

BE SMART DON'T START

2016/17

NEWSLETTER 2

BE SMART

HERZLICH WILLKOMMEN

im 2. Newsletter von *Be Smart – Don't Start* im Schuljahr 2016/17. Ihr findet in dieser Ausgabe:

- **Infos zum Rauchen und Nichtraucher**
- **Nachrichten aus den Bundesländern**
- **einen Ausblick auf den Abschluss von *Be Smart***

Viel Spaß beim Lesen und in den letzten Wettbewerbswochen!

ENDSPURT BEI BE SMART: WAS IHR BEACHTEN SOLLTET

Der Einsendeschluss für die April-Rückmeldung ist der 5. Mai 2017. Wenn eure Klasse in die Lostrommel für die Hauptpreise kommen soll, meldet euch bitte bis zu diesem Termin online oder per Postkarte beim IFT-Nord zurück.

So überprüft ihr euren Rückmeldestatus: Ab und zu gehen Rückmeldekarten auf dem Postweg verloren oder eine Rückmeldung wird mal vergessen. Ihr könnt euren Status unter dem Punkt „Rückmeldung“ auf unserer Internetseite www.besmart.info überprüfen. Wenn dort nach dem Wettbewerbsende alle sechs Monate grün angezeigt werden, nehmt ihr an der Verlosung teil.

Kreative Aktionen: Für besonders kreative Aktionen gibt es in vielen Bundesländern Sonderpreise. Diese können auch Klassen erhalten, die aus dem Wettbewerb ausgeschieden sind. Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in eurem Bundesland informieren euch gerne über die konkreten Bedingungen für kreative Projekte. In den meisten Ländern ist der Einsendeschluss für eure kreativen Beiträge der 28. April 2017. Wenn ihr eine kreative Aktion einreichen möchtet, sendet diese direkt an die Ansprechpartner in eurem Bundesland, denn dort werden am Ende des Wettbewerbs auch die Preise für den Kreativwettbewerb vergeben.

Preise und Mitteilung an die Gewinnerklassen: Alle Klassen, die während der gesamten Wettbewerbsdauer rauchfrei sind, erhalten für die erfolgreiche Teilnahme im Juni ein Klassenzertifikat. Als Hauptpreis des Wettbewerbs wird eine Klassenreise vergeben. Eine besondere Chance haben Schulklassen, die sich zum wiederholten Male zum Wettbewerb anmelden. Darüber hinaus vergeben die einzelnen Bundesländer in Eigenregie Geld- und Sachpreise sowie außerdem Sonderpreise für Klassen, die eine besonders kreative Aktion durchgeführt haben. Alle Gewinnerklassen werden vom IFT-Nord oder dem Ansprechpartner im Bundesland informiert.

EIN GRUND ZUM FEIERN BE SMART WIRD 20 JAHRE ALT

Im Jahr 1997 wurde in Deutschland zum ersten Mal *Be Smart* durchgeführt. Aus Anlass des 20-jährigen Jubiläums werden in diesem Jahr die drei Hauptpreise (Bundesweiter Hauptpreis der Deutschen Krebshilfe, Hauptpreis für die Mehrfachteilnehmer der BZgA, Bundesweiter Kreativpreis) in einem besonders feierlichen Rahmen übergeben.



Lasst euch überraschen und drückt alle Daumen für die Preisvergabe – wir freuen uns auf die glücklichen Gewinner und danken der BZgA für die Extra-Unterstützung!

KONTAKT

IFT-Nord gGmbH
Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel. 0431-5702970
Fax 0431-5702929
E-Mail besmart@ift-nord.de
www.besmart.info



KREATIVWETTBEWERB HESSEN

„So ein Stress ...!“ klagt ein Mädchen, das mit hängenden Schultern den Klassenraum verlässt, nachdem die Lehrerin die Termine der anstehenden Klassenarbeiten an die Tafel geschrieben hat. So beginnt der Kurzfilm der Klasse 6G der Hohen Landesschule Hanau, der im letzten Jahr einen der Hauptpreise im Kreativwettbewerb *Be Smart* in Hessen gewonnen hat. Das Mädchen in dem Film hat zum Glück gute Freunde, die zu ihm stehen und für es da sind. Dadurch ist es gut gewappnet und gestärkt, ohne zu rauchen durchs Leben zu gehen.

Die Siegerehrung der kreativsten Beiträge fand im vergangenen Jahr im Schloss Freudenberg in Wiesbaden statt. Die vier Gewinnerklassen wurden zu einem Tagesausflug ins „Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne“ eingeladen, wo sie nach der Siegerehrung bei Führungen durch die interaktive Ausstellung entspannen und Spaß haben konnten. Nachdem es im letzten Jahr um das Thema Freundschaft und Zusammenhalt geht, steht beim diesjährigen Kreativwettbewerb das Individuum im Mittelpunkt: Wie kann ich selbstbewusst und stark werden für ein Leben ohne Sucht?

Dieses Jahr gewinnen die Siegerklassen einen Ausflug ins Outdoorzentrum Lahntal. Mitmachen lohnt sich also! Und als Klasse gemeinsam zu überlegen, wie man Ideen zum oben genannten Thema kreativ umsetzen kann, macht auch noch richtig viel Spaß!

Liebe Lehrkräfte aus Hessen: Informationen zur Teilnahme am hessischen Kreativwettbewerb finden Sie in Ihrer Mappe und als Download auf der *Be Smart-Homepage* www.besmart.info unter „Lehrerzimmer“ und dort bei „Hessen“.

BE SMART IN SACHSEN

Es werden Extra-Preise an Klassen aus Sachsen vergeben, die am Kreativwettbewerb teilnehmen und Songs, Gedichte, Collagen, Videos zum Thema Nichtraucher an die Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. schicken. Im *Be Smart-Blog* für die Kreativbeiträge aus Sachsen wird euer Projekt dokumentiert und dargestellt. Schaut auf: www.besmart-sachsen.de



Am 23.05.2017 wird für die Gewinnerklassen eine Abschlussveranstaltung im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden stattfinden.

Bei Fragen:

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
Könneritzstr. 5, 01067 Dresden
Ansprechpartnerin: Kerstin Schnepel (schnepel@slfg.de), Telefon: 0351 / 56 35 56 89

HALLO SMARTES BERLIN!

Valeo und die Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie freuen sich, mit euch am 13. Juni zu feiern. Schulklassen, die erfolgreich *Be Smart* abschließen, laden wir ins Rote Rathaus ein. Auf der Feier verlosen wir die Preise. Damit könnt ihr mit der gesamten Klasse etwas unternehmen. Bleibt smart! Wir sehen uns im Sommer.

BE SMART: MITMACHEN & BERICHTEN

EIN TOLLES BEISPIEL AUS DÜSSELDORF

Bei *Be Smart* dabei sein, regelmäßig die Rückmeldungen abschicken und auf einen Preis hoffen – das macht ihr alle. Manche Klassen engagieren sich darüber hinaus: Sie erarbeiten einen kreativen Beitrag oder aber sie berichten von ihren Erlebnissen rund um den Wettbewerb.

Ein gelungenes Beispiel für diese Werbung für *Be Smart* aus bester Quelle lieferte die Klasse 7.4 der Joseph-Beuys-Gesamtschule in Düsseldorf. Zwei Schülerinnen haben einen Bericht über *Be Smart* für die Homepage der Schule geschrieben. Einen Ausschnitt seht ihr hier:

BE SMART DON'T START – DIE GEWINNER DURFTEN ZUM FORTUNA-SPIEL

Ein Bericht von Denise und Soukiana, Klasse 7.4

„Die Preisverleihung von *Be Smart Don't Start* fand in diesem Jahr in unserer Schule statt. Schüler aus verschiedenen Schulen, die daran teilgenommen hatten, kamen am 21.09.2016 in die Joseph-Beuys-Gesamtschule. Als wir das hörten, fanden wir das ganz toll, und unsere Schulleiterin, Frau Brochhagen-Klein, war auch ein bisschen stolz. Die Preisverleihung fand in der Aula statt und um 14:30 ging es los. Es gab viele coole und spannende Preise zu gewinnen. Am Ende der Veranstaltung fand ein kleines Spiel statt, dabei gewann der ganze siebte Jahrgang einen Besuch zu „Sea Life“.



Für uns Schülerinnen und Schüler war es ganz „easy“ durchzuhalten, denn wir rauchen sowieso alle nicht! Unser Klassenlehrer, Herr Ehmke, hatte es da schon schwerer, denn er musste immer daran denken, eine positive Rückmeldung zu geben.

Toll war wirklich, dass wir den gemeinsamen Besuch eines Fortuna-Spiels gewannen. Das fand am 25.11.2016 statt und Fortuna spielte gegen Hannover 96. Viele, viel Fortuna- und Hannover-Fans waren in der Esprit-Arena. Die Atmosphäre war so cool und alle waren glücklich.“

KURZ ERKLÄRT: RAUCHFREI SEIN = BESSERE FITNESS

Rauchen und Sport passen nicht zueinander, das ist klar. Aber woran liegt das eigentlich, dass Raucherinnen und Raucher schneller die Puste ausgeht? Hauptgrund dafür ist das Gas Kohlenmonoxid, das im Tabakrauch enthalten ist. Beim Rauchen wird das Kohlenmonoxid über die Lunge in den Blutkreislauf aufgenommen. Im Blut verbindet es sich mit dem sogenannten „Hämoglobin“, dem roten Blutfarbstoff. Normalerweise verbindet sich vor allem der lebenswichtige Sauerstoff mit dem Hämoglobin und gelangt so zu allen Organen des Körpers. Wenn sich der „Transporter“ Hämoglobin aber schon mit Kohlenmonoxid verbunden hat, ist es wie bei einem voll besetzten Zug oder Bus: Neu Zusteigende – in diesem Fall der Sauerstoff – haben es schwer, einen Platz zu finden. Der Körper wird dadurch schlechter mit Sauerstoff versorgt. Und damit sinkt die Leistungsfähigkeit und Ausdauer auch beim Sport, denn dabei braucht man besonders viel Sauerstoff.

KURZ ERKLÄRT: GERINGERES RISIKO FÜR ERKÄLTUNG UND CO

Vor allem in der kalten Jahreszeit geht sie um: die Erkältungswelle. An jeder Ecke hustet, schnieft oder niest jemand. Eine echte Herausforderung für das Immunsystem, all die Viren und Bakterien abzuwehren und den Körper gesund zu halten. Rauchen kann diese Abwehr schwächen: Die Giftstoffe im Tabakrauch schädigen die Atemwege und greifen das Lungengewebe an. Außerdem stört das Rauchen die Produktion von Antikörpern, das sind wichtige Stoffe in unserem Abwehrsystem. Zudem vermindert Tabakrauch die Fähigkeit von Immunzellen, Bakterien zu bekämpfen.

Wer seinem Immunsystem etwas Gutes tun möchte, verzichtet also aufs Rauchen. Und befolgt natürlich auch noch andere Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte wie viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf und Entspannung, eine vitaminreiche Ernährung und regelmäßiges Händewaschen. Wenn sich die Keime trotzdem einmal durchsetzen: Gute Besserung!

KURZ ERKLÄRT: JEDE ZIGARETTE SCHADET

Einmal ist keimmal – diesen Spruch kennt ihr bestimmt. Manchmal mag er zutreffen, bei vielen Dingen stimmt er aber nicht. Zum Beispiel beim Rauchen. Ab und zu mal eine zu rauchen, bei einer Party oder beim Ausgehen – kann doch nicht so schlimm sein. Aber auch gelegentliches Rauchen ist alles andere als unproblematisch: Denn schon wenige Zigaretten pro Tag schädigen die Blutgefäße. Hier spielt genau wie bei der verminderten Fitness das Kohlenmonoxid eine wichtige Rolle: Kohlenmonoxid aus dem Zigarettenrauch verdrängt im Blut den Sauerstoff und dadurch wird zum Beispiel die Muskulatur des Herzens schlechter mit Sauerstoff versorgt. Weitere Veränderungen führen dazu, dass sich die Blutgefäßwände verengen und verhärten.

Außerdem: Es gibt keine Mindestmenge oder untere Grenze, ab der das Risiko für eine Krebserkrankung erst steigt. Auch wer wenig raucht, erkrankt mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an Krebs als ein „echter“ Nichtraucher. Es gibt also keine unschädliche Zigarette. Und dann gilt auch noch allzu oft: Es bleibt nicht bei der einen oder den wenigen Zigaretten. Denn das Nikotin in den Zigaretten macht sehr schnell abhängig und dadurch steigt bei vielen nach und nach die Zahl der gerauchten Zigaretten auch langsam an. Ihr habt also die beste Entscheidung getroffen: einfach komplett rauchfrei!

„EINEN SCHÖNEN FRÜHLING, FROHE OSTERN UND VIEL ERFOLG FÜR DIE LETZTEN BE SMART-WOCHEN.“
WÜNSCHT EUCH EUER BE SMART-TEAM!