

Tekst til Aula

Målgruppe: Forældre til elever i 7.-9. klasse

Kære forældre

Fra 1. januar 2021 skal alle grundskoler, kostskoler og efterskoler have røgfri skoletid.

Det er godt nyt, for røgfri skoletid er med til at forebygge rygning blandt børn og unge. Som forælder spiller du også en vigtig rolle i at hjælpe dit barn til at holde sig røgfri, uanset om du selv ryger eller ej. Derfor håber vi, at du vil bakke op om røgfri skoletid og tage en snak med dit barn om rygning.

Fem gode råd til dig som forælder

1. Det er vigtigt, at dit barn kender din holdning. Fortæl at du ikke ønsker, at han/hun ryger.
2. Åben dialog og interesse. Tal jævnligt med dit barn om rygning.
3. Tag ikke for givet, at dit barn ikke kunne finde på at ryge eller bruge snus.
4. Sørg for, at der er så lidt rygning omkring dit barn som muligt.
5. Tal med de andre forældre og lav fælles regler for klassen.

Læs mere på www.snakomtobak.dk

Hvis dit barn ryger eller bruger snus

Tag en åben snak og giv plads til dit barns holdninger. Fortæl at du vil støtte ham eller hende i at stoppe, men vær også tålmodig. Dit barn træffer ikke den rigtige beslutning med det samme. På www.snakomtobak.dk kan du se, hvilken hjælp der findes til unge, der gerne vil stoppe med at ryge eller bruge snus, og du kan finde inspiration til at tale med dit barn om snus eller rygning.