WE ARE SMART WE DON'T START!

Beitrag der Klasse 6a der Gesamtschule Greven
zum Wettbewerb für rauchfreie Schulklassen 2018

Zeichnung von Celine

EINLEITUNG

Im Unterricht haben wir mit unseren Klassenlehrern Frau Georg und Herr Klose viel darüber gelernt, dass Rauchen in jeglicher Form der Gesundheit schadet. Das konnten wir auch auf den vielen gesammelten leeren Zigarettenschachteln lesen. Denn es steht fett gedruckt auf jeder Zigarettenpackung: Rauchen schadet der Gesundheit! Um diese Botschaft noch zu unterstreichen, werden in Deutschland seit Mai 2016 zusätzlich Ekelbilder auf Zigarettenschachteln aufgedruckt, die die Folgen des Rauchens zeigen. Gelbe Zähne, geschwärzte Lungen, faulende Beine: Das will doch niemand. Deshalb wundern wir uns, dass trotzdem ein Drittel der Erwachsenen in Deutschland rauchen und leider auch viele Jugendliche, sogar an unserer Schule, obwohl es streng verboten ist und auch gegen das Jugendschutzgesetz verstößt, wie wir erfahren haben!

Wir hatten sehr viele Idee, uns mit dem Thema „Be smart, don't start" zu beschäftigen. Deshalb haben wir uns im Unterricht dazu entschlossen, an einem Projekttag, dem 12. März 2018, einige der Ideen umzusetzen und die Ergebnisse in einer Zeitschrift festzuhalten:

Zeichnung von Ben

Eine Schülerin hatte ihren Vater, einen ehemaligen Raucher, interviewt. Sie haben mit ihm darüber nachgedacht, was ihn dazu gebracht hat, damit aufzuhören und wie er es geschafft hat.
Einige Schüler haben sich mit dem Thema „Sport und Rauchen“ auseinandergesetzt und einen informierenden Text dazu verfasst.
Dann hat sich eine Gruppe von Mädchen dafür interessiert, die giftigen Inhaltsstoffe einer Zigarette in einem Schaubild darzustellen, um damit eine abschreckende Wirkung zu erzeugen.
Zwei Mädchen aus unserer Klasse haben eine eigene Geschichte geschrieben, die sich mit dem Rauchen von Jugendlichen auseinandersetzt.
Seit November hatten unsere Eltern und Verwandten den Auftrag, leere Zigarettenschachteln zu sammeln, sodass uns am Projekttag fünf volle Mülltüten zur Verfügung standen. Damit wollten wir etwas gestalten, das auf unser Thema hinweist. Es entstanden „Schrift-Kunstwerke“.

Da noch sehr viele von den leeren Schachteln übrig waren, haben wir zum Abschluss unseres Projekttages noch jeder eine mit Acryl- und Wasserfarbe angemalt, anschließend mit Blumenerde gefüllt und mit einer Blumenzwiebel bepflanzt, sodass wir noch lange eine Erinnerung an unseren Tag hatten: Upcycling mit Zigarettenschachteln
Spontan hatten wir an diesem Vormittag noch Besuch von einem Jugendreferenten des Malteser Hilfsdienstes, einem ehemaligen Schüler unserer Schule. Er beantwortete uns unsere Fragen zum Thema Rauchen und den gesundheitlichen Schäden des Nikotins. Wir wissen jetzt zum Beispiel, was COPD ist, nämlich eine unheilbare Erkrankung der Lunge, die durch das Rauchen entsteht. Atemnot und tägliches Husten sind unter anderem die Folge...
Zwei unserer Mitschülerinnen beschäftigten sich mit den Methoden des Aufhörens und stießen dabei auf das berühmte Buch von Allen Carr „Endlich Nichtraucher“. Durch das Lesen dieses Buches sind schon viele Tausend Menschen zum Nichtraucher geworden.

Nachdem wir uns so lange mit dem Thema Rauchen beschäftigt haben, sind wir uns einig:

WE ARE SMART – WE DON'T START

Zeichnung von Wika

ZIGARETTE ADE – WIESO, WESHALB, WARUM?

Interview mit einem ehemaligen Raucher

von Celine und Emily

Wir, die Schüler der Klasse 6a der Gesamtschule Greven, haben einige ehemalige Raucher-Eltern befragt.
Ein ehemaliger Raucher begann mit 14 Jahren heimlich zu rauchen. Er begann zu rauchen, weil es cool war und es jeder gemacht hat. So entstand eine Art von Gruppenzwang. Dann wurde er Vater von 3 Kindern. Er war verzweifelt, weil er nicht wusste, ob er die Vaterrolle gut übernehmen kann, so rauchte er um so mehr.
Im April 1992 wurde seine erste und älteste Tochter geboren. Und so rauchte er weniger, weil er wusste, wenn er weiter rauchen würde, würde die Tochter auch anfangen zu rauchen, deswegen rauchte er nicht vor ihr.
Im Oktober 2002 ist seine zweite Tochter geboren und er sprach immer wieder zu sich: ,,Ich schaffe es, ein guter Vater zu sein."
Als im Februar 2006 seine dritte Tochter geboren wurde, erhöhte sich der innere Druck, aber er rauchte noch bis seine dritte Tochter 10 Jahre alt wurde.
Im Interview sagte der Vater: ,,Ich habe aufgehört wegen meinem starken Willen und für meine Kinder. Sie sollten nicht mit einem Kettenraucher aufwachsen!"

Mit wieviel Jahren haben Sie angefangen zu rauchen?
Ich habe heimlich mit 14 Jahren angefangen zu rauc
Warum haben sie angefangen zu rauchen?
Weil es cool war und es jeder gemacht hat.
Wie lange haben Sie geraucht?
Bis ich 51 Jahre alt wurde.
Waren Sie ein Kettenraucher?
Nein, aber 6-7 Zigaretten am Tag.
Warum haben Sie aufgehört ?
Der Wille war stärker als die Sucht und ich habe für meine Kinder aufgehört.
Wie haben Sie sich vorher gefühlt ?
Träge, müde und angespannt, wo und wann ich die nächste Zigarette rauchen kann.
Wie fühlen Sie sich jetzt?
Besser und gesünder.
Wie sind Sie von der Sucht los gekommen ?
Weil ich eine starke Vergiftung wegen des Rauchens hatte.
Wie kann man aufhören ?
Man braucht einen starken Willen.
Vielen Dank, dass Sie sich Zeit für die Fragen genommen haben.

Zeichnung von Lara

RAUCHEN UNTER SPORTLERN

Interviews mit zwei Sportlern

von Julian, Yannik und Danilo

Karina, Radrennfahrerin

„Hallo Karina, dürfen wir dir ein paar Fragen stellen ?“
„Na klar!“
„Glaubst du, dass, wenn du nicht rauchen würdest, du fitter wärst?“
„Ja, auf jeden Fall würde ich fitter sein!“
„Bereust du es, dass du angefangen hast zu rauchen?“
„Ja, ich bereue es sehr, dass ich rauche. Auch wenn ich es jetzt noch nicht merke, ist es für die Gesundheit definitiv nicht gut. Ich will auch aufhören, aber das ist leider nicht so einfach.
„Glaubst du, dass du Nachteile gegenüber anderen hast ?
„Ja, Nachteile habe ich: durch das Rauchen hat man eine schlechte Kondition!“
„Bist du für ein Rauchverbot in Deutschland?“
„Hmmm... eigentlich schon. Ich finde es gut, dass nicht mehr überall geraucht werden darf. Aber der Staat würde ein komplettes Rauchverbot bestimmt nicht durchziehen. Wir zahlen ja sehr viele Steuern darauf !“
„Danke Karina für das Interview!“

Zeichnung von Lilly

Jörg, ehemaliger Leichtatletiktrainer

„Hallo Jörg, ist das okay für dich, wenn wir dir ein paar Fragen zum Thema Rauchen stellen?“
„Na klar!“
„Was hältst du vom Rauchen?“
„Nicht so viel. Ich finde es gut zum Beispiel sehr gut, dass das Raucherschutzgesetz eingeführt wurde.“
„Hast du schon einmal geraucht?“
„Nein, noch nie!“
„Findest du es gut, wenn Sportler rauchen?“
„Nein, es setzt die Leistungsfähigkeit herunter, denn Nikotin führt u.a. zu einer schlechten Sauerstoffaufnahme. Wenn man mehr Sport macht, führt das dazu, dass man erst gar nicht zur Zigarette greift.“
„Was ist, deiner Meinung nach der größte Schaden vom Rauchen?“
„Die Leistungsfähigkeit wird herab gesetzt!“
„Wärst du für ein Rauchverbot in Deutschland?“
„Ich halte grundsätzlich nichts von Verboten, jeder sollte selbstständig entscheiden, was er seinem Körper antut!“
„Danke für das Interview!“

SOPHIES ÄRGER MIT DEM RAUCHEN

Kurzgeschichte

von Miriam und Theres

Ein Krankenwagen mit lauter Sirene düste mit hoher Geschwindigkeit die Straße hinunter, vorbei an Sophies Haus, die gerade mit ihren Hausaufgaben beschäftigt war und aus ihrem Fenster guckte. Der Krankenwagen bog in eine Nebenstraße und auf einmal hörten die Sirenen auf. Nur das Blaulicht sah man noch manchmal zwischen den Häusern blinken. Und genau dort, wo das Blaulicht blinkte, stand ein altmodisches Haus mit Efeu überwachsen und mit neumodischen Türen und Fenstern. Das war ja offensichtlich das Haus von den Hempers. Was die wohl angestellt haben? Sophie ließ sich wieder auf den Stuhl nieder und griff nach ihrem Kugelschreiber. Der Krankenwagen hatte sie so aus der Sache gebracht, als wenn sie das Mathethema noch nie durchgenommen hatte. Lauter Zahlen und komischen Buchstaben, komplizierte Aufgaben und so weiter...

Seitdem die Winterferien vorbei waren, fragte sie sich, ob sie jemals die Schule überleben würde. Ständig regte sie sich über Sachen auf und war in letzter Zeit irgendwie ständig gestresst. Vielleicht weil die Osterferien erst in zwei Monaten anfangen und sie bis dahin noch viele Arbeiten schreiben würde? Keine Ahnung! Sophie griff nach ihrem Handy. Das war das einzige, was sie von diesem ganzen Schulkram ablenkte.

Am nächsten Tag war Montag. Müde ging Sophie in die Schule. An der Schule erblickte sie eine Truppe von Jungen, die in einer Ecke standen und Zigaretten rauchten. Sophie lief einfach geradeaus weiter, als jemand von den Jungen ihren Namen rief: ,,Sophie!´´ Sie blieb stehen und wunderte sich, woher er ihren Namen kannte? Eigentlich hatte sie nichts mit Rauchern zu tun. Sophie drehte sich langsam um und entdeckt ihren ein Jahr älteren Cousin Jakob. Was machte der denn da?! Hatte er nicht letztens Mamas Frage, ob er raucht, mit: ,,Nein, selbstverständlich nicht.´´ beantwortet?

,,Was machst du denn hier?´´, fragte Sophie ihren 15-jährigen Cousin, während sie auf ihn zuging. ,,Sieht man das nicht?´´ Er grinste so, als wäre das völlig normal, jemanden zu belügen, dass man nicht raucht. Sophie überlegte kurz, ob sie das Gespräch nun fortführen sollte oder nicht. Schließlich standen die anderen Jungen auch noch da und eigentlich wollte sie das Gespräch unter vier Augen durchführen. Ob das wohl klappen würde? Sophie kam sich auf einmal so vor, als wenn sie Jakobs Mutter wäre... Irgendwie hatte sie das Gefühl, dass es sie nichts anginge, ob Jakob raucht oder nicht. Aber Jakob war immerhin ihr Cousin! Sophie verhielt sich ruhig und starrte ihren Cousin nur an. Zur Ablenkung sagte er aber: ,,Willst du auch eine ?´´

Hatte Jakob ihr da allen Ernstes eine Zigarette angeboten? Das konnte doch wohl nicht wahr sein..."Bist du dumm? Sicherlich werde ich nicht rauchen...und wir reden nochmal...!" Damit verabschiedete sie sich und ging. Hinter ihrem Rücken hörte sie jemanden sagen: „Oooh, Mutti hat gesprochen..." und dann lachten sie alle. Sophie ballte ihre Hände zu Fäusten, ignorierte aber das Gelächter.

Nach der Schule hatte sie ihren Nachhilfeunterricht. Auf die Olle, die das da machte, hatte sie überhaupt keinen Bock. Aber wenn sie sich verbessern sollte, hatte, sie keine andere Wahl, auch wenn sie nicht so recht daran glauben konnte, sich wirklich zu verbessern.

Um zur Nachhilfe zu kommen, musste sie in die Nebenstraße bei den Hempers vorbei. Auf dem Weg traf sie Frau Hemper, die gerade einen Spaziergang machte. Erst als sie ihr „Hallo" hörte, sah Sophie auf. „Na, Sophie, lange nichts mehr von dir gehört. Wie geht's dir?" „Ganz okay und Ihnen?" Frau Hemper war für ein paar Sekunden verstummt, dann sagte sie aber: „...mir geht es ganz gut." Sophie runzelte ungläubig die Stirn, aber so, dass Frau Hemper es nicht sehen konnte. „Wissen Sie vielleicht, was da gestern los war?", wollte Sophie wissen, der plötzlich der Krankenwagen von gestern eingefallen war. „Ahm, nun ja... mein Mann hatte einen kleinen Herzinfarkt, aber vielleicht kommt er heute schon wieder nach Hause." Sie wollte die Sache wahrscheinlich so leicht angehen, dass es sich so anhörte, als würde sie sich keine Sorgen um ihren Mann machen. „Oje, der Arme!", rief Sophie, „wie ist das denn passiert?" „Nun ja", antwortete Frau Hemper und kam ein paar Schritte näher. Sie redete jetzt etwas leiser: „Er hatte ja schon länger Leberprobleme und rauchen tut er auch noch. Irgendwann war alles zu viel und er brach dann einfach zusammen. Wir können von Glück reden, dass es kein starker Infarkt war. Das hätte ihn sonst das Leben kosten können..." Sophie hörte aufmerksam zu. Sie wusste, dass Frau Hemper eine ganz schöne Labertasche sein konnte. Nervös sah sie auf ihre Uhr und rief: „Oh, ich muss jetzt los, ich hoffe, ihm geht es bald wieder besser..." und stieg auf ihr Fahrrad und sauste davon.

Sie stieg vom Fahrrad, als sie an ihrer alten Grundschule angekommen war, die natürlich schon längst vorbei war. Nur manche Vereine kamen manchmal in die Sporthalle und der Nachmittagsbetreuung war manchmal noch im oberen Stockwerk und noch ein paar andere Nachhilfeschüler waren ab und zu zu sehen. Sophie schloss ihr Fahrrad ab. „Na, etwas zu spät, oder?", fragte plötzlich eine Stimme hinter ihr. Sie erschrak und drehte sich um. Vor ihr stand ihre Nachhilfelehrerin Frau Mustermann. Sie trug einen langen Mantel, eine Jeans und dazu schwarze Highheels und hielt eine Zigarette in der Hand. Jetzt ließ sie sie fallen und trat sie aus, sodass sie leise zischend ausging. „Ja, aber nur ein bisschen...", murmelte Sophie. „Ja, aber ich habe die ganze Zeit schon auf dich gewartet." „Dann gehen wir eben rein", sagte Sophie genervt.

Während sie zusammen ins Gebäude hineingingen, versuchte Sophie die ganze Zeit, die Luft anzuhalten, da es so nach Rauch stank und sie diesen Geruch nicht haben konnte. Frau Mustermann schloss die Tür des Raumes auf, in dem sie immer saßen. Auf dem Flur rannten einige Jungen herum. „Hier wird nicht gerannt!", rief sie streng, während Sophie die Augen verdrehte und in den leeren Klassenraum hineinging. „Wieso, haben Sie Angst davor, dass ich hinfalle?", rief einer der Jungen grinsend und lachte vorlaut. Frau Mustermann antwortete:„Ich habe keine Angst un dich, nur davor, dass du etwas kaputt machst, das mir dann vom Gehalt abgezogen würde!" „Ohh! Gedisst!", riefen die Jungen und rannten weiter. Sie verdrehte die Augen und trat ebenfalls in den Raum. Sie meinte zu Sophie:" Setz dich, dann können wir anfangen." Sophie setzte sich und holte ihre Schulsachen aus ihrem Rucksack. „Womit

wollen wir anfangen?“ „Mathe“, antwortete Sophie wie aus der Pistole geschossen und klatschte ihre Mathesachen auf den Tisch. Sie hoffte, dass diese eine Stunde schnell vorbeigehen würde, denn sie konnte sich überhaupt nicht konzentrieren, da sie die ganze Zeit an ihren Cousin denken musste.

Endlich vorbei! Sophie radelte so schnell sie konnte nach Hause, um ihrer Mutter direkt von Jakob zu erzählen. Als sie „Mama“ durch das ganze Haus rief, hörte sie endlich ein leises ‚Jaa’ aus dem Keller rufen. Gut, sie konnte ihr alles brühwarm erzählen.

„Ja, und?“ Sophie hasste es, wenn ihre Mutter die kurzen und provozierenden Antworten gab. „Was, ja und?“, fragte sie schließlich enttäuscht. „Warum erzählst du mir das alles?“, fragte ihre Mutter genervt. Sophie schüttelte verärgert den Kopf. Klar, ihre Mutter rauchte auch, aber doch nicht schon mit 16 Jahren! Als sie damals anfing, war sie schon lange volljährig gewesen.

Beim Abendessen sprach sie das Thema noch mal an. „Mama, was würdest du sagen, wenn ich jetzt rauchen würde?“, wollte sie wissen. „Dann würdest du was zu hören bekommen!“, sagte sie, während sie sich eine Zigarette anzündete. „Ja, und wenn ich in Jakobs Alter wäre?“ „Dann genau so...und beruhige dich, ich habe alles mit deiner Tante besprochen, sie weiß Bescheid und für uns war es dann das auch, er ist schließlich nicht mein Sohn, sondern mein Neffe!“, erklärte sie, während sie an ihrer Zigarette zog. „Danke, Mama...du solltest auch mal die Zigaretten in Ruhe lassen. Nachher passiert dir noch dasselbe wie Herrn Hemper!“

Am nächsten Tag kam Jakob verärgert auf seine Cousine zu. „Das war echt nicht cool von dir“, murmelte er. „Was meinst du denn?“, fragte Sophie unschuldig. Natürlich wusste sie genau, was er meinte. Man, musste ihre Mutter denn unbedingt erzählen, woher sie das mit dem Rauchen wusste... „Alter, meine Eltern haben mir meine Kippen geklaut. Meine Mutter kann mit denen ja nichts anfangen, aber mein Vater schon: der raucht sie jetzt gerade alle weg. Von meinem Taschengeld!“ Er hatte immer lauter gesprochen, sodass einige auf sie aufmerksam wurden. „Chill, beruhig’ dich!“, zischte Sophie. „Ich soll mich beruhigen?“, Jakob kam so nahe an Sophie heran, als würde er sie gleich boxen. Sophie kniff angespannt die Augen zusammen: „Stell’ dir vor, einer unserer Nachbarn liegt im Krankenhaus, weil er so viel raucht!“... nach kurzem Augenkontakt ging sie davon. Vielleicht brachte ihr Eingreifen ja doch noch etwas.

Ein paar Stunden später gestand ihr auch noch ihre beste Freundin Xenia, dass sie jetzt öfter mal in der Raucherecke stand, aber eigentlich nur um einem Jungen zu gefallen und cool rüber zu kommen...

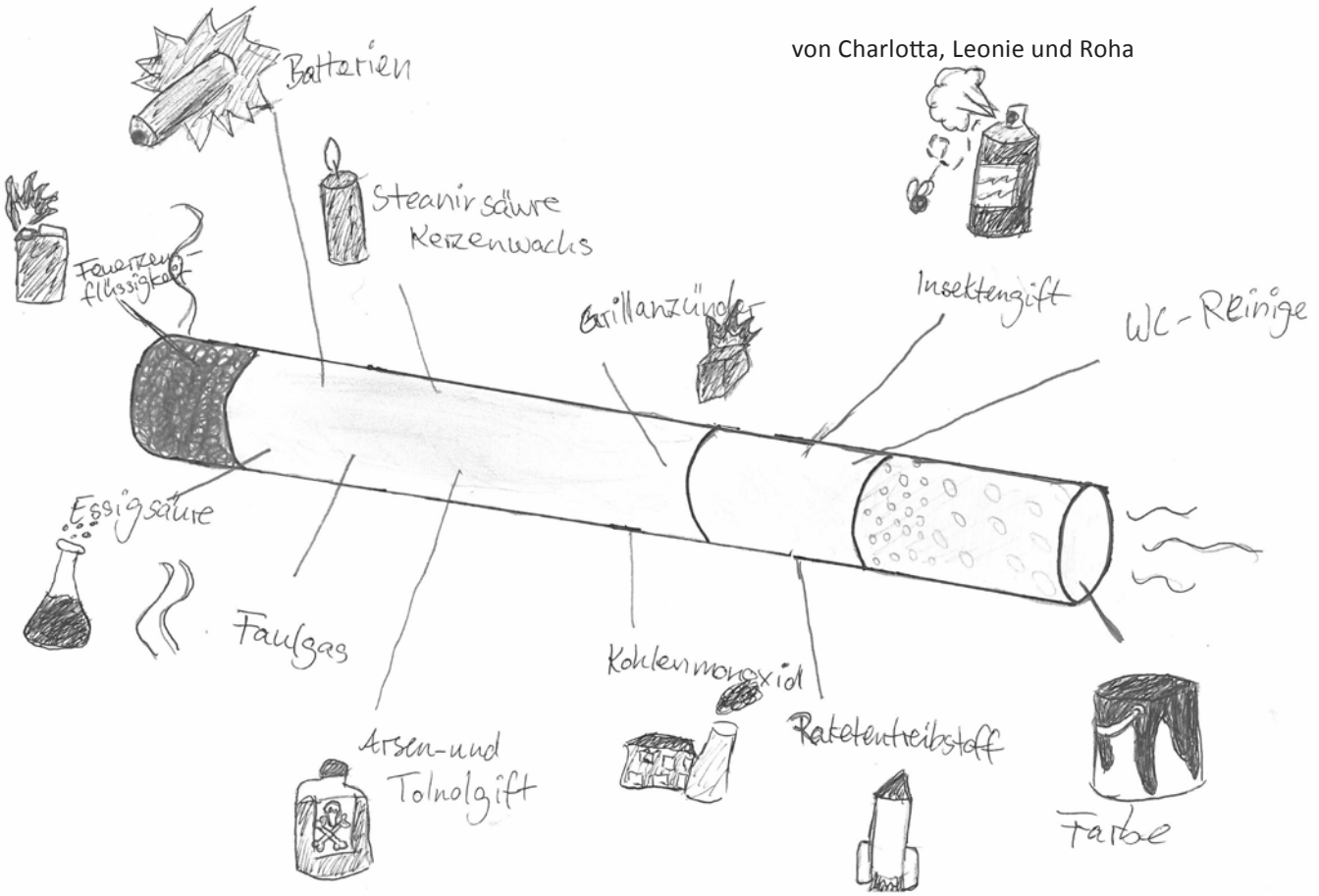
Eines wusste Sophie nach den Erlebnissen dieses Tages...niemals würde sie zum Glimmstengel greifen.

Hörte sie nicht da schon wieder einen Krankenwagen?

VORSICHT GIFT!

In Zigaretten sind viel mehr giftige Stoffe drin, als man denkt.

von Charlotta, Leonie und Roha



BE SMART ART

Wer sagt eigentlich, dass man aus Zigarettenschachteln nicht etwas Sinnvolles machen kann?

Poster von Angelina, Lilly, Linus, Ben, Yannick, Emad, Koray, Max, Janne, Danilo und Leon
Blumenübertöpfe von allen aus der 6a

AIR

AIR

„WAS IST AM RAUCHEN SO UNGESUND?“

Spontan hatten wir an einem Vormittag Besuch von Steffen Scharf, einen Jugendreferenten des Malteser Hilfsdienstes, einem ehemaligen Schüler unserer Schule. Er beantwortete uns unsere Fragen zum Thema Rauchen und den gesundheitlichen Schäden des Nikotins. Wir wissen jetzt zum Beispiel, was COPD ist, nämlich eine unheilbare Erkrankung der Lunge, die durch das Rauchen entsteht. Atemnot und tägliches Husten sind unter anderem die Folge.
Steffen warnte besonders vor den gesundheitlichen Schäden für Jugendliche, wie wir es sind.

Zeichnung von Jah-i

SHISHA RAUCHEN – EIN GEFÄHRLICHER ANFANG

von Hetem und Justin

Kinder und Jugendliche rauchen Shisha, da es ihnen schmeckt oder sie cool sein wollen und dabei merken sie nicht, dass es schädlich ist! Es wirkt etwas abenteuerlicher, als normal eine Zigarette zu rauchen.

Fast jeder zweite Zehntklässler besitzt eine Shisha (Wasserpfeife), 15% der Zehntklässler haben schon mal Shsisha geraucht oder greifen regelmäßig zur Wasserpfeife.
Nach dem § 10 des Jugendschutzgesetzes dürfen Tabakwaren und nikotinhaltige Erzeugnisse nicht gegenüber Kindern und Jugendlichen, unter 18 Jahren, angeboten und abgegeben werden. Also ist das sowieso verboten.
Denn auch in dem Tabak beim Shisha-Rauchen ist auch giftiges Nikotin, genauso wie in Zigaretten. Außerdem raucht man mit der Wasserpfeife viel länger, als man eine Zigarette raucht. So nimmt der Körper sehr viel Nikotin auf. Das merkt niemand so richtig, da der Rauch besser riecht, als bei einer Zigaretten. Wir haben gelesen, dass Shisha-Rauchen als „schmackhafte Einstiegsdroge“ bezeichnet wird. Das bedeutet, dass man garnicht so richtig merkt, dass man süchtig wird.

In den Shisha-Bars ist meistens ein starker Kohlenmonoxid-Gehalt gemessen worden. Das kommt durch die Wasserpfeifen: auf der Shisha ist Kohle und sie wird meistens in den Bars angezündet.
Man kann mit Sicherheit sagen, dass das Shisha-Rauchen genauso oder ähnlich schädlich für den Körper ist, wie Zigaretten rauchen. Durch den Rauch wird sehr viel mehr Teer und Kohlenmonoxid aufgenommen als über den Rauch von Zigaretten. Stoffe -Arsen, Chrom und Nickel- können Krebs auslösen. Diese wurden in dem Rauch von Wasserpfeifen nachgewiesen.

Buchtipp:

ENDLICH NICHTRAUCHER!

von Annika und Lara

Wir haben uns mit den Methoden des Aufhörens beschäftigt und stießen dabei auf das bekannte Buch „Endlich Nichtraucher“ von Allen Carr (der Originaltitel ist: Allen Carrs *Easyway to stop smoking*).

Durch das Lesen dieses Buches sind schon viele Tausend Menschen zum Nichtraucher geworden. Der ehemalige Kettenraucher hat es geschafft , dass viele Leute, die schon lange rauchen, es trotzdem geschafft haben, damit aufzuhören. Seine Methode heißt Easyway: er hat geschrieben, dass nicht das Nikotin oder dass der Körper davon abhängig ist. Er sagt, dass die Raucher sich nur einbilden, dass es ihnen durch die Zigaretten besser geht. Er schrieb ein Buch und glaubt, dass der Leser beim Lesen alles besser versteht, z.B. warum er raucht. Er vergleicht das Lesen des Buches mit einer positiven „Gehirnwäsche zum Thema Rauchen“. Er glaubt sogar, dass das auch bei anderen Abhängigkeiten, wie zum Beispiel der
Alkoholsucht, helfen kann.

Zeichnung von Danilo