



Bild: Emily Ranquist

Situationskarten

GENUSS ODER SUCHT?

Schulstufe: Zyklus 1 und 2

Lieblingessen



Die Schule ist aus. Ich habe einen Riesen hunger. Was es wohl zum Mittagessen gibt? Am liebsten hätte ich Pommes – mein Lieblingessen. Ich könnte die jeden Tag essen. Am liebsten schon zum Frühstück. Dann würde ich einmal Pommes mit Ketchup und einmal mit Brot und einmal mit.... essen - Ohhh ja, ich wäre im Paradies, wenn ich jeden Tag Pommes essen könnte. Wenn es heute Mittag keine Pommes gibt, bin ich enttäuscht.

Fragen

- Was ist dein Lieblingessen? (Warum) tut es dir gut?
- Was passiert (mit uns), wenn wir immer das Gleiche essen würden?
- Warum ist es wichtig, dass wir uns über die Menge von Pommes unterhalten?
- Wie viel Pommes ist ok und wann ist es zu viel?
- Machen Pommes süchtig?
- Welches gesunde Menüs könnten wir zu Hause vorschlagen?

Am Mittagstisch in der Schule



«Das Gesunde muss auch gegessen werden!» heisst es von Mira. Sie betreut den Mittagstisch an unserer Schule und zeigt auf die Karotten auf meinem Teller. Ich mag aber keine Karotten. Ich mag das Essen hier nie. Zu Hause darf ich immer wählen, was ich essen möchte (Pizza, Burger, Würste, Pommes). Aber hier geben sie uns Gemüse, Früchte und Salat. Nichts davon habe ich gerne. Die Leute vom Mittagstisch haben keine Ahnung, was gutes Essen ist.

Fragen

- Was ist «gesundes Essen»?
- Woran erkennt man gesundes oder ungesundes Essen?
- Können gewisse Nahrungsmittel mit der Zeit krank machen?
- (Wie) merkt man, ob man nach bestimmten Nahrungsmitteln süchtig ist?
- Welche Nahrungsmittel sollten am Mittagstisch viel/wenig aufgetischt werden?
- Wie soll unser gesunder Znüni aussehen?

Fernseher



«He, warum sitzt du da herum und schaust noch fern? Ab in die Schule mit dir, sonst kommst du zu spät! Es ist immer das Gleiche. Irgendwann stelle ich den Fernseher weg!!» - «Ja, Mama!». Dass ich den Fernseher abstellen muss, nervt mich. So kann ich meinen Freunden gar nicht mehr erzählen, was in der heutigen Folge passiert ist. Es ist wichtig, dass ich das weiss, denn so interessieren sich die anderen Kinder für mich. Und wenn ich es einmal nicht weiss, dann sind meine Freunde wütend. Sie dürfen die Folge zu Hause nämlich nicht schauen. Ich muss heute Abend also unbedingt die Folge zu Ende schauen – und auch die nächste, damit ich morgen wieder etwas zu erzählen habe.

Fragen

- Wie würde sich das Kind fühlen, wenn die Eltern den Fernseher für einige Tage wegstellen würden?
- Warum ist zu viel Fernsehen ab einem gewissen Mass schädlich?
- Wie merke ich, dass ich zu viel in den Bildschirm schaue?
- Was kann man alles in der Zeit unternehmen, in der man sonst fern schaut?
- Welche Fernsehregeln müssten für alle gelten?



Smartphone



Immer muss ich Papa fragen, ob ich sein Smartphone haben darf, um zu spielen. Oft braucht er es dann meist nach zwei bis drei Stunden wieder. – Oder der Akku ist leer. Manchmal kann ich das Spiel nicht fertig spielen. Oder ich muss mitten im Video das Gerät abstellen. Das nervt.

Fragen

- Warum ist das Smartphone so wichtig für dieses Kind?
- Wie viel Zeit am Smartphone ist ok und wann ist es zu viel?
- Wie und wofür nutzen Erwachsene und Kinder das Smartphone?
- Weshalb schränken die Eltern die Zeit am Smartphone ein?
- Ist es gefährlich mit dem Smartphone im Internet zu sein?
- Wie und wofür können wir das Smartphone sinnvoll nutzen?
- Braucht es Smartphone-Regeln? Welche?



Zucker

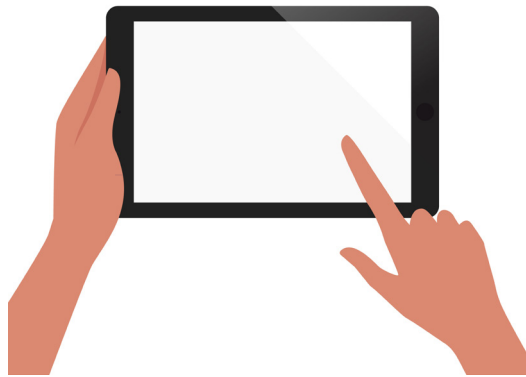


Heute freue ich mich besonders auf die Schule. Denn meine Freundin hat Geburtstag. Sie hat mir schon gestern verraten, dass sie einen Schokoladenkuchen mitbringt. Ich liebe Schokoladenkuchen. Überhaupt liebe ich Süßes. Am liebsten mag ich Überraschungseier. Mama mag auch gerne Schokolade. Deshalb haben wir zu Hause im Kasten einen grossen Vorrat an Schokolade. Wenn Mama putzt oder aufräumt, schleiche ich mich immer in die Küche, um heimlich Schokolade zu essen. Ich verstecke manchmal auch einige Schokokugeln in meinem Zimmer. Zum Glück hat mich Mama noch nie erwischt, obwohl ich das fast jeden Tag mache.

Fragen

- Warum isst das Kind die Schokolade heimlich?
 - Wie viel Schokolade ist zu viel?
 - Kann man von Schokolade süchtig werden?
 - Was passiert in unserem Körper, wenn wir zu viel Schokolade (Zucker) essen?
 - Welche Regel müsste die Mutter einführen, damit das Kind nicht zu viel Zucker isst?
 - Wie merken wir, dass wir zu viel Zucker essen? Was können wir dagegen tun?
-

Tablet



Es ist Zeit, die Zähne zu putzen. Schnell, schnell mache ich das. Ich zieh mein Pyjama an und schlüpfe unter die Decke. Mein Papa bringt uns das Tablet und wir dürfen, wie jeden Abend bevor wir ins Bett gehen, fünf kleine Videos schauen. Ansonsten dürfen wir das Tablet fast nie benutzen. Deshalb ist dies ein besonderer Moment. Auch liebe ich es, mich an meinen Papa zu kuscheln. Er schaut immer mit uns mit. Ich werde dann ganz müde und ruhig.

Fragen

- Worauf freut sich das Kind am meisten?
- Warum schaut das Kind gerne Tablet?
- Könnte das Kind auch einschlafen, wenn Papa und das Tablet einmal nicht da wären?
- Wie viel Videos sind ok und ab wann ist es zu viel?
- Welche Regeln zum Tablet sind wichtig?



Gamen



Zum Geburtstag habe ich von meinem Götti ein Videogame geschenkt bekommen. Das habe ich mir schon lange gewünscht. Endlich kann ich mit meinen Freunden online spielen und muss sie nicht mehr draussen treffen. Ich spiele das Spiel jeden Tag. Es macht grossen Spass. Mein Opa meinte gestern, dass ich auch mal draussen spielen soll. Aber draussen ist es viel zu kalt und meine Freunde sind in den Ferien. Ausserdem will ich heute das Monster besiegen. So komme ich ein Level weiter.

Fragen

- Ist das Kind gamesüchtig?
- Können Games süchtig machen?
- Wie fühlt sich das Kind, wenn es mit Videogames spielen kann?
- Welche Gefahr besteht, wenn das Kind künftig zu viel am Gamen (Spielen) ist?
- Wann ist gamen ok und wann ist es zu viel?
- Braucht es Regeln?
- Was können wir tun, wenn wir merken, dass ein Freund oder eine Freundin nur am Gamen (Spielen) ist?



Zigaretten (erwachsene Personen)



Heute ist Mittwoch. Wie immer am Mittwoch kommt mich meine Grossmutter vom Kindergarten abholen. Eigentlich gehe ich gerne zu ihr. Sie ist lieb, witzig und macht immer tolle Sachen mit mir. Aber meine Grossmutter raucht Zigaretten. Das tut sie schon, seit ich sie kenne. Sie raucht auf dem Balkon. Trotzdem stinkt es auch in ihrer Wohnung. Meine Kleider und Haare stinken auch immer. Das merke ich erst, wenn ich zu Hause bin. Das ist eklig. Deshalb nehme ich auch meinen Plüschhund nicht mehr mit zu ihr. Wenn ich ihr sage: «Es stinkt», antwortet sie nur mit: «Ja, ich weiss.»

Fragen

- Woran merkt man, dass das Rauchen von Zigaretten ungesund ist?
- Wie oder mit welchen Worten kann das Kind der Grossmutter erklären, dass der Zigarettenrauch unangenehm ist?
- Gibt es sinnvolle Abmachungen, die man mit der Oma in dieser Situation treffen könnte?
- Wer könnte dem Kind weiterhelfen?
- Was könnte dem Kind in dieser Situation weiterhelfen?

*Hinweise im didaktischen Kommentar unter « Ergänzungen zu Alkohol und Zigaretten » beachten!



Alkohol (erwachsene Personen)



Am Morgen beim Frühstück muss ich ganz still sein. Mein Papa mag keinen Lärm am Morgen. Er wird schnell wütend, wenn mein Bruder und ich zu viele Fragen stellen oder laut sind. Deshalb essen wir manchmal auch im Zimmer oder gar nicht. So müssen wir nicht in die Küche gehen. Ich glaube, es liegt daran, dass er so viel Alkohol trinkt. Beim Sprechen stinkt es sogar aus seinem Mund. Das ist eklig. Er selbst findet es aber nicht so schlimm. Er sagt: «Ich trinke nicht viel Alkohol.»

Fragen

- Was ist Alkohol?
- Warum ist es wichtig über Alkohol zu sprechen?
- Woran merkt man, dass jemand zu viel Alkohol getrunken hat?
- Kann Alkohol krank machen?
- Wer könnte dem Kind weiterhelfen?

*Hinweise im didaktischen Kommentar unter « Ergänzungen zu Alkohol und Zigaretten » beachten!

Impressum

Situationskarten Genuss oder Sucht, Zyklus 1 und 2

Herausgeberin: éducation21

Autorinnen: Angela Thomasius und Tanja Stern (éducation21)

Fachlektorat: Thomas Abplanalp

Gestaltung und Layout: GRAFIKREICH AG und éducation21

Bilder: Shutterstock.com

Copyright: éducation21, Bern, 2025

Weitere Informationen:

éducation21, Monbijoustr. 31, 3001 Bern, Tel. 031 321 00 21 | info@education21.ch | www.education21.ch

éducation21 | Die Stiftung éducation21 koordiniert und fördert Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Sie wirkt im Auftrag der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK), des Bundes und der Zivilgesellschaft als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule und die Sekundarstufe II.

