



Video / Vape

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 3.

Anleitung für Jugendliche

Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen und Vermutungen zu schliessen. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kolleg:innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Video-Beitrag sehen. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst. Beantworte anschliessend auch die Fragen auf Seite 2.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du mit den anderen die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Vapes sind E-Zigaretten, die wie dünne Leuchtstifte aussehen und leicht in die Hosentasche passen.

Vapes haben eine 8 , eine Heizspirale und einen Behälter mit einer Flüssigkeit (auch 6 genannt), die sehr oft Nikotin enthält. Wenn die Flüssigkeit erhitzt wird, entstehen nikotinhaltige Dämpfe. Der 5 wird eingeatmet. Die Inhaltsstoffe der Flüssigkeit gelangen so über die 5 in den ganzen Körper.

Durch die Verwendung von Nikotinsalzen kann mit den Vapes viel 7 eingeatmet werden, da das lästige Kratzen im Hals ausbleibt. Deshalb sind Vapes besonders für Jugendliche 10 , weil sie schnell abhängig machen und weil Nikotin bei Jugendlichen die Entwicklung des 7 beeinträchtigen kann.

Vapes werden entsorgt, wenn sie leer sind. Weil sie eine Batterie und eine Heizspirale enthalten, gehören sie in den 14 . Stattdessen werden die Vapes oft falsch weggeworfen und belasten so die 6 . Zudem enthalten Vapes Schadstoffe wie 7 , Kobalt, Nickel, Blei und Nikotin. Gelangen diese Stoffe in die Natur, beeinträchtigen sie das Leben von 6 und Pflanzen.

Wusstest du, dass die Batterie von 4 Einweg-E-Zigaretten einem Smartphone-Akku entspricht? Das hast du richtig erkannt: Die Ressourcenverschwendung und die Umweltschäden durch den Lithiumabbau sind enorm.

Die 7 industrie kennt raffinierte Tricks, um Jugendliche zum Konsum von Vapes zu verführen. Die Nikotinbranche gibt den Vapes eine unverkennbare 8 durch Farben und Formen. Sie nutzt zudem die überzeugende Kraft von 10 :innen und sozialen Medien, um zum Vape-Konsum zu animieren. Und sie setzt den Vapes 9 Aromen zu, die bei Jugendlichen beliebt sind.



Wenn dir deine und die Umwelt wichtig sind, dampfst du nicht. Auch nicht, wenn dir deine Freiheit wichtig ist. Denn Sucht schränkt die ein und Vapen macht süchtig.

Wenn du Hilfe brauchst, um mit dem Dampfen aufzuhören, haben wir auf feel-ok.ch/ Tipps für dich zusammengestellt.

Fragen für schlaue Köpfe

Die Frage	Deine Antwort
Woraus bestehen Vapes?	
Warum wird beim Dampfen zu viel Nikotin inhaliert?	
Warum sind die Vapes für junge Menschen besonders gefährlich?	
Welche Folgen hat es, wenn Vapes nicht fachgerecht als Elektroschrott entsorgt werden?	
Wie animiert die Nikotinbranche, junge Menschen zum Konsum von Vapes?	
Was sind deine persönlichen Gründe für den Verzicht auf Vapes?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



Video | Vapes

ANLEITUNG FÜR FACHPERSONEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema «Vapes» vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 12 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 30 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 und 2.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 und 2 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Wissen und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kolleg:innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 5 bis 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** können Sie die Video-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/+vape aufrufen können. Für diese Runde benötigt man 5 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 2 zu beantworten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 2 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Vapes auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesem Thema gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 10 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen auf Seite 2 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 4 und 5.

**Lösungsblatt (Lückentext)**

Seite 1		Seite 2	
8	Batterie	10	Gesundheit
6	Liquid	8	Freiheit
5	Dampf	8	vapestop
5	Lunge		
7	Nikotin		
10	gefährlich		
7	Gehirns		
14	Elektroschrott		
6	Umwelt		
7	Lithium		
6	Tieren		
4	zehn*		
7	Nikotin		
8	Coolness		
10	Influencer		
9	fruchtige		

*

Es gibt Tausende von Vapes- und Smartphone-Modellen mit unterschiedlich grossen Akkus. Das macht die Berechnung kompliziert. Die Zahl 10 ist ein Kompromisswert. Richtig sind aber auch Werte zwischen 3 und 30:

Vapes	Smartphone	Verhältnis
400 mAh	1200 mAh	3 Vapes : 1 Smartphone
200 mAh	6000 mAh	30 Vapes : 1 Smartphone

Es gibt zudem Vapes und Smartphones, die mit grösseren Akkus ausgestattet sind. Diese sind aber nicht so verbreitet.

**Lösungsblatt (Fragen)**

Die Frage	Deine Antwort
Woraus bestehen Vapes?	Vapes bestehen aus einer Batterie, einer Heizspirale und einem Behälter mit einer Flüssigkeit, die oft Nikotin enthält.
Warum wird beim Dampfen zu viel Nikotin inhaliert?	Weil Nikotinsalze verwendet werden, die das lästige Kratzen im Hals verhindern.
Warum sind die Vapes für junge Menschen besonders gefährlich?	Weil sie schnell abhängig machen und weil Nikotin bei Jugendlichen die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigen kann.
Welche Folgen hat es, wenn Vapes nicht fachgerecht als Elektroschrott entsorgt werden?	Sie belasten die Umwelt und beeinträchtigen das Leben von Tieren und Pflanzen. Dabei gehen wertvolle Stoffe verloren, wie zum Beispiel Lithium.
Wie animiert die Nikotinbranche, junge Menschen zum Konsum von Vapes?	Sie gibt den Vapes eine unverkennbare Coolness durch Farben und Formen. Sie nutzt die überzeugende Kraft von Influencer:innen und sozialen Medien. Sie setzt den Vapes fruchtige Aromen zu, die bei Jugendlichen beliebt sind.
Was sind deine persönlichen Gründe für den Verzicht auf Vapes?	Die Gesundheit, die Umwelt und die Freiheit.