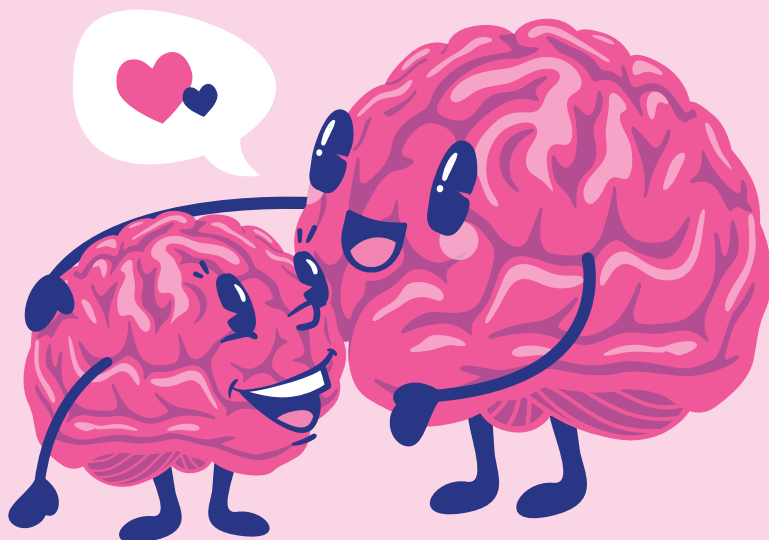


5 GODE RÅD

til dig som forældre



Vær tydelig - så dit barn ikke er i tvivl om, hvad du synes.

Tal jævnligt med dit barn om røg og nikotin, uanset om du selv ryger, bruger andre nikotinprodukter eller ej - uden løftede pegefingre.

Lav en aftale med dit barn om ikke at begynde med at ryge, bruge snus, vapes eller andre tobaks- og nikotinprodukter.

Tal med de andre forældre og lav fælles aftaler i klassen.

Gør hjemmet røg- og nikotinfrit og lad ikke cigaretter, snus eller vapes være synlige.



Scan og læs flere gode råd

Niko
Break

scan for mere viden om hvordan du hjælper dit barn til nikotinstop

Forældreguiden
"Tal med dit barn
om røg og nikotin"



Fælles aftale
"Tal om nikotin
på forældremødet"



Teenageforældre
"Bliv klogere på
sundhed og trivsel"



Niko Break



NikoBreak er et 3-årigt projekt støttet af Sundhedsstyrelsen, der har til formål at udvikle og afprøve effektive nikotinstop-forløb for unge på 7.- 9. årgang. Forløbene skabes i tæt samarbejde med de unge selv, deres forældre og fagpersoner – så vi sammen kan tilbyde den bedst mulige hjælp til et liv uden nikotin.

BORNHOLMS
REGIONSKOMMUNE