



Dit barn lytter til dig!

– mere end du tror

Til
Forældre

Hvad er en røg- og nikotinfri aftale?

En røg- og nikotinfri aftale er en skriftlig aftale mellem dig og dit barn. Dit barn lover ikke at bruge nikotinprodukter, og du lover at støtte op om beslutningen ved, at I snakker om emnet sammen. Aftalen gælder for ét skoleår og kan fornyes hvert år. Selv om dit barn har prøvet at ryge, vape eller bruge snus tidligere, kan I godt indgå en røgfri aftale. Du kan godt indgå en aftale med dit barn, selvom du selv ryger eller bruger nikotinprodukter.

SÅDAN INDGÅR I EN RØGFRI AFTALE

1. Snak aftalen igennem med dit barn
2. Skriv under på aftalen sammen med dit barn
3. Behold den ene del derhjemme – hæng den f. eks. på opslagstavlen
4. Aflever den anden del af aftalen til læreren

FØLG OP PÅ AFTALEN

- Spørg jævnligt til dit barns oplevelser
- Tal med dit barn om røg og nikotin – uden løftede pegefinger
- Fortæl, at du ikke ønsker, at dit barn ryger, vaper eller tager snus
- Hvis du får mistanke om, at dit barn har prøvet at bruge produkter med nikotin, så tag aftalen frem og tal om, hvad I har lovet hinanden

FÅ HJÆLP PÅ WWW.RØGFRIRENTID.DK/FORÆLDRE

- Læs mere om, hvordan du kan støtte dit barn til ikke at ryge, vape eller tage snus
- Få gode råd til at hjælpe dit barn med at stoppe
- Få hjælp til at tale med dit barn om røg og nikotin, også hvis du selv ryger eller bruger nikotinprodukter



Røg- og nikotinfri aftale

Hvad er en røg- og nikotinfri aftale?

En røgfri og nikotinfri aftale er en aftale mellem dig og din mor eller far. Du skriver under på, at du ikke vil ryge, vape eller tage snus og din forælder lover at støtte op om din beslutning og snakke med dig om produkterne.

Aftalen gælder for ét skoleår og kan fornyes hvert år. Du kan godt indgå aftalen, selv om du tidligere har prøvet at ryge, vape eller tage snus.

Hvad kalder man de nye produkter?

De seneste år er der kommet mange nye produkter på markedet. Det gælder bl.a. nikotinposer, der ofte kaldes 'snus', og e-cigaretter, der også kendes som 'vapes' eller 'puffbars'.

Læs mere om produkterne på cancer.dk



Røg- og nikotinfri aftale

Til skolen

Eleve

Jeg bekræfter hermed, at jeg har indgået en røg- og nikotinfri aftale. Det betyder, at jeg ikke vil ryge, vape, tage snus eller andre produkter med nikotin i løbet af dette skoleår.

Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til mine forældre og min lærer.

Dato _____
Underskrift _____

Forældre

Jeg skriver under på, at jeg jævnligt vil tale med mit barn om cigaretter, vapes og snus, og spørge ind til hans/hendes tanker om og erfaringer med produkterne.

Dato _____
Underskrift _____

Klasse _____
Navn _____

Opbevaring af aftalen

Skolen gemmer denne røg- og nikotinfri aftale indtil skoleårets afslutning. I kan til enhver tid give skolen besked om, at aftalen skal slettes. Aftalen bliver ikke delt med andre. Hvis skolen affholder en lodtrækning blandt elever med en røg- og nikotinfri aftale, giver jeg som forælder hermed samtykke til, at mit barn må deltage.



Røg- og nikotinfri aftale

Til hjemmet

Eleve

Jeg bekræfter hermed, at jeg har indgået en røg- og nikotinfri aftale. Det betyder, at jeg ikke vil ryge, vape, tage snus eller andre produkter med nikotin i løbet af dette skoleår.

Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til mine forældre og min lærer.

Dato _____
Underskrift _____

Forældre

Jeg skriver under på, at jeg jævnligt vil tale med mit barn om cigaretter, vapes og snus, og spørge ind til hans/hendes tanker om og erfaringer med produkterne.

Dato _____
Underskrift _____

Valgfrit – beskyt dit barn mod røg

Ud over at indgå en røg- og nikotinfri aftale, beskytter jeg mit barn mod røg og nikotin sådan (vælg selv og kryds af):

- Jeg bruger ikke nikotin, når mit barn ser det
- Jeg lader ikke cigaretter, vapes og snus ligge fremme
- Mit hjem er røg- og nikotinfrit
- Min bil er røg- og nikotinfri
- Andet _____

