

Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule (10. – 12. Klassenstufe)

1. Für LehrerInnen und Studierende



Auf dem Weg zur rauchfreien Schule.

Der Leitfaden für Lehrpersonen bietet

- Hilfestellung für den Umgang mit rauchenden Jugendlichen,
- Konkrete Schritte auf dem Weg zur **rauchfreien Schule**
- Arbeits- bzw. Kopiervorlagen für diesen Prozess und für den Unterricht,
- Information zum Thema **Rauchen und Raucherausstieg**,
- Unterstützung bei der Evaluation der Massnahmen

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

Bis zu 3 Exemplare gratis für Schulen im Kanton Zürich über www.rauchfreieschule.ch, sonst für CHF 18.- plus Porto zu bestellen

bei: www.sucht-info.ch. Auf der Webseite finden Sie die Online-Version des Leitfadens mit Materialien, die Sie auf Ihre Bedürfnisse anpassen können.

2. Rauchstopphilfen für rauchende Jugendliche



- Info-Veranstaltung & Kurs für Jugendliche „Aufhören nach Mass“
- Online-Hilfe für Jugendliche „feelok“: Rauchfrei werden – so schaffst du es! (s.u.)
- Broschüre für Jugendliche: „Genug vom blauen Dunst? Kleine Aufhörhilfe“
- Für junge Frauen: www.feelreal.ch
- Rauchstopplinie 0848 000 181, Mo – Fr, 11 – 19 Uhr. Kosten: 4 – 8 Rappen/Minute

3. Unterrichtsmaterialien



www.feelok.ch

Internetbasiertes Computerprogramm zur Gesundheitsförderung für Jugendliche ab der 6. Klasse.

Feel ok behandelt die Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Sport, Gewicht, Cannabis, Tabak, Stress, Gewalt, Liebe & Sexualität, Suizidalität und Selbstvertrauen.

Es wurde auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt.

Das völlig neu überarbeitete jugendspezifische **Rauchstopp-Programm** zeigt Jugendlichen, wie sie mit dem Rauchen aufhören können.

Mit Lehrerhandbuch.



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 sie 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



Mit Feuer gegen Rauch.

Handbuch zur Tabakprävention für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Sucht Info Schweiz, 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@sucht-info.ch.

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.

4. 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 in den Unterricht, 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.bernergesundheits.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 Fernsehmagazinformat 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.

Big tobacco: Profits & lies (2002, 27 Min.): Tabakanbau im Globalen Süden, www.unfairtobacco.org

Alle Videos sind auszuleihen bei Radix: Tel 044 360 41 00 / infodoc@radix.ch oder www.nebis.ch

**NO SMOKE
MORE POWER** Auch fürs 10. Schuljahr:

In «**NO SMOKE - MORE POWER**», Unterrichtshilfskoffer für das 6. – 9. (Züri Rauchfrei: Zürich 2000, aktualisiert 2010) befinden sich zwei ältere Videos/DVDs, die folgende Themen behandeln, die auch auf der Sek II aktuell sind: Chronische Bronchitis, Stichprobe Zigarette und Tabakwerbung. inkl. Medienmappe mit diversen Broschüren, u.a. das Unterrichtsmaterial (der Sucht Info Schweiz) «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» und «Rauchen oder nicht?» je 12 Seiten, 2009 und 2010.

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

5. Experimente: Die Schäden des Rauchens im Hier und Jetzt veranschaulichen

Rauchmaschine

Anhand der Rauchmaschine kann der **Teer**, der durch das Inhalieren einer Zigarette in den Körper gelangt, sichtbar gemacht werden.

Thermokamera

Aufnahmen mit einer Thermokamera machen die gefässverengende Wirkung von **Nikotin** im Tabak sichtbar. Die Gefässe einer normal durchbluteten Hand ziehen sich unter der Nikotinwirkung zusammen, als Folge davon sinkt die Hauttemperatur. Kosten für die Miete der Thermokamera: ca. CHF 250.-/Tag. www.miet.ch/detail-mieten/443-GJE-waermebildkamera-zum-mieten.html

CO-Messgerät

Der „Smokerlyzer“ ist ein benutzerfreundliches Gerät zur Messung der **Kohlenmonoxid**-Werte in der Atemluft. Kohlenmonoxid verdrängt den Sauerstoff im Blut.

- Externe Fachperson: CHF 300.- / Halbtage, Anfragen bei Züri Rauchfrei

6. Interessante Webseiten

Zum Rauchen, zur Suchtprävention und zur gesunden Schule

www.sucht-info.ch: Informationen über Suchtprävention in der Schweiz u.v.m.

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention : Webseite der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich mit Informationen zur Suchtprävention und mit Links zu den Stellen.

www.who.int/tobacco WHO-Seite mit Infos zu Weltnichtrauchertagen etc.

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: 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.

www.bzga.de: Informationsmaterialien für Lehrpersonen der Sekundarstufen. Link zur Suchtprävention: www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtpraevention

www.10steps.sg/inspirations/artworks/50-most-creative-anti-smoking-advertisements/: Plakate zum Nichtrauchen

7. Weitere Webseiten für Jugendliche

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

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

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.

8. Informationen für Eltern



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

Züri Rauchfrei 2008, gratis zu beziehen bei: www.zurismokefree.ch



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

Sucht Info Schweiz, Lausanne 2008. Eine informative Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen.

Kanton Zürich gratis über www.zurismokefree.ch, sonst über www.sucht-info.ch.