



# TOBAKSFRI AFTALE

## TIL ELEVEN

### Elev

Jeg skriver under på, at jeg ikke vil ryge cigaretter, E-cigaretter, vindpibe eller tage snus.  
Hvis jeg bryder aftalen, lover jeg at tale med min lærer om det.

\_\_\_\_\_

Dato

\_\_\_\_\_

Underskrift

### Forælder

Jeg skriver under på, at jeg jævnligt vil tale med mit barn om rygning og spørge ind til hans/hendes tanker om og erfaringer med rygning.

\_\_\_\_\_

Dato

\_\_\_\_\_

Underskrift

### Beskyt dit barn mod røg

Ud over at indgå en tobaksfri aftale, beskytter jeg mit barn mod røg på følgende måder (sæt kryds):

- |   |   |
|---|---|
| <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 _____                            |

# TOBAKSFRI AFTALE TIL FORÆLDRE

## HVAD ER EN TOBAKSFRI AFTALE?

En tobaksfri aftale er en skriftlig aftale mellem dig og dit barn. Dit barn lover ikke at ryge eller bruge anden form for tobak, og du lover at støtte op om beslutningen ved, at I snakker om tobak sammen.

Aftalen gælder for et skoleår og kan fornys hvert år.

Selvom dit barn har prøvet at fx ryge tidligere, kan I godt indgå en røgfri aftale. Dine egne tobaksvaner har ikke betydning for, om du kan indgå en røgfri aftale.

I selve aftalen kan du vælge, hvordan du vil beskytte dit barn mod tobak.

## FØLG OP PÅ AFTALEN:

- Spørg jævnligt ind til dit barns oplevelser med rygning/tobak
- Tal åbent med dit barn om tobak - uden løftede pegefingre
- Tag en snak med dit barn, hvis du får mistanke om, at han eller hun har prøvet at ryge eller brugt anden form for tobak.

Det kan være svært at tage hul på snakken om tobak - især hvis du selv ryger. Få hjælp hertil på hjemmesiden [www.snakomtobak.dk](http://www.snakomtobak.dk).

Her kan du også læse, hvordan du kan hjælpe dit barn til at stoppe med at ryge, hvis det allerede er begyndt.



# TOBAKSFRI AFTALE

## KOPI TIL SKOLEN

### Elev

Jeg bekræfter hermed, at jeg har indgået en tobaksfri aftale i dette skoleår. Aftalen omfatter, at jeg ikke vil ryge cigaretter, vandpipe eller e-cigaretter, og at jeg ikke vil bruge snus, tyggetobak eller andre tobaksrelaterede produkter.

---

Dato

Underskrift

### Forælder

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

---

Dato

Underskrift

Skolen gemmer denne aftale indtil skoleårets afslutning. I kan til enhver tid give skolen besked om, at aftalen skal slettes. Kontakt skolen X:IT-kordinator. Aftalen bliver ikke delt med andre. Hvis skolen afholder en lodtrækning blandt elever med en tobaksfri aftale, giver jeg hermed samtykke til, at mit barn må deltage.