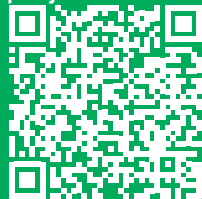


Dokument na drugim jezicima dostupan je na internetu.



Savjeti i trikovi o duhanu i nikotinu namijenjeni roditeljima i starateljima



LUNGENLIGA

Poštovani roditelji i staratelji

Vaše dijete je posljednjih dana učestvovalo u preventivnoj radionici o duhanu i nikotinu sa svojim razrednim starješinom.

Ova raznovrsna radionica osmišljena je kako bi ojačala samopouzdanje kod djece i mladih pomažući im da sami procijene rizike od duhana i nikotina.

Djeca i mladi su naučili:

- Duhan i nikotin su legalni proizvodi koji uzrokuju zavisnost i bolest, i mogu se pojaviti u različitim oblicima.
- Nikotin u roku od nekoliko sekundi dospijeva do mozga i utiče na mehanizam nagrađivanja, što izaziva zavisnost.
- Duhan i nikotinski proizvodi izuzetno negativno utječu na životnu sredinu.

Od vas mnogo zavisi hoće li vaše dijete živjeti u okruženju bez dima i nikotina. Da bismo vam pomogli da pružite odgovarajuću podršku, sastavili smo nekoliko korisnih savjeta.

Ako imate dodatnih pitanja, slobodno nas kontaktirajte na schule@lungenliga-ost.ch.

Savjeti koji su se pokazali korisnim:

Budite uzor

Nemojte koristiti duhan ili nikotinske proizvode.

Pričajte o tome

Budite otvoreni za razgovor o upotrebi alkohola, duhana ili droge.

Odredite pravila

Zabranite upotrebu duhana ili nikotina u vašem domu ili u vašem prisustvu.

Ostanite pri svom stavu

Želite da vaše dijete bude i oстане nepušač.

Zatražite podršku

Ako imate bilo kakvih pitanja ili problema, potražite pomoć (vidite poledinu).

Budite otvoreni

Ozbiljno shvatite mišljenje svog djeteta.

Ako i sami pušite, sljedeći savjeti će vam pomoći:

Nemojte pušiti u prisustvu svog djeteta

Zabranite pušenje kod kuće ili u automobilu. Ovo važi i za vaše goste.

Prestanite pušiti

Donesite odluku i zatražite podršku (vidite poledinu).

Budite iskreni

Pričajte svom djetetu o vlastitim iskustvima sa zavisnošću, posljedicama po zdravlje, troškovima itd.

Dodatne informacije

Vapefree

www.vapefree.info

Pozadina i informacije o vape uređajima posebno namijenjene roditeljima, starateljima i nastavnicima.

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

Brošure i vodiči posebno namijenjeni roditeljima i starateljima.

Cool and Clean

www.coolandclean.ch

Pozadina i informacije o duhanu.

Feel-ok

www.feel-ok.ch

Informacije i savjeti za mlade koji žele postati i ostati nepušači.

Nikotin-Durchblick

www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick

Besplatna online informativna sesija o novim nikotinskim proizvodima.

Podrška za prestanak pušenja

Kantonale Lungenliga

www.lungenliga.ch/kurse-angebote

Programi za prestanak pušenja u vašem području.

Stopsmoking

www.stopsmoking.ch

Online platforma za pomoć i savjete o prestanku pušenja

Nacionalno upravljanje projektima

schule@lungenliga-ost.ch



LUNGENLIGA