



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)

ارتباط مناسب و حضور در زندگی نوجوان (اصلی اساسی در پیشگیری از مصرف دخانیات)
برای برقراری رابطه سالم با فرزندان خود به نکات زیر توجه کنید :

۱- با آرامش صحبت کنید.

۲- با آنها چه در منزل و چه خارج از منزل **وقت** صرف کنید.

۳- وقت مناسبی را برای **حرف زدن** با نوجوان اختصاص دهید.

۴- نه زیاده از حد **سرسخت** و نه بیش از اندازه **احساساتی** باشید.

۵- وقتی که نوجوان دوست دارد با شما حرف بزند ، سعی کنید **در دسترس** باشید.

۶- فرزند نوجوان خود ، **علاقه** ، **فعالیت ها** ، **دوستان** و **والدین دوستانش** را بشناسید.

۷- برای **مقاومت و گفتگوی محکم و صریح** در باره موضوع **مصرف سیگار** آمادگی داشته باشید.
یادتان باشد در این مواقع نباید **سست** برخورد کنید.

گروه سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد گروه مهندسی بهداشت محیط گروه مهندسی بهداشت حرفه ای