



FOTO: SØREN SØLKER

RØGFRI AFTALE

TIL ELEVEN

Elev

Jeg skriver under på, at jeg ikke vil ryge i løbet af dette skoleår. Hverken cigaretter, vandpibe, anden tobak eller e-cigaretter. Hvis jeg ikke overholder aftalen, fortæller jeg det til min lærer.

Dato

Underskrift

Forælder

Jeg skriver under på, at jeg løbende vil tale åbent med mit barn om rygning og spørge 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):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Mit hjem er røgfrit | <input type="checkbox"/> Jeg lader ikke cigaretter ligge fremme |
| <input type="checkbox"/> Min bil er røgfri | <input type="checkbox"/> Jeg giver ikke mit barn cigaretter |
| <input type="checkbox"/> Jeg ryger ikke, når mit barn ser det | <input type="checkbox"/> Andet _____ |



RØGFRI AFTALE

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. Kontrakten gælder for ét skoleår og kan fornyes 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. På modsatte side kan du vælge, hvordan du vil beskytte dit barn mod røgen.

Sådan indgår du en Røgfri aftale

1. Snak aftalens krav igennem med dit barn
2. Skriv sammen med dit barn under under på aftalen
3. Behold elevksemplaret derhjemme – hæng den fx på opslagstavlen
4. Aflever den anden del af aftalen til læreren

Følg op på aftalen

- Spørg til dit barns oplevelser med rygning jævnligt
- Tal åbent med dit barn om rygning – uden løftede pegefingre
- Fortæl, at du tager afstand fra rygning
- 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 websiden snakomtobak.dk

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

Røgfri aftaler er en del af X:IT

Røgfri aftaler er en del af X:IT, Kræftens Bekæmpelses rygeforebyggende indsats til skoler. X:IT støtter unge i 7.-9. klasse til et liv uden tobak ved hjælp af undervisning, rygeregler og Røgfri aftaler. Aftalerne kan bruges alene eller sammen med de andre dele af X:IT. Læs mere på www.xit-web.dk.

HVAD VIL DU SIGE, HVIS NOGEN SPØRGER, OM DU VIL RYGE?

ER DER NOGEN I DIN KLASSE, DER HAR PRØVET AT RYGE?

HVAD SYNES DU OM, AT NOGEN AF DINE KAMMERATER RYGER?



FOTO: SØREN SOLKÆR

“MIT BARN KUNNE ALDRIG FINDE PÅ AT RYGE”

Sådan tænker mange forældre – men faktum er, at man aldrig kan være sikker. Selv børn, der har en negativ holdning til rygning, kan begynde at ryge på grund af nysgerrighed eller for at være med i et fællesskab. Hvis du og dit barn har indgået en aftale, er det nemmere for dit barn at sige nej til at ryge.

DU HAR OGSÅ NOGET AT SKULLE HAVE SAGT

Unge rygning er påvirket af markedsføring, venner, idoler og lovgivning. Men du har heldigvis også noget at skulle have sagt. Dit barn lytter til dig – måske mere, end du tror. Faktisk har du afgørende betydning for, om dit barn ryger. Ved at tale om rygning og indgå aftaler, giver du dit barn de bedste chancer for et røgfrit liv.

RØGFRI AFTALE

TIL SKOLEN

Elev

Jeg bekræfter hermed, at jeg har indgået en Røgfri aftale og lover, at jeg ikke vil ryge cigaretter, vandpibe, anden tobak eller e-cigaretter i dette skoleår.

Navn: _____

Klasse: _____

Dato

Underskrift

Forælder

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

Dato

Underskrift



FOTO: SØREN SOLKÆR

X:IT

SNAKOMTOBAK.DK

