

Materialien zur Förderung des Nichtrauchens in der Schule (10. – 12. Klassenstufe)

Für LehrerInnen und Studierende:



Auf dem Weg zur rauchfreien Schule.

Ein Leitfaden für Lehrpersonen. Züri Rauchfrei.
Der Leitfaden soll

- eine Hilfestellung für den Umgang mit rauchenden Jugendlichen bieten,
- Möglichkeiten und konkrete Schritte auf dem Weg zur **rauchfreien Schule** aufzeigen,
- Arbeits- bzw. Kopiervorlagen für diesen Prozess und für den Unterricht zur Verfügung stellen,
- eine Basisinformation zum Thema **Rauchen und Raucher-ausstieg** darstellen,
- Unterstützung bei der Evaluation der gewählten Massnahmen geben.

Ein 100-seitiges Manual, inkl. Broschüre für Jugendliche zum Rauchstopp.

Bis zu 3 Exemplare gratis für Schulen im Kanton Zürich über www.rauchfreieschule.ch, sonst für CHF 18.- plus Porto zu bestellen bei: www.sfa-isp.ch. Auf der Website finden Sie die Online-Version des Leitfadens mit Materialien, die Sie auf Ihre Bedürfnisse anpassen können.

Unterrichtsmaterialien:

The image is a screenshot of the 'feelok' website. The browser address bar shows 'http://www.feelok.ch/'. The website header includes the 'feelok' logo and navigation links for 'Alle Themen' and 'Infos über feelok'. The main content area is titled 'Das Rauchprogramm' and offers various options for users based on their smoking status. A young man and woman are shown in a playful pose on the right side of the page. The website is from the 'Institut für Sozial- und Präventivmedizin - Universität Zürich' and the 'Tabakpräventionsfonds'.

www.feelok.ch Internetbasiertes Computerprogramm zur Gesundheitsförderung für Jugendliche.

Feelok behandelt die Themen Alkohol, Arbeit, Bewegung, Cannabis, Ernährung, Liebe & Sexualität, Rauchen, Selbstvertrauen, Stress, Suizidalität und Sport. Es wurde auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und holt Jugendliche dort ab, wo sie stehen, etwa beim Nichtrauchen, ihrem gelegentlichen oder regelmässigen Rauchen. Mit Lehrerhandbuch.

Auswahl: Züri Rauchfrei, Zähringerstr. 32, 8001 Zürich, 044 262 69 66, www.zurismokefree.ch; herrmann@zurismokefree.ch (aktuelle Liste unter www.rauchfreieschule.ch), Februar 2010



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 sie 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

Für D-Lehrpersonen zu bestellen bei: www.bzga.de



Mit Feuer gegen Rauch.

Handbuch zur Tabakprävention für Lehrpersonen. Mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme/SFA: Lausanne 2003.

Das 96-seitige Lehrerbuch 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@sfa-isp.ch.

Tabakfreie Werbung. Fakten und Argumente.

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

Videos 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 ins Thema Rauchen, 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.bernergesundheit.ch

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

Die Droge Tabak und ihre Opfer (1993, 17 Min.): Der Dokumentarfilm in Fernsehmagazinformat 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 sind auszuleihen bei: Tel 044 360 41 00 oder infodoc@radix.ch oder www.nebis.ch

NO SMOKE MORE POWER

Auch fürs 10. Schuljahr:

In „**NO SMOKE - MORE POWER**, Unterrichtshilfskoffer für das 6. – 9. (Züri Rauchfrei: Zürich 2000, aktualisiert 2009) befinden sich zwei ältere Videos, die folgende Themen behandeln, die auch auf der Sek II aktuell sind: Chronische Bronchitis, Stichprobe Zigarette und Tabakwerbung. Inklusiv Medienmappe mit diversen Broschüren, u.a. das Unterrichtsmaterial (der sfa) «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» 12 Seiten, 2009.

Vergriffen, auszuleihen für CHF 50.- (plus Versandkosten) unter: www.zurismokefree.ch

Experimente: Die Schäden des Rauchens im Hier und Jetzt veranschaulichen

Rauchmaschine

Anhand der Rauchmaschine kann der **Teer**, der durch das Inhalieren einer Zigarette in den Körper gelangt, sichtbar gemacht werden.

Thermokamera

Aufnahmen mit einer Thermokamera machen die gefässverengende Wirkung von **Nikotin** im Tabak sichtbar. Die Gefässe einer normal durchbluteten Hand ziehen sich unter der Nikotinwirkung zusammen, als Folge davon sinkt die Hauttemperatur. Kosten für die Miete der Thermokamera: ca. CHF 250.-/Tag. <http://www.miet.ch/detail-mieten/443-GJE-waermebildkamera-zum-mieten.html>

CO-Messgerät

Der „Smokelyzer“ ist ein benutzerfreundliches Gerät zur Messung der **Kohlenmonoxid**-Werte in der Atemluft. Kohlenmonoxid verdrängt den Sauerstoff im Blut.

- Externe Fachperson: CHF 300.- / Halbtage, Anfragen bei Züri Rauchfrei

Interessante Webseiten:

Zum Rauchen, zur Suchtprävention und zur gesunden Schule

www.sfa-ispa.ch: Informationen über Suchtprävention in der Schweiz u.v.m.

www.suchtpraevention-zh.ch: Webseite der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich mit Informationen zur Suchtprävention und mit Links zu den Stellen.

www.who.int/tobacco Who-Seite mit Infos zu Weltnichtrauchertagen etc.

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: Eine Übersicht über alle Kompetenzzentren im Bereich von Gesundheitsförderung und Schulen, unterstützt vom Bundesamt für Gesundheit (BAG).

www.gesunde-schulen.ch: Informationen zum Schweizerischen Netzwerk gesundheitsfördernder Schulen und dessen Angebote sowie den Themenfeldern der beteiligten Schulen.

Weitere Webseiten für Jugendliche:

www.drogcom.de: Webseite der BZgA für Jugendliche mit Tests zum eigenen Wissen bzgl. aller Drogen u.a.

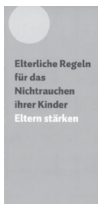
www.rauch-frei.info: Webseite der BZgA/Köln für jugendliche RaucherInnen. Online Ausstiegshilfe mit interessanten Infos und einem Test zum eigenen Risikoprofil.

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

www.tschau.ch: Diskussionsforen und Wissenswertes zum Thema Tabak und weiteren relevanten Themen für Jugendliche.

www.emox.ch: Informationen, Tests, Tipps und Rauchstoppunterstützung für Jugendliche.

Informationen für Eltern:



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

Züri Rauchfrei 2008, gratis zu beziehen bei: www.zurismokefree.ch



Rauchen - Mit Jugendlichen darüber sprechen. Was Eltern wissen sollten.

SFA Lausanne 2008. Eine informative Elternbroschüre zum Umgang mit dem Rauchen.

Kanton Zürich gratis über www.zurismokefree.ch, sonst über www.sfa-ispa.ch.