

Tabakprävention an Schulen

Unterrichtsempfehlungen



Inhaltsverzeichnis:

Klassenwettbewerb für den Unterricht der 6. – 9. Schulstufe	1
Klassenworkshops für den Unterricht der 6. – 9. Schulstufe	1
Unterrichtsmaterialien für den Unterricht der Sekundarstufe I	3
Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter	4
Angebote für Eltern	5
Filmmaterial für den Unterricht	6

Klassenwettbewerb für den Unterricht der 6. – 9. Schulstufe

Experiment Nichtraucher – 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 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 möglich.

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

Weitere Infos: www.experiment-nichtrauchen.ch

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: keine

**EXPERIMENT
NICHTRAUCHEN**

Klassenworkshops für den Unterricht der 6. – 9. Schulstufe

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

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: keine



Nichtrauchen ist clever!



Interaktiver Workshop zum Thema Tabak und Rauchen

Die Jugendlichen werden über die interaktive Erarbeitung von Antworten zu den oben aufgeführten Themen sensibilisiert. Dadurch wird ein Beitrag dazu geleistet, dass sie sich gegen das Experimentieren mit tabakhaltigen Produkten und gegen das Rauchen entscheiden.

Kommentierter Film einer medizinischen Untersuchung

Den Jugendlichen werden die gesundheitlichen Folgen des Rauchens vor Augen geführt und diese werden gemeinsam diskutiert.

Gespräch mit einem Patienten, der durch das Rauchen erkrankt ist

Es werden nachhaltige Eindrücke vermittelt und Emotionen erzeugt. Der direkte Kontakt mit einer betroffenen Person und die Schilderung einer Raucherkarriere machen die negativen Folgen des Rauchens fassbar und sollen in Erinnerung bleiben.

Das Schulprogramm wird von der Schweizerischen Gesellschaft für Kardiologie und von der Schweizerischen Herzstiftung angeboten. Ärztinnen und Ärzte diskutieren während zwei Stunden in einem Spital mit den Jugendlichen im Alter von 12 bis 14 Jahren über die Gefahren des Rauchens und über das Suchtpotenzial. Die Ärztinnen und Ärzte führen dabei den Jugendlichen die Folgen des Tabakkonsums vor Augen und bestärken sie in ihrer bewussten Entscheidung gegen den Konsum von Tabak. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Es fallen lediglich die Kosten im Zusammenhang mit der Hin- und Rückreise an.

Weitere Infos: www.swissheart.ch

Kontakt: maeder@swissheart.ch

Kosten: keine

Klassenbesuche

Auf Anfrage von Schulen und Lehrpersonen führen Mitarbeitende der ZFPS in Zusammenarbeit bzw. Absprache mit einer regionalen Suchtpräventionsstelle interaktive Klassenworkshops zum Thema Rauchen, Dampfen und Tabak durch.

Das Programm wird auf die Bedürfnisse von Klasse und Lehrperson abgestimmt.

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: keine



Unterrichtsmaterialien für den Unterricht der Sekundarstufe I

Freelance - 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. Schulteams 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

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: gratis Download



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 zur Verfügung).

Neben Rauchen / Tabak werden auch die Themen Alkohol, Arbeit, Cannabis, Ernährung, Freizeit, Gewalt, Gewalt zwischen Eltern, Gewicht, Glücksspiel, Jugendrechte, Medienkompetenzen, Psychische Störungen, Selbstvertrauen, Sexualität, Sport, Stress, Suizidalität und Vorurteile behandelt. Entwickelt auf Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen wird „feel-ok“ laufend den neuen Anforderungen angepasst.

Weitere Infos: www.feel-ok.ch

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: keine

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter

www.feel-ok.ch

Das Online Angebot für Jugendliche von feel-ok.ch.

Das Rauchstoppprogramm von [feel-ok](http://www.feel-ok.ch) www.feel-ok.ch/tabak-stopp begleitet rauchende

Jugendliche in vier Schritten zum Rauchstopp. Es hilft bei der Vorbereitung zum Rauchstopp,

beim Aufhören und in der Zeit danach, etwa beim Umgang mit Risikosituationen, mit rauchenden FreundInnen und Verwandten, wenn das Verlangen kommt und durch Stärkung der Selbstwirksamkeit.

Neben Informationen gibt es auf [«feel-ok»](http://www.feel-ok.ch) Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

Weitere Infos: www.feel-ok.ch/tabak-stopp

Kontakt: info@zfps.ch

Kosten: keine

feel-ok.ch
Klick rein, finds raus.

Rauchstopp-Beratung für Jugendliche

Stephanie Unternährer von der ZFPS steht Jugendlichen persönlich für eine Rauchstopp-Beratung oder zur Beratung im Umgang mit Tabakprodukten sowie E-Zigaretten zur Verfügung.

Für die Vereinbarung einer unverbindlichen Beratung können Sie sich direkt bei ihr per Telefon oder E-Mail melden.

Kontaktdaten Stephanie Unternährer:

Email: unternaehrer@zfps.ch

Telefonnummer : 044 271 85 74

Kosten: keine



Angebote für Eltern

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@zfps.ch

Kosten: keine



Flyer «Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder»

10 Tipps – Was Sie als Eltern tun können

5 weitere Tipps – Was Sie tun können, wenn Sie selber rauchen

Link zum Flyer: www.zfps.ch

**Elterliche Regeln
für das
Nichtrauchen
ihrer Kinder
Eltern stärken**

Filmmaterial für den Unterricht

Nikotin: Todbringender Rauch – Welt der Wunder

Entwicklung von Nikotinabhängigkeit und Schädigung des Körpers.

Risiken, Kohlenmonoxid, Folgekrankheiten usw.

hochgeladen: 2014; Dauer: 6:35

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

#CICARETTE: das Zigaretten-Auto als Argument fürs Nichtrauchen

Hochgeladen: 2018; Dauer: 2:07

<https://www.youtube.com/watch?v=naZJ-7V5APs>

Das passiert mit deinen Lungen nach 30 Tagen rauchen

Hochgeladen: 2017; Dauer: 3:55

https://www.youtube.com/watch?v=HD__r66sFjk

Wissenschaftsmagazin Einstein: Die Zukunft des Rauchens

Hochgeladen: 2019; Dauer: 30

www.srf.ch

Die Dienstleistungen der ZFPS werden in Kooperation mit folgenden Fachstellen des Kantons Zürich angeboten:

Regionale Suchtpräventionsstellen, Fachstelle Suchtprävention PHZH, Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung.