

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 4.

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Nikotin findet man in vielen Produkten: u.a. in Zigaretten, Snus, Wasserpfeifen und E-Zigaretten.

Nikotin ist ein natürliches Produkt. Und was natürlich ist, tönt irgendwie als wäre es 6. Gesund ist Nikotin aber nur für die Tabakpflanzen, die es in ihren 7 produzieren, um sich gegen ihre Fressfeinde zu schützen. Aus ihren Wurzeln gelangt das Nikotin in die Blätter und wirkt als starkes 10 gegen die Schädlinge.

Nikotin ist so hochgiftig, dass es seit langem in der Schweiz und der EU nicht mehr als Pflanzenschutzmittel zugelassen ist. Für den Konsum durch Menschen gelten jedoch andere 5 als für Pflanzen: Nikotinhaltige Rauch-, Dampf-, Schnupf- und andere Konsumprodukte sind erlaubt.

Nikotin erreicht nach dem Einatmen über die Blutbahn das 6. Was dann im Gehirn und im Körper geschieht, ist sehr komplex. Im Gehirn gibt es Empfangsstellen, sogenannte 10, die auf das Nikotin reagieren und Dopamin produzieren. 7 ist eine chemische Substanz, die Wohlgefühl auslöst und beruhigt. Gleichzeitig wirkt das Nikotin auch auf die Gehirnregionen, die für Wachheit und Aufmerksamkeit zuständig sind. Die Vorgänge im Gehirn haben Folgen für den ganzen Körper, u.a. weil das vegetative 12, welches für die Steuerung der Organfunktionen verantwortlich ist, aktiviert wird.

Aufgrund der Vorgänge in Körper und Gehirn, empfindet jemand, der Nikotin aufnimmt, folgende Wirkungen:

- Wohlgefühl, Wachheit und Entspannung
- Erhöhte Herzfrequenz
- druckanstieg
- Reduzierte produktion
- Erhöhte Atemfrequenz
- keit
- Mehr Magensaftproduktion und verstärkte Darmaktivität
- Erhöhte empfindlichkeit

Das Nikotin wird anschliessend über die abgebaut und schliesslich über die Blase ausgeschieden. Alle Stunden halbiert sich der Nikotingehalt im Körper. Das Gehirn verlangt aber schon sehr schnell nach der letzten Nikotindosis nach Nachschub. Bekommt es diesen nicht, beginnen die unangenehme Entzugserscheinungen, wie , Gereiztheit und Unkonzentriertheit.

Hast du noch nicht das Alter von 18 Jahren erreicht? Dann ist gut, wenn du weisst, dass nikotinhaltige Produkte für junge Menschen besonders sind. Dafür gibt es drei Gründe:

1. Das Belohnungssystem im Gehirn Jugendlicher reagiert stärker auf Nikotin als das Gehirn von Erwachsenen. Die Folge: Jugendliche werden schneller als Erwachsene.
2. Nikotin beeinträchtigt die Hirnentwicklung in deinem Alter. Wenn du Nikotin konsumierst, wirst du auch als erwachsene Person mit einer reduzierten Aufmerksamkeits rechnen müssen.
3. Das Gehirn Jugendlicher, die Nikotin konsumieren, wird empfänglicher auch für andere , z.B. Kokain. Da liegt die Vermutung nahe, dass Nikotin für manche junge Menschen eine Einstiegsdroge sein kann.

Für Jugendliche braucht es wenig, um mit Nikotin in die falle zu tappen: Denn Nikotin macht schneller abhängig als zum Beispiel Heroin oder Kokain. Der Weg vom Probieren, zum gelegentlichen Konsum bis hin zum Gewohnheitskonsum ist .

Auch für Erwachsene ist der Nikotinkonsum gesundheitsgefährdend. Zwei Beispiele:

- Es gibt starke Hinweise, dass Nikotin das schwächt. Ein geschwächtes Immunsystem bedeutet ein erhöhtes Risiko, krank zu werden.
- Nikotin kann in Verbindung mit anderen Substanzen und mit einem ungesunden Lebensstil Arteriosklerose verursachen. Arteriosklerose ist die Verkalkung von Arterien: Diese führt dazu, dass Gewebe oder Organe nicht mehr ausreichend mit und Nährstoffen versorgt werden. Mögliche schwerwiegende Folgen sind u.a. ein Hirnschlag oder ein .

Fragen für schlaue Antworten

Die Frage	Deine Antwort
Welche Produkte enthalten Nikotin? Nenne mindestens 4 Produkte.	
Warum produziert die Tabakpflanze Nikotin in ihren Wurzeln?	
Nenne mindestens 3 kurzfristige Wirkungen des Nikotinkonsums.	
Warum ist der Nikotinkonsum für Teenager schädlicher als für Erwachsene? Nenne mindestens einen Grund.	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	

ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- | | |
|---------------------------------------|---|
| Ziel,
Zielgruppe,
Zeit | 1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Nikotin vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 12 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 45 Minuten. |
| Ihre Rolle | 2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll. |
| Materialien | 3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1, 2 und 3. |
| Einsatz | 4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seite 1, 2 und 3 dieses Dokumentes.

5. Dann leiten Sie die erste Runde ein (<i>falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen</i>). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. <i>Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.</i> Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.

6. Für die zweite Runde können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/nikotin-audio aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf feel-ok.ch/nikotin zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 10 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.

7. Die dritte Runde ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren. |
| Tipp | 8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Zigaretten auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesen Themen gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 15 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen von der Seite 3 zu beantworten. |
| Lösungen | 9. Siehe Seite 5 und 6. |

Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2	
6	gesund	4	Blutdruckanstieg
7	Wurzeln	4	Urinproduktion
10	Insektizid	4	Übelkeit
5	Regel	7	Schmerzempfindlichkeit
6	Gehirn	5	Leber
10	Rezeptoren		2
7	Dopamin	6	Unruhe
12	Nervensystem	9	schädlich
		7	süchtig
		5	Aufmerksamkeitsdauer
		6	Drogen
		5	Suchtfalle
		4	kurz
		11	Immunsystem
		10	Sauerstoff
		11	Herzinfarkt

Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Welche Produkte enthalten Nikotin? Nenne mindestens 4 Produkte.	Zigaretten, Wasserpfeifen, Snus, E-Zigaretten (u.a. Puff Bar), Tabakerhitzer, Schnupftabak, Kautabak, Zigarren, Nikotinersatzprodukte.
Warum produziert die Tabakpflanze Nikotin in ihren Wurzeln?	Um sich gegen ihre Fressfeinde zu schützen. Nikotin ist ein starkes Insektizid.
Nenne mindestens 3 kurzfristige Wirkungen des Nikotinkonsums.	Wohlgefühl, Wachheit und Entspannung, erhöhte Herzfrequenz, Blutdruckanstieg, reduzierte Urinproduktion, erhöhte Atemfrequenz, Übelkeit, mehr Magensaftproduktion und verstärkte Darmaktivität, erhöhte Schmerzempfindlichkeit
Warum ist der Nikotinkonsum für Teenager schädlicher als für Erwachsene? Nenne mindestens einen Grund.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Das Belohnungssystem im Gehirn Jugendlicher reagiert stärker auf Nikotin als das Gehirn von Erwachsenen. Die Folge: Jugendliche werden schneller süchtig als Erwachsene. 2. Nikotin beeinträchtigt die Hirnentwicklung von Heranwachsenden. Wer in diesem Alter Nikotin konsumiert, wird auch als erwachsene Person mit einer reduzierten Aufmerksamkeitsdauer rechnen müssen. 3. Das Gehirn Jugendlicher, die Nikotin konsumieren, wird empfänglicher auch für andere Drogen, z.B. Kokain. Da liegt die Vermutung nahe, dass Nikotin für manche junge Menschen eine Einstiegsdroge sein kann.