

Додатне информације

Vapefree

www.vapefree.info

Позадина и информације о вејп уређајима посебно намењене родитељима, старатељима и наставницима.

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

Брошуре и водичи посебно намењени родитељима и старатељима.

Cool and Clean

www.coolandclean.ch

Позадина и информације о дувану.

Feel-ok

www.feel-ok.ch

Информације и савети за младе који желе да постану и остану непушачи.

Nikotin-Durchblick

www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick

Бесплатна онлајн информативна сесија о новим никотинским производима.

Подршка за престанак пушења

Kantonale Lungenliga

www.lungenliga.ch/kurse-angebote

Програми за престанак пушења у вашем подручју.

Stopsmoking

www.stopsmoking.ch

Онлајн платформа за помоћ и савете о престанку пушења.

Управљање државним пројектом

schule@lungenliga-ost.ch

V08-2025

Документ на
другим језицима
доступан је на
интернету.



Савети и трикови о дувану и никотину намењени родитељима и старатељима



LUNGENLIGA

Поштовани родитељи и старатељи

Ваше дете је са својим разредним старешином последњих дана учествовало у радионици о превенцији употребе дувана и никотина.

Ова разноврсна радионица осмишљена је како би ојачала самопоуздање код деце и младих помажући им да сами процене ризике од дувана и никотина.

Деца и млади су научили:

- Дуван и никотин су легални производи који изазивају зависност и болест, и могу се појавити у различитим облицима.
- Никотин у року од неколико секунди доспева до мозга и утиче на механизам награђивања, што изазива зависност.
- Дуван и никотински производи изузетно негативно утичу на животну средину.

Од вас много зависи да ли ће ваше дете живети у окружењу без дима и никотина. Да бисмо вам помогли да пружите одговарајућу подршку, саставили смо неколико корисних савета.

Ако имате додатних питања, слободно нас контактирајте на schule@lungenliga-ost.ch.

Савети који су се показали
корисним:

Будите узор

Немојте користити
дуван или
никотинске
производе.

Причајте о томе

Будите отворени за
разговор о употреби
алкохола, дувана или
дрогe.

Одредите правила

Забраните употребу
дувана или никотина
у вашем дому или у
вашем присуству.

Останите при свом ставу

Желите да ваше
дете буде и остане
непушач.

Затражите подршку

Ако имате било
каких питања или
проблема, затражите
помоћ (видите
полеђину).

Будите отворени

Озбиљно схватите
мишљење свог
детета.

Ако и сами пушите,
следећи савети ће вам помоћи:

Немојте пушити у присуству свог детета

Забраните пушење код
куће или у аутомобилу.
Ово важи и за ваше госте.

Престаните да пушите

Донесите одлуку и
затражите подршку
(видите полеђину).

Будите искрени

Причајте свом детету
о свом искуству
са зависношћу,
последикама
по здравље,
трошковима итд.