

Tabakprävention an Schulen

Empfehlungen für den Unterricht

August 2020

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

Liebe Lehrerin, lieber Lehrer

Vielen Dank, dass Sie sich für Angebote im Bereich Tabakprävention interessieren. Schaut man die aktuellen Konsumzahlen an, ist es nach wie vor ein äusserst wichtiges Präventionsthema – gerade in der Volksschule. Die neuen Produkte wie E-Zigaretten und die Verbreitung von Snus erhöhen die Attraktivität für die Jugendlichen. Es gilt also, dran zu bleiben!

Gemäss Lehrplan 21 werden auf die Förderung der Lebenskompetenzen von Schülerinnen und Schülern grossen Wert gelegt. Tabakprävention versteht sich als ein Teil dieser Lebenskompetenzförderung. Um das Thema in Ihrer Schule zu verankern, lohnt es sich folgende Punkte bei der Umsetzung zu beachten:

- Eine Integration der Tabakprävention ins Präventionskonzept schafft Verbindlichkeit.
- Einbezug aller Beteiligten wie Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende, Leiter Hausdienst und weiteres Personal.
- Einnehmen einer klaren Haltung als Gesamtschule – allen Tabakprodukten gegenüber.
- Das Thema mehrmals alters-, stufen- und niveaugerecht mit den Schülerinnen und Schülern während der Schullaufbahn behandeln.

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenstellung von aktuellen Angeboten und Materialien.

Für Fragen oder zur Unterstützung stehen die regionalen Suchtpräventionsstellen und die kantonale Suchtpräventionsstelle ZFPS gerne zur Verfügung. Viel Erfolg beim Umsetzen!

Inhalt

Klassenwettbewerb für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse	Seite 3
Klassenworkshops für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse	Seite 3
Unterrichtsmaterialien für den Unterricht der Sekundarstufe I	Seite 4
Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter	Seite 4
Angebote für Eltern	Seite 5
Filmmaterial für den Unterricht	Seite 5
Rauchfreie Schule	Seite 5

Klassenwettbewerb für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse

Klassenworkshops für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse

Experiment Nichtrauchen



Ready, Set, Action!



Klassenbesuche



Durchführung: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz

Durchführung: Fachperson der Lungenliga

Durchführung: Fachperson der ZFPS

Zeitaufwand: frei wählbar (Projekt dauert ein halbes Jahr)

Zeitaufwand: 90 bis 120 Minuten

Zeitaufwand: 90 Minuten

Kosten/Aufwand: keine Kosten, Aufwand gering

Kosten: keine

Kosten: keine

Der Wettbewerb richtet sich an Schulklassen des 6. bis 9. Schuljahres. Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich, für ein halbes Jahr keine Tabakprodukte zu konsumieren. Also weder Zigaretten noch Shisha zu rauchen, keine E-Zigaretten zu dampfen und auch kein Snus und Schnupftabak zu konsumieren. 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 500.– oder 250.– Franken.

Auf www.experiment-nichtrauchen.ch werden verschiedene Unterrichtsmaterialien und Hilfen zum Download bereitgestellt, um das Thema mit den Klassen anzugehen. Jeweils ab September sind Anmeldungen auf www.experiment-nichtrauchen.ch möglich. Der Wettbewerb startet anfangs November und dauert bis Mai.

Videounterstützter Workshop zu Tabakprävention

Erlebnisorientierter Workshop für Jugendliche, welcher von einer externen Fachperson der Lungenliga durchgeführt wird.

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, nicht-rauchende Jugendliche zu bestärken rauch-frei zu bleiben und rauchende Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Tabakkonsum zu reduzieren bzw. zu stoppen.

Die Durchführung findet in der Schule statt.

Auf Anfrage von Schulen und Lehrpersonen bietet die ZFPS in Zusammenarbeit mit den regionalen Suchtpräventionsstellen themenspezifische Klassenworkshops an.

Die Planung und Konzipierung der Intervention wird in Absprache mit der Lehrperson auf die Bedürfnisse der Klasse ausgerichtet.

Mit Quiz und Experimenten erfahren die Jugendlichen viel Wissenswertes über die Schädlichkeit, die Bewerbung und die sozialen Folgen von Tabak- und E-Zigarettenkonsum.

Die Durchführung findet in der Schule statt.

Weitere Infos: www.experiment-nichtrauchen.ch

Weitere Infos: www.lungenliga.ch/VTP





Kontakt: kantonale Projektleitung liegt bei der ZFPS info@zfps.ch

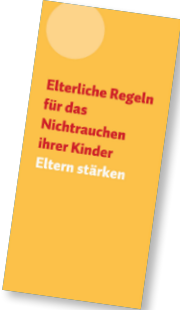
Kontakt: Christophe Gut, Lungenliga Solothurn: christophe.gut@lungenliga-so.ch

Kontakt: Désirée Yamada, ZFPS: yamada@zfps.ch

Unterrichtsmaterialien für den Unterricht der Sekundarstufe I

Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter

<p>Freelance –  www.be-freelance.ch</p>	<p>feel-ok.ch – «Wusstest du, dass...?» – «Leiterspiel»  NEU</p>	<p>Rauchstoppprogramm – www.feel-ok.ch </p>	<p>Rauchstopp-Beratung für Jugendliche </p>
<p>Durchführung: Lehrperson</p>	<p>Durchführung: Lehrperson</p>	<p>–</p>	<p>Durchführung: Fachperson</p>
<p>Zeitaufwand: frei wählbar</p>	<p>Zeitaufwand: 10 bis 90 Minuten</p>	<p>Zeitaufwand: frei wählbar</p>	<p>Zeitaufwand: nach Bedarf</p>
<p>Kosten: keine</p>	<p>Kosten: keine</p>	<p>Kosten: keine</p>	<p>Kosten: keine</p>
<p>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 ein bis drei Lektionen und sind dem Lehrplan 21 angepasst. Die Kurzeinheiten von 10 bis 20 Minuten bieten Anregungen, wie die Themen der Suchtprävention mit Bewegungs-, Auftrags-, Quiz- oder Dialogformen mit wenig Vorbereitungsaufwand umgesetzt werden können. Alle drei 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 stehen zum Download bereit und sind immer aktuell.</p>	<p>Zwei pfannenfertige interaktive Workshops zum Thema Tabak für Jugendliche.</p> <p>Den Schülerinnen und Schüler werden verschiedene Fragen rund um das Thema Tabak gestellt. Die Fragen werden durch die Schüler interaktiv erarbeitet und beantwortet. Auf «Feel-ok.ch» findet sich jeweils ein genauer Ablauf für die Durchführung dieses Workshops in der Klasse, dem Sie als Lehrperson Schritt für Schritt folgen können und eins zu eins in der Klasse umsetzen können.</p> <p>Die Unterlagen von «feel-ok» werden auf Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und laufend den neuen Anforderungen angepasst.</p>	<p>Das Online Angebot für Jugendliche von feel-ok.ch.</p> <p>Das Rauchstoppprogramm von «feel-ok» 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.</p> <p>Neben Informationen gibt es auf «feel-ok» Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.</p>	<p>Stephanie Unternährer von der ZFPS steht Jugendlichen persönlich für eine Rauchstopp-Beratung oder zur Beratung im Umgang mit Tabakprodukten sowie E-Zigaretten zur Verfügung.</p> <p>Für die Vereinbarung einer unverbindlichen Beratung können Sie sich direkt bei ihr per Telefon oder E-Mail melden.</p>
<p>Weitere Infos und alle Materialien zum Download: www.be-freelance.net</p>	<p>Weitere Infos: www.feel-ok.ch</p> <p>Direkter Link: Unterlagen «Wusstest du, dass...» Unterlagen «Leiterspiel»</p>	<p>Weitere Infos: www.feel-ok.ch/tabak-stopp</p>	<p>Kontakt: Stephanie Unternährer, ZFPS: unternaehrer@zfps.ch, 044 271 85 74</p>

Angebote für Eltern		Filmmaterial für den Unterricht	Leitfaden
<p>Elternabend über Tabakprodukte</p> <p>Durchführung: Fachperson einer regionalen Suchtpräventionsstelle oder der ZFPS</p> <p>Zeitaufwand: nach Bedarf</p> <p>Kosten: keine Kosten</p> <p>Es kommen immer mehr neue Tabakprodukte auf den Markt – schwierig den Überblick zu bewahren. In dieser Elterninformation wird viel Wissenswertes über die verschiedenen Produkte von E-Zigaretten bis Snus vermittelt. Der Infoanlass kann z. B. im Rahmen eines Elternabends zum Thema Sucht angeboten werden.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Risiken und Chancen der Produkte ■ Infos zur Rechtslage ■ was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihrer Kinder beunruhigt sind. <p>Kontakt: Stephanie Unternährer, ZFPS: unternaehrer@zfps.ch, 044 271 85 74</p>	<p>Flyer «Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder»</p> <p>10 Tipps – Was Sie als Eltern tun können</p> <p>5 weitere Tipps – Was Sie tun können, wenn Sie selber rauchen</p>  <p>Link: Flyer Elterliche Regeln</p>	<p>Nikotin: Todbringender Rauch – Welt der Wunder</p> <p>Entwicklung von Nikotinabhängigkeit und Schädigung des Körpers. Risiken, Kohlenmonoxid, Folgekrankheiten usw.</p> <p>Hochgeladen: 2014 Dauer: 6:35 Link: https://www.youtube.com/watch?v=XDA0xytSWXs</p> <p>#CICARETTE: das Zigaretten-Auto als Argument fürs Nichtrauchen</p> <p>Hochgeladen: 2018 Dauer: 2:07 Link: https://www.youtube.com/watch?v=naZJ-7V5APs</p> <p>Das passiert mit deinen Lungen nach 30 Tagen rauchen</p> <p>Hochgeladen: 2017 Dauer: 3:55 Link: https://www.youtube.com/watch?v=HD__r66sFjk</p> <p>Wissenschaftsmagazin Einstein: Die Zukunft des Rauchens</p> <p>Hochgeladen: 2019 Dauer: 0:30 Link: www.srf.ch</p>	<p>Rauchfreie Schule</p> <p>Der Leitfaden «Auf dem Weg zur rauchfreien Schule» zeigt verschiedene schulische und klassenbezogene Massnahmen auf bezüglich des Umgangs mit dem Rauchen. Zusätzlich enthält der Leitfaden Unterlagen und Arbeitsmaterialien, welche für die Umsetzung verwendet werden können.</p> <p>Mehr Informationen finden Sie unter folgendem Link: Leitfaden</p>