



- Aufgabe** > Arbeitsblatt lösen und Übungen dazu durchführen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler können einen Zusammenhang erkennen zwischen klarem Denken, Konzentration und Cannabisrausch.  
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b, NMG.1.2.f
- Ablauf** > Arbeitsblatt verteilen und Aufgaben lösen lassen  
> Reaktionen beobachten  
> Reflexion im Klassenverband
- Zeitbedarf** > 15 bis 20 Minuten
- Material** > Arbeitsblatt «Genauigkeit – Entspannung – Reflexe» (Kopiervorlage, Seite 2)
- Kommentar** Die Aufgabe heisst «Genauigkeit – Reflex – Entspannung». In der Anleitung zur Aufgabe steht: «Lies die Aufgaben zuerst alle gründlich durch und löse sie so rasch und so genau wie möglich». Es ist davon auszugehen, dass einige gleich mit der ersten Aufgabe beginnen und dann mit Aufgabe 2, 3 usw. fortfahren, ohne dass sie zuerst alle Aufgaben gründlich durchgelesen haben. Bei der Aufgabe 8 heisst es dann: **«Wenn du das hier liest, lehne dich zurück, egal wie viele Aufgaben du schon erledigt hast oder noch lösen musst. Beobachte unauffällig das Verhalten deiner Mitschülerinnen und Mitschüler, die die Aufgabenstellung am Anfang nicht so gründlich gelesen haben wie du. Geniesse ruhig, ohne dich über sie lustig zu machen».**
- Information** Bei dieser Übung geht es darum, aufzuzeigen, weshalb für ein exaktes Arbeiten ein klarer Kopf, d. h. ein klares Denken, notwendig ist. Obwohl vermutlich einige Jugendliche diese Übung auch ohne Rauschsimulation etwas kopflos gemacht haben, kann ein Bezug zu Cannabiskonsum hergestellt werden. Denn die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit werden bei gelegentlichem Cannabiskonsum eingeschränkt. Bei regelmässigem Konsum kann die verminderte Leistung des Kurzzeitgedächtnisses noch Wochen nach Konsumende andauern. Zwischen 12 und 16 Jahren macht das Hirn einen enormen Wachstums- und Leistungsschub mit. Deshalb ist es wichtig, dass das Hirn nicht unnötigen Risiken (Rauschzuständen) oder sogar regelmässigen Auswirkungen psychoaktiver Substanzen wie Cannabis, Alkohol oder anderen Drogen ausgesetzt wird. Schülerinnen und Schüler, die die Aufgaben exakt durchgelesen und sich bei Punkt 8 zurückgelehnt haben, kann man am Schluss der Übung für ihren wachen Geist gratulieren. Alle anderen haben zwar die Aufgabe nicht genau durchgelesen, dafür aber einige wirkungsvolle Entspannungsübungen erlebt. Sich so zu entspannen, ist weitaus sinnvoller als Cannabis zu konsumieren.
- Hauptaussagen** > Die Merk- und Konzentrationsfähigkeit unter Cannabiseinfluss lässt nach.  
> Das Kurzzeitgedächtnis arbeitet bei regelmässigem Cannabiskonsum nur noch reduziert.



## Genauigkeit – Entspannung – Reflexe

Lies die Aufgaben zuerst alle gründlich durch und löse sie so rasch und so genau wie möglich.

1. Schreibe deinen Namen leserlich oben rechts in die Ecke.
2. Strecke die Arme nach vorne und ziehe mit der einen Hand die Finger der anderen Hand vorsichtig nach hinten. So dehnt du deine Unterarmmuskulatur. Halte diese Position pro Hand 15 Sekunden.
3. Winkle deine Arme an, mache Fäuste und spanne die Oberarmmuskulatur an. Halte diese Spannung 10 Sekunden. Öffne dann die Fäuste, lass die Arme sinken und entspanne die Oberarmmuskeln. Atme 3 Mal tief durch. Geniesse die Entspannung. Wiederhole diese Übung.
4. Stehe auf und versuche bei gestreckten Beinen mit deinen Händen die Füße zu erreichen. Strecke dich so weit nach unten, wie es geht, ohne dabei zu wippen. Halte die Position 10 Sekunden lang. Richte dich langsam wieder auf. Atme 3 Mal tief durch und wiederhole die Übung.
5. Sitze bequem und aufrecht auf deinem Stuhl. Schliesse die Augen, atme ruhig. Öffne danach die Augen und klatsche sofort 3 Mal in die Hände. Wiederhole die Übung 3 Mal.
6. Bleibe sitzen, lege die Hände auf das Pult. Spanne deinen Bauch und die Oberschenkelmuskeln an. Zähle dabei leise auf 10. Danach entspanne den Bauch und die Oberschenkel. Atme 3 Mal tief durch und genieße die Entspannung. Wiederhole diese Übung.
7. Teste deine Reflexe: Nimm einen Stift in die Hand und stehe auf. Strecke die rechte Hand mit dem Stift in die Höhe. Deine linke Hand lässt du entspannt hängen. Nun lasse den Stift fallen und versuche im letzten Moment, den Stift mit der linken Hand aufzufangen. Wiederhole diese Übung ebenfalls 3 Mal mit jeder Hand. Versuche bei jeder Wiederholung noch etwas länger zu warten. Der Stift darf nicht herunterfallen.
8. Wenn du das hier liest, lehne dich zurück, egal wie viele Aufgaben du schon erledigt hast oder noch lösen musst. Beobachte unauffällig das Verhalten deiner Mitschülerinnen und Mitschüler, die die Aufgabenstellung am Anfang nicht so gründlich gelesen haben wie du. Geniesse ruhig, ohne dich über sie lustig zu machen.
9. Schreibe zu deinem Namen rechts oben noch deine genaue Adresse.
10. Zeichne in die linke untere Ecke ein Glückssymbol.
11. Überlege dir, was du aus deiner Arbeitsweise gelernt hast.
12. Viel Glück.