

รู้เท่าทัน บุหรี่ไฟฟ้าในเด็ก

เครือข่ายนิสิตนักศึกษากายภาพบำบัดเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่



บทบาทหน้าที่ของทางโรงเรียนและครู



การป้องกันบุตรหลานจากบุหรี่ไฟฟ้า

- ส่งเสริมพัฒนาการทางกาย :** ดูแลเอาใจใส่จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กมีร่างกายที่แข็งแรง
- ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ :** ส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพจิตที่ดี สดชื่น แจ่มใส และได้รับความรักความอบอุ่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือครู
- ส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคม :** จัดกิจกรรมต่างๆภายในโรงเรียน เป็นการสร้างสัมพันธ์กับครู และเพื่อน เพื่อให้เด็กเรียนรู้และรู้จักปรับตัว
- ส่งเสริมทางด้านความคิดและสติปัญญา :** โรงเรียนเป็นแหล่งวิทยาการที่สำคัญมากเด็กจะได้รับความรู้ และประสบการณ์ ดังนั้นทางโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญเพราะเด็กจะจดจำและปฏิบัติตาม



- ผู้ปกครองเป็นแบบอย่างที่ดี
- ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้า
- สร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้กับลูก
- สร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและการพูดคุยด้วยเหตุผล
- สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของลูก เช่น หงุดหงิดง่าย สนใจการเรียนลดลง มีกลิ่นหอมที่ผิดปกติติดตัว

พฤติกรรมที่ห้ามลอกเลียนแบบ



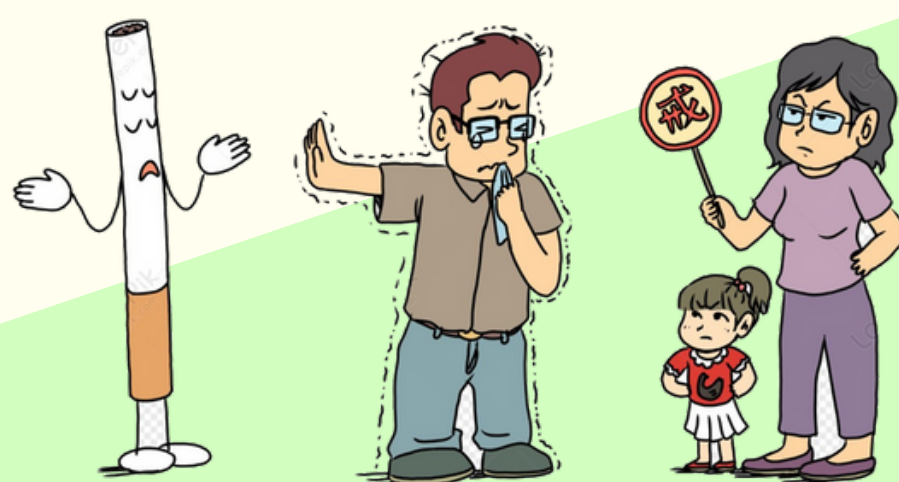
วิธีหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่



ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของปอด



ให้ความรู้เรื่องโทษของบุหรี่ไฟฟ้า



อยู่ห่างจากคนที่สูบบุหรี่หรือสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่



ดูแลเอาใจใส่บุตรหลานอย่างใกล้ชิด