

NJOFTIM  
PËR  
PRINDËR

# EKSPERIMENTI JO-DUHANIT 2019 // 2020

PËR NXËNËSE DHE NXËNËS NGA VITI SHKOLLOR I 6-TË DERI NË TË 9-TIN  
NGA 7 NËNTORI 2019 DERI MË 7 MAJ 2020



TË RRISH PA NIKOTINË DHE NJËKOHËSISHT TË FITOSH BONO UDHËTIMI

## Të dashur prindër

Klasa e fëmijës suaj ka vendosur që të participojë në konkursin eksperiment Jo duhanpirjes. Nxënëset dhe nxënësit obligohen që, që nga 7 nëntori 2019, deri më 7 maj 2020, për 6 muaj të tërë, as të mos pinë, as të mos thithin ose të përtpyin produkte duhani. Çdo lloj veprimi duhanpirës ose konsumues produktesh të duhanit (p.sh. nargjileja, burnoti për hundë, cigaret elektronike) do të rezultojë me përjashtimin nga konkursi. Pjesëmarrja në konkurs i përforcon nxënëset dhe nxënësit që të mbeten joduhanpirës. Të rinjtë që tashmë pinë duhan, do të inkurajohen që sërish ta ndërpresin atë. Në mesin e të gjitha klasave që do ta përfundojnë me sukses eksperimentin, do të ndahen bono udhëtimi.

Do të ishim të lumtur sikur Ju ta mbështesnit fëmijën tuaj gjatë bashkëpunimit në konkursin jo-duhanit.

Bashkësia Juaj punuese për parandalim duhani AT



EKSPERIMENTI  
JO-DUHANIT

## Duhanpirja atakon shëndetin e fëmijës suaj

- ▶ **Mushkëria:** duhanpirja frenon rritjen e mushkërisë dhe njëkohësisht ulë performansën e saj. Nga ky dëmtim fëmijët mund të vuajnë gjatë gjithë jetës së tyre.
- ▶ **Frymëmarrja:** duhanpirja shkakton astmën.
- ▶ **Zemra dhe qarkullimi i gjakut:** duhanpirja në moshën e fëmijërisë dhe të rinisë çon në prag të arteriosklerozës.
- ▶ **Varësia:** qysh pas shijimit të disa cigareve, duhanpirja mund të kthehet në varësi. Kush është joduhanpirës deri në ditëlindjen e tij të 18-të, ka shanse të mëdha që të mbetet i tillë gjatë gjithë jetës.

## Përmes eksperimentit joduhanit në një ekskursion shkollor

Klasat që do të përfundojnë me sukses konkursin, do të marrin pjesë në shorteun e 100 bonove të udhëtimit nga SBB-ja zvicerane. Klasat në të cilat të gjithë nxënëset dhe nxënësit kanë qëndruar joduhanpirës, mund të fitojnë një bono në vlerë prej 500 frangash. Mirëpo edhe klasat, në të cilat ka ndonjë të ri që vazhdon të pijë duhan, mund të bashkëpunojnë, dhe të fitojnë një bono udhëtimi prej 250 frangash.

Nga konkursi do të përjashtohet një klasë, nëse gjatë këtij konkursi një nxënëse ose nxënës i saj fillon të pijë cigare ose të konsumojë ndonjë produkt tjetër duhani.

## Me një qëndrim të pamëdyshje do të ndihmoni fëmijën tuaj

Nëse ju si prindër do të refuzoni duhanpirjen pa lënë shteg për dyshime, shanset që fëmija i juaj të mbetet joduhanpirës do të jenë më të mëdha. Prindërit duhanpirës gjithashtu mund të mbështesin joduhanpirjen.

- ▶ Flisni me fëmijën tuaj rreth duhanpirjes. Se çfarë funksionon më mirë tek të rinjtë lidhur me temën, rrëfen afishja «Si mund të flasin më së miri prindërit me të rinjtë lidhur me duhanpirjen?».
- ▶ Një shtëpi pa tym duhani ndihmon fëmijën tuaj për të vendosur kundër duhanpirjes. Informacione për mbrojtjen nga duhanpirja pasive në mesin e katër mureve private do të gjeni në afishen «Të jetosh edhe në shtëpi pa tym duhani».

## Raunde bisedimesh për femra

Te tryeza femërore bëhet fjalë për diskutimin e femrave lidhur me shëndetin dhe edukatën, kryesisht në një rreth të vogël privat. Në mesin e temave hyn dhe parandalim-duhani në familje. Më shumë lidhur me raundet bisedimore do të mësoni nën [www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch) ose nën nr. telefonik 044 253 60 64.

**Linja stop-duhanit  
0848 183 183**  
Këshillime profesionale për duhanlënien: Nga e hëna deri të premten, nga ora 11 deri më 19 (8 rapë/min. në linjën fikse). Këshillimi në gjuhë të tjera pas thirrjes kthyesë nga qendra.

Këto afishe mund të porositen në nëntë gjuhë të ndryshme te Bashkësia punuese e parandalim duhanit, qoftë nën [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), në shop, qoftë përmes numrit telefonik 031 599 10 20. Këtu do të gjeni informacione të tjera lidhur me duhanpirjen dhe duhanlënien.

Parandalim-duhani mund të jetë dhe një temë për një mbrëmje prindërore. Çfarë përvojash kanë fituar prindër të tjerë me fëmijët e tyre për sa i përket duhanit? Çfarë mendojnë prindërit tjerë për rrugën e shkollës pa duhan?



**EKSPERIMENTI  
JO-DUHANIT**

Këtë konkurs e realizon Bashkësia punuese e parandalim-duhanit Zvicër AT së bashku me Qendrat kantonale mbi parandalimin e duhanit dhe të varësive si dhe me Lidhjet kantonale të kancerit dhe të mushkërive. Eksperimenti jo-duhanit financohet nga Fondi i parandalim-duhanit.



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern  
Telefon 031 599 10 20 | E-Mail [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | Web [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern | Gestaltung: Hanspeter Hauser