



- Aufgabe** > In einer Lektion 5 Mal 15 Kniebeugen durchführen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass das Suchtverhalten körperliche Auswirkungen hat.
> Sie erkennen den Zusammenhang zwischen Pulserhöhung, Rauchen und Sucht.
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, WAH.4.1.b, NT.7.4.b
- Ablauf** > Während einer Lektion 5 Mal 15 tiefe, langsame Kniebeugen durchführen (Wiederholung jeweils nach 5 Minuten)
> Nach der fünften Durchführung Reflexion im Klassenverband
- Zeitbedarf** > Ca. 20 Minuten, verteilt auf eine Lektion
> Nur in Lektionen anwendbar, die eine Unterbrechung des Unterrichts erlauben
- Übungsablauf** **Erste Serie Kniebeugen**, 15 Mal tief und langsam, Arme nach vorne gestreckt. Die Lehrperson gibt den Rhythmus an. Es darf schon ein wenig in den Oberschenkeln ziehen.
Kommentar nach der zweiten Übung: Ungefähr in diesem Mass erhöht sich der Puls nach einer gerauchten Zigarette.
- Nach 5 Minuten zweite Serie**, nach weiteren 5 Minuten dritte Serie usw. bis 5 Serien absolviert sind. Vermutlich werden die Jugendlichen spätestens ab der dritten Serie Unmut äussern über diese mühsame, langweilige Übung. Ziehen Sie die Übung durch – es geht auch um das Thema Zwanghaftigkeit.
- Reflexion** **Reflexion nach der fünften Übung.** Wie ist es euch körperlich bei dieser Übung ergangen? Wie habt ihr euch gefühlt beim Befehl, die Übung 5 Mal zu wiederholen? Was könnte die fünfmalige Wiederholung der Übung mit Suchtverhalten zu tun haben?
- Kommentar** **Suchtaspekt:** Mit dieser Übung sollen die Schülerinnen und Schüler erfahren, dass Sucht ein Zwang zum immer gleichen Verhalten ist. Oft geben Rauchende an, dass sie die Zigaretten geniessen. Dies könnte bei einigen wenigen Zigaretten (z. B. nach einem Essen) noch zutreffen, doch die weiteren 15 bis 20 oder mehr pro Tag werden benötigt, um den entsprechenden Nikotinpegel zu erhalten (Suchtstadium). Wird der Nikotinbedarf nicht befriedigt, können Entzugserscheinungen auftreten wie Nervosität und Unruhe, allgemeine Gereiztheit, Aggressivität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder Depressionen. Zudem ärgern sich viele Rauchende über ihr Suchtverhalten und das in Rauch aufgelöste Geld, das sie für den Zigarettenkonsum ausgeben.
Pulserhöhung: Durch das Rauchen von Zigaretten erhöht sich der Puls künstlich. D. h. dieser Zustand wird von aussen erzeugt (hier in der Rolle der Lehrperson). Für den Körper ist diese künstliche Pulserhöhung zusammen mit den inhalierten Schadstoffen äusserst gesundheitsschädigend: Verstopfung der Herzgefässe, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris bis Herzinfarkt. Diese Risiken steigen bei Rauchenden gegenüber Nichtrauchenden um das Doppelte bis Dreifache.
- Hauptaussagen** > Suchtverhalten ist ein zwanghafter Mechanismus, begleitet von Nervosität und Unruhe, allgemeiner Gereiztheit, Aggressivität, Schlaf- und Konzentrationsstörungen.
> Zigaretten rauchen löst eine künstliche Pulserhöhung mit gesundheitsschädigender Wirkung aus.