



## Spielregel



- **Das Opfer beantwortet die Frage schon das erste Mal korrekt.**

Der Zombie hört sofort auf zu laufen.

Das Opfer bekommt 3 Punkte und eine Zauberkarte. Falls die junge Person später wieder das Opfer spielen muss, kann sie mit der Zauberkarte jederzeit den Zombie stoppen. Die Zauberkarte kann man für sich selbst oder auch für eine\*n Kollegen\*in nutzen. Allerdings nur einmal: Dann ist sie weg!

- **Das Opfer beantwortet die Frage korrekt, aber erst nach 2 bis 5 Versuchen.**

Der Zombie hört sofort auf zu laufen. Das Opfer bekommt 2 Punkte.

- **Das Opfer beantwortet die Frage korrekt, aber erst nach mehr als 5 Versuchen.**

Der Zombie hört sofort auf zu laufen. Das Opfer bekommt 1 Punkt.

- **Das Opfer wird vom Zombie berührt oder das Opfer rennt weg.**

Das Opfer wird zum Zombie.

Der Zombie ist erlöst. Im weiteren Verlauf des Spiels kann er ein Opfer werden.

Die Fragen für das Spiel finden Sie auf den Seiten 3 bis 5.

## Die Fragen

Die angegebenen Quellen haben wir geprüft, als wir Abenteuerinsel lanciert haben. Leider kommt es vor, dass Artikel entfernt oder Websites geschlossen werden. Wenn dies passiert, wird der Link der jeweiligen Quelle nicht mehr funktionieren.

| Frage                                                                                                                                                                            | Richtige Antwort                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Wie viele Kantone hat die Schweiz?                                                                                                                                               | <b>26</b>                                                                      |
| Wie viele Seen hat die Schweiz? Ein ungefährender Wert genügt.                                                                                                                   | <b>Rund 1'500</b>                                                              |
| Wie viele Finger hat ein Mensch in der Regel?                                                                                                                                    | <b>10</b>                                                                      |
| In welchem Jahr haben die Kantone Uri, Schwyz und Unterwalden – gemäss Mythos - die Schweiz gegründet?                                                                           | <b>Jahr 1291 (<a href="#">Quelle</a>)</b>                                      |
| Wie viele Bundesräte hat die Schweiz?                                                                                                                                            | <b>7</b>                                                                       |
| Wie viele Menschen leben auf der Erde?                                                                                                                                           | <b>Etwa 7.5 bis 8 Milliarden</b>                                               |
| Wie viele 15-jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%                                                                    | <b>Etwa 6%</b>                                                                 |
| Welche Website kennst du, wo man Millionen Videos anschauen kann?                                                                                                                | Eine Antwort genügt:<br><b>YouTube, Vimeo</b>                                  |
| Wie viele Menschen sterben jedes Jahr in der Schweiz, weil sie Zigaretten rauchen?                                                                                               | <b>Etwa 9'500 (<a href="#">Quelle</a>)</b> (15% aller Todesfälle)              |
| Wie hoch sind in Schweizer Franken die jährlichen medizinischen Kosten wegen dem Tabakkonsum in der Schweiz?                                                                     | <b>3 Milliarden (<a href="#">Quelle</a>)</b>                                   |
| Welches Organ wird vom übermässigen Alkoholkonsum am stärksten geschädigt?                                                                                                       | <b>Leber</b>                                                                   |
| Mit welcher Suchmaschine kann man Websites finden?                                                                                                                               | Eine Antwort genügt:<br><b>Google, Bing, Yahoo...</b>                          |
| Welcher Anteil der Bevölkerung leidet unter einer Alkoholabhängigkeit? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%                                                             | <b>Etwa 3%</b> (ungefähr 250'000-300'000 Menschen) ( <a href="#">Quelle</a> )  |
| Wie viele Leute sterben in der Schweiz jedes Jahr an den Folgen des Alkoholkonsums?                                                                                              | <b>Etwa 1'600 Personen (<a href="#">Quelle</a>)</b>                            |
| Wie lautet die drei-stellige Telefonnummer, die Jugendliche anrufen dürfen, wenn sie persönliche Probleme haben?                                                                 | <b>147</b>                                                                     |
| Wie viel Wasser sollten Erwachsene im Winter trinken, wenn sie keinen Sport treiben?                                                                                             | <b>2 bis 3 Liter</b>                                                           |
| Was pumpt dein Herz?                                                                                                                                                             | <b>Blut</b>                                                                    |
| Aus wie viel Wasser besteht eine Karotte? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%                                                                                          | <b>Etwa 90%</b>                                                                |
| Wie viele Menschen in der Schweiz sind homosexuell oder bisexuell? Die Zahl ist ein Wert zwischen 0% und 100%                                                                    | <b>3% bis 10%</b>                                                              |
| Welche ist die beliebteste Sportart in der Schweiz?                                                                                                                              | <b>Fussball (<a href="#">Quelle</a>)</b>                                       |
| Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei einer Person mindestens einmal in ihrem Leben eine schwere Depression diagnostiziert wird? Die Antwort liegt zwischen 0% und 100% | <b>Etwa 16-17% (<a href="#">Quelle</a>)</b>                                    |
| Was ist H2O?                                                                                                                                                                     | <b>Wasser</b>                                                                  |
| Welche chemische Verbindung ist für die Klimaerwärmung verantwortlich?                                                                                                           | Eine Antwort genügt:<br><b>CO2</b><br>(Kohlendioxid) und Methan ( <b>CH4</b> ) |
| Chlamydien sind Bakterien, die während der sexuellen Aktivität übertragen werden. Wie viele Personen in der Schweiz, die sexuell aktiv sind, haben Chlamydien gemäss             | <b>3 und 10%</b> der sexuell aktiven Bevölkerung ( <a href="#">Quelle</a> )    |

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schätzungen? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
| Wir bleiben bei den Chlamydien. Wie viele Frauen haben Chlamydien und wissen es nicht, weil sie keine oder nur geringfügige Symptome haben?                                 | <b>Etwa 70 % der Frauen</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                           |
| Wie viele Männer haben Chlamydien und wissen es nicht, weil sie keine oder nur geringfügige Symptome haben?                                                                 | <b>Etwa 50 % der Männer</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                           |
| Immer noch Chlamydien: Was ist eine mögliche Folge, wenn Chlamydien nicht behandelt werden?                                                                                 | <b>Unfruchtbarkeit</b>                                                                                                                                                                           |
| Letzte Frage über Chlamydien: Wie lässt sich die Krankheit therapieren?                                                                                                     | <b>Mit Antibiotika</b>                                                                                                                                                                           |
| Wer hat die Relativitätstheorie formuliert?                                                                                                                                 | <b>Albert Einstein</b>                                                                                                                                                                           |
| Die Sonne regt in unserem Körper die Produktion eines Vitamins an: Welches Vitamin?                                                                                         | <b>D.</b><br>Das Vitamin D ist notwendig für unsere Muskulatur sowie für den Aufbau von Knochen und Zähnen.                                                                                      |
| Die Sonne sollte man trotzdem mit Mass geniessen, weil sie UV-Strahlen sendet. UV-Strahlen können Hautkrebs verursachen. Wie kannst du dich gegen die UV-Strahlen schützen? | Mindestens eine Antwort (die erste Antwort ist die beste):<br>- <b>Geh von 11 bis 15 Uhr in den Schatten.</b><br>- <b>Trag Kleider, Hut und Sonnenbrille.</b><br>- <b>Trage Sonnencreme auf.</b> |
| In welchem Land leben die meisten Menschen?                                                                                                                                 | <b>China</b>                                                                                                                                                                                     |
| Was ist die tiefste mögliche Temperatur?                                                                                                                                    | <b>-273 Grad Celsius oder 0 Kelvin</b>                                                                                                                                                           |
| Wo wohnt der Papst?                                                                                                                                                         | <b>Vatikan</b> (oder Rom)                                                                                                                                                                        |
| Wir haben über 1'500 Jugendliche befragt, warum sie oft gestresst sind. Nenne eine der drei häufigsten Antworten.                                                           | Eine diese drei Antworten:<br>- <b>Schwierige Prüfungen</b><br>- <b>Zeitmangel</b><br>- <b>Schlechte Noten oder eine negative Rückmeldung.</b><br>( <a href="#">Quelle</a> )                     |
| Wir haben über 2'000 Jugendliche gefragt, was ihnen gegen Stress hilft. Was haben sie geantwortet?                                                                          | Eine dieser Antworten:<br><b>Musik hören, Gamen, im Internet surfen, chatten, das Problem mit Humor nehmen</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                        |
| Wie heisst die Abkürzung von Bern?                                                                                                                                          | <b>BE</b>                                                                                                                                                                                        |
| Wie alt ist das Universum?                                                                                                                                                  | <b>13.8 Milliarden Jahre</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                          |
| Wie alt ist die Erde?                                                                                                                                                       | <b>Etwa 4,6 Milliarden Jahre</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                      |
| Wie viele Planeten hat das Sonnensystem?                                                                                                                                    | <b>8</b> (Pluto zählt nicht mehr)                                                                                                                                                                |
| An welcher Position im Sonnensystem - von der Sonne betrachtet - befindet sich die Erde?                                                                                    | <b>3. Position</b>                                                                                                                                                                               |
| Welcher %-Anteil der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt?                                                                                                                  | <b>71%</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                                            |
| Welcher %-Anteil der Atmosphäre besteht aus Sauerstoff?                                                                                                                     | <b>21%</b>                                                                                                                                                                                       |
| Auf welchem Kontinent liegt die Wüste Sahara?                                                                                                                               | <b>Afrika</b>                                                                                                                                                                                    |
| Wenn jemand niest, mit welcher Geschwindigkeit in km/h wird die Luft durch die Nase oder den Mund ausgestossen?                                                             | <b>160 km/h</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                                       |
| Wie viel Speichel in Liter produzieren wir im ganzen Leben?                                                                                                                 | <b>Ca. 40'000 Liter</b> ( <a href="#">Quelle</a> ). so viel wie ein Tanklaster                                                                                                                   |
| Wie viele Bakterien werden beim 10 Sekunden Küssen mit der Zunge von einer Person zur anderen übertragen?                                                                   | <b>80 Millionen</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                                   |
| Wann ging der Erste Weltkrieg zu Ende?                                                                                                                                      | <b>1918</b>                                                                                                                                                                                      |
| Wie viele Meter wachsen unsere Fingernägel im Laufe unseres Lebens?                                                                                                         | <b>25 m</b> ( <a href="#">Quelle</a> )                                                                                                                                                           |
| Bei welcher Temperatur kocht das Wasser auf Meereshöhe?                                                                                                                     | <b>100 Grad</b>                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Bei welcher Temperatur kocht das Wasser auf dem Mount Everest auf über 8000 m? | <b>70 Grad</b> ( <a href="#">Quelle</a> )       |
| Wie viele Stunden pro Tag schlafen die Koalas?                                 | <b>18-20 Stunden</b> ( <a href="#">Quelle</a> ) |
| Wie schnell rennt ein Gepard?                                                  | <b>Bis zu 93km/h</b> ( <a href="#">Quelle</a> ) |
| Bei welcher Tierart werden die Männchen schwanger?                             | <b>Seepferdchen</b> ( <a href="#">Quelle</a> )  |

## Abschluss



- Am Ende des Spiels fragen Sie die Anwesenden, wie sie es erlebt haben.
- Gab es unterschiedliche Stressreaktionen zwischen jenen mit der Zauberkarte und den anderen, die keinen Schutz hatten?
- Fragen Sie anschliessend die Jugendlichen, was Sinn und Zweck dieses Spiels war.

## Fazit



Was das Spiel bezweckt: Der Zombie stellt ein Problem oder eine Herausforderung dar. Und die Zauberkarte ist die Ressource, mit der man die Schwierigkeit bewältigen kann.

Wenn man aus irgendeinem Grund belastenden Druck spürt, sollte man sich die Frage stellen: «Was ist mein Zombie?». Und wenn man dem Zombie ins Gesicht sieht, lautet die nächste Frage: «Mit welcher Zauberkarte gewinne ich gegen ihn?».

Wer keine Zauberkarte hat, erlebt viel Stress. Und der Stress wirkt zunehmend unangenehm, je näher der Zombie kommt und je öfter die Frage falsch beantwortet wird (das heisst: je stärker man sich unter Druck fühlt).



«Der Zombie ist irgendein Problem, das uns unter Druck stellt: Eine schwierige Prüfung, ein Streit, die Lehrstellensuche, was auch immer... Und die Zauberkarte ist etwas, was uns ermöglicht, das Problem zu lösen.

Wenn du merkst, dass du ein Problem hast, frage dich: ' Was ist mein Zombie, das heisst: Was ist die Ursache meines Problems? ' Und wenn du die Ursache deines Problems kennst, überlege dir, welche Zauberkarte du dagegen verwenden kannst, um dich zu schützen. Findest du die richtige Zauberkarte, lässt du dich schon viel weniger stressen».