

Spunti e attività da svolgere con i vostri figli per prevenire l'uso delle sigarette elettroniche.

È essenziale che i genitori offrano alternative attraenti, sensibilizzino sull'argomento e trascorrono del tempo di qualità con i figli. Ecco alcune attività e strategie che i genitori possono proporre di fare insieme per rafforzare le abilità emotive, cognitive e di base :

1. Attività Sportive:

- **Sport di Squadra:** Calcio, pallavolo, basket, ecc.
- **Sport Individuali:** Nuoto, arti marziali, tennis, ecc.
- **Attività All'aperto:** Ciclismo, escursionismo, campeggio, canottaggio.

2. Hobby Creativi:

- **Arti e Mestieri:** Disegno, pittura, scultura, fotografia.
- **Musica:** Imparare a suonare uno strumento, formare un gruppo musicale, cantare.

3. Attività Sociali e Volontariato:

- Unirsi a club scolastici o comunitari.
- Partecipare a progetti di volontariato locali.

4. Eventi Culturali:

- Visite a musei, mostre d'arte, teatri.
- Partecipare a workshop o seminari su vari argomenti.

5. Attività in Famiglia:

- Serate giochi da tavolo.
- Cucinare o fare pasticceria insieme.
- Giardinaggio o progetti di miglioramento domestico.

6. Educazione e Sensibilizzazione:

- Guardare documentari o leggere articoli sulle conseguenze delle vape (v. video proposti sulla piattaforma),
- Partecipare a seminari o workshop che trattano l'argomento.

7. Tecniche di Rilassamento e Benessere:

- Yoga, meditazione, rilassamento progressivo, ecc.
- Partecipare a corsi di mindfulness.

8. **Letture e Studio:**

- Creare un club del libro.
- Visitare biblioteche o fiere del libro.

9. **Attività Scientifiche:**

- Progetti di robotica o programmazione.
- Osservazione delle stelle, astronomia.

10. **Viaggi e Gite:**

- Pianificare viaggi brevi o lunghi durante le vacanze.
- Esplorare nuovi posti nei weekend.

Infine, oltre alle attività, è importante che i genitori stabiliscano una comunicazione aperta e onesta con i figli, fornendo informazioni corrette sulle sigarette elettroniche usa e getta e sulle potenziali conseguenze. Spesso, la comprensione dei rischi associati e il sentirsi supportati dalla famiglia possono dissuadere i giovani dall'iniziare a consumare.

Per maggiori informazioni: at-svizzera.ch o legapolmonare.ch