

## Tabakprävention an Schulen

### Klassenwettbewerb und Onlinematerialien für den Unterricht der 6. – 9. Schulstufe

#### Experiment Nichtrauchen – Klassenwettbewerb

Der Wettbewerb richtet sich an Schulklassen des 6. – 9. Schuljahres.

Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich, für ein halbes Jahr Tabak weder zu rauchen noch zu schnupfen oder zu kauen. In der Kategorie A darf gar nicht geraucht werden, in der Kategorie B werden 10% Rauchende toleriert.

Als Preise winken, je nach Kategorie, SBB Reisegutscheine von je 500.- oder 250.- Franken.

Auf [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch) werden verschiedene Unterrichtsmaterialien und Hilfen zum Download bereitgestellt, um das Thema mit den Klassen anzugehen.

Ab September 2018 sind Anmeldungen auf [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch) möglich.

Der Wettbewerb startet anfangs November 2018 und dauert bis Mai 2019.

**Weitere Infos:** [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** keine

**EXPERIMENT**  
**NICHTRAUCHEN**

#### [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Internetbasiertes Interventionsprogramm** mit Informationen, Spielen und Tests für Jugendliche und Lehrpersonen.

Schülerinnen und Schüler erhalten von der Lehrperson konkrete Aufgaben, die sie am Computer oder mit einem Tablet selbständig bearbeiten können (Arbeitsblätter und ein ausführliches Handbuch stehen auf [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) zur Verfügung).

Neben Tabak werden auch die Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Sport, Gewicht, Cannabis, Stress, Gewalt, Liebe und Sexualität, Suizidalität und Selbstvertrauen behandelt. Entwickelt auf Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen wird „feel-ok“ laufend den neuen Anforderungen angepasst.

**Weitere Infos:** [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** keine



## Programme und Klassenworkshop für den Unterricht auf Sekundarstufe I

### Freelance - [www.be-freelance.ch](http://www.be-freelance.ch)

**Präventionsprogramm** für den Unterricht auf der Oberstufe mit flexibel einsetzbaren **Unterrichtseinheiten** und **Kurzeinheiten** zu den Themen Tabak, Alkohol und Cannabis sowie Digitale Medien.

Die Unterrichtseinheiten behandeln diverse Unterthemen wie z.B. Sucht allgemein, Rausch & Risiko oder Cybermobbing in je 1 bis 3 Lektionen und sind dem Lehrplan 21 angepasst.

Die Kurzeinheiten von 10-20 Minuten bieten Anregungen, wie die Themen der Suchtprävention mit Bewegungs-, Auftrags-, Quiz- oder Dialogformen mit wenig Vorbereitungsaufwand umgesetzt werden können.

Alle 3 Jahre findet zur Förderung der Nachhaltigkeit ein Wettbewerb statt. Schultams entwickeln Botschaften für Gleichaltrige, (Peers), die von Grafikfachklassen bildnerisch umgesetzt werden.

Die Einheiten sind nach neusten Fakten und didaktischen Kenntnissen aufgebaut. Sie sind zum Download bereit und damit immer aktuell.

**Weitere Infos:** [www.be-freelance.ch](http://www.be-freelance.ch)

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** [Download gratis](#)

**FREELANCE**  
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

### Ready, Set, Action!

#### **Videounterstützter Workshop zu Tabakprävention**

Erlebnisorientierter Workshop für Jugendliche, von einer externen Fachperson durchgeführt.

**Teil I:** Inputsequenz zum Thema Tabak (Schädlichkeit, Suchtmechanismen, Strategien der Tabakindustrie u.a.).

**Teil II:** Die Jugendlichen werden vor der Kamera zu ihren Tabakerfahrungen und ihrer Einstellung zum Rauchen interviewt. Anschliessend werden die Aufnahmen gemeinsam in der Klasse angeschaut und in der Gruppe diskutiert.

Dieses Angebot trägt dazu bei, nichtrauchende Jugendliche zu bestärken rauchfrei zu bleiben und rauchende Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Tabakkonsum zu reduzieren bzw. zu stoppen.

**Weitere Infos:** [www.lungenliga.ch/VTP](http://www.lungenliga.ch/VTP)

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** Fr. 250.-



## Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter

Rauchende Jugendliche zwischen 15 - 19 Jahren

### Aufhören nach Mass

**Rauchstopp-Kurse** an der Schule für Gruppen zwischen 4-10 Jugendlichen.

Die Kurse werden von einer erfahrenen Kursleiterin an Ihrer Schule durchgeführt. Die professionelle Begleitung und das Teilen der Erfahrungen mit anderen Jugendlichen stärken die Ausstiegsmotivation, fördern die Selbstwirksamkeit und helfen bei der Ausstiegsvorbereitung und der ersten Zeit danach. Es finden 6 Treffen in ca. 6 Wochen statt.

Die Durchführung wird an die organisatorischen Bedürfnisse der Schule angepasst.

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** keine

Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen Sekundarstufe I

### Rauchfrei – jetzt! - Leitfaden

**Kurzintervention bei rauchenden Schülerinnen und Schülern**

Leitfaden und Begleitheft für Rauchstopp-Interventionen mit rauchenden Jugendlichen. Eine Anleitung für Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen um eine effektive Hilfe für Schülerinnen und Schüler anzubieten, deren Tabakkonsum zu hinterfragen und sie in ihrer Entscheidung zur Rauchfreiheit zu unterstützen.

Inhalt:

- Leitfaden zur Strukturierung eines Klärungsgesprächs
- Fragebogen zum Rauchen und Konsummuster
- Anleitung zur motivierenden Gesprächsführung
- Fakten zum Tabakkonsum und Hinweise für die Beratung zum Rauchstopp

**Infos:** <http://www.zurismokefree.ch/>-> Angebote & Dienstleistungen -> Rauchstoppleitfaden für Lehrpersonen

**Kosten:** keine

Raucherinnen und Raucher ab 16 Jahren

### Smokefree Buddy App

Die App bietet Personen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, auf innovative Art **interaktive Unterstützung**.

Die Buddy App ermöglicht den Rauchstopp mit Unterstützung einer selbst gewählten Person (Buddy). Dieser Buddy wird von der App angeleitet, wie sie die künftige Ex-Raucherin bzw. den künftigen Ex-Raucher bestmöglich beim Rauchstopp motivieren und unterstützen kann.

Gleichzeitig kann die Person, die mit dem Rauchen aufgehört hat, jederzeit mit einem Smiley zum Ausdruck bringen, wie sie sich fühlt und den Buddy um Hilfe bitten.

**Infos:** [www.smokefree.ch/de/buddy-app](http://www.smokefree.ch/de/buddy-app)

**Kosten:** keine



## Angebote für Schulklassen und Eltern

### Klassenbesuche

Auf Anfrage von Schulen und Lehrpersonen führen Mitarbeitende von Züri Rauchfrei in Zusammenarbeit bzw. Absprache mit einer regionalen Suchtpräventionsstelle Klassenbesuche zum Thema Rauchen und Tabak durch.

Das Programm wird auf die Bedürfnisse von Klasse und Lehrperson abgestimmt. Der Hauptfokus der Besuche sind fachliche Inputs zum Thema.

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** keine

### Elternworkshop E-Zigarette und Shisha

Ein Workshop zu den trendigen E-Zigaretten und der traditionellen Wasserpfeife Shisha, die sich als Teil der heutigen Jugendkultur etabliert hat.

Der Workshop kann z.B. im Rahmen eines Elternabends zum Thema Sucht angeboten werden.

Inhalte: Risiken und Chancen der Produkte, Rechtslage, was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihres Kinder beunruhigt sind.

**Kontakt:** [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

**Kosten:** keine



## Kurzfilme und Spots

### Nikotin: Todbringender Rauch – Welt der Wunder

Entwicklung von Nikotinabhängigkeit und Schädigung des Körpers. Risiken, Kohlenmonoxid, Folgekrankheiten usw.

Stufe: Sek II

hochgeladen: 2014; Dauer: 6:35

<https://www.youtube.com/watch?v=XDA0xytSWXs>

### Smokefree-Kampagne

Die Smokefree-Spots 2016 – Das passiert nur den Anderen.

<http://www.smokefree.ch/de/partnerkampagne/kampagne/>

### Hast du Feuer? – Anti-Raucher-Spot

7 und 10-jährige Kinder fragen Erwachsene nach Feuer, um ihre Zigaretten anzuzünden. Die Erwachsenen reagieren schockiert. Die Kinder fragen sie, weshalb sie sich um sie sorgen, aber nicht um sich.

hochgeladen: 2012; Dauer: 1:30

[http://www.dailymotion.com/video/xrryfd\\_hast-du-feuer-der-beste-anti-raucher-spot-der-welt\\_fun](http://www.dailymotion.com/video/xrryfd_hast-du-feuer-der-beste-anti-raucher-spot-der-welt_fun)

### Experiment – Teer in 400 Zigaretten

Das Experiment demonstriert, wie viel Teer in 400 Zigaretten steckt.

hochgeladen: 2013; Dauer: 4:19

<https://www.youtube.com/watch?v=xcoSqcflJxc>

Die Dienstleistungen von Züri Rauchfrei werden in Kooperation mit folgenden Fachstellen des Kantons Zürich angeboten:  
Regionale Suchtpräventionsstellen, Fachstelle Suchtprävention PHZH, Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung.