

Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule (7. – 9. Klassenstufe)

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, sonst für CHF 18.- plus Porto zu bestellen bei: www.sfa-isp.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 Nichtraucherklassenwettbewerb seit 2001. Die Zahl der Teilnehmenden betrug im Jahr 2009/10 3126 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



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, Werbilder, 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



Vom Rauchen und Nichtrauchen.

Tests, Infos und Ideen für Jugendliche. Berner Gesundheit.

Im Kanton Zürich gratis bei: www.zurismokefree.ch, sonst über: www.at-schweiz.ch.

feelok: das Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit (Themen Rauchen - Windo

http://www.feelok.ch/

feelok: das Internetprogramm zur Förderung...

Institut für Sozial- und Präventivmedizin - Universität Zürich
Zürcher Rauchfrei
Krebsliga Zürich
Tabakpräventionsfonds

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

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 Nützliches

Erwachsene...

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

Extras

- Check-Up
- Links



www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm zur Gesundheitsförderung für Jugendliche.

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.



www.be-freelance.net

FREELANCE (i.S.v. frei, unabhängig, aktiv) ist ein 2008 lanciertes Suchtpräventionsprogramm mit flexibel einsetzbaren Unterrichtseinheiten, das Sie selbst auf Ihre Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen können. Das Unterrichtsmaterial basiert auf den neuesten Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zu Risiko- und Konsumverhalten.

Neu am **FREELANCE**-Präventionsprogramm ist: Thematisierung des kombinierten Konsums von Tabak, Alkohol und Cannabis, Präventionsspiel mit kurzen Unterrichtshäppchen à 10 bis 20 Minuten, Unterrichtsmodule für Lernatelier oder für altersdurchmischtes Lernen, Beleuchtung der Zusammenhänge zwischen Sucht und Werbung.

Das Programm ist dreiteilig aufgebaut: Unterrichtseinheiten, Präventionsbox (mit spielerischem Material) und Plakatwettbewerb (zum selber Gestalten). Die Box kann bestellt werden über www.zurismokefree.ch, Preis: CHF 50.- plus Versandkosten (subventioniert für Kanton Zürich). Infos und Materialien: www.be-freelance.net

Mit Feuer gegen Rauch

Handbuch zur Tabakprävention für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme/SFA: Lausanne 2003.

Das 96-seitige Lehrerbuch bietet Informationen zum Rauchen, zeigt leicht umsetzbare didaktische Möglichkeiten zu allen Themen rund ums Rauchen



ab der 7. Klasse und für verschiedene Unterrichtsfächer auf (Biologie, Sprache, Mathematik u.a.) und weist auf Institutionen in der Schweiz und interessante Webseiten hin.

Vergriffen, auszuleihen per E-Mail an bibliothek@sfa-isp.ch.

Jugendliche und Rauchen «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit»

Ein neues pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung, SFA: Lausanne 2009. Mit dem neuen pädagogischen Hilfsmittel sollen die SchülerInnen Wissen über die verschiedenen Risiken und Auswirkungen des Tabakkonsums erhalten, allgemein ihr Risikoverhalten reflektieren und Kompetenzen im Umgang mit Risiken erwerben. Das Heft können Sie hier herunterladen: www.sfa-isp.ch/DocUpload/Tabakheft_D.pdf (12 Seiten) oder bei der SFA für CHF 4.- bestellen. Tel. 021 321 29 35, buchhandlung@sfa-isp.ch.



Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten / ALF

Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. – 7.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

Für D-Lehrpersonen zu bestellen bei: www.bzga.de

Tabakfreie Werbung. Fakten und Argumente.

Eine Broschüre der Lungen- und Krebsliga Schweiz mit Hintergrundinformationen für Lehrpersonen. Im Kanton Zürich gratis über info@zurismokefree.ch, sonst über Fachstelle Gesundheitspolitik: 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, 20 Minuten. Berner Gesundheit, 2002. 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

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 Tabakkonsums 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 oder www.nebis.ch

Informationen für Eltern:

Flyer „Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder“ - Eltern stärken

Züri Rauchfrei 2008, gratis über: www.zurismokefree.ch

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

SFA Lausanne 2008. Eine informative Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen.

Kanton Zürich gratis über www.zurismokefree.ch, sonst über www.sfa-ispa.ch.

Interessante Webseiten zum Rauchen und zur gesunden Schule:

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: Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), mit Informationen z.B. zum Rauchen in Sportvereinen und anderen Projekten und zur Politik.

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

www.infofet.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: Eine Übersicht über alle Kompetenzzentren im Bereich von Gesundheitsförderung und Schulen, unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

www.gesunde-schulen.ch: Informationen zum Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen und dessen Angebote sowie den Themenfeldern der beteiligten Schulen.

Auswahl Webseiten für Jugendliche:

www.rauch-frei.info: Webseite der BZgA/Köln (www.bzga.de) für jugendliche RaucherInnen. Online Ausstiegshilfe mit interessanten Infos und einem Test zum eigenen Risikoprofil.

www.drogcom.de: Webseite der BZgA für Jugendliche mit Tests zum eigenen Wissen bezüglich aller Drogen u.a.

www.justbesmokefree.de: Niederschwelliges online Rauchstopp-Programm für Jugendliche des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung/IFT-Nord in Kiel.

www.tschau.ch: Diskussionsforen und Wissenswertes zum Thema Tabak und weiteren relevanten Themen für Jugendliche.

www.emox.ch: Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche.