

Nikotin? Kein Power-up für mich!

UNO – No Smoking: Power ohne Zigarette

„Nikotin? Kein Power-up für mich – ich bleibe stark!“

In unserem selbst gestalteten UNO-Spiel wird das bekannte Kartenspiel mit einer wichtigen Botschaft verbunden: Nikotin ist kein Vorteil, sondern schadet der Gesundheit.

Mit eigenen Regeln, wie der „Rauchfalle“ und besonderen Zigaretten-Karten (Plus-Karten) lernen die Spielerinnen und Spieler spielerisch, warum rauchfrei die bessere Entscheidung ist.

Wer nur noch eine Karte hat, ruft „Ich hör‘ gleich auf mit Rauchen!“, und wer gewinnt, „Jetzt bin ich frei!“.

So zeigen wir: **Echte Stärke braucht kein Nikotin!**

Ziel des Spiels: Werde alle deine Karten los – ganz ohne falsche „Power-Ups“!

Vorbereitung

1. Die Karten werden gemischt.
2. Jeder Spieler bekommt 5 Karten.
3. Eine Karte wird offen in die Tischmitte gelegt.
4. Die restlichen Karten bilden den Nachziehstapel.

So wird gespielt

- Der jüngste Spieler beginnt.
- Du darfst eine Karte ablegen, wenn sie die gleiche Farbe oder Zahl hat.
- Wenn du nicht legen kannst, musst du so lange Karten ziehen, bis du eine passende hast.

Wichtige Regeln

- Zigaretten-Karten (+2/+4 / +6) dürfen aufeinandergelegt werden – die Anzahl der zu ziehenden Karten erhöht sich entsprechend.
- +4er und +6er Karten sind zusätzlich Farb-Wunschkarten und dürfen die Farbe wechseln.

Besondere Rufe

- Bei einer Karte: „Ich hör gleich auf mit Rauchen!“
- Bei der letzten Karte: „Jetzt bin ich frei!“ 🎉
- Wer vergisst zu rufen, bekommst du eine Strafkarte.

Spielende

Wer zuerst keine Karten mehr hat, gewinnt das Spiel!

Nikotin? Kein Power-up für mich!

Theaterstück „Don't Smoke“

„Nikotin ist für uns kein Power-up! – Wir sagen Nein zum Rauchen und Ja zur Gesundheit!!“

In unserem Theaterstück zeigen wir, wie Jugendliche an einer Tankstelle mit Vapes und Zigaretten in Kontakt kommen. Zuerst scheint alles spannend, doch dann kommt eine Freundin dazu und stellt kritische Fragen. Sie macht deutlich, dass Rauchen der Gesundheit schadet und bringt die anderen zum Nachdenken.

Mit einer gemeinsamen Wette – ein Jahr lang nicht zu rauchen – probieren die Freundinnen aus, ob ein rauchfreies Leben besser ist. Am Ende wird klar: Es geht ihnen ohne Nikotin besser, und sie fühlen sich stärker und gesünder.

Am Ende steht fest: **Ohne Nikotin geht es uns besser!**

Nikotin? Kein Power-up für mich!

Brettspiel „Zigarettenlauf - Ab in die Mülltonne!“

„Unser „Power-up“ heißt Mülltonne – denn wer loslässt, kommt weiter!

In unserem Brettspiel geht es darum, schädliche Dinge wie Zigaretten und Vapes symbolisch in die Mülltonne zu werfen. Die Spielerinnen und Spieler würfeln, ziehen Figuren über das Spielfeld und lösen Aufgaben durch Aktionskarten. Besondere Felder und das Mülltonnen-Symbol sorgen für Spannung: Figuren können zurückgeschickt oder direkt „entsorgt“ werden. Wer als Erstes alle Spielfiguren in die Mülltonne gebracht hat, gewinnt das Spiel.

Damit wird deutlich: **Zigaretten und Vapes gehören in den Müll – nicht in unser Leben!**

Ziel des Spiels: Bringe alle deine Spielfiguren in die Mülltonne – und gewinne das Spiel!

Vorbereitung

1. Mischt die Spielkarten gut und legt sie auf das Kartenfeld.
2. Stellt die lila Mülltonne auf das passende Feld.
3. Jede Person wählt eine Farbe und stellt 4 Spielfiguren auf die Startfelder.
4. Der Würfel wird bereitgelegt.

So wird gespielt

- Es wird im Uhrzeigersinn gespielt.
- Der jüngste Spieler beginnt.
- Um ins Spiel zu kommen, hast du 3 Versuche, eine 1 zu würfeln.
- Wenn du eine 1 würfelst, darfst du deine Figur auf das erste Feld setzen.

Figuren bewegen

- Wenn deine Figur im Spiel ist, würfelst du und ziehst sie entsprechend viele Felder weiter.
- Stehst du auf einem Feld, auf dem schon eine Figur ist, wird diese zurück auf ihr Startfeld geschickt.
- Wenn du jemanden rauswerfen kannst, musst du das tun!

Besonderheit: Mülltonnen-Symbol

- Statt einer 6 gibt es ein Mülltonnen-Symbol.
- Wenn du dieses würfelst, musst du eine deiner Figuren, die schon auf dem Spielfeld ist, in die Mülltonne legen. So kommst du deinem Ziel näher.

Aktionsfelder

- Auf dem Spielfeld gibt es lila Felder mit Fragezeichen.
- Wenn du darauf landest, ziehst du eine Aktionskarte.
- Manche Karten geben dir sogar eine zusätzliche Figur.

Ziel erreichen

- Wenn du einmal die Runde geschafft hast, darfst du deine Figur in die Mülltonne legen.

Spielende

Wer zuerst alle Spielfiguren in die Mülltonne gebracht hat, gewinnt das Spiel!

Nikotin? Kein Power-up für mich!

JJJs Kippen Song

„Nikotin? Kein Power-up – wir sagen Nein!“

In unserem selbst geschriebenen Song zeigen wir mit einfachen Texten und einem eingängigen Rhythmus, warum Rauchen keine gute Idee ist. Sätze wie „Pack die Zigaretten weg, pack sie in den Müll“ kann man sich leicht merken und mitsingen.

Der Song macht deutlich: Rauchen ist ungesund und es ist stark, Nein zu sagen. Mit dem Refrain „Be smart, don't start“ erinnern wir daran, gar nicht erst anzufangen.

Unser Song zeigt: **Rauchfrei zu leben ist die bessere Entscheidung!**

[intor jingle] Rauchen ist, Rauchen ist Rauchen ist Sch... ! Rauchen ist, Rauchen ist Sch...

Pack die Zigaretten weg, pack sie in den Müll.

Pack sie in den Müll. Pack sie einfach weg, w - e - g

Rauchen ist schlecht für dich.

Pack sie weg, in den Müll.

Glaub es mir. Fang nicht an, es schadet dir.

Alle, alle, alle, alle, alle wollen rauchen.

Ohne mich, ohne Rauchen – lebe ich.

Und ich sag:

An, aus, an, aus, an, aus.

Leben, sterben, Leben, sterben, Leben, sterben.

Be smart, don't start.

Ja.

Willst du schwarzes Flehen,
dann brauchst du es.

Such dir Nikotin und rauche es.

Besser nicht.

Besser nicht.

Hör jetzt auf.

Be: (don't) smart. - Be: don't start.

Pack die Zigaretten weg, pack sie in den Müll.

Pack Sie in den Müll. Pack sie einfach weg, w – e – g. [outro jingle]

Nikotin? Kein Power-up für mich!

Kartenspiel „Die schlechte Zigarette“

„Nikotin? Kein Power-up für mich!“

In unserem Kartenspiel, das an „Schwarzer Peter“ erinnert, geht es darum, Paare zu sammeln und keine Karten mehr übrig zu behalten. Doch eine Karte sollte man unbedingt vermeiden: die „schlechte Zigarette“.

Durch einfaches Ziehen und Ablegen lernen die Spielerinnen und Spieler spielerisch, dass Nikotin nichts Gutes bringt. Wer am Ende die Zigarettenkarte in der Hand hält, verliert.

Damit wird klar: **Nikotin ist kein Power-up – wir lassen lieber die Finger davon!**

Ziel des Spiels

Lege alle deine Karten ab und behalte nicht die „schlechte Zigarette“!

Vorbereitung

- Alle Karten werden gut gemischt.
- Die Karten werden gleichmäßig an alle Spieler verteilt.

So wird gespielt

- Schaut eure Karten an und legt alle Paare (zwei gleiche Karten) vor euch ab.
- Danach zieht ihr reihum eine Karte von einem Mitspieler.
- Wer eine Karte gezogen hat, bei dem wird als Nächstes gezogen.

Karten ablegen

- Immer wenn du ein Paar hast, darfst du es sofort ablegen.
- So werden nach und nach immer mehr Karten weniger.

Die besondere Karte

- Es gibt eine „Zigarettenkarte“ im Spiel.
- Diese Karte hat kein Paar.

Spielende

- Das Spiel endet, wenn alle Paare abgelegt wurden.
- Wer am Ende die „schlechte Zigarette“ in der Hand hat, verliert.

Nikotin? Kein Power-up für mich!

Quizspiel „Rauchen und seine Folgen“

„Nikotin? Kein Power-up – Wissen macht stark!“

In unserem Quizspiel geht es darum, Fragen rund um das Thema Rauchen richtig zu beantworten und passende Antworten zu finden. Dabei lernen die Spielerinnen und Spieler spielerisch, welche Folgen Rauchen für den Körper hat.

Wer gut aufpasst und die meisten richtigen Paare sammelt, gewinnt das Spiel.

So wird klar: **Wer Bescheid weiß, trifft bessere Entscheidungen – und bleibt rauchfrei!**

Ziel des Spiels

Finde möglichst viele richtige Frage-Antwort-Paare und sammle die meisten Karten!

Vorbereitung

Die Karten werden gut gemischt.

Es gibt zwei Stapel:

einen mit Fragen

einen mit Antworten

Beide Stapel liegen verdeckt auf dem Tisch.

So wird gespielt

Die Spieler sind der Reihe nach dran.

Ein Spieler zieht eine Fragekarte und liest sie laut vor.

Danach sucht er die passende Antwortkarte.

Richtig oder falsch?

Ist die Antwort richtig, darf der Spieler beide Karten behalten.

Ist die Antwort falsch, werden die Karten zurückgelegt und der nächste Spieler ist dran.

Spielende

Wenn alle Karten aufgebraucht sind, ist das Spiel zu Ende.

Wer die meisten richtigen Kartenpaare gesammelt hat, gewinnt!