

Rauchfrei-Peer-Projekt „Cool sein ohne Zigaretten“

Unser Leitgedanke

Wir Rauchfreipaten*innen sind der Meinung, dass man ^{SEP}ohne Zigaretten cooler ist als mit Zigaretten! Es ist **keine Schwäche** nicht zu rauchen, sondern eine **große Stärke!!!** Das wollen wir den Schüler*innen unserer Schule verdeutlichen.



Wie gut seid ihr über das Thema „Rauchen“ informiert?

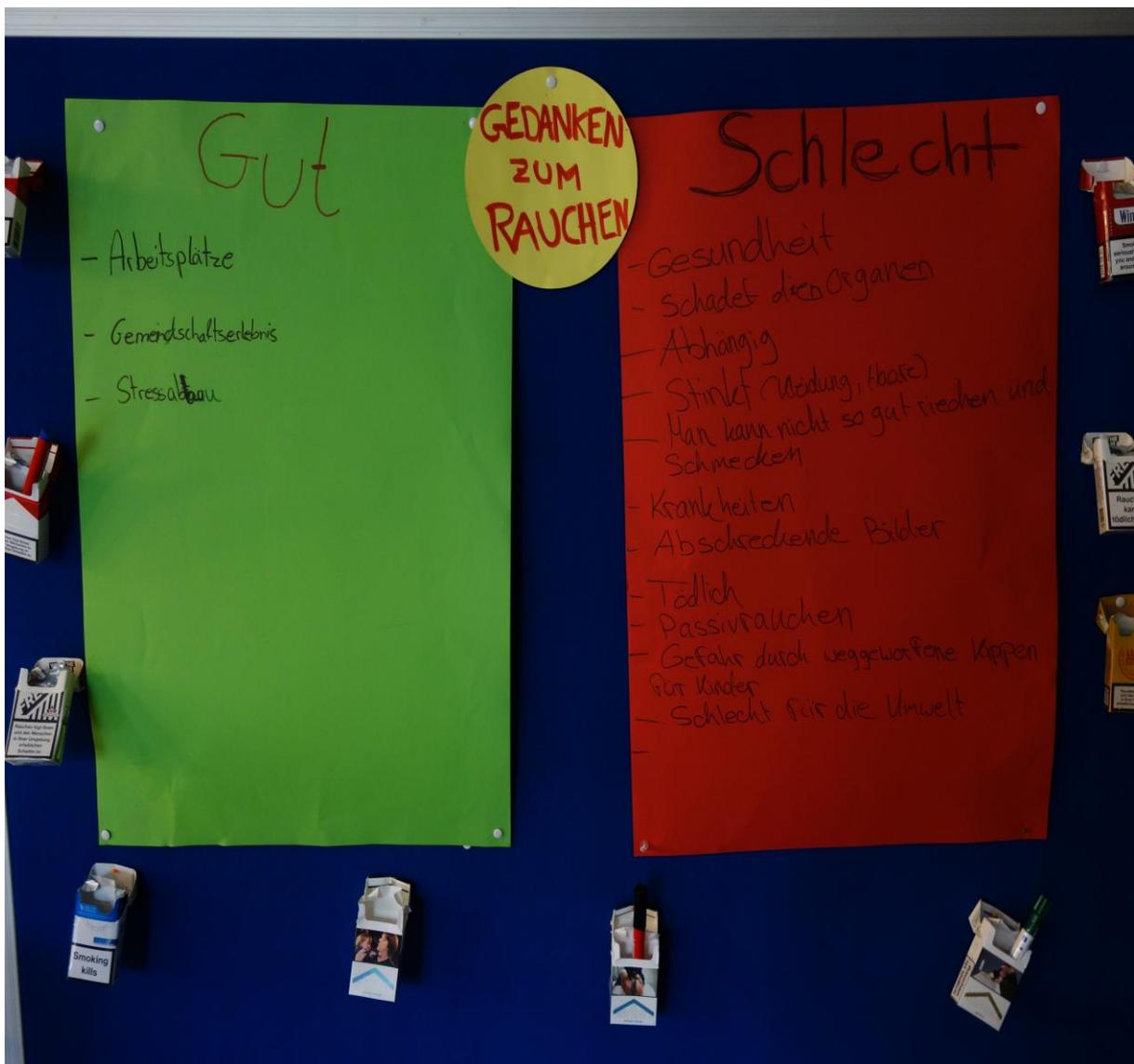
Am Anfang des Projektes haben wir eine kleine Meinungsumfrage gemacht. Wir wollten von den Schüler*innen der Klassen 5 erfahren, wie gut sie sich über das Thema Rauchen informiert fühlen. Die Ergebnisse waren sehr unterschiedlich. Einige waren der Meinung, dass sie schon viel über das Thema wüssten; die meisten hatten eher das Gefühl, sie wüssten noch nicht so viel darüber.



Was sind deine Gedanken zum „Rauchen“

Als Nächstes war es uns wichtig, dass die Schüler*innen sich darüber austauschen konnten, welche Gedanken sie zum Rauchen haben. Hier gab es kein Falsch oder Richtig, jeder durfte erzählen, was ihm in den Sinn kam.





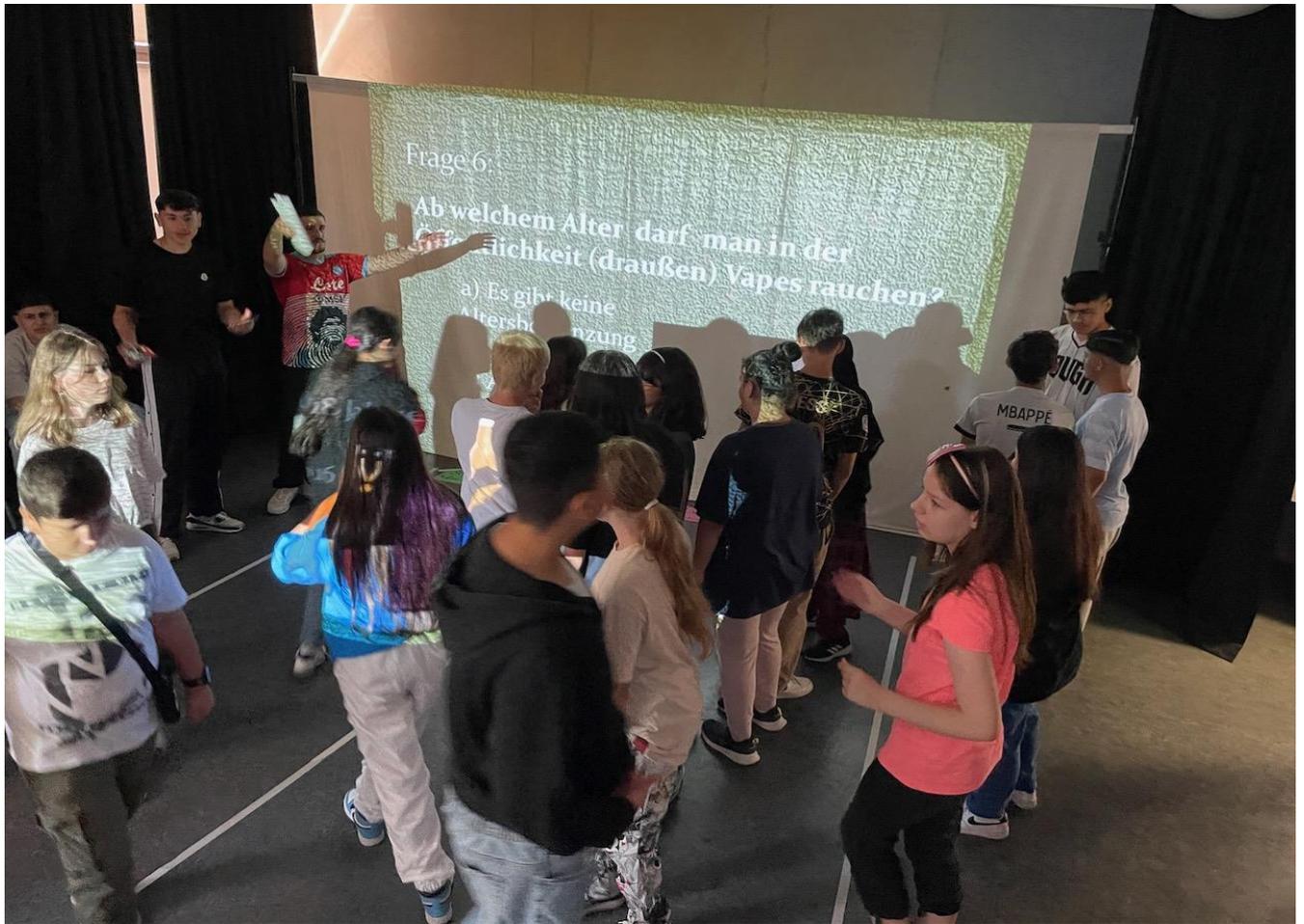
Hierbei ist den Schüler*innen aufgefallen, dass sie mehr Punkte erwähnten, die die schlechte Seite des Rauchens aufdeckten. Natürlich wussten viele auch von den „Vorteilen“, wie z.B. dem Stressabbau (oft bei Eltern) und das „sich cool fühlen“ (bei älteren Schülern).

Das Quiz – 1, 2 oder 3

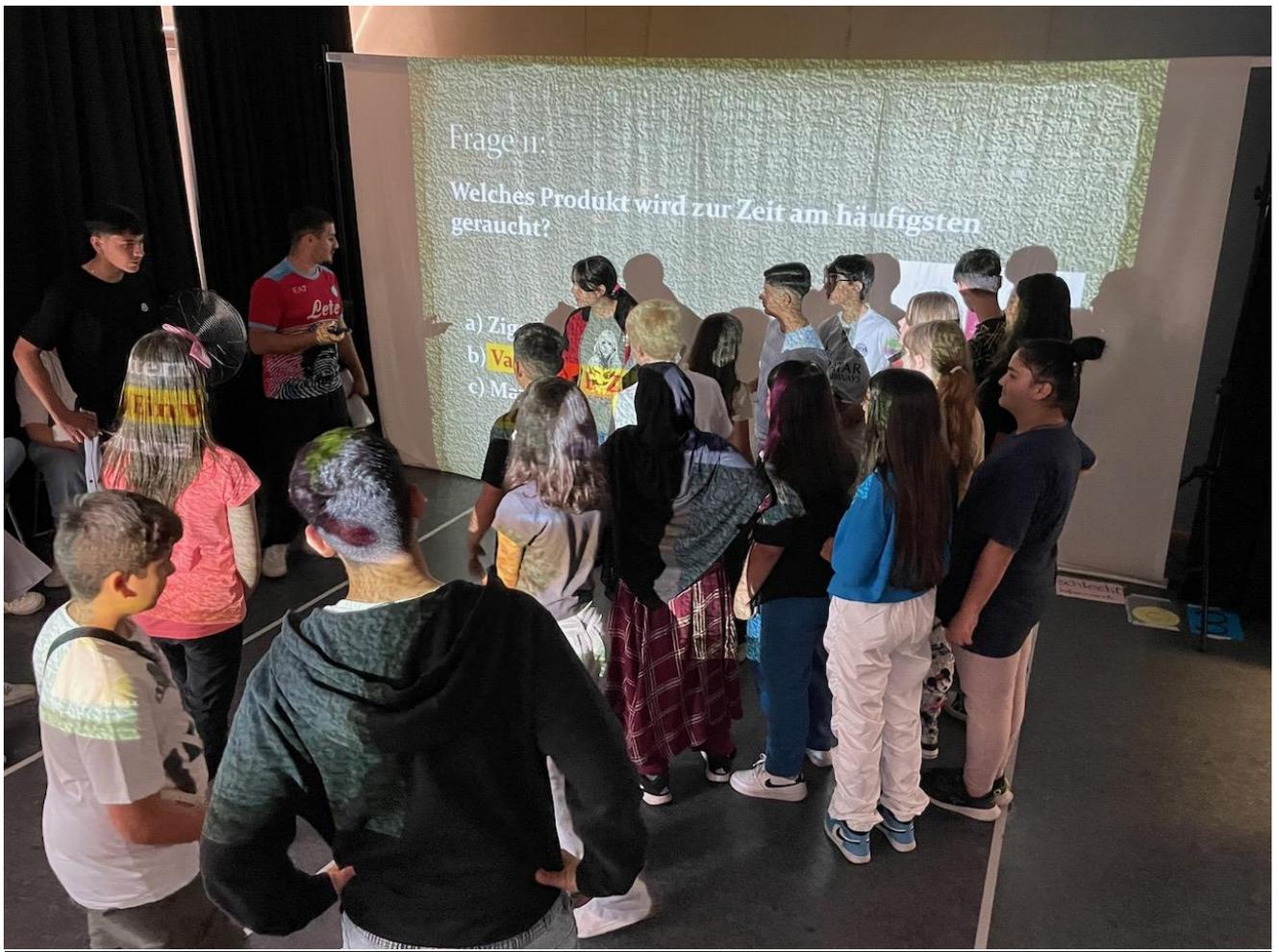
Unsere Umfrage nach den Projekten hat ergeben, dass den Schüler*innen das Quiz besonders viel Spaß macht. Wir stellten Fragen und gaben 3 mögliche Antworten zur Auswahl. Solange eine Musik spielte, gingen und sprangen die Schüler*innen von Feld 1, 2 oder 3. Als die Musik stoppte, hüpfte jeder auf das Zahlenfeld, dessen Antwort er als richtig ansah. Über manche Antworten waren einige sehr erstaunt, wie z.B., dass Passivrauchen noch schädlicher sein kann als Rauchen.









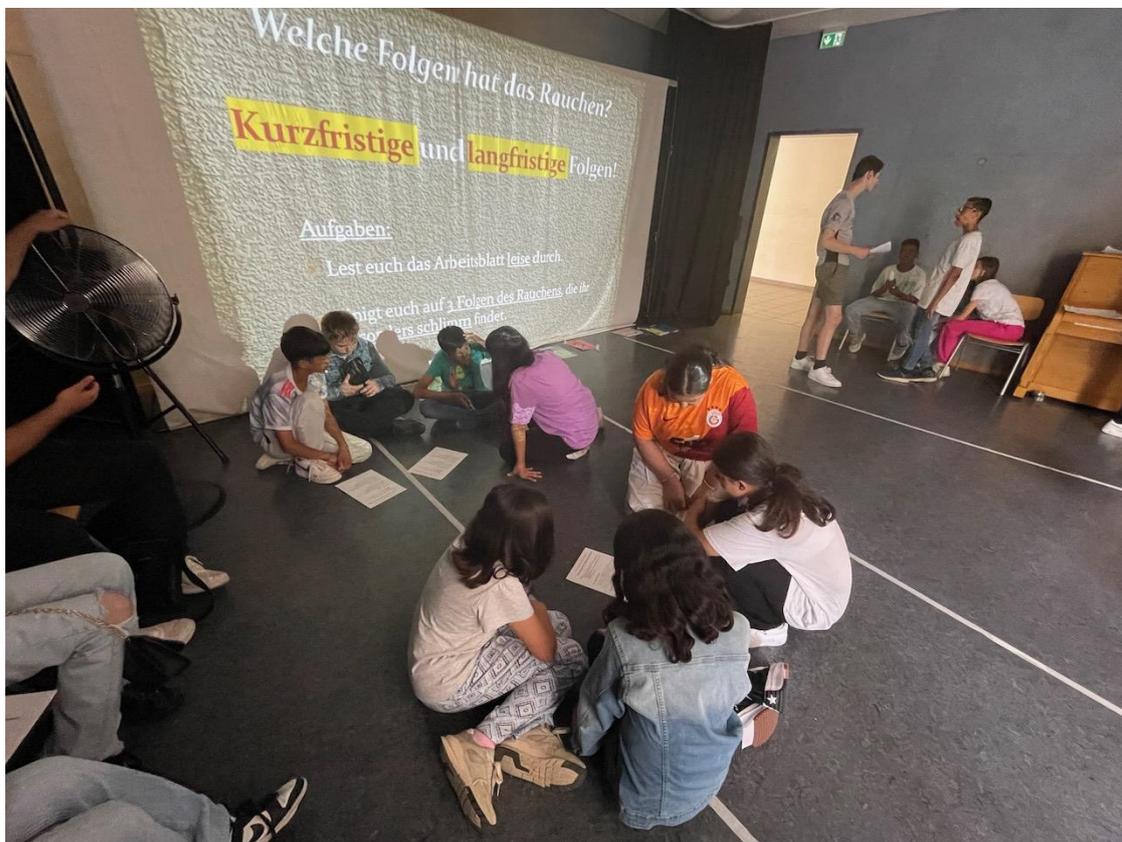


Informationen zum Rauchen – kurzfristige und langfristige Folgen

In einer Gruppenarbeit haben sich die Schüler*innen dann mit der Frage beschäftigt, welche langfristigen und kurzfristigen Folgen das Rauchen mit sich bringt. Dabei sollte sich die Gruppe auf drei Folgen einigen, die sie als besonders schlimm empfinden. Um die Gruppen bei ihren Fragen zu unterstützen, haben wir uns aufgeteilt und zu den Schüler*innen gesetzt. Das war auch gut so, denn die Schüler*innen hatten immer wieder viele Fragen.

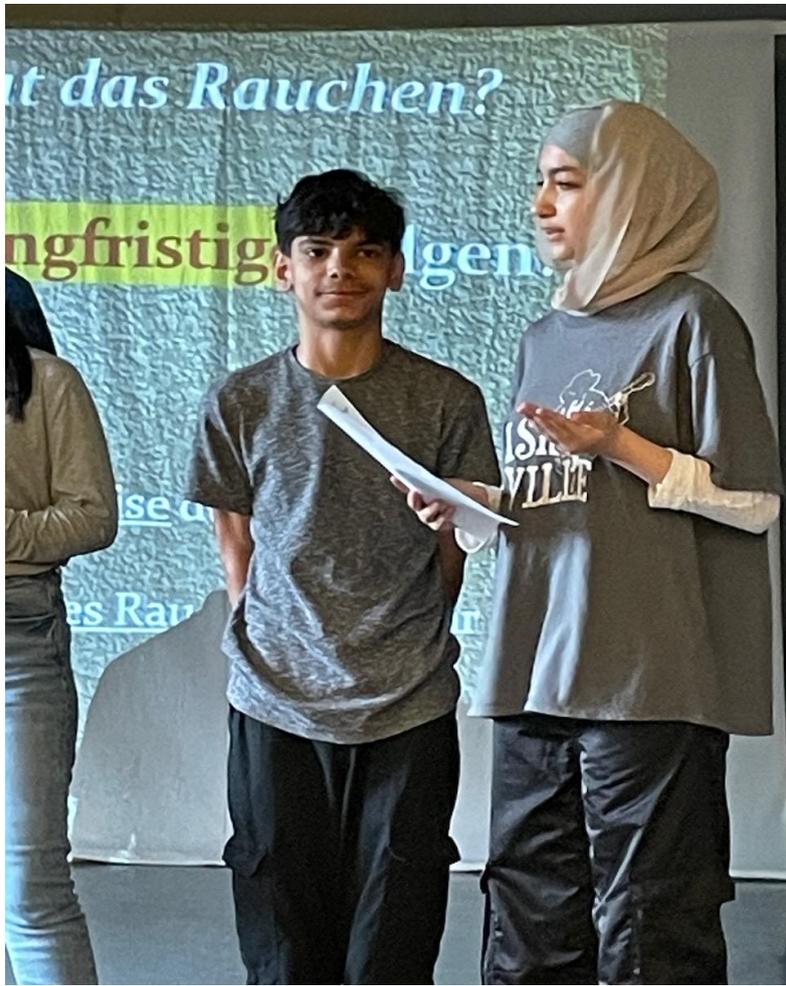






Am Ende der Gruppenarbeit haben zwei Gruppensprecher*innen ihre Ergebnisse der Klasse vorgestellt. Oft wurden eher kurzfristigen Folgen wie weniger fit sein oder Mundgeruch genannt. Als langfristige Folgen wurde Krebs und Zahnausfall mehrmals angesprochen.







Giftstoffe im Rauch – Das ist schockierend!

Als wir unsere Ausbildung für dieses Projekt machten, waren wir erschreckt über die vielen Giftstoffe, die sich in einer Zigarette befinden und von denen eigentlich keiner so wirklich etwas weiß. Ähnlich reagierten die Schüler*innen. Kaum einer wollte glauben, dass neben dem bekannten Nikotin und Teer auch z.B. Arsen und Blausäure in Tabak enthalten ist, was man auch im Rattengift vorfindet.





Der Strohhalmversuch – Wie fühlen sich starke Raucher beim Atmen?

Eine langfristige Folge des Rauchens ist, dass die Lunge krank werden kann und sie nicht mehr so gut funktioniert. Der Besuch in der Lungenfachklinik in Immenhausen hat uns sehr beeindruckt. Wir durften mit Herrn Prof. Dr. Stefan Andreas sowie auch Patienten*innen sprechen. Dabei ist uns bewusst geworden, wie fahrlässig Raucher*innen mit ihrer Gesundheit spielen und um so wichtiger wurde es uns, die Kleinen an unserer Schule davor zu bewahren, mit dem Rauchen überhaupt erst anzufangen. Da häufig aber Erwachsene in der Nähe der Kinder Rauchen, haben wir uns entschieden, auch das Thema Passivrauchen während des Projektes zu thematisieren.

Um nachvollziehen zu können, wie es den Patienten der Lungenfachklinik geht, haben wir einen Versuch mit einem Strohhalm durchgeführt. Hierbei atmeten alle 3 Minuten lang nur durch einen Strohhalm, wobei sie sich die Nase zuhalten mussten. Bei einem zweiten Versuch machten alle sogar 10 Mal einen Hampelmann. Dann durfte nur der Strohhalm zum Luftholen benutzt werden. Allen fiel sofort auf, wie mühselig das Atmen war. Einige erzählten sogar, dass sie Panik bekamen, als sie nur so wenig Luft durch den Strohhalm bekamen.

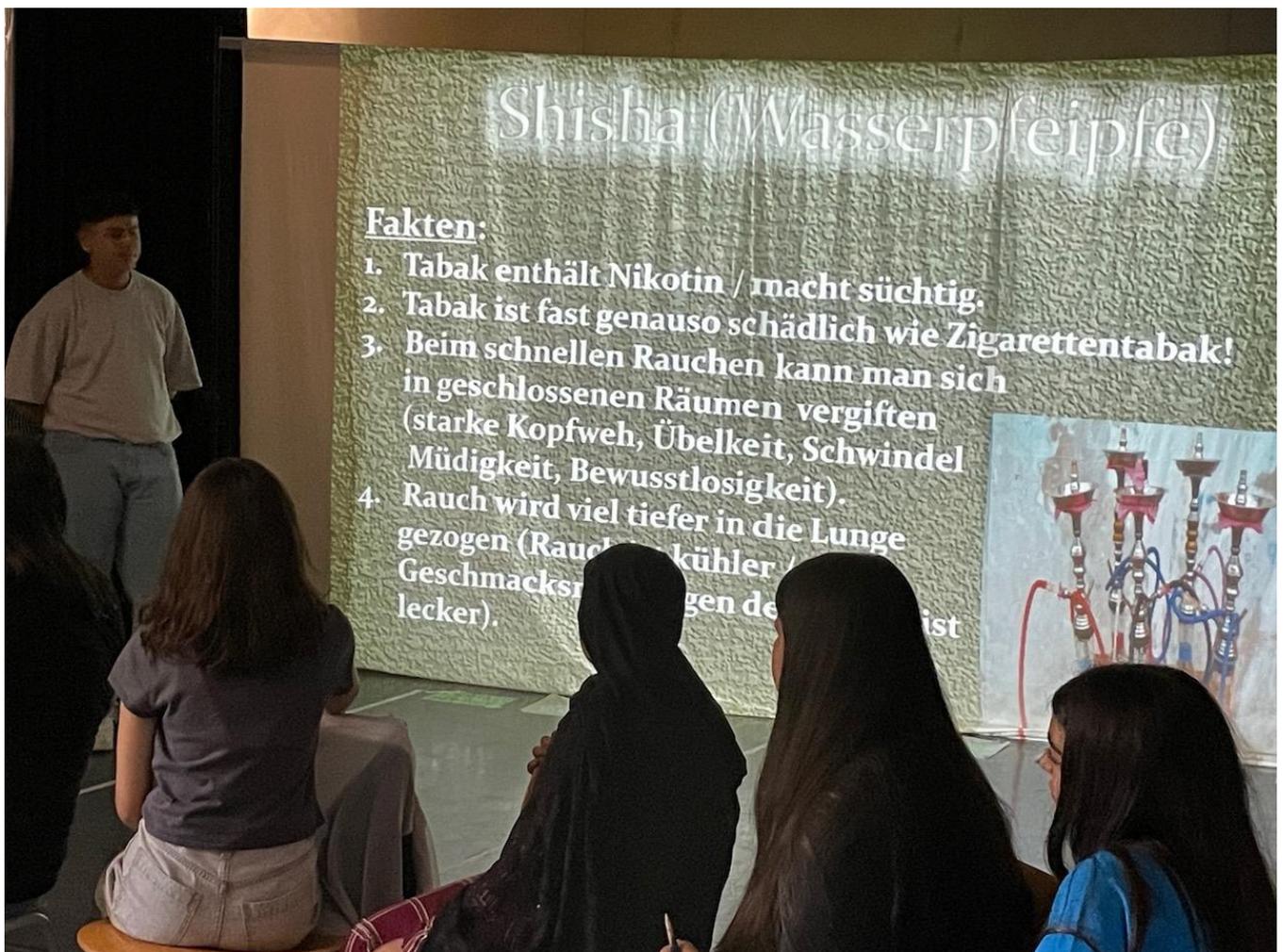
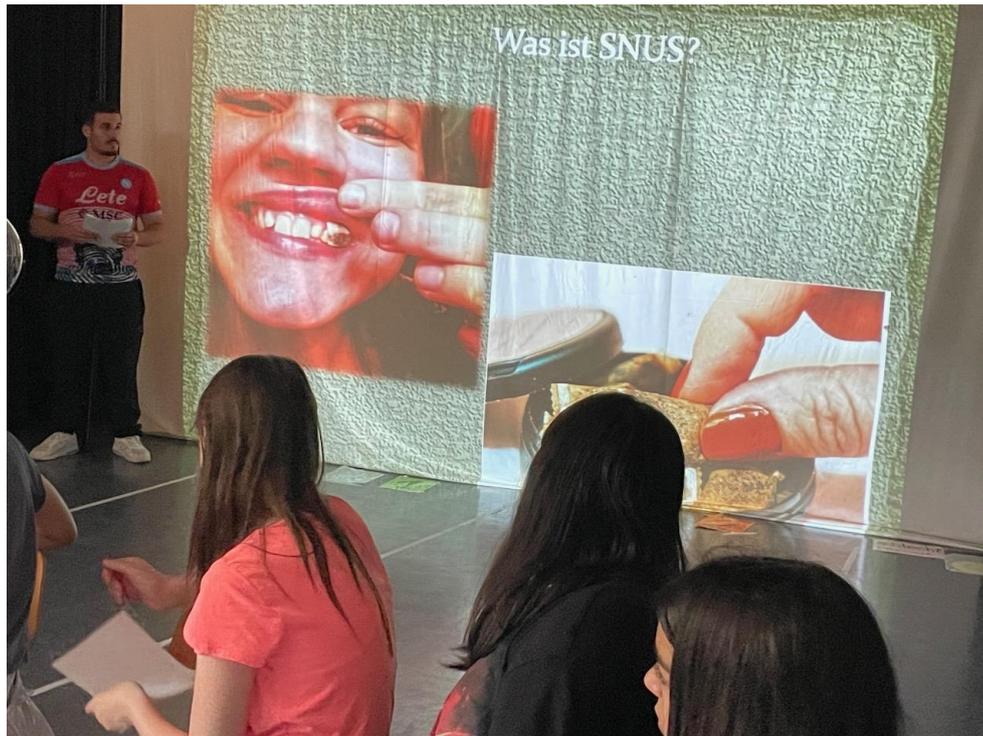


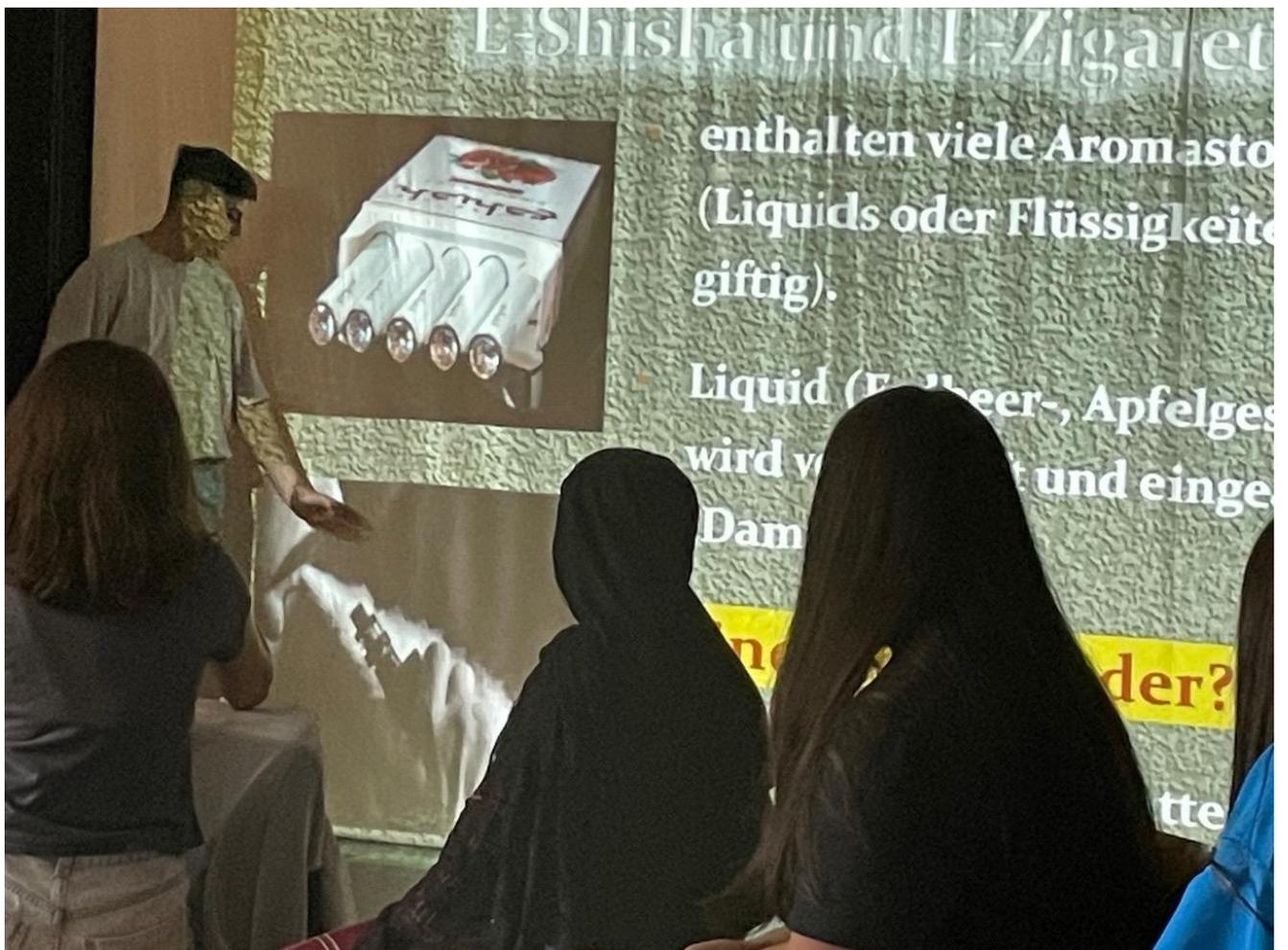


Es gibt immer wieder Neues auf dem Markt – Snus und Vapes

Leider lässt sich die Tabakindustrie immer etwas einfallen, um so viele Menschen wie möglich zum Rauchen zu animieren. Dabei macht sie sich auch besonders viele

Gedanken darüber, wie sie junge Menschen das Rauchen schmackhaft macht. Deshalb gehen wir in unserem Projekt auch auf das Thema E-Shisha, E-Zigaretten, Vapes und sogar Snus ein.





Passivrauchen – Was ist das?

Passivrauchen ist ein Thema, über das die jüngeren Schüler*innen meistens nicht gut informiert sind. Deshalb klären wir sie darüber auf, dass es genauso schädlich wie das aktive Rauchen sein kann und dass es wichtig ist, Räume mit Rauchern zu meiden. Wir versuchen die Kinder auch darin zu bestärken, mit ihren Eltern zu sprechen, wenn diese in ihrem Beisein rauchen.

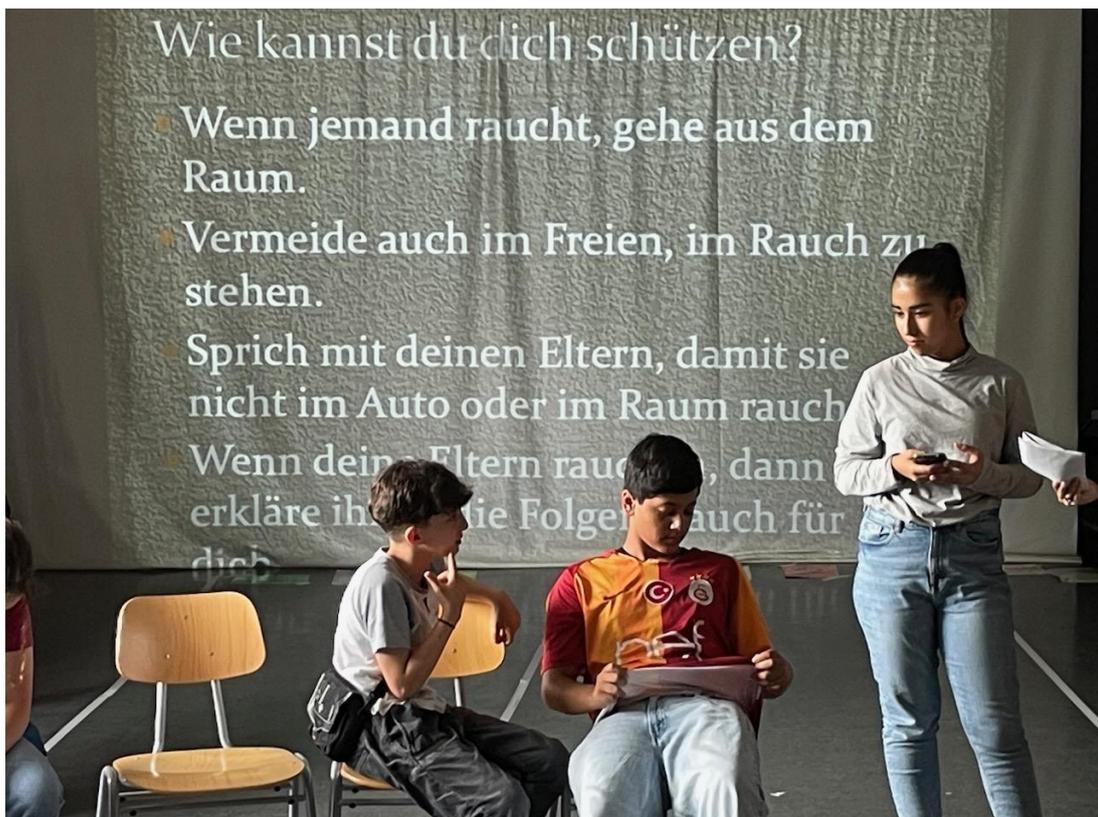
Bei diesem Punkt klären wir auch über Folgen von Rauchen in der Schwangerschaft auf.





Wie kann ich mich schützen?

Ganz wichtig ist uns, dass wir den Kleinen Möglichkeiten aufzeigen, wie sie sich vor passivem Rauchen schützen können.



Wie hole ich mir Hilfe

Damit sich die 5Klässler sich nach unserem Projekt nicht hilflos fühlen, zeigen wir ihnen einige Möglichkeiten auf, bei wem man sich Unterstützung bei Fragen zum Thema „Rauchen“ holen kann.



Nichtrauchen lohnt sich

Auch ohne Zigaretten kann man cool sein. Es gibt viele gute Gründe, weshalb man nicht mit dem Rauchen anfängt. Am Ende haben wir mit den Schüler*innen einige Gründe hierfür gesammelt und waren sehr froh darüber, dass allen Klassen etwas Gutes dazu eingefallen ist.





Das Projekt hat uns viel Spaß gemacht. Wir waren sehr erfreut darüber, dass die Schüler*innen uns so gut zugehört und wir viel positives Feedback bekommen haben.



