

## Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule (7. – 9. 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](http://www.rauchfreieschule.ch), sonst für CHF 18.- plus Porto zu bestellen bei: [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch). Auf der Webseite finden Sie die Online-Version des Leitfadens mit Materialien, die Sie auf Ihre Bedürfnisse anpassen können.



#### **Klassenwettbewerb „Experiment Nichtrauchen“**

Für SchülerInnen der 6. – 9. Klasse. Die teilnehmenden Klassen verpflichten sich, für ein halbes Jahr nicht zu rauchen. Klassen, die dieses Ziel erreichen, können Geldpreise gewinnen. Die Schweiz beteiligt sich an diesem europaweiten Nichtraucherwettbewerb seit 2001. Die Zahl der Teilnehmenden betrug im Jahr 2009/10 3'126 Klassen mit rund 56'966 SchülerInnen (22% dieser Jahrgänge). Ziel des Wettbewerbs ist es, den Einstieg ins Rauchen zu verhindern oder zumindest aufzuschieben. Der Wettbewerb erreicht dieses Ziel gemäss Studien aus dem Ausland kurzfristig.

Anmeldung jeweils bis Ende Oktober d.J.; Information unter: [www.experiment-nichtrauchen.ch](http://www.experiment-nichtrauchen.ch)



#### **«NO SMOKE - MORE POWER»**

Der Unterrichtshilfskoffer für das 6. – 9. Schuljahr.  
Züri Rauchfrei: Zürich 2000, aktualisiert 2010.

6 Unterrichtsbausteine zu den Themen: „Rauchen in der Schule“, „Einstieg ins Rauchen“, „Wirkung“, „Tabakwerbung“, „Passivrauchen“ und „Ausstiegshilfen“; Vorgehen durch Lehrperson individuell anpassbar. Vielfältige Materialien (Kopiervorlagen, 2 Videos/DVDs zu vier Themen, Werbebilder, Rauchmaschine, Arbeits- und Informationsmaterial, Cartoons, Rollenspielanleitung, Interviewideen, u.a.), Elternbriefvorlage, 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](http://www.zurismokefree.ch)



#### **Vom Rauchen und Nichtrauchen.**

Tests, Infos und Ideen für Jugendliche. Berner Gesundheit.

Im Kanton Zürich gratis bei: [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), sonst über: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

## 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](http://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.



### www.be-freelance.net

**FREELANCE** (i.S.v. frei, unabhängig, aktiv) ist ein 2008 lanciertes Suchtpräventionsprogramm mit flexibel einsetzbaren Unterrichtseinheiten, das Sie selbst auf Ihre Zeit- und Themenbedürfnisse abstimmen können. Das Unterrichtsmaterial basiert auf den neuesten Erkenntnissen, Zahlen und Fakten zu Risiko- und Konsumverhalten.

Neu am **FREELANCE**-Präventionsprogramm ist: Thematisierung des kombinierten Konsums von Tabak, Alkohol und Cannabis, Präventionsspiel mit kurzen Unterrichtshäppchen à 10 bis 20 Minuten, Unterrichtsmodule für Lernatelier oder für altersdurchmischtes Lernen, Beleuchtung der Zusammenhänge zwischen Sucht und Werbung.

Das Programm ist dreiteilig aufgebaut: Unterrichtseinheiten, Präventionsbox (mit spielerischem Material) und Plakatwettbewerb (zum selber Gestalten). Die Box kann bestellt werden über [www.zurismokefree.ch](http://www.zurismokefree.ch), Preis: CHF 50.- plus Versandkosten (subventioniert für Kanton Zürich). Infos und Materialien: [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)

### Mit Feuer gegen Rauch

Handbuch zur Tabakprävention für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Sucht Info Schweiz, Lausanne 2003.

Das 96-seitige Lehrbuch 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](mailto:bibliothek@sucht-info.ch).



## Jugendliche und Rauchen: «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» und «Rauchen oder nicht? Gründe und Motive»

Ein neues pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung, Sucht Info Schweiz, Lausanne, 2009 (Heft 1) und 2010 (Heft 2). Mit dem neuen Hilfsmittel sollen die SchülerInnen Wissen über die verschiedenen Risiken und Auswirkungen des Tabakkonsums erhalten, allgemein ihr Risikoverhalten reflektieren und Kompetenzen im Umgang mit Risiken erwerben. Die Hefte können Sie hier herunterladen:

[www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Tabakheft\\_1.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Tabakheft_1.pdf) (Heft 1)

[www.sucht-info.ch/fileadmin/user\\_upload/Images/D\\_Tabakheft.pdf](http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/Images/D_Tabakheft.pdf) (Heft 2), je 12 Seiten oder bei Sucht Info Schweiz für CHF 4.- bestellen. Tel. 021 321 29 35 oder [buchhandlung@sucht-info.ch](mailto:buchhandlung@sucht-info.ch).



### Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten / ALF

Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. – 7.Klasse mit Informationen zu Nikotin und Tabak. Schneiderverlag: Hohengehren 2000.

12 Unterrichtseinheiten in einem Lehrermanual mit Kopiervorlagen zur Unterrichtsgestaltung zu Lebenskompetenzthemen: Gruppendruck widerstehen, Selbstsicherheit, Gefühle ausdrücken, Verbesserung des Selbstbildes u.a. über den Buchhandel zu beziehen.



### 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 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](mailto:info@zurismokefree.ch)

Für D-Lehrpersonen zu bestellen bei: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Tabakfreie Werbung. Fakten und Argumente.

Eine Broschüre der Lungen- und Krebsliga Schweiz mit Hintergrundinformationen für Lehrpersonen. Im Kanton Zürich gratis über [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch), sonst über Fachstelle Gesundheitspolitik: [info@polsan.ch](mailto:info@polsan.ch), 031 389 92 90.

### 4. Videos und DVDs 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](http://www.bernergesundheits.ch)

**Passivrauchen** (1994, 30 Min.): Die immer noch aktuelle Kassensturzsending informiert sehr anschaulich über die Gefahren des Passivrauchens.

**Die Droge Tabak und ihre Opfer** (1993, 17 Min.): Der Dokumentarfilm in Fernsehmagazin-Form 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.

Alle Videos/DVDs auszuleihen bei Radix: Tel 044 360 41 00 / [infodoc@radix.ch](mailto:infodoc@radix.ch) oder [www.nebis.ch](http://www.nebis.ch)

**Eine letzte Zigarette. Aufstieg und Fall des blauen Dunstes.** Von rauchenden Nationalräten in der Wandelhalle des Bundeshauses zum Gesundheitsschutz, aufgelockert durch Beispiele und Interviews, DOK-Serie, Fritz Muri. SF 2009, DVD 50'. Dokumentarfilm, auch Ausschnitte, ab 9. Klasse.

## 5. Informationen für Eltern

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

Züri Rauchfrei 2008, gratis über: [www.zurismokefree.ch](http://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](http://www.zurismokefree.ch), sonst über [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch).

## 6. Interessante Webseiten zum Rauchen und zur gesunden Schule

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch). Informationen, Zahlen und Fakten zum Rauchen/Nichtrauchen, in den Themenbereichen Tabakkonsum, Passivrauchen, Arbeitsplatz und Schule, Links zu den Stellen für Tabakprävention in der Schweiz u.a.

[www.rauchenschadet.ch](http://www.rauchenschadet.ch): Kampagne des Bundesamtes für Gesundheit (BAG), mit Informationen z.B. zum Rauchen in Sportvereinen und anderen Projekten und zur Politik.

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de): Informationen zum Thema Rauchen/Nichtrauchen mit aktuellen Daten und Fakten aus Deutschland, in den Themenbereichen Tabakkonsum, Produktinformation, Passivrauchen, Gesundheit, Familie, Arbeitsplatz.

[www.infoset.ch/de/](http://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](http://www.bildungundgesundheit.ch): Eine Übersicht über alle Kompetenzzentren im Bereich von Gesundheitsförderung und Schulen, unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

[www.gesunde-schulen.ch](http://www.gesunde-schulen.ch): Informationen zum Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen und dessen Angebote sowie den Themenfeldern der beteiligten Schulen.

[www.bzga.de](http://www.bzga.de): Informationsmaterialien für Lehrpersonen der Sekundarstufe. Link zur Suchtprävention: [www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtpraevention](http://www.bzga.de/themenschwerpunkte/suchtpraevention)

[www.10steps.sg/inspirations/artworks/50-most-creative-anti-smoking-advertisements/](http://www.10steps.sg/inspirations/artworks/50-most-creative-anti-smoking-advertisements/): Plakate zum Nichtrauchen

## 7. Auswahl Webseiten für Jugendliche

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info): Webseite der BZgA/Köln ([www.bzga.de](http://www.bzga.de)) für jugendliche RaucherInnen. Online Ausstiegshilfe mit interessanten Infos und einem Test zum eigenen Risikoprofil.

[www.drogcom.de](http://www.drogcom.de): Webseite der BZgA für Jugendliche mit Tests zum eigenen Wissen bezüglich aller Drogen u.a.

[www.justbesmokefree.de](http://www.justbesmokefree.de): Niederschwelliges online Rauchstopp-Programm für Jugendliche des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung/IFT-Nord in Kiel.

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch): Diskussionsforen und Wissenswertes zum Thema Tabak und weiteren relevanten Themen für Jugendliche.

[www.emox.ch](http://www.emox.ch): Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche.