

SIGARAYI BIRAKMAYI DENEYEMEK

2019/ 2020

ANNE-
BABALAR
IÇIN
BİLGİLER

6 İLE 9. SINIF ARASINDAKİ ÖĞRENCİLERİ İÇİN
7 KASIM 2019 DEN 7 MAYIS 2020 E KADAR



NIKOTİNDEN BİRLİKTE UZAK DURUN VE SEYHAT KUPONLARI KAZANIN

Sevgili anne-babalar

Sizin çocuğunuzun sınıfı, sigarayı bırakmayı deneme yarışmasına katılmayı kararlaştırdı. Öğrenciler 7 Kasım 2019 den 7 Mayıs 2020 ya kadar tütün ürünlerini içmeme, çekmeme ve çiğnememe kararı aldılar. Her türlü sigara tüketimi veya diğer tütün ürünlerinin kullanımı (örneğin; nargile, buruna çekme, elektronik sigara) yarışmaya katılanların yarışma dışı bırakılmasına neden olur. Yarışmaya katılmak öğrencilerin sigarasız bir yaşam sürmesini güçlendirir ve sigara içen gençleri, sigarayı bırakmak için tekrar cesaretlendirir.

Yarışmaya katılarak, sigarayı bırakma deneyimini başarıyla bitiren sınıflar arasında yapılacak çekilişle seyahat kuponları (Reisegutscheine) verilecektir.

Sigarayı bırakmayı deneme yarışmasına katılan çocuğunuzu desteklerseniz memnun oluruz.

Tütün Ürünlerini Önleme Kurumu AT



**SIGARAYI
BIRAKMAYI
DENEYEMEK**

SIGARAYI BIRAKMAYI DENEMEK 2019/2020

Sigara içmek çocuğunuzun sağlığına zarar verir

- ▶ **Akciğerler:** Sigara akciğer gelişimini yavaşlatır ve akciğerlerin performansını düşürür. Çocuklar ömür boyu bunun zararını çeker.
- ▶ **Solumun:** Sigara astıma neden olur.
- ▶ **Kalp ve kan dolaşımı:** Sigara, çocuk ve gençlerde damar sertleşmesine yol açar.
- ▶ **Bağımlılık:** Bir kaç adet sigaranın içilmesinden sonra bile bağımlı olunabilir. 18 yaşına kadar sigara içmeyenlerin, bir ömür boyu sigara içmeme olasılığı büyüktür.

Okul gezisinde sigarayı bırakmayı denemek

Yarışmayı başarıyla tamamlayan sınıflar yüz adet SBB seyahat kuponunun verildiği i çekilişe katılabilirler. Hiç bir öğrencinin sigara içmediği sınıflar 500 Frank değerindeki kuponu kazanabilirler. Ama aynı zamanda bir kaç gencin sigara içtiği sınıflarda çekilişe katılarak 250 Frank değerindeki seyahat kuponunu kazanabilirler.

Yarışma süresince sigara içmeye veya diğer tütün ürünlerini tüketmeye başlayan gençlerin bulunduğu sınıflar yarışma dışı bırakılacaktır.

Sigarayı Bırakma Telefonhattı
0848 187 187
Uzmanlar sigara bırakma konusunda danışmanlık hizmeti veriyor: Pazartesiden cumaya kadar, saat 11:00 -19:00 arası (sabit ev telefonlarından yapılan aramaların dakikası 8 Rappen). Diğer dillerde danışmanlık geri arama suretiyle yapılmaktadır.

Kadınlar için sohbet grupları

Femmes-Tisch'de kadınlar sağlık ve eğitim konuları üzerine sohbet etmekte, bu sohbetler genellikle küçük özel gruplarda yapılmakta. Aile içinde tütün kullanımını önleme konusunda ele alınmakta. Bu konuda daha fazla bilgiyi www.femmestische.ch ya da 044 253 60 64 numaralı telefondan elde edebilirsiniz.

at SIGARAYI BIRAKMAYI DENEMEK

Bu yarışmayı İsviçre Tütün Ürünlerini Önleme Kurumu, kantonlardaki tütün ve bağımlılığı önleme kurumları ve kanser ve akciğer vakıfları birlikte düzenlemektedir. Sigarayı bırakmayı deneme yarışması tütün ürünlerini önleme fonu tarafından finanse edilmektedir.

Net bir tavırla çocuğunuza yardım edebilirsiniz

Anne ve baba olarak sigara içmeyi kesin olarak reddederseniz, çocuğunuzun sigara içmeme olasılığı çok yükselir. Sigara içen anne ve babalarda çocuklarının sigara içmemesini teşvik edebilirler.

- ▶ Çocuğunuzla sigara içme üzerine konuşun. «Anababalar sigara içmek konusunda gençlerle en iyi nasıl konuşabilir?» adlı broşür gençlerin hangi konuşmadan daha çok etkilenebileceğini gösteriyor.
- ▶ Evde sigarasız bir yaşam, çocuğunuzun sigara içmeye karşı bir karar almasını sağlar. Pasif içicilik konusundaki bilgileri «Evde de sigarasız bir yaşam sürmek» adlı broşürde bulabilirsiniz.

Dokuz dile çevrilen bu broşürleri İsviçre Tütün Ürünlerini Önleme Kurumu'nda, internet üzerinden www.at-schweiz.ch veya 031 599 10 20 numaralı telefondan sipariş edebilirsiniz. Bu numaradan sigara ve sigara bırakma hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

Veli toplantılarında tütün kullanımını önleme konusunda ele alınabilir. Diğer anne ve babalar çocukları ile sigara içme konusunda hangi deneyimlere sahipler? Okul yolunda sigara içilmemesi konusunda diğer anne ve babalar neler düşünüyor?



at

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