

FIMM GÓÐ RÁÐ TIL FORELDUR

AT FYRIBYRGJA ROYKING, SNÚS OG NIKOTINVØRUR

1



Ver týðilig/ur

Samskipt greitt við barnið, so eingin ivi er um, hvør tín hugburður er.

2



Tosa javnan við barnið um royking og nikotin

Tosa um nikotin í gerandisdegnum, óansæð um tú sjálv/ur roykir ella brúkar aðrar nikotinvørur. Ger tað uttan lyftan fremstafingur. Ver forvitin, spyr og lurta eftir tí, barnið sigur.

3



Tosa við onnur foreldur og við skúlan

Tak prátið við onnur foreldur og við skúlan um at fyribyrsgja nýtslu av nikotinvørum, millum børnini. Ger felags avtalur í flokkinum.

4



Ger greiðar avtalur við barnið

Um ikki at byrja at brúka nikotinvørur ella roykja. Gransking vísur at tað hevur jaliga ávirkan, tá foreldur taka greiða frástøðu frá nikotin og øðrum rúsandi evnum.

5



Ver ein góð fyrimynd og ger heimið roykfrítt

Ver ein góð fyrimynd við tínum atburði. Lat heimið vera nikotin- og tubbaksfrítt, og lat ikki sigarettir og aðrar nikotinvørur liggja frítt frammi.