

Diğer diller
çevrim içi
olarak mevcuttur.



Ebeveynler için sigara ve nikotinle başa çıkma konusunda ipuçları ve püf noktaları



LUNGENLIGA

Sevgili ebeveynler ve yasal vasiler

Çocuğunuz son günlerde sınıf öğretmeni ile birlikte sigara ve nikotin konusunda bir bağımlılık önleme atölyesine katıldı.

Çeşitli etkinliklerin yer aldığı bu atölye çalışması, çocukların ve gençlerin sigara ve nikotinin kendileri için oluşturduğu riskleri değerlendirmelerine yardımcı olarak öz güvenlerini bilinçli bir şekilde artırmayı amaçlamaktadır.

Çocuklar ve gençler şunları öğrenmiştir:

- Sigara ve nikotin, bağımlılık yapıcı ve sağlığa zararlı olan yasal ürünlerdir ve çeşitli şekillerde bulunabilirler.
- Nikotin birkaç saniye içinde beyne ulaşır ve ödül sistemini etkiler, bu da bağımlılığa yol açar.
- Sigara ve nikotin ürünleri çevre üzerinde son derece olumsuz bir etkiye sahiptir.

Çocuğunuzun sigara ve nikotin kullanmamasında siz de büyük bir etkiye sahipsiniz. Size mümkün olan en iyi desteği sunabilmek için birkaç yararlı ipucu hazırladık.

Başka sorunuz varsa lütfen schule@lungenliga-ost.ch adresinden bize ulaşın.

Kanıtlanmış ipuçları:

Role model olun

Tütün veya nikotin ürünleri tüketmeyin.

Hakkında konuşun

Alkol, sigara veya yasa dışı uyuşturucu konularında konuşmaya açık olun.

Kuralları siz belirlersiniz

Evinizde veya sizin yanınızda sigara veya nikotin tüketimi yasaktır.

Açık olun

Çocuğunuzun görüşünü ciddiye alın.

Tavrınızı koruyun

Çocuğunuzun sigara içmemesini ve böyle kalmasını istiyorsunuz.

Destek alın

Sorularınız veya sorunlarınız olduğunda dışarıdan yardım alın (arka sayfaya bakın).

Siz de sigara içiyorsanız aşağıdaki ipuçları size yardımcı olabilir:

Çocuğunuzun yanında sigara içmeyin

Evde ve arabada sigara içmeyin. Bu, misafirleriniz için de geçerlidir.

Sigara bırakma

Kararınızı verin ve destek alın (arka sayfaya bakın).

Dürüst olun

Çocuğunuza bağımlılıkla ilgili kendi deneyimlerinizden, sağlık açısından sonuçlarından, maliyetlerinden vb. bahsedin.

Daha fazla bilgi

Vapefree

www.vapefree.info

Özellikle ebeveynler, yasal vasiler ve öğretmenler için elektronik sigara hakkında arka plan bilgileri ve gerçekler.

Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch

Ebeveynler ve yasal vasiler için özel olarak hazırlanmış broşürler ve kılavuzlar.

Cool and Clean

www.coolandclean.ch

Sigara hakkında arka plan bilgileri ve gerçekler.

Feel-ok

www.feel-ok.ch

Sigarayı bırakmak ve sigara içmeden yaşamak isteyen gençler için bilgiler ve ipuçları.

Nikotin-Durchblick

www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick

Yeni nikotin ürünleri hakkında ücretsiz çevrim içi bilgilendirme etkinliği.

Sigarayı bırakma desteği

Kantonale Lungenliga

www.lungenliga.ch/kurse-angebote

Bölgemizdeki sigara bırakma programları.

Stopsmoking

www.stopsmoking.ch

Sigara bırakma konusunda yardım ve danışmanlık için çevrim içi platform.

Ulusal proje yönetimi

schule@lungenliga-ost.ch



LUNGENLIGA