

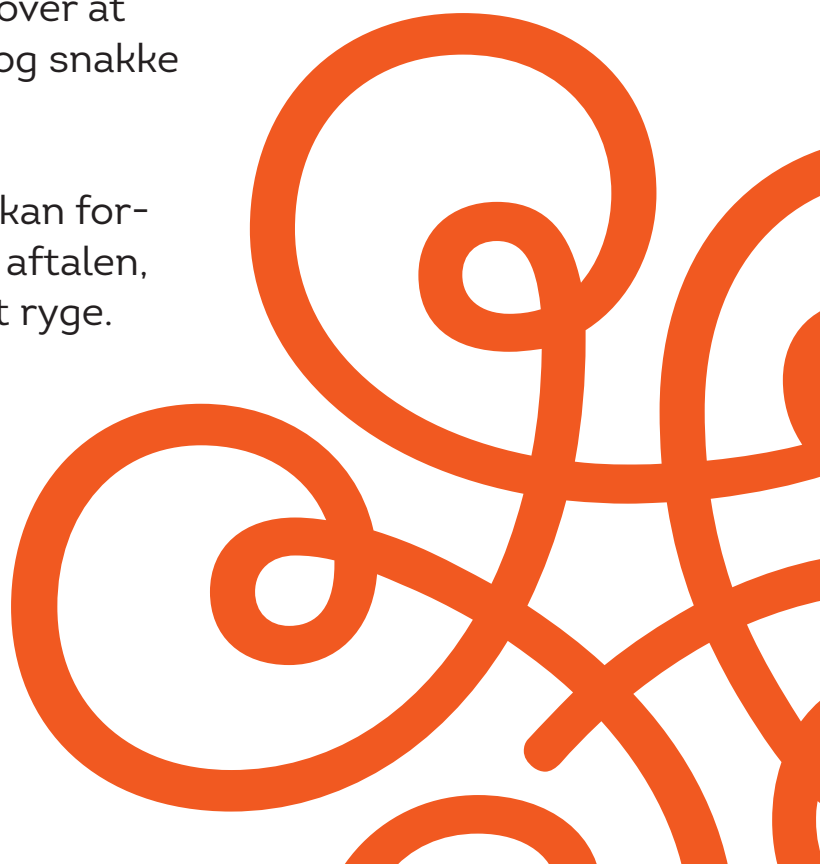


Røgfri aftale

Hvad er en røgfri aftale?

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

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



Røgfri aftale

Til skolen

Elev

Jeg bekræfter hermed, at jeg har indgået en røgfri aftale i dette skoleår. Aftalen omfatter, at jeg ikke vil ryge cigaretter, vandpipe eller e-cigaretter, og at jeg ikke vil bruge snus, tyggetobak eller andre tobaksrelaterede produkter.

Dato Underskrift

Forælder

Jeg lover, at jeg jævnligt vil tale med mit barn om rygning.

Dato Underskrift

Klasse Navn

Skolen gemmer denne røgfri 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 afholder en lodtrækning blandt elever med en røgfri aftale, giver jeg hermed samtykke til, at mit barn må deltage.



Røgfri aftale

Til hjemmet

Elev

Jeg skriver under på, at jeg ikke vil ryge i løbet af dette skoleår. Den røgfri aftale omfatter både cigaretter, vandpibe, e-cigaretter, snus, tyggetobak og andre tobaksrelaterede produkter. Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til min forældre og min lærer.

Dato

Underskrift

Forælder

Jeg skriver under på, at jeg løbende vil tale åbent med mit barn om rygning og spørge ind til hans/hendes tanker om og erfaringer med rygning.

Dato

Underskrift

Valgfrit - beskyt dit barn mod røg

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

- Mit hjem er røgfrit
- Jeg lader ikke cigaretter ligge fremme
- Min bil er røgfri
- Jeg giver ikke mit barn cigaretter
- Jeg ryger ikke, når mit barn ser det
- Andet _____





Dit barn lytter til dig!

- mere end du tror

Til
Forældre

Hvad er en røgfri aftale?

En røgfri aftale er en skriftlig aftale mellem dig og dit barn. Dit barn lover ikke at ryge, og du lover at støtte op om beslutningen ved, at I snakker om rygning sammen. Aftalen gælder for ét skoleår og kan fornys hvert år. Selv om dit barn har prøvet at ryge tidligere, kan I godt indgå en røgfri aftale. Din egen rygning har ikke betydning – du kan godt ryge og alligevel indgå en aftale med dit barn.

SÅDAN INDGÅR I EN RØGFRI AFTALE

1. Snak aftalens krav 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 med rygning
- Tal med dit barn om rygning – uden løftede pegefingre
- Fortæl, at du ikke ønsker dit barn ryger
- Hvis du får mistanke om, at dit barn har prøvet at ryge, så tag aftalen frem og tal om, hvad I har lovet hinanden

FÅ HJÆLP PÅ WWW.RØGFRIFREMTID.DK/FORAELDRE

- Hvis du gerne vil læse mere om, hvordan du kan støtte dit barn til ikke at ryge
- Hvis du ryger og synes, det er svært at snakke med dit barn om rygning
- Hvis dit barn ryger, og du gerne vil hjælpe dit barn med at stoppe

