

EKSPERIMENT NEPUŠENJA 2019 // 2020

TAKMIČENJE ZA UČENICE I UČENIKE OD 6. DO 9. RAZREDA
OD 7. NOVEMBRA 2019 DO 7. MAJA 2020



ZAJEDNO ĆEMO SAČUVATI NAŠU SLOBODU OD NIKOTINA I OSVOJITI NAGRADNA PUTOVANJA

Dragi roditelji!

Razred vašeg djeteta odlučio je da učestvuje u takmičenju «Eksperiment nepušenja». Učenicke i učenice obavezali su se da tokom šest mjeseci trajanja takmičenja, od 7. novembra 2019 do 7. maja 2020, duhan neće niti pušiti, niti ušmrkavati, niti žvakati. Svi načini pušenja duhana ili drugi oblici njegovog trošenja (kao što su na primjer vodene lule, duhan za ušmrkavanje ili elektronske cigarete) dovode do isključivanja iz takmičenja.

Učešće u takmičenju svim mladima pruža podršku da ostanu nepušači, a one koji možda već puše ohrabruje da prestanu pušiti. Na kraju će svi razredi koji uspješno završe takmičenje u nepušenju učestvovati u izvlačenju nagradnih putovanja.

Mi vam zahvaljujemo što pružate vašu podršku vašem djetetu koje učestvuje u takmičenju.

Vaša Radna zajednica za borbu protiv pušenja AT
(Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT)



**EKSPERIMENT
NEPUŠENJA**

Pušenje je napad na cjelokupno zdravlje vašeg djeteta!

- ▶ **Pušenje oštećuje pluća:** Pušenje usporava razvoj pluća i istovremeno smanjuje njihov kapacitet. Zbog takvih oštećenja djeca mogu patiti čitavog života.
- ▶ **Pušenje otežava disanje:** Pušenje prouzrokuje astmu.
- ▶ **Pušenje opterećuje srce i krvotok:** Pušenje kod djece i mladih prouzrokuje početne oblike zakrećenja arterija.
- ▶ **Pušenje prouzrokuje ovisnosti:** Kod mladih već i samo nekoliko popušenih cigareta može stvoriti ovisnost. Ali ako ne počnu pušiti do njihovog 18. rođendana oni imaju najbolje izgleda da čitavog života ostanu slobodni od dima.

Diskusije u ženskim grupama

U diskusijama ženskih grupa koje organizuje udruženje Femmes-Tische razgovara se o različitim temama iz oblasti zdravstva i odgoja djece, najčešće privatno u manjim grupama. Jedna od tema ovih razgovora jeste i borba protiv pušenja u porodici. O ovim diskusijama možete se informisati u internetu: www.femmestische.ch ili putem telefona 044 253 60 64.

Preko takmičenja «Eksperiment nepušenja» na nagradna putovanja

Svi razredi koji uspješno završe takmičenje učestvuju u izvlačenju 100 nagradnih putovanja vozom (SBB). Razredi u kojima su svi sačuvali slobodu od duhana mogu osvojiti nagradna putovanja u vrijednosti od 500 franaka. U takmičenju mogu učestvovati i oni razredi u kojima pojedini mladi već puše, oni mogu osvojiti nagradna putovanja u vrijednosti od 250 franaka.

Razredi će biti isključeni iz takmičenja ako neko u njima za vrijeme takmičenja počne pušiti ili na drugi način trošiti duhan.

**Telefonska linija za prestanak pušenja
0848 186 186**

Stručno savjetovanje o prestanku pušenja: Liniju možete nazvati od ponedjeljka do petka od 11 do 19 (na fiksnom telefonu cijena razgovora je 8 rapena za minutu). Za savjetovanje na drugim jezicima možete na traci ostaviti poruku s vašim imenom i brojem telefona, poslije čega će stručni savjetnici linije nazvati vas.

Vašim jasnim stavom protiv pušenja vi pomažete svojem djetetu

Ako vi kao roditelji sasvim jasno odbacujete pušenje, vaše će dijete imati bolje izgleda da ostane nepušač. I oni roditelji koji sami puše takođe mogu svojoj djeci pružiti podršku da ostanu nepušači.

- ▶ Razgovarajte sa vašim djetetom o pušenju. U uputstvu pod naslovom «Kako da roditelji najbolje razgovaraju s mladima o pušenju» možete vidjeti šta u tom pogledu najbolje djeluje na mlade.
- ▶ Ukoliko ne pušite u vašem stanu time ćete vašem djetetu pomoći da se odluči protiv pušenja. Informacije o zaštiti od pasivnog pušenja u vlastitom stanu naći ćete u uputstvu «Ne pušiti ni kod kuće».

Ova uputstva (na devet jezika) možete naručiti kod Radne zajednice za borbu protiv pušenja ili putem interneta: www.at-schweiz.ch / Shop ili na telefon 031 599 10 20, gdje ćete dobiti i druge informacije o pušenju i prestanku pušenja.

Borba protiv pušenja takođe može biti tema jednog roditeljskog sastanka, gdje možete doznati kakva iskustva u pogledu pušenja imaju s njihovom djecom drugi roditelji i šta misle o školovanju oslobođenom pušenja.



**EKSPERIMENT
NEPUŠENJA**

Radna zajednica za borbu protiv pušenja organizuje takmičenje «Eksperiment nepušenja» u saradnji sa kantonalnim službama za borbu protiv pušenja, za borbu protiv ovisnosti i sa kantonalnim savezima za borbu protiv raka i za zdravlje pluća. Takmičenje «Eksperiment nepušenja» finansira Fond za borbu protiv pušenja.



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern
Telefon 031 599 10 20 | E-Mail info@at-schweiz.ch | Web www.at-schweiz.ch
Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern | Gestaltung: Hanspeter Hauser