

Tabakprävention an Schulen

Empfehlungen für den Unterricht

Juni 2021

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 5
Angebote für Eltern	Seite 5
Filmmaterial für den Unterricht	Seite 6
Rauchfreie Schule	Seite 6

Klassenwettbewerb für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse

Klassenworkshops für den Unterricht der 6. bis 9. Klasse

 	Input «Qualm»	 Ready, Set, Action!	 Klassenbesuche
<p>Das Projekt Experiment Nichtrauchen wird im Schuljahr 2021/2022 durch die Erarbeitung eines Folgeprojekts unter der Leitung von éducation21 abgelöst. Dieses neue Angebot wird im Rahmen des Kinder- und Jugendprogramms des Tabakpräventionsfonds ab dem Schuljahr 2021/22 entwickelt. Lehrpersonen, Kinder und Jugendliche sind eingeladen, eine aktive Rolle einzunehmen und das Angebot partizipativ mitzugestalten. Im Zentrum wird die Gestaltung von Lebenswelten in einem gesundheitsfördernden Umfeld stehen.</p> <p>Um direkte Infos zum neuen Angebot zu erhalten, können Sie hier den Newsletter abonnieren: www.education21.ch/kjp</p> <p>Challenge «Promotion und Marketing», Mai 2022 Da das Folgeprojekt von Experiment Nichtrauchen im kommenden Schuljahr erst erarbeitet wird, wird für den Übergang für alle interessierten Schulen eine nationale Challenge zum Thema «Promotion und Marketing» im Mai 2022 organisiert. In Form eines Wettbewerbs können Sie dabei mit Ihrer Klasse tolle Preise gewinnen (Ausflüge, Workshops und Projektwochen). Weitere Infos folgen ab August 2021.</p>	<p>Durchführung: Theater Bilitz</p> <p>Zeitaufwand: ca. 1h (+ Einbettung in den Unterricht durch Lehrperson)</p> <p>Kosten: CHF 1200.– (+ Spesen)</p> <p>Animationstheater zum Thema Tabak und Rauchen Dieses Theaterstück ist vom Theater Bilitz in der Zusammenarbeit mit der Lungenliga Thurgau entstanden. Es thematisiert das Thema Tabak und Rauchen, sowie die Tabakindustrie, Gruppendruck, E-Zigaretten, Shisha und das Aufhören in einer interaktiven Form zusammen mit den Schülerinnen und Schülern. Wichtig: Das Theater Bilitz weist ausführlich darauf hin, dass das Theater in den Unterricht eingebettet werden sollte. Beispielsweise durch eine Diskussion, innerhalb der Klasse, im Anschluss.</p> <p>Weitere Infos: https://www.bilitz.ch/wp-content/uploads/IQ_Infoblatt_farbig_18.pdf</p> <p>Kontakt: Theater Bilitz, Tel. 071 622 88 80</p>	<p>Durchführung: Fachperson der Lungenliga Solothurn</p> <p>Zeitaufwand: 90 bis 135 Minuten</p> <p>Kosten: kein Workshop CHF 500.– zwei Workshops am gleichen Tag CHF 800.– drei Workshops am gleichen Tag CHF 1000.– vier Workshops am gleichen Tag CHF 1200.–</p> <p>Videounterstützter Workshop zu Tabakprävention Erlebnisorientierter Workshop für Jugendliche, welcher von einer externen Fachperson der Lungenliga durchgeführt wird.</p> <p>Teil I: Inputsequenz zum Thema Tabak (Schädlichkeit, Suchtmechanismen, Strategien der Tabakindustrie u.a.).</p> <p>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.</p> <p>Dieses Angebot trägt dazu bei, nicht-rauchende Jugendliche zu bestärken rauchfrei zu bleiben und rauchende Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Tabakkonsum zu reduzieren bzw. zu stoppen.</p> <p>Die Durchführung findet in der Schule statt.</p> <p>Weitere Infos: www.lungenliga.ch/VTP</p> <p>Kontakt: Christophe Gut, Lungenliga Solothurn; christophe.gut@lungenliga-so.ch</p>	<p>Durchführung: Fachperson der ZFPS</p> <p>Zeitaufwand: 90 Minuten</p> <p>Kosten: keine</p> <p>Auf Anfrage von Schulen und Lehrpersonen bietet die ZFPS in Zusammenarbeit mit den regionalen Suchtpräventionsstellen themenspezifische Klassenworkshops an.</p> <p>Die Planung und Konzipierung der Intervention wird in Absprache mit der Lehrperson auf die Bedürfnisse der Klasse ausgerichtet.</p> <p>Mit Quiz und Experimenten erfahren die Jugendlichen viel Wissenswertes über die Schädlichkeit, die Bewerbung und die sozialen Folgen von Tabak- und E-Zigarettenkonsum.</p> <p>Die Durchführung findet in der Schule statt.</p> <p>Kontakt: Désirée Yamada, ZFPS; yamada@zfps.ch</p>

Unterrichtsmaterialien für den Unterricht der Sekundarstufe I

Freelance – www.be-freelance.ch 	feel-ok.ch – «Wusstest du, dass...?» & «Leiterspiel» 	Unfairtobacco – Diashows und Quiz 
Durchführung: Lehrperson	Durchführung: Lehrperson	Durchführung: Lehrperson
Zeitaufwand: frei wählbar	Zeitaufwand: 10 bis 90 Minuten	Zeitaufwand: frei wählbar
Kosten: keine	Kosten: keine	Kosten: keine
<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 und 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 Vorbereitungs Aufwand umgesetzt werden können.</p> <p>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.</p> <p>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>Zwei vollständige Diashows, inklusive kurzem Video und Quiz am Schluss</p> <p>Diese beiden Diashows mit einem integrierten Video und Quiz am Schluss wurden von Unfairtobacco zusammengestellt. Eine Diashow behandelt das Thema «Tabak oder Gesundheit» und die andere Diashow «Tabak und Umwelt». Den Schülerinnen und Schüler wird aufgezeigt, wie Tabak nicht nur der eigenen Gesundheit, sondern auch den Arbeiter*innen auf den Tabakfeldern schadet. Weiter wird über den negativen Einfluss des Tabaks auf die Umwelt informiert und dargelegt, was man dagegen tun kann.</p> <p>Die Diashows wurden auf die unterschiedlichen Altersgruppen der Klassenstufen angepasst und zusammengestellt.</p>
Weitere Infos und alle Materialien zum Download: www.be-freelance.net	Weitere Infos: www.feel-ok.ch Direkter Link: Unterlagen «Wusstest du, dass...» Unterlagen «Leiterspiel»	Weitere Infos und alle Materialien zum Download: www.unfairtobacco.org

Angebote für einen Rauchstopp im Jugendalter

Angebote für Eltern

Rauchstoppprogramm – www.feel-ok.ch



Rauchstopp-Beratung für Jugendliche



Elternabend über Tabak- produkte

Flyer «Elterliche Regeln für das Nichtrauchen ihrer Kinder»

Durchführung: Jugendliche individuell

Durchführung: Fachperson

Durchführung: Fachperson einer regionalen Suchtpräventionsstelle oder der ZFPS

10 Tipps – Was Sie als Eltern tun können

Zeitaufwand: frei wählbar

Zeitaufwand: nach Bedarf

Zeitaufwand: nach Bedarf

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

Kosten: keine

Kosten: keine

Kosten: keine Kosten

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

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.

Neben Informationen gibt es auf «feel-ok» Diskussionsforen, Spiele, Links und Adressen von regionalen Fachstellen für Jugendliche.

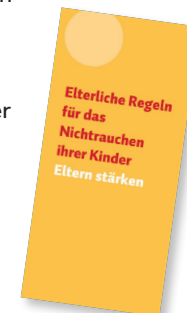
Stephanie Unternährer von der ZFPS steht Jugendlichen persönlich für eine Rauchstopp-Beratung oder zur Beratung im Umgang mit Tabakprodukten sowie E-Zigaretten zur Verfügung.

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

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.

Inhalte:

- Risiken und Chancen der Produkte
- Infos zur Rechtslage
- was Eltern tun können, wenn sie bezüglich des Konsums ihrer Kinder beunruhigt sind.



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

Kontakt:
Stephanie Unternährer, ZFPS;
unternaehrer@zfps.ch, Tel. 044 271 85 74

Kontakt:
Stephanie Unternährer, ZFPS;
unternaehrer@zfps.ch, Tel. 044 271 85 74

Link: [Flyer Elterliche Regeln](#)

Filmmaterial für den Unterricht

Leitfaden

Nikotin: Todbringender Rauch – Welt der Wunder

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

Hochgeladen: 2014

Dauer: 6:35

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

#CICARETTE: das Zigaretten-Auto als Argument fürs Nicht-rauchen

Hochgeladen: 2018

Dauer: 2:07

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

Das passiert mit deinen Lungen nach 30 Tagen rauchen

Hochgeladen: 2017

Dauer: 3:55

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

Wissenschaftsmagazin Einstein: Die Zukunft des Rauchens

Hochgeladen: 2019

Dauer: 0:30

Link: www.srf.ch

5 Kurzfilme aus dem Globalen Süden

NEU

Hochgeladen: 2020

Dauer: 5 verschiedene Videos à 5 bis 10 Minuten

Link: https://www.youtube.com/playlist?list=PLc_8LJZyp9YyZ4k6cWzwNIVGVrVK1a8z8

Rauchfreie Schule

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.

Mehr Informationen finden Sie unter folgendem Link: [Leitfaden](#)