



Γονείς γνωρίζετε ότι η πρόληψη κάνει τη διαφορά...

ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΡΧΙΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΝΑ ΚΑΤΠΝΙΖΟΥΝ:

- ✓ Σταματήστε το κάπνισμα ή τουλάχιστον αν καπνίζετε μιλήστε στα παιδιά σας για τις προσπάθειες που καταβάλλετε για να σταματήσετε και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε.
- ✓ Μην επιτρέπετε σε κανένα να καπνίζει στο σπίτι. Αν καπνίζετε να βγαίνετε έξω.
- ✓ Πείτε στα παιδιά σας ότι θα στεναχωρηθείτε πάρα πολύ αν αρχίσουν να καπνίζουν.
- ✓ Μοιραστείτε με τα παιδιά σας τα δεδομένα για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.
- ✓ Δώστε έμφαση στις άμεσες επιδράσεις του καπνίσματος και ιδιαίτερα σε αυτές που έχουν να κάνουν με την εμφάνιση.
- ✓ Καταρρίψτε το μύθο ότι όλοι καπνίζουν.
- ✓ Υποστηρίξτε τις προσπάθειες των διάφορων φορέων για περιβάλλον ελεύθερο από καπνό.