



Thema	Informationen zum Freelance-Präventionsprogramm
	<ul style="list-style-type: none">> Bekanntgabe der schulhauseigenen Regeln und Leitsätze zur rauch- und suchtfreien Schule> Erhebung des Wissensstandes
Zeitbedarf	1 Lektion
Fächer	Fächerübergreifend
Methoden	<ul style="list-style-type: none">> «Zusammentrommeln»> Information> Wissenstest
Einsatz	> Zu Beginn des Präventionsprogramms
Material	<ul style="list-style-type: none">> Trommel oder anderes lautes Instrument
	<ul style="list-style-type: none">> Projektionsvorlage «Be free!» 5> Projektionsvorlage «Übersicht» 6> Schulhauseigene Regeln und Leitsätze> Wissenstest 7> Lösungen Wissenstest 8



Einführung

Eine Kick-off-Veranstaltung macht allen Beteiligten bewusst: Es geht los! Eine solche Veranstaltung wird sinnvollerweise pointiert gestaltet. Mit den Trommelwirbeln oder Tönen eines anderen Instrumentes sollen die Jugendlichen merken, dass nun etwas Besonderes stattfindet.

Wie früher die wichtigen Meldungen der Kaiser und Könige auf dem Marktplatz verkündet wurden, wird den Jugendlichen kurz das Freelance-Programm erklärt und die schulhauseigenen Regeln und Leitsätze mitgeteilt. Visuell unterstützt kann dieser Auftakt durch die Freelance-Plakate werden. Diverse Kantone bzw. das Liechtenstein bieten kostenlos Plakate an oder Rollup-Displays zur Ausleihe.

Kontakt: www.be-freelance.net > Freelance > Kontakte

Als Standortbestimmung und Erhebung soll ein kurzer Wissenstest durchgeführt werden. Er dient am Ende des Schuljahres zusammen mit einem Vergleichstest als Lernkontrolle. Bemerkung: Wenn nur einzelne Klassen innerhalb des Schulhauses sich am Freelance-Programm beteiligen, kann diese Kick-off-Veranstaltung auch im kleineren Rahmen ohne das «Zusammentrommeln» erfolgen.

Kompetenzen

- > Die Schülerinnen und Schüler wissen, dass in diesem Schuljahr Suchtprävention einen besonderen Stellenwert hat.
- > Die Schülerinnen und Schüler kennen die schulhauseigenen Regeln und Leitsätze zur rauch- und suchtfreien Schule.
- > Mit dem Ausfüllen des Wissenstests kennen die Schülerinnen und Schüler die Fragestellungen rund um die Problematik zu Tabak, Alkohol und Cannabis.

Vorbereitung

- > Person bestimmen, die «zusammentrommelt» und informiert
- > Person bestimmen, die «verkündet»
- > Zusatzinformationen (Seite 3) und Begriffserklärungen (Seite 4) lesen
- > Projektionsvorlagen «Be-free!» (Seite 5) und «Übersicht» (Seite 6) erstellen
- > Schulhauseigene Regeln und Leitsätze bereithalten
- > Klassensatz «Wissenstest» (Seite 7) kopieren

Ablauf/Module

Input
 Gruppenarbeit
 Plenum

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise
10'	Beteiligte Klassen «zusammentrommeln» und begrüßen	Ankündigung	Instrument
15'–20'	Erläuterung von Freelance und der schulhauseigenen Regeln und Leitsätze	Diskussion in der Kleingruppe	> S. 5/6
10'–15'	Wissenstest	Erhebung	> S. 7



Freelance als Initialveranstaltung

Stellt Suchtprävention ein Jahresthema dar, so empfehlen wir diese Initialveranstaltung einzuplanen. Sie benötigt wenig Vorbereitung und kann mit einem minimalen Aufwand durchgeführt werden.

Darf dieses «Kick-off» auch etwas mehr Zeit beanspruchen, so kann als Variante zum «Zusammentrommeln» auch das Theater «Bilitz»* mit einer Improvisation oder mit einer Animation den Start in das Freelance-Programm ankündigen. Dies bedingt aber eine frühzeitige Planung und Budgetierung (siehe www.bilitz.ch).

Begriffserklärung «Nomen est omen»

Wofür steht Freelance? Weshalb dieser Begriff? Der Name ist Programm und symbolisiert den Präventionsansatz, das Ziel und den Nutzen. Die Erläuterungen auf dem Blatt «Begriffserklärungen» (Seite 4) dienen Ihnen als Hintergrundinformation.

Projektionsvorlage «Be free!»

Wollen Sie den Namen und den Sinn des Programms Ihren Schülerinnen und Schülern kurz und bündig erläutern, so steht die Projektionsvorlage «Be free!» zur Verfügung. Freelance bedeutet frei, unabhängig und aktiv. Frei und unabhängig – das sind nicht Menschen, die rauchen, kiffen und Unmengen von Alkohol trinken, sondern Personen, die frei von solchen Suchtmitteln ihr Leben selbst bestimmen und aktiv gestalten können. Selbst- statt Fremdbestimmung ist das Ziel und «cool» sein ohne Rauch und Rausch.

Projektionsvorlage «Übersicht»

Die Projektionsvorlage «Übersicht» (Seite 5) zeigt die Module des Programms als «Input»-Instrumente, den Nutzen für die Jugendlichen als «Outcome» sowie das «Output» in Form von Plakaten und Anwendungen in anderen Informationsträgern für Suchtpräventionskampagnen.

Erhebung

Der Wissenstest ist eine Standortbestimmung und soll zu Beginn des Präventionsprogramms durchgeführt und aufbewahrt werden. Dieselben Fragen erscheinen im Schlusstest am Ende des Schuljahres. So können sie verglichen und der Lernerfolg überprüft werden. Entscheiden Sie sich, nur eines oder zwei der Themen im Unterricht zu behandeln, dann überprüfen Sie am Ende des Schuljahres nur die entsprechenden Fragen.

* Das Bilitz arbeitet mit den Methoden des Forumtheaters. Hier hat das Publikum die Möglichkeit, in die von den Schauspielerinnen und Schauspielern vorgegebenen Szenen einzugreifen, diese nach eigenen Ideen zu verändern, den Szenenverlauf mitzubestimmen und spielerisch nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. (www.bilitz.ch)



«Nomen est omen»

Per Definition sind Freelancerinnen und Freelancer freie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nicht an ein arbeitgebendes Unternehmen oder an eine Institution gebunden sind. Der Begriff findet vor allem in der Design- und Architekturbranche, in Musikkreisen oder im Journalismus Anwendung.

Präventionsansatz «Nomen est omen» – oder der Name ist Programm: **frei, unabhängig und aktiv!** Der Name dieses Suchtpräventionsprogramms vereint bzw. transportiert inhaltlich die verschiedenen Aspekte und Programmbereiche.

Programmansatz ➤ Bei Freelance steht nicht die Problematik des Suchtverhaltens im Vordergrund, sondern der lösungsorientierte Ansatz der Prävention und der Nutzen suchtfreien Verhaltens: frei, unabhängig und aktiv! Diese Schlüsselaspekte finden sich im Namen Freelance wieder.

Programmbereiche ➤ Freelance besteht aus 3 Programmbereichen: Haupteinheiten, Kurzeinheiten und Freelance-Contest.

Haupteinheiten:

Praxisnahe und methodisch vielfältige Unterrichtseinheiten à 1 bis 4 Lektionen

Kurzeinheiten:

Kurze Unterrichtssequenzen à 10 bis 20 Minuten in den 4 Methoden Dialog, Quiz, Auftrag und Bewegung

Contest:

Ideenwettbewerb mit Weiterentwicklung und Realisation durch Grafik-Lernende

Sprache ➤ Das Programm findet in deutschsprachigen Teilen der Schweiz wie im rätoromanischen und italienischen Sprachraum Anwendung. Eine sprachübergreifende Bezeichnung vereinfacht die Kommunikation und Freelance wird als Begriff wahrgenommen und mit dem Programm assoziiert.

FREELANCE

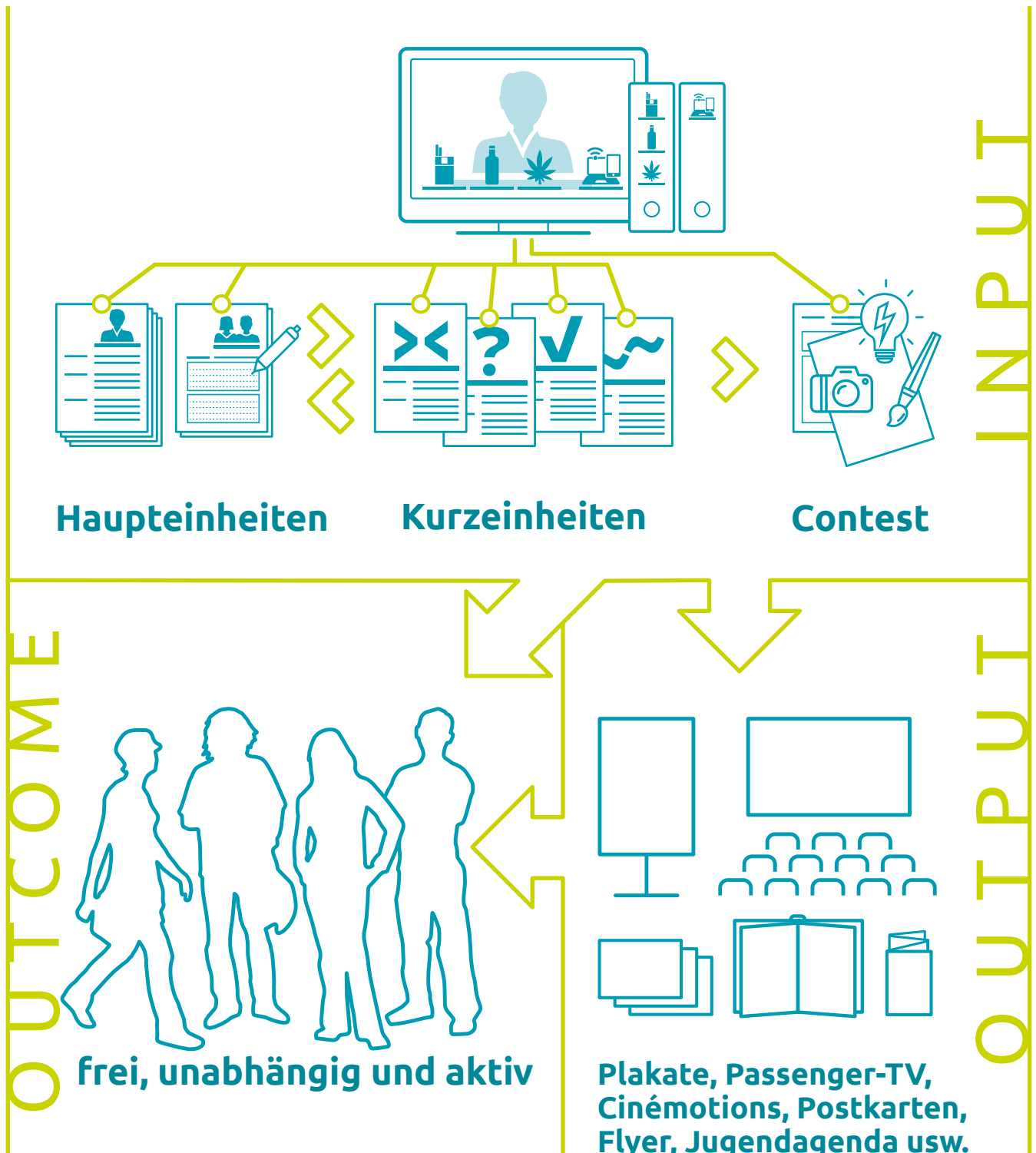
bedeutet:



frei! unabhängig! aktiv!



FREELANCE





Kopiervorlage

Vorname:

Name:

Klasse:

Richtiges ankreuzen. (Bei den Fragen 1, 17 und 18 können auch mehrere Felder angekreuzt werden.)

	1. Neben radioaktiven Elementen enthalten Zigaretten stark krebserregende Gifte, die ebenfalls enthalten sind in:	<input type="checkbox"/> Putzmitteln <input type="checkbox"/> Strassenbelägen	<input type="checkbox"/> Batterien <input type="checkbox"/> Autoabgasen		
	2. Wie viele Esslöffel Teer nimmt eine Person, die täglich 20 Zigaretten raucht, während eines Jahres in den Lungen auf?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Esslöffel <input type="checkbox"/> 7 bis 10 Esslöffel	<input type="checkbox"/> 3 bis 5 Esslöffel <input type="checkbox"/> 11 bis 14 Esslöffel		
	3. Stimmt es, dass die Mehrheit der 15- bis 16-Jährigen in der Schweiz raucht?	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	4. Die Angaben zum Teergehalt auf den Zigarettenpackungen stimmen.	<input type="checkbox"/> Ja!	<input type="checkbox"/> Nein!		
	5. Die jährlichen Ausgaben für die Tabakwerbung in der Schweiz betragen ...	<input type="checkbox"/> 3,7 Mio. CHF	<input type="checkbox"/> 8,2 Mio. CHF	<input type="checkbox"/> 15,5 Mio. CHF	
	6. Mit dem Rauchen aufzuhören ist reine Willenssache.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	7. Kinder, die bei der Tabakernte arbeiten, nehmen täglich so viel Nikotin über ihre Haut auf, wie wenn sie 50 Zigaretten pro Tag rauchen würden.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	8. Passiv rauchen kann schädlicher sein als selber zu rauchen.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	9. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	10. Mit Energy-Drinks werde ich schneller nüchtern.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	11. Welche der aufgeführten alkoholischen Getränke machen dick?	<input type="checkbox"/> Wein	<input type="checkbox"/> Bier	<input type="checkbox"/> Wodka	<input type="checkbox"/> Whisky
	12. Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren waren bereits mehr als einmal betrunken.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	13. Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Bier kaufen?	<input type="checkbox"/> 14 Jahren	<input type="checkbox"/> 16 Jahren	<input type="checkbox"/> 18 Jahren	
	14. Es gibt Medikamente, die Promille im Blut senken können.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	15. Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich strafbar.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	16. Eine Alkoholvergiftung kann zum Tod führen.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	17. Welche kurzfristigen Wirkungen von Cannabiskonsum können auftreten?	<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Sehschwäche	<input type="checkbox"/> trockener Mund <input type="checkbox"/> Lachdrang		
	18. Welche langfristigen Risiken bestehen bei regelmässigem Cannabiskonsum?	<input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen <input type="checkbox"/> Lungenkrebsrisiko	<input type="checkbox"/> weniger Spermien <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörung		
	19. Wie lange hält der Rauschzustand beim Cannabisrauchen an?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 Std.	<input type="checkbox"/> 2 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> bis 48 Std.		
	20. Die wichtigste psychoaktive Substanz im Cannabis ist THC. Diese Abkürzung steht für ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-Cannabis			
	21. Für den Eigenkonsum ist der Anbau von Cannabis erlaubt.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	22. Wenn ich das erste Mal von der Polizei mit einem Joint erwischt werde, erhalte ich nur eine Verwarnung.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!		
	23. Wie lange ist ein einmaliger Cannabiskonsum im Körper nachweisbar?	<input type="checkbox"/> ca. 3 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 bis 24 Std.	<input type="checkbox"/> ca. 6 bis 12 Std. <input type="checkbox"/> noch einige Tage		
	24. Laut Studien schädigen 4 Joints die Lungen wie ...	<input type="checkbox"/> ca. 5 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/> ca. 10 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 30 Zigaretten		



1. Neben radioaktiven Elementen enthalten Zigaretten stark krebserregende Gifte, die ebenfalls enthalten sind in:	<input checked="" type="checkbox"/> Putzmitteln <input checked="" type="checkbox"/> Strassenbelägen	<input checked="" type="checkbox"/> Batterien <input checked="" type="checkbox"/> Autoabgasen
2. Wie viele Esslöffel Teer nimmt eine Person, die täglich 20 Zigaretten raucht, während eines Jahres in den Lungen auf?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Esslöffel <input checked="" type="checkbox"/> 7 bis 10 Esslöffel	<input type="checkbox"/> 3 bis 5 Esslöffel <input type="checkbox"/> 11 bis 14 Esslöffel
3. Stimmt es, dass die Mehrheit der 15- bis 16-Jährigen in der Schweiz raucht?	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
4. Die Angaben zum Teergehalt auf den Zigarettenpackungen stimmen.	<input type="checkbox"/> Ja!	<input checked="" type="checkbox"/> Nein!
5. Die jährlichen Ausgaben für die Tabakwerbung in der Schweiz betragen ...	<input type="checkbox"/> 3,7 Mio. CHF	<input type="checkbox"/> 8,2 Mio. CHF <input checked="" type="checkbox"/> 15,5 Mio. CHF
6. Mit dem Rauchen aufzuhören ist reine Willenssache.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
7. Kinder, die bei der Tabakernte arbeiten, nehmen täglich so viel Nikotin über ihre Haut auf, wie wenn sie 50 Zigaretten pro Tag rauchen würden.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
8. Passiv rauchen kann schädlicher sein als selber zu rauchen.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
9. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
10. Mit Energy-Drinks werde ich schneller nüchtern.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
11. Welche der aufgeführten alkoholischen Getränke machen dick?	<input checked="" type="checkbox"/> Wein	<input checked="" type="checkbox"/> Bier <input checked="" type="checkbox"/> Wodka <input checked="" type="checkbox"/> Whisky
12. Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren waren bereits mehr als einmal betrunken.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
13. Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Bier kaufen?	<input type="checkbox"/> 14 Jahren	<input checked="" type="checkbox"/> 16 Jahren <input type="checkbox"/> 18 Jahren
14. Es gibt Medikamente, die Promille im Blut senken können.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
15. Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich strafbar.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
16. Eine Alkoholvergiftung kann zum Tod führen.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
17. Welche kurzfristigen Wirkungen von Cannabiskonsum können auftreten?	<input checked="" type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Sehschwäche	<input checked="" type="checkbox"/> trockener Mund <input checked="" type="checkbox"/> Lachdrang
18. Welche langfristigen Risiken bestehen bei regelmässigem Cannabiskonsum?	<input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen <input checked="" type="checkbox"/> Lungenkrebsrisiko	<input checked="" type="checkbox"/> weniger Spermien <input checked="" type="checkbox"/> Konzentrationsstörung
19. Wie lange hält der Rauschzustand beim Cannabisrauchen an?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 Std.	<input checked="" type="checkbox"/> 2 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> bis 48 Std.
20. Die wichtigste psychoaktive Substanz im Cannabis ist THC. Diese Abkürzung steht für ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input checked="" type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-Cannabis	
21. Für den Eigenkonsum ist der Anbau von Cannabis erlaubt.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
22. Wenn ich das erste Mal von der Polizei mit einem Joint erwischt werde, erhalte ich nur eine Verwarnung.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!
23. Wie lange ist ein einmaliger Cannabiskonsum im Körper nachweisbar?	<input type="checkbox"/> ca. 3 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 bis 24 Std.	<input type="checkbox"/> ca. 6 bis 12 Std. <input checked="" type="checkbox"/> noch einige Tage
24. Laut Studien schädigen 4 Joints die Lungen wie ...	<input type="checkbox"/> ca. 5 Zigaretten <input checked="" type="checkbox"/> ca. 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/> ca. 10 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 30 Zigaretten



Thema Jahresabschluss zum Freelance-Präventionsprogramm

- > Erhebung des Wissensstandes
- > Praxistransfer mit Vorsatzbildung
- > Rückmeldung
- > Würdigung
- > Abschlussapéro

Zeitbedarf 1 Lektion

Fächer Fächerübergreifend

- Methoden**
- > Einzelarbeit
 - > Klassen-Plenum
 - > Grossveranstaltung mit allen beteiligten Klassen

Einsatz > Jahresabschluss des Präventionsprogramms

Material > Trommel oder anderes lautes Instrument

- > Wissenstest 4
- > Lösungen Wissenstest 5
- > Klassensatz 4er-Set A6-Karten
- > Rückmeldung 6
- > Klassensatz ‹Vorsätze› 7
- > Apérogetränke



Einführung

Wie die Kick-off-Veranstaltung am Anfang des Schuljahres, sollte auch der Abschluss würdig und pointiert gestaltet werden. In den Klassen findet dazu die Erhebung des aktuellen Wissensstandes, eine Vorsatzbildung für den Alltag und die Evaluation durch die Jugendlichen statt. Danach versammeln sich alle auf dem Schulhof, in der Aula oder in der Turnhalle. Wiederum empfangen Trommelwirbel oder Geräusche eines anderen Instrumentes die Jugendlichen. Die Plakate und andere Arbeiten, die in Zusammenhang mit Freelance entstanden sind, werden nochmals gewürdigt. Im Anschluss daran findet der alkoholfreie Apéro statt.

Ziele

- > Freelance ist für dieses Schuljahr abgeschlossen.
- > Der Wissensstand ist überprüft.
- > 3 Vorsätze sind gebildet und einer davon abgegeben.
- > Rückmeldung zu Freelance hat stattgefunden.

Vorbereitung

- > Zusatzinformationen (Seite 3) lesen
- > Klassensatz «Wissenstest» (Seite 4) kopieren
- > «Rückmeldung» (Seite 6) und Klassensatz «Vorsätze» (Seite 7) kopieren
- > Person bestimmen, die «zusammentrommelt»
- > Person bestimmen, die würdigt
- > Apérogetränke vorbereiten

Ablauf/Module

Input
 Gruppenarbeit
 Plenum

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise
10'	Kurzeinführung zum Abschluss	Input	Instrument
15'–20'	Wissenstest	Erhebung	> S. 4–5
10'–15'	Rückmeldung und Vorsatzbildung	Lernzielsicherung, Erhebung	> S. 6 > S. 7
10'–15'	«Zusammentrommeln», Arbeiten würdigen und Freelance-Jahresprogramm beenden	Abschlussrede	Plakate, Instrument
10'–15'	alkoholfreier Apéro evtl. während der Pause		Getränke, evtl. Häppchen



- Wissenstest** Zu Beginn des Freelance-Jahresprogramms beantworteten Ihre Schülerinnen und Schüler dieselben Fragen. Vergleichen Sie jene Fragebogen mit dieser abschliessenden Erhebung, so erhalten Sie Aufschluss über den Lernerfolg.
- Vorsatzbildung** Die Vorsatzbildung ist eine Methode für den Praxistransfer in den Alltag. Folgende Frage wird den Jugendlichen gestellt: «Welche 3 wichtigsten Erkenntnisse aus dem Freelance-Programm nimmst du dir als Vorsätze für deine Zukunft vor?» Die Schülerinnen und Schüler schreiben 3 Vorsätze auf die A6-Karten («Vorsätze», Seite 7), die sie mit nach Hause nehmen und aufbewahren sollen. Aus diesen 3 schreiben sie anonym ihren wichtigsten Vorsatz nochmals auf die dafür vorgesehene vierte Karte und kleben diese auf ein bereitstehendes Weltformatplakat. Dieses Plakat mit den gesammelten Vorsätzen der ganzen Klasse soll zur Abschlussveranstaltung mitgenommen und aufgehängt werden.
- Rückmeldung** Während die Vorsätze formuliert werden, lassen Sie das Rückmeldeblatt mit der Bitte zirkulieren, die einzelnen Module von Freelance zu bewerten. Die Haupt- und Kurzeinheiten, die Sie von der Webseite heruntergeladen und eingesetzt haben sowie den Plakatwettbewerb, sofern Sie daran teilgenommen haben. Gerne möchten wir Sie bitten, uns eine Kopie dieser Rückmeldung zukommen zu lassen, damit wir das Programm evaluieren und für künftige Auflagen optimieren können.
- «Zusammentrommeln», Betrachtung der Vorsatzplakate und Würdigung** Die beteiligten Klassen «zusammentrommeln» und zum gemeinsamen Jahresabschluss begrüssen. Zuerst sollen alle ruhig für sich und ohne Kommentar die Vorsätze der Mitschülerinnen und Mitschüler auf den ausgestellten Plakaten lesen und sich anschliessend setzen. Nun werden rückblickend besondere Momente des Präventionsprogramms in Erinnerung gerufen und die daraus entstandenen Arbeiten (Plakate usw.) gewürdigt. Abschliessend soll das Freelance-Motto «frei, unabhängig und aktiv!» im Sinne der Selbst- statt der Fremdbestimmung nochmals kurz erläutert werden. An dieser Stelle haben Sie die Möglichkeit, einige besondere Vorsätze (max. 3 bis 4), die Ihnen beim Betrachten der Plakate aufgefallen sind, als Schlusswort speziell zu erwähnen.
- Apéro** Ganz am Schluss steht der Apéro. Dabei kann auf das Projekt angestossen werden. Alle haben eine grosse Leistung vollbracht. Selbstverständlich besteht dieser Apéro aus alkoholfreien Getränken. Unter www.bluecocktailbar.ch sind Rezepte für feine Drinks zu finden.






Kopiervorlage

Vorname:




Name:

Klasse:

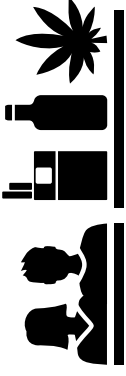
Richtiges ankreuzen. (Bei den Fragen 1, 17 und 18 können auch mehrere Felder angekreuzt werden.)

 1. Neben radioaktiven Elementen enthalten Zigaretten stark krebserregende Gifte, die ebenfalls enthalten sind in:	<input type="checkbox"/> Putzmitteln <input type="checkbox"/> Strassenbelägen	<input type="checkbox"/> Batterien <input type="checkbox"/> Autoabgasen
2. Wie viele Esslöffel Teer nimmt eine Person, die täglich 20 Zigaretten raucht, während eines Jahres in den Lungen auf?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Esslöffel <input type="checkbox"/> 7 bis 10 Esslöffel	<input type="checkbox"/> 3 bis 5 Esslöffel <input type="checkbox"/> 11 bis 14 Esslöffel
3. Stimmt es, dass die Mehrheit der 15- bis 16-Jährigen in der Schweiz raucht?	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
4. Die Angaben zum Teergehalt auf den Zigarettenpackungen stimmen.	<input type="checkbox"/> Ja!	<input type="checkbox"/> Nein!
5. Die jährlichen Ausgaben für die Tabakwerbung in der Schweiz betragen ...	<input type="checkbox"/> 3,7 Mio. CHF	<input type="checkbox"/> 8,2 Mio. CHF <input type="checkbox"/> 15,5 Mio. CHF
6. Mit dem Rauchen aufzuhören ist reine Willenssache.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
7. Kinder, die bei der Tabakernte arbeiten, nehmen täglich so viel Nikotin über ihre Haut auf, wie wenn sie 50 Zigaretten pro Tag rauchen würden.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
8. Passiv rauchen kann schädlicher sein als selber zu rauchen.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
 9. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
10. Mit Energy-Drinks werde ich schneller nüchtern.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
11. Welche der aufgeführten alkoholischen Getränke machen dick?	<input type="checkbox"/> Wein <input type="checkbox"/> Bier <input type="checkbox"/> Wodka <input type="checkbox"/> Whisky	
12. Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren waren bereits mehr als einmal betrunken.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
13. Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Bier kaufen?	<input type="checkbox"/> 14 Jahren <input type="checkbox"/> 16 Jahren <input type="checkbox"/> 18 Jahren	
14. Es gibt Medikamente, die Promille im Blut senken können.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
15. Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich strafbar.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
16. Eine Alkoholvergiftung kann zum Tod führen.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
 17. Welche kurzfristigen Wirkungen von Cannabiskonsum können auftreten?	<input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Sehschwäche	<input type="checkbox"/> trockener Mund <input type="checkbox"/> Lachdrang
18. Welche langfristigen Risiken bestehen bei regelmässigem Cannabiskonsum?	<input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen <input type="checkbox"/> Lungenkrebsrisiko	<input type="checkbox"/> weniger Spermien <input type="checkbox"/> Konzentrationsstörung
19. Wie lange hält der Rauschzustand beim Cannabisrauchen an?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 Std.	<input type="checkbox"/> 2 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> bis 48 Std.
20. Die wichtigste psychoaktive Substanz im Cannabis ist THC. Diese Abkürzung steht für ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-Cannabis	
21. Für den Eigenkonsum ist der Anbau von Cannabis erlaubt.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
22. Wenn ich das erste Mal von der Polizei mit einem Joint erwischt werde, erhalte ich nur eine Verwarnung.	<input type="checkbox"/> Stimmt!	<input type="checkbox"/> Stimmt nicht!
23. Wie lange ist ein einmaliger Cannabiskonsum im Körper nachweisbar?	<input type="checkbox"/> ca. 3 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 bis 24 Std.	<input type="checkbox"/> ca. 6 bis 12 Std. <input type="checkbox"/> noch einige Tage
24. Laut Studien schädigen 4 Joints die Lungen wie ...	<input type="checkbox"/> ca. 5 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/> ca. 10 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 30 Zigaretten



	1. Neben radioaktiven Elementen enthalten Zigaretten stark krebserregende Gifte, die ebenfalls enthalten sind in:	<input checked="" type="checkbox"/> Putzmitteln <input checked="" type="checkbox"/> Strassenbelägen	<input checked="" type="checkbox"/> Batterien <input checked="" type="checkbox"/> Autoabgasen
	2. Wie viele Esslöffel Teer nimmt eine Person, die täglich 20 Zigaretten raucht, während eines Jahres in den Lungen auf?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Esslöffel <input checked="" type="checkbox"/> 7 bis 10 Esslöffel	<input type="checkbox"/> 3 bis 5 Esslöffel <input type="checkbox"/> 11 bis 14 Esslöffel
	3. Stimmt es, dass die Mehrheit der 15- bis 16-Jährigen in der Schweiz raucht?	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	4. Die Angaben zum Teergehalt auf den Zigarettenpackungen stimmen.	<input type="checkbox"/> Ja! <input checked="" type="checkbox"/> Nein!	
	5. Die jährlichen Ausgaben für die Tabakwerbung in der Schweiz betragen ...	<input type="checkbox"/> 3,7 Mio. CHF <input type="checkbox"/> 8,2 Mio. CHF <input checked="" type="checkbox"/> 15,5 Mio. CHF	
	6. Mit dem Rauchen aufzuhören ist reine Willenssache.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	7. Kinder, die bei der Tabakernte arbeiten, nehmen täglich so viel Nikotin über ihre Haut auf, wie wenn sie 50 Zigaretten pro Tag rauchen würden.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt! <input type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	8. Passiv rauchen kann schädlicher sein als selber zu rauchen.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt! <input type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	9. Mit Alkohol schläft man besser.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	10. Mit Energy-Drinks werde ich schneller nüchtern.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	11. Welche der aufgeführten alkoholischen Getränke machen dick?	<input checked="" type="checkbox"/> Wein <input checked="" type="checkbox"/> Bier <input checked="" type="checkbox"/> Wodka <input checked="" type="checkbox"/> Whisky	
	12. Die meisten Jugendlichen im Alter von 15 Jahren waren bereits mehr als einmal betrunken.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	13. Ab welchem Alter dürfen Jugendliche Bier kaufen?	<input type="checkbox"/> 14 Jahren <input checked="" type="checkbox"/> 16 Jahren <input type="checkbox"/> 18 Jahren	
	14. Es gibt Medikamente, die Promille im Blut senken können.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	15. Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich strafbar.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt! <input type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	16. Eine Alkoholvergiftung kann zum Tod führen.	<input checked="" type="checkbox"/> Stimmt! <input type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	17. Welche kurzfristigen Wirkungen von Cannabiskonsum können auftreten?	<input checked="" type="checkbox"/> Gleichgültigkeit <input type="checkbox"/> Sehschwäche	<input checked="" type="checkbox"/> trockener Mund <input checked="" type="checkbox"/> Lachdrang
	18. Welche langfristigen Risiken bestehen bei regelmässigem Cannabiskonsum?	<input type="checkbox"/> Gelenkschmerzen <input checked="" type="checkbox"/> Lungenkrebsrisiko	<input checked="" type="checkbox"/> weniger Spermien <input checked="" type="checkbox"/> Konzentrationsstörung
	19. Wie lange hält der Rauschzustand beim Cannabisrauchen an?	<input type="checkbox"/> 1 bis 2 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 Std.	<input checked="" type="checkbox"/> 2 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> bis 48 Std.
	20. Die wichtigste psychoaktive Substanz im Cannabis ist THC. Diese Abkürzung steht für ...	<input type="checkbox"/> Timeless-High-Coolness <input checked="" type="checkbox"/> Tetra-Hydro-Cannabinol <input type="checkbox"/> Thunder-Hardcore-Cannabis	
	21. Für den Eigenkonsum ist der Anbau von Cannabis erlaubt.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	22. Wenn ich das erste Mal von der Polizei mit einem Joint erwischt werde, erhalte ich nur eine Verwarnung.	<input type="checkbox"/> Stimmt! <input checked="" type="checkbox"/> Stimmt nicht!	
	23. Wie lange ist ein einmaliger Cannabiskonsum im Körper nachweisbar?	<input type="checkbox"/> ca. 3 bis 4 Std. <input type="checkbox"/> ca. 12 bis 24 Std.	<input type="checkbox"/> ca. 6 bis 12 Std. <input checked="" type="checkbox"/> noch einige Tage
	24. Laut Studien schädigen 4 Joints die Lungen wie ...	<input type="checkbox"/> ca. 5 Zigaretten <input checked="" type="checkbox"/> ca. 20 Zigaretten	<input type="checkbox"/> ca. 10 Zigaretten <input type="checkbox"/> ca. 30 Zigaretten

Finale | Vorsätze



Welche 3 wichtigsten Erkenntnisse aus dem Freelance-Präventionsprogramm nimmst du dir als Vorsätze für deine Zukunft? Schreibe 3 Vorsätze unten in die Felder 1 bis 3. Wähle daraus den Vorsatz, der dir am wichtigsten erscheint und schreibe ihn nochmals gut lesbar auf das Feld 4. Dieses schneidest du aus und klebst es auf das bereitstehende Plakat.

Vorsatz 1

Vorsatz 2



Vorsatz 3

Hauptvorsatz
