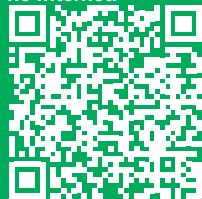


Gjuhë të tjera të
disponueshme
në internet.



Këshilla dhe truke për prindërit mbi duhanin dhe nikotinën



LUNGENLIGA

Të dashur prindër dhe kujdestarë

Fëmija juaj ka marrë pjesë gjatë ditëve të fundit, së bashku me mësuesen e klasës, në një punëtori parandalimi me temën Duhani dhe Nikotina.

Kjo punëtori e larmishme synon në mënyrë të ndërgjegjshme të forcojë vetëbesimin e fëmijëve dhe të rinjve, duke i ndihmuar ata të vlerësojnë vetë rreziqet e duhanit dhe të nikotinës.

Fëmijët dhe të rinjtë mësuajnë:

- Duhani dhe nikotina janë produkte të ligjshme që shkaktojnë varësi dhe sëmundje dhe mund të shfaqen në forma të ndryshme.
- Nikotina arrin në tru brenda sekondave dhe ndikon në sistemin e shpërblimit, duke çuar në varësi.
- Produktet e duhanit dhe nikotinës kanë një ndikim shumë negativ në mjedis.

Edhe ju keni një ndikim të madh nëse fëmija juaj mbetet i lirë nga përdorimi i duhanit dhe nikotines. Për t'ju mundësuar të jepni mbështetjen më të mirë, kemi përgatitur disa këshilla të dobishme.

Nëse keni pyetje të mëtejshme, ju lutemi të na kontaktoni në adresën schule@lungenliga-ost.ch.

Këshilla që kanë rezultuar të suksesshme:

Bëhu një model për t'u ndjekur

Mos konsumoni duhan ose produkte që përmbajnë nikotinë.

Fol për këtë

Ji i hapur për diskutime rreth alkoolit, duhanit ose drogave të paligjshme.

Ti vendos rregullat

Mos konsumoni duhan ose nikotinë në shtëpinë tuaj ose në praninë tuaj.

Mbani qëndrimin tuaj

Ju dëshironi që fëmija juaj të rritet dhe të jetojë pa duhan

Merrni mbështetje

Nëse keni ndonjë pyetje ose problem, ju lutemi kërkoni ndihmë të jashtme (shihni pjesën e pasme).

Ji i hapur

Konsideroni seriozisht mendimin e fëmijës suaj.

Nëse pini duhan vetë, këshillat e mëposhtme do t'ju ndihmojnë:

Mos pini duhan në prani të fëmijës suaj

Mos konsumoni duhan në shtëpi ose në makinë. Kjo vlen edhe për mysafirët tuaj.

Lënia e duhanit

Merrni vendimin tuaj dhe kërkoni mbështetje (shihni pjesën e pasme).

Ji i singërtë

Tregojini fëmijës suaj për përvojat tuaja me varësinë, pasojat shëndetësore, kostot etj.

Informacion i mëtejshëm

Vapefree

www.vapefree.info

Informacion dhe sfond mbi cigaret elektronike, veçanërisht për prindërit, kujdestarët dhe mësuesit.

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

Broshura dhe udhëzues posaçërisht për prindërit dhe kujdestarët.

Cool and Clean

www.coolandclean.ch

Sfondi dhe informacioni mbi duhanin.

Feel-ok

www.feel-ok.ch

Informacion dhe këshilla për të rinjtë që duan të jenë dhe të mbeten pa duhan.

Nikotin-Durchblick

www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick

Sesion informues online falas rreth produkteve të reja të nikotinës.

Mbështetje për lënien e duhanit

Kantonale Lungenliga

www.lungenliga.ch/kurse-angebote

Programet për ndërprerjen e duhanit në zonën tuaj.

Stopsmoking

www.stopsmoking.ch

Platformë online për ndihmë dhe këshilla për lënien e duhanit.

Menaxhimi Kombëtar i Projekteve

schule@lungenliga-ost.ch