



معاونت بهداشت

روز جهانی بدون دخانیات (2019)

(اجازه ندهید دخانیات ، نفس شما را بگیرد) (DON'T LET TOBACCO TAKE YOUR BREATH AWAY)

هفته ملی بدون دخانیات (۱۳۹۸)

(اماکن عمومی بدون دخانیات ، حق شهروندی)

اصول فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر (گامی مؤثر در پیشگیری از مصرف دخانیات)

اصل اول : ارتباط خوبی با فرزندان برقرار سازیم و آن را حفظ نماییم.

در فرزندپروری هوشمندانه و مؤثر نیاز است که ارتباط مناسبی با فرزندان خود برقرار کنیم و آن را حفظ نماییم. بدین منظور لازم است وقت مناسب و کافی برای صحبت با آنها در نظر بگیریم. این موضوع مهم در بسیاری خانواده ها به دلایل مختلف از جمله ساعات طولانی کار یک یا هر دو والد مغفول می ماند. نباید فراموش کنیم که هدف ما از هر فعالیت شغلی ، فراهم کردن شرایط برای یک زندگی موفق فردی و خانوادگی است.

اصل دوم : در زندگی و فعالیت های فرزندان شرکت داشته باشیم.

روزانه دست کم چند دقیقه از وقت خود را به فعالیتی که فرزندان خواسته یا برای او مهم است اختصاص دهیم. چنین فعالیتی به تحکیم رابطه والدین با نوجوان منجر می شود. داشتن برنامه های مشترک خانوادگی بیرون از خانه به ویژه در تعطیلات آخر هفته برای همه اعضای خانواده مفید است. همچنین به والدین توصیه می شود با مدرسه فرزندان ارتباط مناسبی داشته باشند و اگر نوجوان در فعالیت فوق برنامه ای مانند مسابقه ورزشی یا فعالیت هنری شرکت دارد در آن حضور پیدا کنند. هر گونه موفقیت درسی و غیردرسی نوجوان بایستی از سوی والدین مورد تشویق و توجه قرار گیرد.

اصل سوم : قانون های روشن و صریح بگذاریم و عواقب عدم رعایت قانون را تعیین کنیم.

وضع قوانین روشن و بیان انتظارات از فرزندان ، یکی از عوامل مهم برخورداری از خانواده ای سالم و به دور از مصرف دخانیات است. لازم است که قوانین و انتظارات خود را پیشاپیش با فرزندان در میان بگذاریم، قوانین به صورت واضح و روشن تعریف شوند و در مورد ضرورت و فایده اجرای آنها با فرزند خود صحبت کنیم. همچنین ضروری است رعایت قانون را مورد تشویق قرار داده و عواقب قانون شکنی را مشخص نماییم. لازم است والدین در مورد اینکه به چه دلیل مصرف سیگار ممنوع است با فرزند خود صحبت کنند. ایجاد و حفظ رابطه خوب با فرزندان می تواند منجر به کاهش مقاومت فرزندان در پذیرش قوانین گردد.

اصل چهارم : بر فرزندانمان نظارت داشته باشیم.

یکی از وظایف مؤثر والدین نظارت و به عبارت دیگر زیر نظر داشتن فعالیت فرزندان است. نظارت بر فعالیتهای فرزندان عامل مهمی است که می تواند از مصرف دخانیات در نوجوانان پیشگیری کند. والدین باید همیشه آگاه باشند که فرزند نوجوان آنها کجا و مشغول چه کاری است؟

اصل پنجم : انتخاب دوستان خوب و چگونگی تعامل مناسب با آنان را به فرزندان خود آموزش دهیم.

آموزش به فرزندان در خصوص نحوه انتخاب دوستان و چگونگی برخورد با آنها مهم است. همچنین لازم است که والدین با دوستان فرزندان خود آشنا باشند و مقاومت در برابر فشار جمع هم سالان را به آنها آموزش دهند.

اصل ششم : الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشیم.

فرزندان به رفتار والدین و بزرگسالان با دقت توجه کرده و آن را تکرار می کنند. وظیفه والدین است که با انتخاب سبک زندگی مناسب سرمشق خوبی برای فرزندان خود باشند. مصرف سیگار برای لذت فردی و یا جمعی می تواند الگوی نامناسبی را به نوجوان ارائه دهد. پس با عدم مصرف این مواد و داشتن سبک زندگی سالم الگوی مناسبی را در اختیار فرزندان قرار دهیم.

گروه مهندسی بهداشت حرفه ای

گروه مهندسی بهداشت محیط

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد