

**Webadressen in der Einheit «Tabak | Fokus Zigaretten»****Wer auf Zigarettenrauchen verzichtet, hat Vorteile. Welche?**

Artikel «Rauchen schadet der Leistung und mindert die Lust auf Sport»

» feel-ok.ch/tabak-sport

Wenn ich ein Problem habe und meine Freunde wissen nicht, wie sie mir helfen können - wer bietet mir kostenlos professionelle Unterstützung an?

» feel-ok.ch/beratung

Wie viele giftige oder krebserregende Stoffe atmet man mit dem Zigarettenrauch ein?

Interviews mit Jugendlichen in der Stadt Zürich.

» feel-ok.ch/interviews_tabak

Welche dieser Substanzen befinden sich im Zigarettenrauch?

Artikel «Krebserzeugende Substanzen» und «Giftige Substanzen»

» feel-ok.ch/tabak-substanzen + » rauch-frei.info

Von 10 Personen, die sich das erste Mal eine Zigarette anzünden, wie viele werden in Zukunft weiterrauen?

» youtube.com/watch?v=QXeErnP6CTA

Welche Methode hat sich bewährt, mit dem Rauchen aufzuhören?

» feel-ok.ch/tabak-stopp | Rauchstopp-Programm + » feel-ok.ch/tabak-nikotin | Nikotinflow

Wie viele Lebensjahre verliert eine Person im Durchschnitt, die raucht?

Artikel «Es gibt doch auch Raucher/-innen, die lange leben!?»

» feel-ok.ch/tabak-langleben

Welche Krankheiten kann Rauchen verursachen?

» Haut | youtube.com/watch?v=hO924IFm21g
» Mund | youtube.com/watch?v=ZgdnFeMW-cg
» Sex | youtube.com/watch?v=qpk0L-XsMSQ
» Augen | youtube.com/watch?v=u_1v1dTIM1M
» Lungen | youtube.com/watch?v=mazTHnB01kw
» Herz | youtube.com/watch?v=zNkWCYdElcA
» Magen | youtube.com/watch?v=coieeMIAndc
» Knochen | youtube.com/watch?v=D5S-n8vOX8U
» Arterien und Venen | youtube.com/watch?v=wrPGD_WEW0o

+ Thema «Sexuell übertragbare Krankheiten»

» feel-ok.ch/sex-sti

**Wer jeden Tag ein Zigarettenpäckli kauft, wie viel Geld hat diese Person nach einem Jahr ausgegeben?
Und was würdest du mit diesem Geld machen?**

Artikel «Wer mit Rauchen aufhört, spart»

» feel-ok.ch/tabak-ausgabe

Wie viel Wald wird weltweit jedes Jahr für den Tabakanbau gerodet?

Artikel «Tropenwald, Grundwasser, Klimaerwärmung und Luft»

» feel-ok.ch/tabak-klima

In welchen Ländern werden Kinder ab 5 Jahren gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten, anstatt in die Schule zu gehen?

Artikel «Ausbeutung von Kindern und Erwachsenen»

» feel-ok.ch/tabak-ausbeutung

Wie hoch sind die jährlichen Kosten in der Schweiz, z.B. wegen ärztlicher Behandlung und Arbeitsunfähigkeit, die durch den Tabakkonsum jedes Jahr entstehen?

Artikel «Wer mit Tabak reich wird, wie viel kostet es»

» feel-ok.ch/tabak-geld

Extras

Neugierig?

28 Fragen und kurze Antworten dazu, um in wenigen Minuten das Wichtigste übers Zigarettenrauchen zu erfahren (mit einigen Infos auch über E-Zigaretten, Shishas und CBD).

» feel-ok.ch/diesesjenes-rauchen

Hilfsangebote, gute Websites, Projekte für dich zum Thema Rauchen

feel-ok.ch/infoquest-rauchen

Mit dem Leiterspiel das eigene Wissen testen. Wie weit kommst du?



» feel-ok.ch/rauchen-leiterspiel