - Werkstatt für Suchtgraphikclass  
www.supro.at

**INHALTSSTOFFE**  
Eine Zigarette enthält:  
- Nikotin (macht süchtig)  
- Teer (erzeugt Krebs)  
- Kohlenmonoxid (verhindert Sauerstofftransport)  
Sonstige Inhaltsstoffe vor  
oder nach dem Anzünden:  
ca. 4500, davon 250 giftig  
und 40 krebszerregend.





Radioaktivität: Polonium 210

Gefahrstoff: Benzol, am...

Verpackung...

Que...

CO-Gas, ...

Ethylen

Formaldehyd, Benzol,  
am. Kohlenwasserstoffe,  
Urethaner

Ammoniak, Zinn, Blei

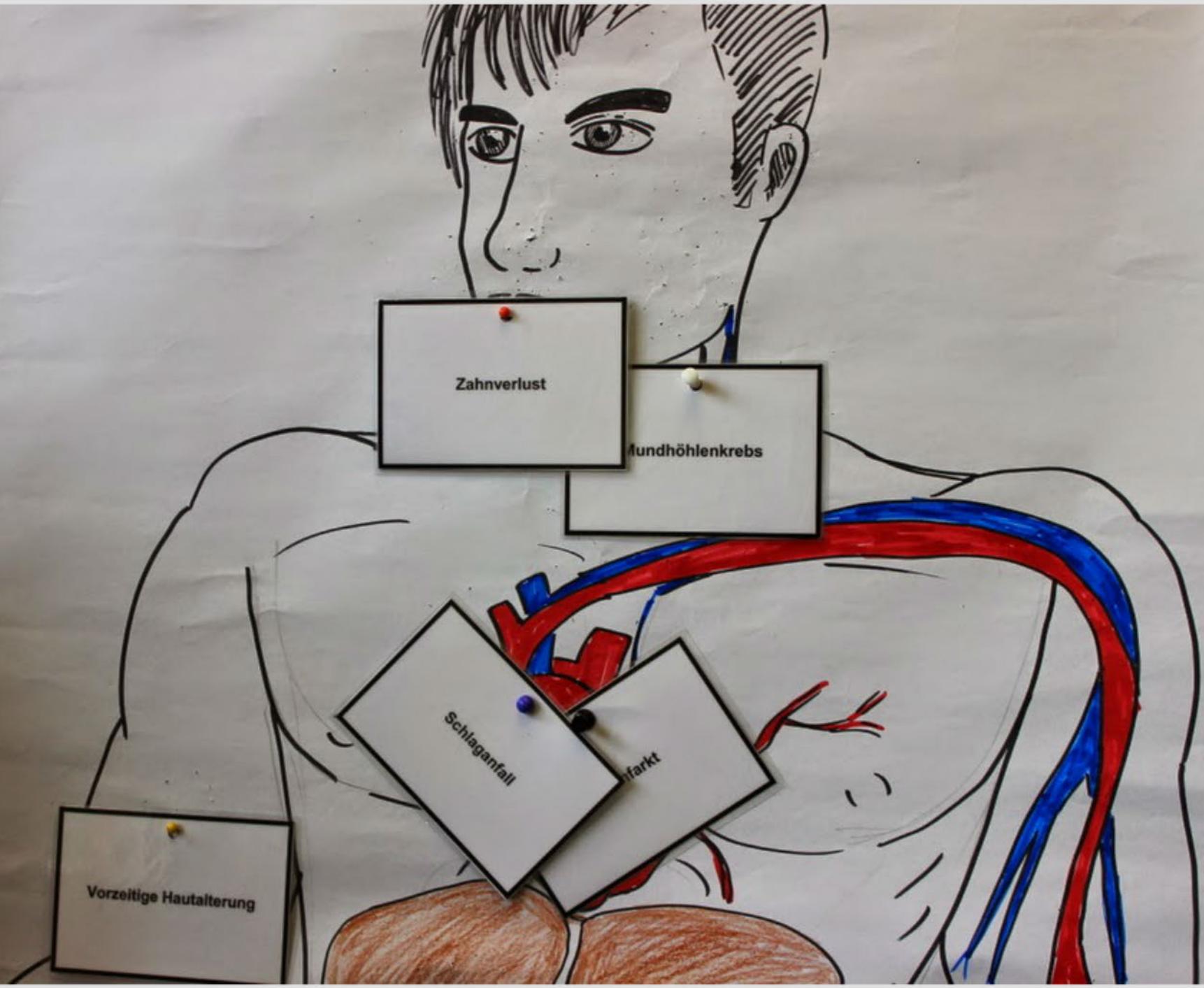
Aldehydrate, Benzol, Meth...

Zinn (Kadmium), Meth...

Zinn, Kupfer...







Zahnverlust

Mundhöhlenkrebs

Schlaganfall

Herzinfarkt

Vorzeitige Hautalterung





# >>klartext>>

Präventionsprogramm für LehrerInnen, SchülerInnen und ihre Eltern



**ELTERNVORTRAG**



**LEHRERINNENFORTBILDUNG**



**REFLEXIONSWORKSHOP  
FÜR JUGENDLICHE**



**ARBEIT IM UNTERRICHT**





# LEHRERINNENFORTBILDUNG





# ARBEIT IM UNTERRICHT





**KLARTEXT:  
NIKOTIN**



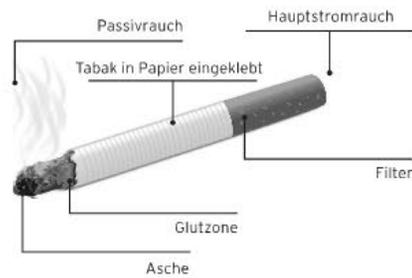
**ARBEITS-  
MATERIALIEN  
ZUM THEMA  
NIKOTIN**

# ANLEITUNG

## 1.3 SO GELANGT DER RAUCH IN DEN KÖRPER

- **Alter:** ab 12 Jahre
- **Dauer:** 0,5 UE
- **Methode:** Einzel- oder Gruppenarbeit, Auflösung im Plenum
- **Material:** Arbeitsblatt „So gelangt der Rauch in den Körper“ Teil 1 und Teil 2
- **Lernziel:** Erarbeitung von Grundbegriffen und biologischen Vorgängen beim Rauchen
- **Umsetzung:**
  - Beantwortung der Fragen auf dem Arbeitsblatt
  - Diskussion der Ergebnisse im Plenum

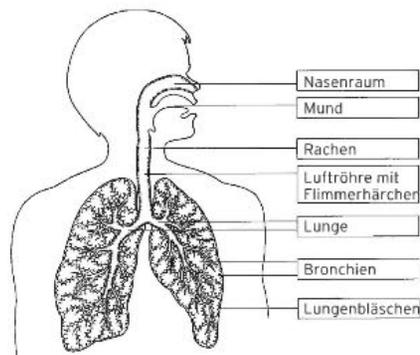
### ▪ Lösungen Teil 1:



Antwort auf Frage 1: Passivrauch

Antwort auf Frage 2: Hauptstromrauch

### ▪ Lösung Teil 2:



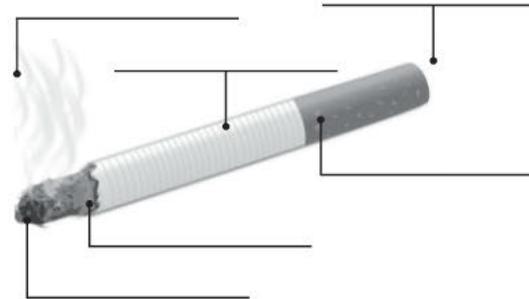
## SO GELANGT DER RAUCH IN DEN KÖRPER - TEIL 1

Eine brennende Zigarette ist wie ein kleines Laboratorium, in dem ca. 4000 Substanzen freigesetzt werden. Darunter eine Mischung von sofort und lange wirkenden Giften wie z.B. Teer, Kohlenmonoxyd, Nikotin, Blausäure oder Ammoniak.

Benenne die einzelnen Bereiche einer brennenden Zigarette.

Trage folgende Begriffe ein:

Tabak in Papier eingeklebt  
Filter  
Passivrauch  
Glutzone  
Asche  
Hauptstromrauch



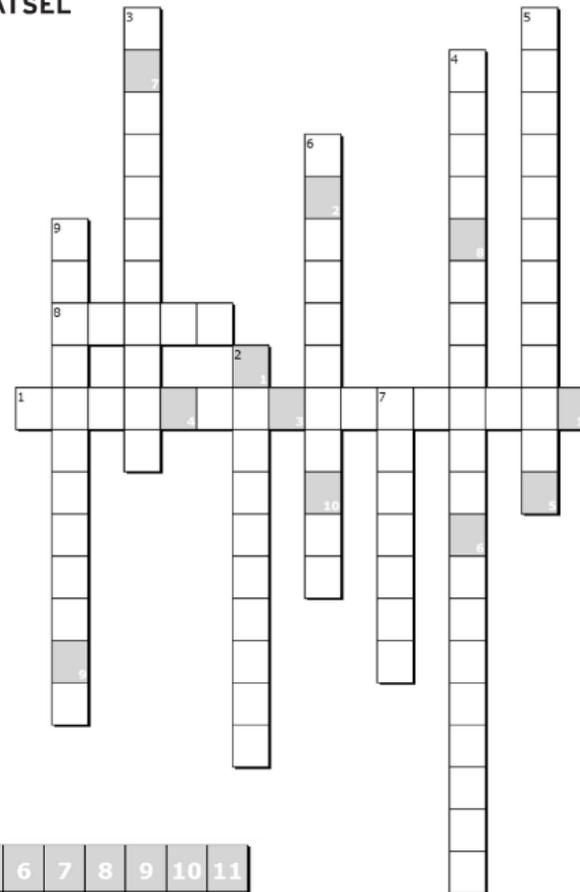
Wie heißt der Rauch, der von Menschen eingeatmet wird, die selbst nicht rauchen aber z.B. neben jemanden stehen der raucht?

---

Wie heißt der Rauch, der von einem Raucher/ von einer Raucherin eingeatmet wird?

---

## KREUZWORTRÄTSEL



Lösungswort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Erstellt mit [www.xwords-generator.de](http://www.xwords-generator.de)

Online-Version und Antworten auf die Fragen  
findest du auf: [www.suchthaufen.net/nikotin](http://www.suchthaufen.net/nikotin)



1. Welche Nerven erholen sich, wenn man aufhört zu rauchen?
2. Was kann durch das Kohlenmonoxid nicht mehr zur Genüge im Blut transportiert werden?
3. Wie nennt man den Rauch, der von der Zigarette an die Umgebung abgegeben und auch vom Rauchenden ausgeatmet wird?
4. Mit was reagiert der Körper, wenn süchtige Rauchende längere Zeit nicht rauchen können?
5. Wie nennt man es, wenn man ohne Zigaretten nicht mehr durch den Tag kommt? (ä = ae)
6. Menschen die an dieser Krebsart erkrankt sind, sind zum ganz großen Teil RaucherInnen.
7. Suchterzeugender Bestandteil der Zigarette?
8. Wer nimmt mit Zigaretten Geld ein?
9. Mit was wird Nikotin auch aufgenommen? Stammt aus dem arabischen Raum.

# REFLEXIONSWORKSHOP FÜR JUGENDLICHE











# ELTERNVORTRAG



# GRUPPENKURS



Entwickelt von der Südtiroler  
Präventionsfachstelle **forum  
prävention**

- 6 Treffen à 1,5 Stunden
- max. 8 jugendliche RaucherInnen
- Settings: Schule, Lehrbetrieb, Jugendzentrum

## **AUFBAU**

- Motivationsphase
- Experimentierphase
- Ressourcenaufbau zur Zielerreichung



Entwickelt von der Südtiroler  
Präventionsfachstelle **forum  
prävention**

- 6 Treffen à 1,5 Stunden
- max. 8 jugendliche RaucherInnen
- Settings: Schule, Lehrbetrieb,  
Jugendzentrum

# **AUFBAU**

- Motivationsphase
- Experimentierphase
- Ressourcenaufbau zur Zielerreichung

neue  
Die Lust auf  
Freiheit

NIKOTEEN

Infos und Unterstützung für junge Leute



# NIKOTEEN

Infos und Unterstützung für junge Leute

## ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



MAG. MARTIN ONDER  
[WWW.SUPRO.AT](http://WWW.SUPRO.AT)

# neue Die Lust auf Freiheit

Hast du schon mal daran gedacht,  
weniger zu rauchen oder damit  
aufzuhören?

## Mach einfach mit!

Beim kostenlosen Gruppenpro-  
gramm mit viel Interaktion ...

- kommst du deiner Rauch-  
Gewohnheit auf die Spur,
- legst du dein eigenes Ziel fest  
und wirst dabei von uns unter-  
stützt,
- lernst du Situationen, in denen  
du zur Zigarette greifen möch-  
test auf neue Art zu bewältigen.

### Wer kann teilnehmen?

Vorarlberger Jugendliche, die  
ihr Rauchverhalten verändern  
möchten.

**Dauer:** 6 Treffen zu jeweils 1,5 Std.

### Infos bei:

[martin.onder@supro.at](mailto:martin.onder@supro.at)  
[www.supro.at/niko-teen](http://www.supro.at/niko-teen)  
T 05523 - 54941



# IMPULS

4

Magazin der Suchtprävention in Vorarlberg | Thema: Nikotin



Die neue  
Lust auf  
**Freiheit**





**MAG. MARTIN ONDER**  
**WWW.SUPRO.AT**