


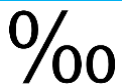






EverFresh-Aktivität	Aufgabe	Massage	Material	Punkte
<b>Wettkampfspiele: Pro Besuch je 3 auswählen</b>				
 <b>EverFresh Quiz</b>	Fragen rund um nikotinhaltige Substanzen und Alkohol.	Wissen über Wirkungen und Folgen von Suchtmitteln kennenlernen.	– Laminierte Quizfragen (1. und 2. Besuch)	6 Pkt. (1 pro richtige Antwort)
 <b>Düfte erraten</b>	An den Duftboxen riechen und die richtigen Duftkarten zuordnen.	(Langjähriges) Rauchen verschlechtert den Geruchssinn.	– 6 Boxen mit duftender Watte – 6 Zuordnungskarten Düfte	6 Pkt. (1 pro richtige Antwort)
 <b>Verrauchtes Geld</b>	Schätzen, wie viel Geld pro Jahr verrauchert wird (1 «Zigaretten-Päckli» auswählen).	Rauchen ist sehr teuer.	– 3 «Zigaretten-Päckli» – Preisliste zum Vergleich	6 Pkt. = korrekt 4 Pkt. = +/- 50 CHF 2 Pkt. = +/- 100
 <b>Promille-Memory</b>	Menge Alkohol, den Blutpromillewerten und den Auswirkungen zuordnen.	Bereits kleine Mengen Alkohol haben Einfluss auf unseren Körper, grössere Mengen können schwerwiegende Folgen haben.	– Laminierte Karten	6 Pkt. (1 pro richtige Reihe)
<b>Situativ einsetzbare Aktivitäten</b>				
 <b>Peakflow</b>	Einmal Pusten, um einen maximalen Wert zu erreichen.	(Langjährige) Rauchen vermindert die Kraft in der Lunge.	– Peakflow – Tabelle Peak Flow – Desinfektionsmittel / -tücher	-
 <b>Mysteriöse Briefumschläge</b>	Wenn verschlossener Umschlag geöffnet wird, muss Inhalt gegessen werden.	Eine hohe Risikobereitschaft erhöht auch das Risiko zu Rauchen und Alkohol zu trinken.	– Couverts – Essbares	-
<b>Weitere Aktivitäten: Bei jedem Besuch einsetzen</b>				
 <b>Schwippsbrillen</b>	Koordinationsaufgaben mit der Schwippsbrille meistern.	Alkohol beeinträchtigt Koordination und macht damit alltägliche Handlungen gefährlich oder verunmöglicht sie.	– 2 Schwippsbrillen (0.8, 1.3) – Malerklebeband für Linie – Papier und Stifte – Rucksäckli/Tasche – Schloss & Schlüsseln	-
 <b>Magic Nails</b>	Finde eine Lösung, damit alle Nägel auf dem Nagel im Holzblock balancieren. Dabei darf keiner der balancierenden Nägel den Holzblock berühren.	Es gibt im Leben Situationen, die ausweglos erscheinen. In solchen Situationen greifen Personen oft zu Alkohol oder Drogen. Es gibt aber immer Lösungen! Alkohol oder Drogen verschlimmern die Probleme nur.	– Holzblock mit Nagel – Weitere Nägel	-

Sonstiges Material: Informationsmaterial, Tabakquiz, Coach-Shirts, Rangliste/Flipchart, Preise, grosser Würfel, Stifte (permanent).