

1.1

Gesund essen

Ziele	Die TN vergleichen die Ernährungsgewohnheiten aus ihrem Herkunftsland mit Gewohnheiten in der Schweiz. Sie sind sensibilisiert für eine den Lebensumständen angepasste und gesunde Ernährung.
Vokabular	Lebensmittel – <i>am Morgen, am Mittag, am Abend – Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Znüni, Zvieri – (nicht so) viel, (nicht so) wenig, gleich viel/oft, mehr/weniger als... – immer, meistens, oft, manchmal, selten...</i>
Sprachstrukturen	<i>Zum Frühstück / Am Morgen esse ich...</i> (Satzstellung) – Evtl. <i>Gestern habe ich ... gegessen.</i> (Perfekt + Satzstellung) – <i>Ich esse nicht so viel ... wie X. / mehr ... als Y.</i> (einfache Vergleiche)

Möglicher Ablauf

Essensprotokoll

Vorbereitung Arbeitsblatt 1.1.1	Evtl. die TN als Hausaufgabe aufschreiben lassen, was sie am Vortag (oder an einem Tag der letzten Woche) gegessen haben.
------------------------------------	---

Frühstück in aller Welt

ca. 10 Min. Plenum Arbeitsblatt 1.1.1	Einstieg: <i>Was hast du heute/gestern zum Frühstück gegessen? Was isst man in deinem Land zum Frühstück?</i> etc. Falls die TN den Vorbereitungsauftrag erhalten hatten, können sie sich jetzt darauf beziehen: <i>Was hast du gestern gegessen?</i>
---	--

Über Ernährung reden

15-25 Min. Plenum Becher, Krug/Flasche mit Wasser oder Sand	5 Becher mit <i>Frühstück/Morgenessen, Znüni, Mittagessen, Zvieri, Abendessen/Nachtessen</i> anschreiben. 1/2 Liter Wasser (oder Sand) soll die gesamte Menge der Nahrungsmittel eines Tages darstellen. Nacheinander füllen die TN das Wasser in die 5 Becher, so dass es etwa der Verteilung der Nahrung während des Tages entspricht. Sie erzählen dabei, was sie in der Regel essen und trinken. Die KL fängt mit ihrem Beispiel an. Je nach Grösse der Klasse und Selbständigkeit der TN kann die Aktivität auch in Gruppen durchgeführt werden.
---	--

Individuelle Ernährungsgewohnheiten

ca. 20 Min. Kleingruppen > Plenum Portraits 1.1.2	Arbeitsblätter 1.1.2 auseinander schneiden. In Kleingruppen lesen die TN 1-2 der Portraits (m/w je nach Zusammensetzung der Gruppe) und stellen die Personen dann im Plenum vor (mündlich, oder die Essgewohnheiten in einer einfachen Tabelle zusammenfassen). Auf die mehr oder weniger gesunden / den Lebensumständen angepassten Ernährungsgewohnheiten hinweisen.
---	--

„Schweizerisches“ Essen

10-20 Min.
Plenum oder Gruppen
Moderationskarten
Material für Collagen

Was gibt es hier, was es in eurer Heimat nicht gibt? Was ist typisch schweizerisches Essen? Ein Brainstorming mit der ganzen Klasse oder in Untergruppen; ein/e TN (oder die KL) notiert die genannten Esswaren auf Karten.
Alternative: Die TN stellen in Gruppen Collagen her, auf welchen sie „schweizerische“ Lebensmittel aus Werbezeitungen aufkleben. Die Collagen werden danach von den Gruppen kommentiert.

Nahrungsmittel aus anderen Ländern

ca. 20 Min.
Plenum

Ausgehend von den schweizerischen Lebensmitteln, auf den Karten oder Collagen, sagen die TN nun, was für ihr Herkunftsland typisches Essen ist.
Evtl. auch fragen: *Was gibt es in eurem Heimatland, was es in der Schweiz nicht gibt? Welche Nahrungsmittel vermisst ihr?* Zusammen besprechen, mit welchen schweizerischen Lebensmitteln diese Esswaren ersetzt werden könnten. Die TN Einkaufstipps für besondere Lebensmittel aus ihrer Region austauschen lassen.

Suppen aus aller Welt

ca. 30 Min.
Plenum oder Gruppen

Wahrscheinlich kennen fast alle TN die Suppe als einfache und relativ billige Mahlzeit. Der meistens auf Spezialitäten und Besonderheiten, Festessen und Desserts ausgerichtete Rezeptaustausch in der Klasse könnte sich dieses Mal auf die Suppen konzentrieren, d.h. eine Gemeinsamkeit mit unzähligen Variationen.
Die Aktivität eignet sich auch als Hausaufgabe. In der folgenden Lektion werden die Rezepte vorgestellt und die zusammenfassende Karte ergänzt.

Zusammenfassung

ca. 10 Min.
Karten 1.1

Die Vorlage für die zusammenfassende Karte auf der CD bringt zwei einfache schweizerische Suppen-Rezepte (Minestrone, Rüebli-suppe) zur Auswahl. Evtl. mit einem lokalen Suppenrezept ersetzen. Auf der zweiten Seite kann die Karte gemeinsam oder individuell mit Rezepten aus anderen Herkunftsländern ergänzt werden.

Hinweise:

Bei etwas fortgeschrittenen Kursgruppen können als **Alternativen** die Einheit A1 (*Gedekte Tische aus aller Welt*) oder die Einheit A3 (*Ist der Mensch, was er isst?*) aus den Unterrichtsvorschlägen auf www.kontakt-menu.ch eingesetzt werden. Nützlich und vielfältig einsetzbar sind auf alle Fälle die im Untermenü Arbeitsblätter zu findenden **Lebensmittel- und Getränke-Kärtchen**.

1.2 Farbig essen

Ziele	<p>Die TN wissen, dass Früchte und Gemüse gesund und bei der Ernährung wichtig sind.</p> <p>Sie achten beim Einkauf und bei der Ernährung auf versteckte Fette und Zucker.</p> <p>Sie tauschen Hinweise auf günstige Quellen für gesunde Lebensmittel aus.</p>
Vokabular	<p>Lebensmittel (insbesondere Früchte und Gemüse), Getränke – <i>Fett, Zucker... – am Morgen, am Mittag, am Abend – Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Znüni, Zvieri</i> – Farben – <i>(zu) viel/wenig, mehr/weniger</i></p>
Sprachstrukturen	<p><i>Zum Frühstück / zum Znüni esse ich...</i> (Satzstellung) – <i>Mehr/weniger ... als ..., gesünder als...</i> (einfache Vergleiche) – <i>Hast du (Äpfel ...) gerne? – Ich habe ... (nicht) gerne.</i></p>

Möglicher Ablauf

Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben

ca. 15 Min.

Plenum oder Gruppen

Werbezeitungen (Migros, Coop) und Zeitschriften, Scheren, Leim

Die TN (am besten um einen Tisch herum) schneiden aus Zeitungen Bilder von Früchten und Gemüse aus und ordnen diese nach Farben (evtl. auf grosse Blätter kleben oder an Pinwand heften). Die KL bringt während der Aktivität das Gespräch über Ernährung in Gang, z. B. mit *Hast du Bananen gerne? Was ist dein Lieblingsgemüse?* etc. Es können dabei auch die Farben repetiert werden. Zum Schluss die einzelnen Farb-Gruppen mit weiteren Gemüsen und Früchten ergänzen (evtl. zeichnen) und mit den deutschen Bezeichnungen anschreiben.

Alternative: Die Lebensmittel mit den Bilderkarten von www.contact-menu.ch repetieren, evtl. als Memory (s. Hinweise).

Viel Früchte und Gemüse essen

ca. 20 Min.

Partnerarbeit > Plenum

Arbeitsblatt 1.2.1

Plakate, evtl. Material für Collagen

Zu zweit lesen die TN den Text auf dem Arbeitsblatt 1.2.1.

Für jedes TN-Paar wird eine Tabelle mit den 5 Mahlzeiten auf einem grossen Blatt vorbereitet. Die TN ordnen jeder Mahlzeit eine Früchte-/Gemüse-Portion in verschiedenen Farben zu (schreiben oder als Collage). Sie ergänzen dann die Menu-Vorschläge mit anderen Lebensmitteln.

Die verschiedenen Speisepläne in der Gruppe vergleichen und darüber reden, welche Mahlzeiten gesünder sind als andere.

Sind Früchte und Gemüse teuer?

20-30 Min.

Partnerarbeit > Plenum

Einkaufslisten zu den einzelnen Speiseplänen erstellen. TN errechnen ebenfalls (ungefähr), was der Einkauf kostet und vergleichen anschliessend die Kosten.

Danach kann ein Austausch über die günstigsten Bezugsquellen für gesunde Grundnahrungsmittel, Früchte und Gemüse stattfinden: z. B. eine Liste auf die Tafel schreiben und dahinter jeweils die Einkaufstipps der TN (spezielle Läden, zusammen mit anderen Familien grössere Mengen kaufen etc.).

Der Familiengarten

10-20 Min.
Plenum

Fragen, wer im Herkunftsland einen Garten, Acker oder in der Familie einen landwirtschaftlichen Betrieb hatte, und was da alles wuchs. Fragen, ob jemand hier einen Garten hat, und davon erzählen lassen. KL weist evtl. darauf hin, wie und wo man sich für einen Familiengarten (Schrebergarten) melden kann.

Kebab, Hamburger & Co

15-20 Min.
Kleingruppen > Plenum
Arbeitsblatt 1.2.2

Kurze Umfrage, was die TN z. B. zu Mittag essen, wenn sie keine Zeit zum Kochen und Essen zuhause haben. Die TN lesen dann in Kleingruppen das Arbeitsblatt 1.2.2 und sammeln Ideen, was man statt Hamburger etc. essen könnte. Die Ideen werden zusammengetragen.

Die KL kann darauf hinweisen, dass in den Fertiggerichten oft versteckte Zucker und Fette enthalten sind, z. B. erwähnen, dass Getränke wie Coca Cola, Red Bull und ähnliche sehr viel Zucker enthalten.

Die KL kann auch *viel/wenig* thematisieren. Für Kinder kann z. B. ein gelegentlicher Besuch bei McDonald's durchaus drin liegen, wenn die Eltern darauf schauen, dass die Ernährung vorher und nachher richtig ergänzt wird, z. B. mit Früchten.

Zusammenfassung

10-15 Min.
Karten 1.2

Auf den zusammenfassenden Karten die „Farbtabelle“ gemeinsam noch mit je einer Frucht oder einer Gemüsesorte ergänzen. Die Rückseite bringt eine sehr einfache Version der Nahrungsmittelpyramide.

Hinweise:

Bei leicht fortgeschrittenen Kursgruppen können als **Alternativen** die Einheiten A2 (*Lebensmittel-Mix*), A5 (*Schatzsuche*, ein Spiel rund um die Lebensmittel-Pyramide) oder A6 (*Marktbummel*) aus den Unterrichtsmaterialien auf www.kontakt-menu.ch eingesetzt werden. Nützlich und vielfältig einsetzbar sind auf alle Fälle die im Untermenü Arbeitsblätter zu findenden **Lebensmittel- und Getränke-Kärtchen**.

Auf der Seite www.migesplus.ch finden Sie die folgenden Broschüren, die Sie herunter laden oder gratis bestellen und den TN zusätzlich abgeben können:

Wie viel Früchte und Gemüse essen Sie? Faltprospekt der Krebsliga Schweiz. Einfaches Deutsch. Erhältlich auch auf Albanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch.

Lebensmittelpyramide Merkblatt der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE. Etwas schwierigeres Deutsch. Erhältlich auch auf Albanisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch.

1.3

Beweglich bleiben

Ziele	Die TN nutzen häufiger die sich im Alltag bietenden Gelegenheiten, sich zu bewegen und den Körper beweglich zu erhalten. Die Kursgruppe integriert von jetzt ab Bewegungspausen in den Unterricht. (Zusatzaktivität) Die TN können sich zu Fuss und mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ihrer Lebensumgebung orientieren und bewegen.
Vokabular	<i>Fussball, Boccia, Kricket ... (Sportarten) – laufen, rennen, Treppen steigen, hüpfen, tanzen, sich bewegen, spazieren gehen, atmen, beugen, strecken, dehnen...</i> (Bewegungsverben) – <i>Arm, Bein, Hand ... (Körperteile) – (nach) rechts, links, oben, unten</i>
Sprachstrukturen	<i>Ich bin gegangen, ich habe getanzt, ich habe gespielt ... (Perfekt mit haben/sein) – die Arme strecken, kreisen...</i> (Anweisungen geben)

Möglicher Ablauf

Ein Tag im Leben von...

Vorbereitungsauftrag
Arbeitsblatt 1.3.1

Die TN erstellen als Hausaufgabe (vor oder nach dieser Einheit) ein Protokoll eines Tages in Stichworten: wohin sie gegangen sind, was sie gemacht haben etc. Sie notieren dazu auch, wie viele Minuten sie gesessen, gefahren, zu Fuss gegangen oder mit Sport oder Arbeit aktiv gewesen sind.

Einstiegsaktivität

ca. 10 Min.

Je nach Kursgruppe eine geeignete Einstiegsaktivität wählen:

Plenum

Musik und Bewegung: Die TN in der vorangehenden Lektion bitten (wer hat und will), eine Kassette/CD mit Musik aus ihrem Land mitzubringen. Eine/r der TN stellt jetzt die mitgebrachte Musik vor. Alle bewegen sich dazu. Falls niemand den Anfang machen will, stellt die KL ihre mitgebrachte Musik vor.

evtl. CD, Luftballon

Den Körper spüren: Aufstehen und den eigenen Körper von Kopf bis Fuss leicht abklopfen.

Ballspiel: Die TN stellen sich in einem grossen Kreis auf und versuchen, sich einen Luftballon zuzuwerfen. Mit etwas Wasser im Ballon wird die Flugbahn noch unberechenbarer. Man kann auch eine Schnur quer durch den Raum spannen, und der Ballon muss über die Schnur gespielt werden (2 Teams).

Kraft und Beweglichkeit: Eine „Meisterschaft“: Die TN messen sich zuerst in Kraft mit Arm drücken (paarweise, dann die Sieger/Siegerinnen gegeneinander, bis eine Person übrig bleibt – in gemischten Gruppen die ersten Paare mit 2 Frauen, resp. 2 Männern bilden) und dann in Beweglichkeit mit einem Parcours (z. B. unter einem Tisch, zwischen 3 – 4 Stühlen durch, ohne zu berühren). Es gewinnt, wer bei Kraft und bei Beweglichkeit gut war.

Danach die TN fragen, wie sie sich fühlen. Herausstreichen, dass Bewegung lockert, gut tut, Energie gibt, die Muskeln stärkt etc. Vorschlagen, dass man die folgenden Lektionen jeweils mit Musik oder einem Bewegungsspiel anfängt.

Sport und Spiel

20-30 Min. Kleingruppen > Plenum	Die TN erzählen sich, welche Sportarten und Spiele in ihrem Herkunftsland beliebt sind und welche sie gespielt haben. Die Sportarten/Spiele evtl. erklären lassen; Geschicklichkeitsspiele evtl. vordemonstrieren. Beim Gespräch anregen, diese Sportarten/Spiele auch hier weiter zu pflegen, informell mit Kollegen/Kolleginnen, in der Familie oder in einem Verein.
-------------------------------------	---

Keine Zeit für Sport – Bewegung im Alltag

20-30 Min. Arbeitsblatt 1.3.1 Plenum oder Gruppenarbeit	Die Vorbereitungsaufträge jetzt vergleichen – in der Kursgruppe oder in Kleingruppen – und schauen, an welchen Stellen es Raum für mehr Bewegung gibt: Treppen steigen statt Lift nehmen, zu Fuss gehen oder mit dem Velo statt mit dem Auto fahren, beim Haushalt Radio/CD einschalten und tanzen, beim Fernsehen joggen vor Ort oder mit Gewichten trainieren, mit den Freunden Boccia oder Darts spielen statt nur zu sitzen etc.
--	--

Bewegungspause

10-15 Min. Kleingruppen > Plenum Bilder 1.3.2	Bilder 1.3.2 als Karten ausschneiden. In Gruppen von 2 – 3 Personen lesen und interpretieren die TN jeweils 2 – 3 Übungsanweisungen. Nacheinander (in der Reihenfolge der Nummern) geben die TN den anderen die Instruktionen und machen die Übungen vor; alle machen sie zusammen nach.
---	--

Zu Fuss die Ortschaft erkunden

Zusatzaktivität ca. 60 Min.	Einen Rundgang in der Ortschaft / im Quartier machen (z. B. bei wichtigen Fachstellen, Geschäften oder Arbeitsstellen vorbeigehen) und mit einem Fitness-Parcours verbinden (Treppen hoch und runter, eine Runde im Park, durchatmen, Dehnungsübungen etc.). Evtl. die Gelegenheit nutzen, um von einem Aussichtspunkt die Gegend zu betrachten und zu zeigen, was wo liegt; oder den Tram-/Busfahrplan und den Billettautomat studieren.
--------------------------------	--

Zusammenfassung

ca. 10 Min. Karten 1.3	Auf den zusammenfassenden Karten ergänzt jede/r TN, welche 3 Dinge er/sie in Zukunft für mehr Bewegung tun wird. Dann 2 Minuten entspannen.
---------------------------	---

Hinweise:

Die Bilder 1.3.2 stammen aus einem **Faltblatt** der Krebsliga Schweiz, das Sie über www.migesplus.ch bestellen können (oder download von www.actiond.ch. Auf der CD finden Sie alle Piktogramme des Faltblatts. Die Karten lassen sich immer wieder einsetzen. Weitere Bewegungsideen für den Unterricht finden Sie z. B. auf der Webseite www.schulebewegt.ch.

Auf der Seite www.migesplus.ch finden Sie weitere Informationsblätter und Broschüren zum Thema, die Sie evtl. bestellen und den TN abgeben können, z. B. die Broschüre **Bewegung ist Leben** (auf Albanisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Tamilisch, Türkisch).

Bei leicht fortgeschrittenen Gruppen kann auch die Einheit B5 (*Fit und froh*) aus den Unterrichtsmaterialien auf www.kontakt-menu.ch eingesetzt werden.

1.4

Geniessen können

Ziele	Die TN überlegen sich Möglichkeiten, wie sie sich entspannen und sich verwöhnen können. Sie sind für die Gefahren von Alkohol und anderen Suchtmitteln sensibilisiert. Sie können einschätzen, ob sie mit ihren Konsumgewohnheiten suchtgefährdet sind. Sie kennen eine Anlaufstelle für Personen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen.
Vokabular	<i>immer, oft, manchmal, selten, nie... – täglich, jeden (zweiten) Tag, jede (dritte) Woche, jeden Abend... – locker, entspannt, (un)konzentriert, kaputt...</i>
Sprachstrukturen	<i>Wenn jemand Geburtstag hat, dann... Wenn ich Auto fahren muss, dann ... (einfache Bedingungssätze) – Ich rauche (nicht), weil... (etwas begründen)</i>

Möglicher Ablauf

Geniessen, entspannen, sich verwöhnen...

ca. 10 Min.
Plenum

Zum Einstieg ein Austausch zu den Begriffen „geniessen“, „entspannen“, „sich verwöhnen“: *Was kann man geniessen? Was macht ihr, wenn ihr euch etwas Gutes tun wollt? Wann fühlt ihr euch gut? Wie entspannt ihr euch nach einem anstrengenden Tag?* etc.

Wann ist es zuviel?

ca. 10 Min.
Plenum
evtl. Folie

Am Beispiel eines Genussmittels, das beim Einstieg zur Sprache kam, thematisiert die KL den Kipp-Effekt, z. B. Alkohol: *Wie fühlt man sich nach (zu viel) Alkohol?* Kurve der Karte 1.4 auf Tafel aufzeichnen (oder Folie verwenden) und zusammen besprechen, dabei Stichwörter notieren. Auswirkungen von Alkohol aufs Auto fahren: TN fragen, ob sie Berichte in diesem Zusammenhang gesehen oder gehört haben. Evtl. auch besprechen, wie man den Alkoholkonsum einschränken könnte: *Wann und wie „nein“ sagen zu Alkohol? Was an Stelle eines Biers trinken?* etc.

Andere Genuss-/Suchtmittel nennen lassen: *Gibt es auch da den Kipp-Effekt? Wie merkt man, dass ein Genussmittel zur Sucht wird?* Überleiten zur Werkstatt.

Genuss-/Suchtmittel-Werkstatt

40-60 Min.
Kleingruppen
Portraits 1.4.1, Plakate und Stifte, evtl. PC-Station, etwas für die Genuss-Ecke, evtl. Prospekte + Flugblätter

Die KL richtet verschiedene Werkstattposten ein. Vorschläge:

- Genuss- und Suchtmittel:** Die TN schreiben auf ein Plakat, welche Genuss- resp. Suchtmittel sie kennen, z. B. Medikamente, Zigaretten, Drogen, Fernsehen, Süßigkeiten. Dann Stichwörter zur Frage: *Wann wird Genuss zur Sucht?* (immer mehr, Gewöhnung etc.)
- Rauchen:** Ein Plakat mit auf der einen Seite *Ich rauche, weil...*, und auf der anderen Seite *Ich rauche nicht, weil...* vorbereiten. Die TN schreiben in Stichwörtern ihre Gründe zum Rauchen/Nichtrauchen auf.

3. **Suchtgefährdung:** Portraits 1.4.1: Die TN beraten, ob die portraitierten Personen suchtgefährdet sind. Falls ein PC mit Internet-Anschluss vorhanden ist: Auf www.suchtpraevention-zh.ch können die TN das Suchtrisiko der Personen (oder ihr eigenes Konsumverhalten) testen.
4. **Lese-Ecke:** Ein paar einfache Prospekte oder Flugblätter zu Suchtproblemen auflegen. (Evtl. auch in den Sprachen der TN, s. unten)
5. **Genuss-Ecke:** Platz einrichten, an der ca. 2 Personen bequem sitzen und etwas langsam und genussvoll essen oder trinken können: ein Stückchen Schokolade, eine süsse Frucht, einen aromatischen Tee... (vorbereiten).
6. **Feiern:** Die TN schreiben Ereignisse auf, bei denen gefeiert wird: Neujahr, Geburtstag, Namenstag, Ende von Ramadan, Hochzeit, Jubiläum, bestandene Prüfung etc. Sie notieren auch, was für sie zu einem Fest gehört (Essen, Trinken, Musik, Gäste etc.).

Die TN sollten Zeit haben, je nach Tempo der Kleingruppe, 2 – 4 der Stationen zu besuchen.

Zusammenfassung

ca. 30 Min.

Plenum

Karten 1.4

Zum Schluss mit der ganzen Gruppe die Stationen nochmals zusammenfassend durchgehen:

1. Plakat betrachten und kurz kommentieren, evtl. ergänzen.
2. Evtl. ergänzen mit einer Kurzumfrage: *Wer hat früher geraucht? Warum und wie habt ihr aufgehört? Welche Auswirkungen hatte es?* (Die Botschaft: Aufhören lohnt sich! Es geht nicht nur um Verzicht/Verbot, sondern bringt den Ex-Rauchenden Vorteile; evtl. Kosten anschauen.)
3. Nochmals besprechen, warum die Personen auf den Portraits 1.4.1 gefährdet sein könnten oder eher nicht.
4. Die TN können Publikationen (evtl. in ihrer Sprache) mitnehmen.
5. Fragen, was den TN beim Geniessen durch den Kopf ging.
6. Evtl. Austausch zu speziellen Festtagen

Zusammen besprechen, wie man sich im Alltag eine „Entspannunginsel“ schaffen könnte (auf der man evtl. auch etwas in Massen geniessen kann). Die TN zeichnen/beschreiben abschliessend ihre Insel auf der einen Seite der zusammenfassenden Karte. Die andere Seite mit der Kontaktadresse einer lokalen Informations- und Beratungsstelle ergänzen; zu finden z. B. über www.infozet.ch oder www.radix.ch.

Den Lektionsabschluss mit etwas (Bonbon, Schokolade, alkoholfreies Getränk zum Anstossen etc.) feiern!

Hinweise:

Auf der Seite www.migesplus.ch finden Sie diverse Informationsblätter und Broschüren zum Thema, die Sie für die Werkstatt herunterladen oder evtl. bestellen und den TN abgeben können, z. B.

Alkohol – wie viel ist zu viel? auf Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch.

Auch zu Hause rauchfrei leben. 4-seitige Broschüre der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, auf Albanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch.

Fakten zum Rauchen und Passivrauchen. 4-seitige Broschüre der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, auf Albanisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch.

In der Einheit 2.4 kommen die Suchtgefahren bei Jugendlichen zur Sprache.