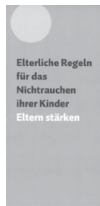


## Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule (4. – 6. Klasse)

### **Informationen für Eltern:**



#### **Flyer „Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder“ – Eltern stärken**

Züri Rauchfrei 2008, gratis zu beziehen bei: [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch)



#### **Rauchen - Mit Jugendlichen darüber sprechen. Was Eltern wissen sollten.**

SFA Lausanne 2008

Eine informative Elternbrochüre zum Umgang mit dem Rauchen.

Kanton Zürich gratis über [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), sonst über [www.sfa-ispas.ch](http://www.sfa-ispas.ch)

### **Für LehrerInnen und Studierende:**



#### **Auf dem Weg zur rauchfreien Schule.**

Ein Leitfaden für Lehrpersonen. Züri Rauchfrei.

Der Leitfaden soll

- eine Hilfestellung für den Umgang mit rauchenden Jugendlichen bieten,
- Möglichkeiten und konkrete Schritte auf dem Weg zur **rauchfreien Schule** aufzeigen,
- Arbeits- bzw. Kopiervorlagen für diesen Prozess und für den Unterricht zur Verfügung stellen,
- eine Basisinformation zum Thema **Rauchen und Raucher-ausstieg** darstellen,
- Unterstützung bei der Evaluation der gewählten Massnahmen geben.

Ein 100-seitiges Manual, inkl. Broschüre für Jugendliche zum Rauchstopp.

Bis zu 3 Exemplare gratis für Schulen im Kanton Zürich über [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch), sonst für CHF 18.- plus Porto zu bestellen bei: [www.sfa-ispas.ch](http://www.sfa-ispas.ch). Auf der Webseite finden Sie die Online-Version des Leitfadens mit Materialien, die Sie auf Ihre Bedürfnisse anpassen können.



#### **Klassenwettbewerb „Experiment Nichtrauchen“**

Für SchülerInnen der 6. – 9. Klasse. Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich, für ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Klassen, die dieses Ziel erreichen, können Geldpreise gewinnen. Die Schweiz beteiligt sich an diesem europaweiten Nichtraucherwettbewerb seit 2001. Die Zahl der Teilnehmenden betrug im Jahr 2009/10 3'126 Klassen mit rund 56'966 SchülerInnen (22% dieser Jahrgänge). Ziel des Wettbewerbs ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern oder zumindest aufzuschieben. Der Wettbewerb erreicht dieses Ziel gemäss Studien aus dem Ausland kurzfristig.

Anmeldung jeweils bis Ende Oktober d.J.; Information unter: [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

# NO SMOKE MORE POWER

## NO SMOKE - MORE POWER

Der Unterrichtshilfskoffer für das 6. – 9. Schuljahr.  
Züri Rauchfrei: Zürich 2000, aktualisiert 2009.

6 Unterrichtsbausteine zu den Themen: „Rauchen in der Schule“, „Einstieg ins Rauchen“, „Wirkung“, „Tabakwerbung“, „Passivrauchen“ und „Ausstiegshilfen“; Vorgehen durch Lehrperson individuell anpassbar. Vielfältige Materialien (Kopiervorlagen, 2 Videos zu vier Themen, Werbeposter, Rauchmaschine, Arbeits- und Informationsmaterial, Cartoons, Rollenspielanleitung, Interviewideen, u.a.), Elternbriefvorlage, inkl. Medienmappe mit diversen Broschüren, u.a. das Unterrichtsmaterial (der sfa) «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» 12 Seiten, 2009.

Vergriffen, auszuleihen für CHF 50.- (plus Versandkosten) unter: [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch)



### Vom Rauchen und Nichtrauchen

Tests, Infos und Ideen für Jugendliche ab der 6. Klasse. Berner Gesundheit. Im Kanton Zürich gratis über: [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), sonst über: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

**feelok: das Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit (Themen Rauchen - Wind)**  
http://www.feelok.ch/

**feelok**  
Alle Themen  
Infos über feelok

**Jugendliche...**  
**Themen**  
Alkohol  
Arbeit  
Bewegung & Sport  
Cannabis  
Ernährung  
Liebe & Sexualität  
Rauchen  
Selbstvertrauen & Selbstwert  
Stress  
Suizidalität  
**Dienste**  
Das Spiel von feelok  
Portrait-Filme  
Persönliche Beratung  
Diskussionsforen  
Lustiges und Nützlich

**Erwachsene...**  
Das Handbuch  
Unterrichtsvorschläge  
Portrait-Filme (Pädagogik)  
Projekte für die Schule  
Rundbrief: Registrierung  
Rundbrief: Archiv

**Extras**  
Check-Up  
Links

**Das Rauchprogramm**  
Wähle dein feelok-Programm

- Du rauchst ab und zu ein, zwei Zigaretten**  
Geh zum Programm für Gelegenheitsraucher/innen
- Du rauchst regelmässig...**
  - ...und willst nicht aufhören** (Geh zum Programm für Raucher/innen)
  - ...und denkst, dass es gut wäre aufzuhören** (Geh zum Programm für Nachdenkliche)
  - ...und hast dich fest entschlossen aufzuhören** (Geh zum Programm für Festentschlossene)
- Du rauchst nicht mehr**  
Geh zum Programm für Exraucher/innen
- Du hast nie geraucht**
  - ...und willst Nichtraucher/in bleiben** (Geh zum Programm für Nichtraucher/innen)
  - ...und spielst mit dem Gedanken, das Rauchen auszuprobieren** (Geh zum Programm für Neugierige)
- Du suchst nur allgemeine Informationen über das Rauchen**  
Geh zur allgemeinen Sektion des Rauchprogramms

**Externe Websites für Lehrpersonen und Sportvereine**

- Auf dem Weg zur rauchfreien Schule**  
(Hier können sich Lehrpersonen informieren und Unterlagen herunterladen)
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz**  
Experiment Nichtrauchen, Unterrichtshilfen...
- Unterrichtseinheit „WebQuest Rauchen“**  
Ein Projekt von der Lungenliga Schweiz

### www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm zur Gesundheitsförderung für Jugendliche. (6. Klasse)

Feelok behandelt die Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Cannabis, Ernährung, Liebe & Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität und Sport. Es wurde auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und holt Jugendliche dort ab, wo sie stehen, etwa beim Nichtrauchen, ihrem gelegentlichen oder regelmässigen Rauchen. Mit Lehrerhandbuch.

Ab 2011 wird die feelok-Seite für jüngere Kinder erweitert.

Auswahl: Züri Rauchfrei, Zähringerstr. 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66, [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch); [herrmann@zurismokefree.ch](mailto:herrmann@zurismokefree.ch) (aktuelle Liste unter [www.rauchfreieschule.ch](http://www.rauchfreieschule.ch)), Februar 2010

### Fit und stark fürs Leben 3./4. und 5./6. Schuljahr

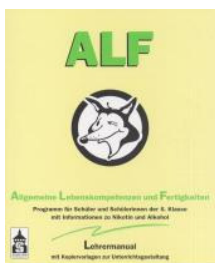


Handbücher zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Ministerium für Bildung Schleswig-Holstein.

Die 176-seitigen Lehrerbücher – je ein Exemplar für 3. und 4. sowie 5. und 6. Schuljahr – bieten Informationen zur Sozialkompetenz, Persönlichkeitsförderung sowie der Rauchprävention und zeigen leicht umsetzbare didaktische Möglichkeiten zu allen Themen rund ums Rauchen auf.

Zu bestellen für ca. CHF 43.- plus Porto bei: [www.buchhaus.ch](http://www.buchhaus.ch)

### Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten / ALF



Programm für Schüler und Schülerinnen ab der 5. Klasse mit Informationen zu Nikotin und Tabak. Schneiderverlag: Hohengehren 2000.

12 Unterrichtseinheiten in einem Lehrermanual mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung zu Lebenskompetenzthemen: Gruppendruck widerstehen, Selbstsicherheit, Gefühle ausdrücken, Verbesserung des Selbstbildes u.a. Über den Buchhandel zu beziehen.

### Rauchen



Ausführliche Sachinformationen zum Thema Rauchen und Bausteine für die Suchtprävention in den Klassen 5 bis 10.

Das Unterrichtsmaterial "Rauchen" mit 19 Bausteinen lässt sich fächerübergreifend bearbeiten und ist eines von insgesamt drei Materialien zum Thema „legale Suchtmittel“. Die Materialien wurden im Sinne eines integrativen Konzepts der Sucht- und Drogenprävention entwickelt und lassen sich individuell anpassen.

Die Themen und Fragen variieren je nach Klassenstufe, z.B.: Welche Rolle spielt das Rauchen im sozialen Leben von Kindern? Wie können Kinder bestärkt werden, weiterhin nicht zu rauchen? Warum rauchen junge Menschen? Zu den Unterrichts-Bausteinen gehören Handlungsvorschläge sowie Arbeits- und Informationsmaterial (Kopiervorlagen, 1 OH-Farbfolie), Cartoons, Rollen- und Planspielszenarios, Interviewleitfäden, Tipps für die Planung und Realisierung von Ausstellungen, Befragungen, Veranstaltungen und Internet-Recherchen (DIN A4, 192 Seiten).

Für CH-Lehrpersonen auszuleihen über: [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

Für D-Lehrpersonen zu bestellen bei: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Alkohol- und Tabakprävention in der Schule



Mit diesem pädagogischen Hilfsmittel können Lehrpersonen den Kindern die Risiken bewusst machen, die mit dem Konsum von Alkohol und Tabak verbunden sind. Es regt dazu an, Kindern Wege aufzuzeigen, wie diese ihre Kompetenzen und Ressourcen nutzen können. Kinder sollen befähigt werden, im Bezug auf ihre Gesundheit positive Entscheidungen zu treffen. Inhalt: 1 Broschüre, 11 Arbeitsblätter, 1 CD. (2007)

Zu bestellen für CHF 18.- plus Porto bei: [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## **Tabakfreie Werbung. Fakten und Argumente.**

Wenn Sie das Thema Zigarettenwerbung bereits in der 6. Klasse behandeln möchten, liefert diese Broschüre Hintergrundinformationen für Lehrpersonen. Herausgegeben von der Lungen- und Krebsliga Schweiz. Im Kanton Zürich gratis bei: [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch), sonst über Fachstelle Gesundheitspolitik: [info@polsan.ch](mailto:info@polsan.ch), 031 389 92 90

### **Videos für den Unterricht:**

**Smoke.** "Ich rauche, also bin ich – und danach?" Übers Rauchen und Nicht-mehr-rauchen (2002, 20 Min.). Berner Gesundheit. Der Film eignet sich gut für den Einstieg ins Thema Rauchen, mit Interviews zu den Themen: „Die erste Zigarette“, „vom Reiz und den Problemen“, „von der Gewohnheit zur Sucht“ sowie zum „Ausstieg“. Zu beziehen für CHF 25.- plus Porto bei: [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

**Passivrauchen** (1994, 30 Min.): Die immer noch aktuelle Kassensturzsendung informiert sehr anschaulich über die Gefahren des Passivrauchens.

**Die Droge Tabak und ihre Opfer** (1993, 17 Min.): Der Dokumentarfilm in Fernsehmagazin-Form ermöglicht einen Blick hinter die Kulissen der Werbung und stellt dieser Scheinwelt die bittere Realität der Opfer des Tabakkonsum gegenüber.

**Kahlschlag für den blauen Dunst** (2003, 30 Min, ab 14 Jahren): Über die Auswirkungen des Tabakanbaus auf das soziale Gefüge und die Umwelt in Tansania, den Tabakhandel als ungleiches Geschäft, Strategien für eine nachhaltige Entwicklung.

Alle Videos sind auszuleihen bei: Tel 044 360 41 00 oder [infodoc@radix.ch](mailto:infodoc@radix.ch) oder [www.nebis.ch](http://www.nebis.ch)

### **Interessante Webseiten** zum Rauchen und zur gesunden Schule

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch). Informationen, Zahlen und Fakten zum Rauchen/Nichtrauchen in den Themenbereichen Tabakkonsum, Passivrauchen, Arbeitsplatz und Schule, Links zu den Stellen für Tabakprävention in der Schweiz u.a.

[www.rauchenschadet.ch](http://www.rauchenschadet.ch): Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), mit Informationen z.B. zum Rauchen in Sportvereinen und anderen Projekten und zur Politik.

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de): Informationen zum Thema Rauchen/Nichtrauchen mit aktuellen Daten und Fakten aus Deutschland, in den Themenbereichen Tabakkonsum, Produktinformation, Passivrauchen, Gesundheit, Familie und Arbeitsplatz.

[www.infoset.ch/de/](http://www.infoset.ch/de/): Ein Informationsmedium mit aktuellen Nachrichten zu Sucht und Drogen (inkl. Newsletter). Ein Kommunikationsmedium mit einem umfassenden Überblick, was in einzelnen Themengebieten und Regionen der Schweiz zur Suchtarbeit angeboten wird und wie Sie mit den Verantwortlichen in Kontakt treten können.

[www.bildungundgesundheit.ch](http://www.bildungundgesundheit.ch): Eine Übersicht über alle Kompetenzzentren im Bereich von Gesundheitsförderung und Schulen, unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch): Informationen zum Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen und dessen Angebote sowie den Themenfeldern der beteiligten Schulen.

[www.bzqa.de](http://www.bzqa.de) Informationsmaterialien für Lehrpersonen der Mittel- und Unterstufe. Link zur Suchtprävention: [www.bzqa.de/?uid=887f16793552625a7db6a3ccb380d22b&id=suchtpraevention](http://www.bzqa.de/?uid=887f16793552625a7db6a3ccb380d22b&id=suchtpraevention)