



INFOS ZUM RAUCHEN UND NICHTRAUCHEN

Rauchen ist für manch einen die Gelegenheit sich ein wenig Zeit zu nehmen, mal auszuspannen und zu pausieren. Im Grunde kann dir die Zigarette natürlich überhaupt nicht bei Schulstress und Problemen weiterhelfen. Bestimmt ist es besser, in komplizierten oder heiklen Situationen lieber mal so richtig Dampf abzulassen, als Qualm einzuatmen.

In einer Zigarette stecken ca. 4000 unterschiedliche Stoffe. Davon sind mindestens 40 krebserregend.
Hier sind zwei Hauptschadstoffe:

Nikotin ist ein Giftstoff, der beim Rauchen in die Lunge und dort ins Blut gelangt. Er bewirkt vor allem, dass sich die Blutgefäße verengen. Übrigens gewöhnt sich der Körper an das Nikotin, wenn regelmäßig geraucht wird. Deshalb fällt es so vielen Rauchern schwer, wieder aufzuhören.

Teerstoffe gelangen beim Rauchen in die Lunge, lagern sich dort ab und schädigen sie allmählich. (Sie entstehen bei der Verbrennung einer Zigarette). Wer täglich 20 Zigaretten raucht, nimmt im Jahr ungefähr eine Tasse voll Teer auf. Achtung Nichtraucher! Wer neben einem Raucher sitzt und alles einatmet, schädigt sich ebenfalls.

Zigarettenwerbung ist oft witzig und originell,
aber eines ist sicher:

Wirklich unabhängig und frei ist man
nur als Nichtraucher!



Themenbereich:

legale Drogen - Rauchen

Zielgruppe:

Klasse 6

Ziele:

Dieses Arbeitsblatt soll Grundinformationen über die im Tabak enthaltenen Inhaltsstoffe vermitteln. Es wird besonders auf die zwei Hauptschadstoffe, das Nikotin und die Teerstoffe, eingegangen. Dadurch werden Risiken und Gefahren für den Körper, die mit dem Rauchen verbunden sind, deutlich gemacht.

Methoden:

Setzt man die Vorlage in der Klasse 6 ein, so ist es am besten, wenn man das Arbeitsblatt laut vorlesen lässt. Es hat sich auch bewährt, jeden gelesenen Absatz zu besprechen und diesen an einigen Beispielen zu erläutern. Geht es um das Nikotin und seine Blutgefäß verengende Wirkung, so kann man die Konsequenzen am Beispiel eines Raucherbeins darstellen.