



RAZGOVARAJTE S DJECOM O PUŠENJU

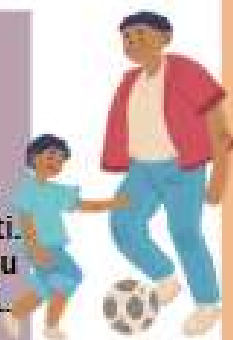


Istraživanja su pokazala da djeca koja često razgovaraju s roditeljima o opasnostima korištenja duhana imaju upola manji rizik da počnu pušiti u odnosu na djecu koja ne vode takve razgovore s roditeljima. Ovo vrijedi bez obzira na to jesu li roditelji pušači ili nisu.



SJETITE SE DA UNATOC UTJECAJU FILMOVA, GLAZBE, INTERNETA, DRUŠTVENIH MREŽA I VRŠNJAKA, RODITELJI MOGU IMATI NAJVAŽNIJI UTJECAJ NA ŽIVOTE SVOJE DJECE.

Počnite razgovarati o korištenju duhana kada djeca imaju 5 ili 6 godina i nastavite kroz školovanje do fakulteta, ili dok ne počnu raditi. U mnogim slučajevima djeca počnu koristiti duhanske proizvode do 11. godine.



Obavijestite djecu da korištenje duhana napreže srce, uništava pluća i može uzrokovati različite zdravstvene probleme, uključujući rak. Dim cigareta ili pare iz e-cigarete mogu biti štetne i za ljude koji ih ne koriste ali su im izloženi.



Razgovarajte o štetnim efektima nikotina. Nikotin se nalazi u cigaretama, cigarama i većini e-cigareta. Postoje dokazi da nikotin šteti razvoju mozga tinejdžera.



Razgovarajte o tome kako korištenje duhana može utjecati na izgled i miris osobe: od pušenja i vapanja smrdi kosa, odjeća i zadržava miris, a požute zubi i nokti. Uključite stvarne cijene duhana u razgovor i koliko novaca mogu uštedjeti ili potrošiti na druge stvari umjesto na duhanske proizvode.

Saznajte na koji način duhan konzumiraju prijatelji vašeg djeteta. Razgovarajte o načinima kako kazati „ne” različitim oblicima duhanskih proizvoda.



Osnovna škola
Ivana Rangera, Kamenica

Letak izradili: Laura Barbir,
Marcela Šprem, Dominik Hunjet i
Ana Kapustić

Uredila: Mirjana Posavec

Izvor: <https://addfree-training.eu/>

