

Berna, aprile 2011

Mantenersi liberi dal fumo

Il Progetto Nonfumatori entra nella sua fase conclusiva. Gli alunni hanno deciso di non fumare, di non annusare né masticare tabacco per sei mesi. Questa decisione rimarrà valida per i ragazzi anche dopo l'8 maggio 2011?

Alcuni fumavano già prima e forse sono intenzionati a riprendere dopo. Altri si sono accorti che senza sigaretta sono meglio accettati da amici e compagni.

Durante le lezioni gli alunni hanno appreso che si può creare molto velocemente una dipendenza dalla nicotina e che liberarsi da tale dipendenza è difficile.

Per questo dopo la conclusione del Progetto Nonfumatori la maggior parte di loro desidera mantenersi libera dal fumo. Questo riuscirà loro più facile se tengono ben presenti i seguenti suggerimenti:

- mostrarsi cool nel rifiutare le sigarette: quali risposte pronte vengono in mente ai ragazzi?
- fare feste senza fumo: cosa fare per vivere una festa senza sigaretta: stare in mezzo a non fumatori, ballare molto...?

P.S. Sul sito www.progetto-nonfumatori.ch sono disponibili dei lucidi sulla prevenzione delle dipendenze finalizzati ad incontri con i genitori che si possono utilizzare quale PowerPoint.

Karin Erb, Responsabile del progetto, Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, Haslerstrasse 30, 3008 Berna, tel. 031 599 10 20, fax 031 599 10 35
E-Mail info@at-schweiz.ch, Internet www.progetto-nonfumatori.ch, www.at-svizzera.ch