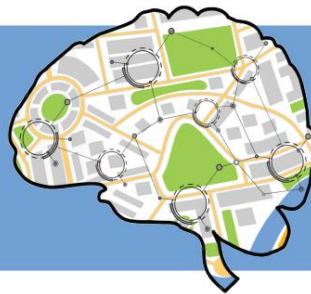
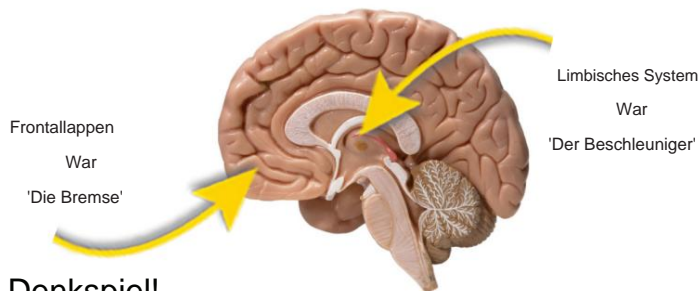


Risikoverhalten und das Gehirn

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

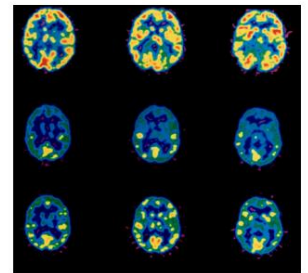
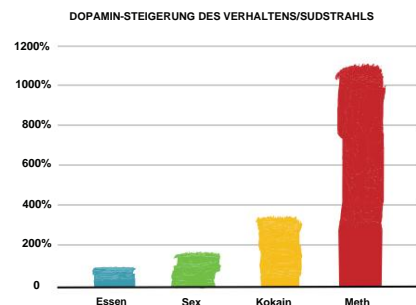


Denkspiel!

1. Welcher Teil des Gehirns ist für das Gaspedal zuständig?
Antwort: Das limbische System
2. Welcher Teil des Gehirns ist für das Denken zuständig?
Antwort: Der Frontallappen
3. Was ist die Regel des Gehirns?
Antwort: Wer rastet, der rostet.
4. Wann reifen das limbische System und der Frontallappen aus?
Antwort: Alter 11/12 Jahre für das limbische System und Alter 24/25 Jahre für den Frontallappen.
5. Welche chemische Substanz produziert unser Gehirn vermehrt, wenn wir ...
Was ist gut für unser Überleben? Antwort: Dopamin

Wie wird das Gehirn gekapert?

Dopamin ist ein Botenstoff, den unser Gehirn produziert, um uns bei Überlebensentscheidungen zu unterstützen. Beispielsweise sinkt der Dopaminspiegel, wenn wir hungrig sind. Unser Gehirn signalisiert uns damit, dass wir aktiv werden müssen. Essen hingegen sorgt durch die Erhöhung des Dopaminspiegels für ein Gefühl der Ruhe und Zufriedenheit. Risikoreiches Verhalten, wie beispielsweise Drogenkonsum, gerät aus dem Gleichgewicht, indem der Dopaminspiegel übermäßig ansteigt. Dies kann auch dazu führen, dass der Frontallappen beeinträchtigt wird und somit die Entwicklung gehemmt wird.



Diskussionsfragen und Fakten

Diskussion

- Wenn sich Ihr Beschleuniger vor dem Ihre Bremsen – wie könnte sich das auf Ihre Entscheidungen in Bezug auf riskantes Verhalten auswirken?
- Zu welchem riskanten Verhalten sind Sie schon einmal in Versuchung geraten?
- Kennen Sie jemanden, der hat Haben sie riskantes Verhalten gezeigt? Wie haben sich ihre Entscheidungen auf sie ausgewirkt?
- Wie beeinflussen dich deine Freunde? im Hinblick auf die Ausübung riskanten Verhaltens? Beeinflussen deine Gleichaltrigen dich dazu, Dinge zu tun oder zu unterlassen, die negative Folgen haben könnten?
- Welche Regeln gelten in eurer Familie bezüglich Drogen, Alkohol, Mobbing, übermäßiger Technologiekonsum und andere riskante Verhaltensweisen?
- Welchen Ethikkodex verfolgen Sie persönlich in Bezug auf risikoreiches Verhalten?

POSITIVER ODER NEGATIVER GRUPPENZWANG

- Sozialer Einfluss kann sowohl positiv als auch negativ sein. Andere direkt oder indirekt zu einem negativen oder potenziell negativen Verhalten zu drängen, stellt die Nutzung negativen Gruppeneinflusses dar.
- Andere dazu zu ermutigen, riskantes Verhalten zu unterlassen und sich an positiven Aktivitäten zu beteiligen, bedeutet, einen positiven Einfluss auszuüben.
- Welche Art von Einfluss nutzen Sie bei Gleichaltrige? Positiv? Negativ?
- Wann setzt man positive Peer-Reputation ein? Druck? Wann setzt man negativen Gruppenzwang ein?
- Wie reagieren Sie, wenn jemand versucht, Sie durch negativen Druck zu etwas Riskantem zu bewegen?
- Welche Art von Influencer möchten Sie? Sei?

Nein-Sagen-Fähigkeiten

- Schlüpfen Sie in die Rolle eines Schülers, der ermutigt oder verleitet andere zu riskantem Verhalten und fordert die Schüler heraus, Strategien zur Ablehnung von Risiken zu entwickeln, die sie in den folgenden Szenarien anwenden können:
- Möchten Sie ein Bier probieren?
- Lasst uns jemandem das Mittagessen wegnehmen, damit er es nicht kann Finde es!
- Lust, mit dem Skateboard von einer hohen Mauer zu springen?
- Mal sehen, wie weit wir da hochklettern können. Baum?
- Lauf einfach über die Straße! Du musst nicht in beide Richtungen schauen!
- Ich habe heute die E-Zigarette meines Bruders mitgebracht. Willst du es mit mir in der Schultoilette ausprobieren?
- Alle rauchen Marihuana. Lass uns Probier es aus!
- Meine Eltern werden es nicht merken, wenn wir dieses Spiel spielen. Lass es uns tun.
- Schau dir dieses Nacktfoto an!