

# PROGETTO NONFUMATORI 2019 // 2020

PER ALUNNE E ALUNNI DAL 6° AL 9° ANNO SCOLASTICO  
DAL 7 NOVEMBRE 2019 AL 7 MAGGIO 2020



**RIMANERE LIBERI DALLA NICOTINA E VINCERE BUONI VIAGGIO TUTTI INSIEME!**

## Cari genitori

La classe di sua figlia / di suo figlio ha deciso di partecipare al Progetto Nonfumatori. Gli allievi si impegnano a non fumare, non annusare né masticare tabacco per sei mesi, dall'7 novembre 2019 all'7 maggio 2020. Ogni forma di fumo o altro consumo di tabacchi (ad es. narghilè, tabacco da annusare, sigarette elettroniche) porta all'esclusione dal concorso.

Partecipare al concorso rende gli alunni più determinati nel rimanere liberi dal fumo mentre coloro che già fumano vengono incoraggiati a smettere. Fra tutte le classi che portano a termine con successo il Progetto Nonfumatori verranno sorteggiati buoni viaggio.

Ci farà piacere se lei appoggerà sua/o figlia/o nella partecipazione al Progetto Nonfumatori.

Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo

## Fumare danneggia la salute dei vostri figli

- ▶ **Polmoni:** il fumo rallenta la crescita dei polmoni e contemporaneamente diminuisce la potenza polmonare. I bambini possono portare per tutta la vita le conseguenze di questi danni.
- ▶ **Respirazione:** il fumo provoca asma.
- ▶ **Cuore e circolazione sanguigna:** fumare in età infantile e giovanile porta ad uno stadio iniziale di arteriosclerosi.
- ▶ **Dipendenza:** il fumo può rendere dipendenti già dopo aver provato poche sigarette. Chi si mantiene libero dal fumo fino al suo 18esimo compleanno molto probabilmente potrà mantenersi libero dal fumo per tutta la vita.

## Tavolo di discussione per donne

Nei «Femmes-Tische» donne discutono su salute ed educazione, generalmente in una piccola cerchia privata. Fra i temi discussi c'è anche la prevenzione del tabagismo in famiglia. Può sapere di più di queste discussioni in [www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch) oppure telefonando al numero 044 253 60 64.

## Con il Progetto Nonfumatori in gita scolastica

Le classi che portano a termine con successo il concorso partecipano al sorteggio di cento buoni viaggio FFS. Le classi in cui tutti gli alunni si sono mantenuti liberi dal fumo possono vincere un buono del valore di 500 franchi. Anche classi in cui singole/i ragazze/i fumano possono partecipare e vincere un buono viaggio da 250 franchi.

**Se un'alunna o un alunno durante il concorso inizia a fumare sigarette o consumare altri tabacchi, la sua classe verrà esclusa dal concorso.**



## Con un atteggiamento chiaro aiuta sua/o figlia/o

Se lei, come genitore, respinge in modo inequivocabile il fumo, sono maggiori le probabilità che sua/o figlia/o si mantenga libera/o dal fumo. Anche i genitori che fumano possono incoraggiare a non fumare.

- ▶ Parli con sua/o figlia/o del fumo. L'opuscolo «Qual è per i genitori il modo migliore per parlare di fumo ai ragazzi?» mostra che cosa fa colpo sui ragazzi.
- ▶ Un'abitazione libera dal fumo aiuta sua/o figlia/o a scegliere di non fumare. Per informazioni su come proteggersi dal fumo passivo fra le proprie pareti domestiche consulti l'opuscolo «Mantenersi liberi dal fumo anche a casa».

Può ordinare questi opuscoli in nove lingue presso l'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, sia nel sito [www.at-svizzera.ch](http://www.at-svizzera.ch) che per telefono, al numero 031 599 10 20. Lì potrà trovare ulteriori informazioni sul fumo e su come smettere.

La prevenzione del tabagismo può essere anche un argomento da affrontare in una riunione dei genitori. Che esperienze hanno fatto altri genitori con i loro figli riguardo al fumo? Cosa pensano gli altri genitori di un tragitto casa - scuola libero dal fumo?



**PROGETTO  
NONFUMATORI**

Progetto Nonfumatori è organizzato dall'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo AT, assieme all'Associazione Svizzera Non-Fumatori e all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni. Il concorso è finanziato dal Fondo di prevenzione del tabagismo.



## ORGANIZZATORI CANTONALI

### Ticino

Associazione Svizzera Non-fumatori  
Via Sonvico 11  
6952 Canobbio  
Telefono 091 940 44 45  
Cellulare 079 240 01 01  
[asnf@swissonline.ch](mailto:asnf@swissonline.ch)  
[www.nonfumatori.ch](http://www.nonfumatori.ch)  
[www.ti-sport.ch](http://www.ti-sport.ch)  
[www.prevenzione.ch](http://www.prevenzione.ch)

### Grigioni

Ufficio dell'igiene pubblica  
dei Grigioni  
Hofgraben 5  
7001 Chur  
Telefono 081 257 64 07  
[gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)  
[www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)