



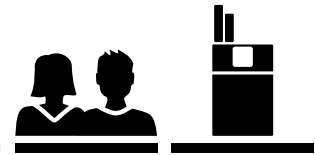
- Aufgabe** > Rauchertest ausfüllen und Schlüsse daraus ziehen
- Kompetenzen** > Die Schülerinnen und Schüler können einschätzen, ob sie anfällig sind für das Rauchen.  
> Sie kennen die Risiken des Rauchens und die Vorteile des Nichtrauchens.  
> Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: RZG.5.2.c
- Ablauf** > Fragebogen verteilen  
> Testfragen individuell beantworten  
> Auswertung durchlesen und in 2er- oder 3er-Gruppen diskutieren  
> Fazit ziehen und Testresultat kommentieren
- Zeitbedarf** > 10 bis 15 Minuten
- Material** > Rauchertest «Bin ich ein Rauchertyp?», Kopiervorlage (Seite 2)
- Kommentar** Der Fragebogen gibt Hinweise auf ein mögliches Risikoverhalten. Er ist weder ein Psychogramm noch ein Psychotest.

**Wichtig:**

Die Auswertung garantiert kein klares Urteil bezüglich Raucher oder Nichtraucher. Der Test ist als Momentaufnahme zu verstehen und zeigt nur Tendenzen auf. Er dient vor allem als Reflexionshilfe.

Falls ein Klassenbild gewünscht wird, lassen Sie die Coupons mit der Gesamtpunktzahl ausschneiden, zusammenfalten und alle in einen Behälter legen (anonym). So können die Schülerinnen und Schüler ihre Fragebogen behalten. Vielleicht nimmt jemand seinen Test zu einem späteren Zeitpunkt nochmals zur Hand, um über die Fragen zu reflektieren. Bewegt sich nach der Auswertung der Coupons die Mehrheit im Bereich 14 bis 20 Punkte, ist es empfehlenswert, das Thema Sucht vertieft zu behandeln.

*Quelle: Schritte ins Leben, Karl Hurschler, Albert Odermatt, Klett und Balmer Verlag Zug, Seite 60, angepasst an das Freelance-Programm.*



Kopiervorlage

## Bin ich ein Rauchertyp? – Teste dich selbst:

Es gibt viele Gründe, warum jemand zur Raucherin bzw. zum Raucher wird oder nicht. Mit diesem Test kannst du herausfinden, ob du eher zum Typ des Nichtraucherers oder des Rauchers tendierst.

### Raucht dein Vater oder deine Mutter?

A. Ja, beide. | B. Nur der Vater oder nur die Mutter. | C. Nein, niemand.

A	B	C
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Darfst du oder dürftest du zu Hause rauchen?

A. Ja, ich dürfte rauchen. | B. Ich weiss es nicht. | C. Nein, es würde nicht erlaubt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Treibst du ausserhalb der Schule Sport?

A. Nein, nie. | B. Nur wenig, gelegentlich schon. | C. Ja, regelmässig und mit viel Spass.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Kennst du in deiner Freizeit Langeweile?

A. Ja, ich langweile mich oft. | B. Nur hin und wieder. | C. Nein, ich langweile mich ganz selten.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Fühlst du dich gestresst? (Hausaufgaben, Konflikte, Ärger, Verpflichtungen usw.)

A. Ja, oft. | B. Manchmal, aber eher selten. | C. Nein, ich kenne eigentlich keinen Stress.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Aus welchem Bereich stammen deine Vorbilder?

A. Musikszene, Film/Fernsehen, Bücher. | B. Sport, Kunst, Politik, Geschichte, Wissenschaft.  
C. Aus dem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Wie verhältst du dich neuen, dir noch unbekanntem Situationen und Dingen gegenüber?

A. Alles Neue reizt mich. Ich muss es unbedingt kennenlernen und ausprobieren.  
B. Ich bin eher vorsichtig und beobachte zuerst, wie andere Leute damit umgehen.  
C. Ich überlege mir im Voraus, ob sich das Ausprobieren lohnt.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Machst du Sachen nur deshalb, weil es andere von dir erwarten?

A. Ja, denn man sollte sich seinem Freundeskreis auch anpassen können.  
B. Nur wenn's mir Spass macht. | C. Nein, eigentlich kaum, denn ich finde auch Beachtung, wenn ich mich nicht anpasse.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### In jeder Gruppe – ob in der Schulklasse, im Club und Verein oder im Freundeskreis – gibt es Anführer, Mitmacher und Aussenseiter. Welcher Typ bist du?

A. Eher ein Mitmacher. | B. Eher ein Aussenseiter. | C. Eher ein Anführer.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Wie würdest du deine persönliche Situation im Allgemeinen bezeichnen?

A. Ich bin oft unzufrieden mit mir und meiner Situation. | B. Das hängt von den Umständen ab: Manchmal bin ich eher zufrieden, manchmal eher unzufrieden.  
C. Eigentlich ist es mir meistens wohl in meiner Haut. Wenn ich Probleme habe, finde ich immer eine Lösung.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

### Zähle nun deine Punkte pro Spalte zusammen.

Für A rechnest du je 2 Punkte, für B je 1 Punkt und für C je 0 Punkte.

A	B	C
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Gesamtpunktzahl (Total A plus B plus C)

Coupon ausschneiden, zusammenfalten und abgeben (anonym)

### Auswertung

**0 bis 6 Punkte:** Herzliche Gratulation. Du hast grosses Glück. Dank deiner persönlichen Situation bist du eher ein **Nichtrauchertyp**. Wenn du nicht rauchen willst, kannst du auf Zigaretten leicht verzichten.

**7 bis 13 Punkte:** Aufgrund deiner Voraussetzungen neigst du **weder zum eindeutigen Rauchertyp noch zum Nichtraucher**. Aber eigentlich ist dir klar: Ohne Glimmstängel geht's auch!

**14 bis 20 Punkte:** Es spricht manches dafür, dass du zum **Rauchertyp** werden könntest oder bereits einer bist. Versuche dich möglichst bewusst und kritisch mit dem Rauchen auseinanderzusetzen.