



Ablaufplan

WAHRNEHMUNG (45 MIN)

Vermittlung der Botschaft: Rauchen schädigt dem Geruchs- und Geschmackssinn

Nach dieser Präventionseinheit

- haben sich die Jugendlichen mit den Gesundheitsrisiken und die Einschränkung der Sinne durch das Rauchen auseinander gesetzt
- wissen die Jugendlichen, dass Rauchen den Geruchs- und Geschmackssinn einschränkt
- Haben die Jugendlichen die positiven Erlebnisse durch Gerüche wahrgenommen
- Haben die Jugendlichen die Verbindung zwischen Geruchs- und Geschmackssinn

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Der Ablaufplan ist exemplarisch und lässt sich individuell an die Bedürfnisse der Klasse anpassen.

Weitere Informationen rund um das Thema Tabak und Rauchen finden Sie hier:
feelok.de/tabak



Uhrzeit	Dauer	Beschreibung	Material
Richtig oder falsch			
09:00 Uhr	10 min	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gehen Sie mit den Jugendlichen auf feelok.de/tabak-richtigoderfalsch/ 2. Stellen Sie den Jugendlichen einige der dort aufgelisteten Fragen. Nutzen Sie die „Wahrheit oder Mythos“-Karten und teilen Sie den Jugendlichen je beide Karten aus. 3. Nachdem die zu überprüfende Frage vorgelesen wurde, sollen die Jugendlichen mit den Karten eine erste Einschätzung geben: Richtig oder falsch. <p>Wählen Sie ein paar Jugendliche aus, die ihre Einschätzung vor der Klasse begründen sollen. Lassen Sie die Jugendlichen kurz diskutieren.</p> <p>Weitere Warm-Up-Ideen finden Sie unter: feelok.de/warmup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zugang zu feelok.de • „Wahrheit oder Mythos“-Karten
Düfte erraten			
09:10 Uhr	10 min	Bei dieser Übung konzentrieren sich die Jugendlichen auf die Wahrnehmung von Düften und die daraus folgenden positiven Erlebnisse.	<ul style="list-style-type: none"> • Hygienehandschuhe • Watte



1. Watte mit Öl beträufeln (max. 5 Tropfen) und in einen nummerierten Becher legen. Diese Aktion wird mit allen vorhandenen Duftölen wiederholt. Auf einem Blatt notieren Sie, in welchem Becher sich welcher Duft befindet.
2. Die Jugendlichen bekommen die Aufgabe, für jeden Becher herauszufinden, welchen Duft sie riechen und beurteilen auf einer Skala von 1 bis 10, wie angenehm der Duft ist. Sie notieren ihre Antwort auf einem Zettel und achten darauf, dass niemand ihre Antworten lesen kann.

Am Ende geben Sie die Lösung bekannt und vermitteln die Botschaft, dass der Geruchssinn eingeschränkt ist, wenn man raucht. Düfte werden meistens als positives Erlebnis wahrgenommen: Diese werden durch einen geschwächten Geruchssinn vermindert.

- Verschiedene Duftöle (Pfefferminze, Anis, Orange, Vanille, Rose, Zimt)
- Becher
- Stift + Papier

Speisen oder Getränke erraten

09:20 Uhr 20 min

Diese Übung zeigt auf, dass wenn man nicht mehr richtig riechen kann, auch der Geschmacksinn darunter leidet. Wer raucht, verlernt, wie gut das Essen schmeckt.

1. Eine Person schließt die Augen, hält sich die Nase zu und atmet durch den Mund. Die anderen Jugendlichen schauen zu.
2. Ein:e Helfer:in trägt die Hygienehandschuhe und gibt der Person etwas zu essen oder zu trinken. Diese muss nun herausfinden, was er:sie isst oder trinkt und sagt die Antwort laut. Die Antwort ist wahrscheinlich falsch.
3. Die Übung wird wiederholt. Dieses Mal kann der/die Jugendliche durch die Nase atmen. Die Aufgabe bleibt sonst gleich: Der/Die Jugendliche muss herausfinden und laut sagen, was er/sie gerade gegessen oder getrunken hat. Dieses Mal ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die Antwort korrekt ist, weil der Geruchssinn beteiligt ist.
4. Die Übung wird mit anderen Jugendlichen wiederholt.

- Siehe oben
- Etwas zu Essen: Schinken, Käse, Apfel, Tomate, Orangensaft, Holunderblütensirup, ...



Punkteblitzlicht

09:40 Uhr 5 min

Für den Abschluss: **Methode Punkteblitzlicht**

Führen Sie zum Abschluss das Punkteblitzlicht durch. Die Jugendlichen reflektieren das Gelernte und geben Ihnen umfassendes Feedback

Eine Sammlung verschiedener Feedback- & Reflexionsübungen finden Sie hier: [feelok.de/feedback](https://www.feelok.de/feedback)

- **Methode Punkteblitzlicht**

Follow-up: Leiterspiel Offline

45 min
+

Zur Festigung und Überprüfung des erlernten Wissens empfehlen wir Ihnen, 2-3 Wochen nach Durchführung der Präventionseinheit mit der Klasse ein Follow-up durchzuführen.

Mit dem **Leiterspiel Offline** wird das Wissen der Jugendlichen interaktiv und dynamisch abgefragt. Zudem fördert es den Klassenzusammenhalt und soziale Kompetenzen der Jugendlichen.

- **Leiterspiel Offline**
- **Spielbrett oder Zahlenkärtchen**
- **Anleitung Papierhut basteln**
- **Gruppeneinteilung**
- **Fragenkatalog**

09:45 Uhr Ende

Quelle: **stiftungidée:sport**
Bewegung braucht Raum

Weitere Ablaufpläne auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de

Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

feelok@bw-lv.de

