# تمباکونوشی سے پاک معاہدہ

## طالب علم کے لئے

**طالب علم**

میں اس بات پر دستخط کرتا ہوں کہ اس تعلیمی سال کے دوران میں تمباکو نوشی نہیں کروں گا۔ تمباکو نوشی سے پاک معائدہ میں سگریٹ ، حقہ، ای- سگریٹ ، نسوار، چبانے والا تمباکو اور تمباکو سے بنی دیگر مصنوعات شامل ہیں۔ اگر میں معاہدہ کی پاس داری نہ کروں، تو میں اپنے استاد کو بتاؤں گا۔

تاریخ ____________ دستخط ____________________

**والد/ والدہ**

میں اس بات پر دستخط کرتا/کرتی ہوں کہ میں اپنے بچے کے ساتھ سگریٹ نوشی کے بارے میں تسلسل سے کھلےطور پر بات کروں گا/گی اور تمباکو نوشی کے بارے میں اس کے خیالات اور تجربات کے بارے میں پوچھوں گا/گی۔

تاریخ ____________ دستخط ____________________

**اختیاری – تمباکو نوشی کی خلاف اپنے بچہ کا تحفظ کریں**

تمباکو نوشی سے پاک معاہدہ کرنے کے علاوہ، میں اپنے بچے کا اس طرح تمباکو نوشی سے تحفظ کروں گا/گی ( خود انتخاب کریں اور کراس لگائیں):

- ☐ میرا گھر تمباکو نوشی سے پاک ہے
- ☐ میری کار تمباکو نوشی سے پاک ہے
- ☐ میں اپنے بچے کی موجودگی میں تمباکو نوشی نہیں کرتا
- ☐ میں سگریٹ سامنے نہیں پڑے رہنے دیتا
- ☐ میں اپنے بچے کو سیگریٹ نہیں دیتا
- ☐ دیگر ____________________

X:IT

# تمباکونوشی سے پاک معاہدہ

## والدین کے لئے

**تمباکونوشی سے پاک معائدہ کیا ہے؟**

تمباکو نوشی سے پاک معاہدہ آپ اور آپ کے بچے کے مابین ایک تحریری معاہدہ ہے۔ آپ کا بچہ تمباکو نوشی نہ کرنے کا وعدہ کرتا ہے، اورآپ تمباکو نوشی کے بارے میں باہمی بات چیت کے ذریعہ اس فیصلے کی حمایت کرنے کا وعدہ کرتے ہیں۔ معاہدہ ایک تعلیمی سال کے لئے لاگو رہتا ہے اور ہر سال اس کی تجدید کی جا سکتی ہے۔ باوجود یکہ آپ کے بچے نے پہلے تمباکو نوشی کی کوشش کی ہو تب بھی اپنے بچےسے آپ تمباکو نوشی سے پاک رہنے کا معائدہ کرسکتے ہیں۔ آپ کی اپنی تمباکو نوشی سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے - آپ تمباکونوشی جاری رکھ سکتے ہیں اور اس کے باوجود اپنے بچے کے ساتھ معاہدہ کرسکتے ہیں۔

**تمباکونوشی سے پاک رہنے کا معاہدہ اس طریقہ سے کریں**

1. اپنے بچے کے ساتھ معاہدے کے تقاضوں پر بات چیت کریں
2. اپنے بچے کے ساتھ معاہدے پر دستخط کریں
3. طالب علم کی کاپی گھر پر رکھیں - مثال کے طور پر نوٹس بورڈ پر لٹکا دیں
4. معاہدے کا دوسرا حصہ استاد کو فراہم کریں

**معائدہ کی پیروی کریں**

- تمباکونوشی کے متعلق اپنے بچے کے تجربات کے بارے میں باقاعدگی سے پوچھیں
- تمباکونوشی کے بارے میں اپنے بچے سے کھل کر بات کریں – انگلی کا اشارہ کئے بغیر
- وضاحت کریں کہ آپ خود کو تمباکو نوشی سے دور رکھنا چاہتے ہیں
- اگرآپ کو شبہ ہو کہ آپ کے بچے نے تمباکو نوشی کی کوشش کی ہے تو، معاہدہ کوسامنے رکھیں اور آپس میں بات چیت کریں کہ آپ نے ایک دوسرے سے کیا وعدہ کیا تھا

**تمباکو نوشی سے پاک معاہدے X:IT کا حصہ ہیں**

تمباکو نوشی سے پاک معاہدے X:IT کا حصہ ہیں، یہ 7-9 جماعتوں میں تمباکو نوشی سے بچاؤ کے لئے ڈینش کینسر سوسائٹی کی کاوشیں ہیں۔ X:IT پڑھائی، تمباکو سے پاک سکول کے اوقات اور تمباکو سے پاک معائدوں پر مشتمل ہے۔ ان معاہدوں کو اکیلے یا X:IT کے دوسرے حصوں کے ساتھ ملا کراستعمال کیا جاسکتا ہے۔

www.xit-web.dk پر مزید پڑھیں۔

**"میرا بچہ کبھی تمباکو نوشی کی جرات نہیں کر سکتا"**

ایسا بہت سے والدین سوچتے ہیں۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ آپ کبھی بھی پُریقین نہیں ہو سکتے ہیں۔ یہاں تک کہ جو بچے تمباکو نوشی کے بارے میں منفی سوچ رکھتے ہوں وہ بھی تجسس کے مارے یا کسی اکٹھ میں شمولیت کی خاطر تمباکونوشی شروع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ اور آپ کے بچے نے کوئی معاہدہ کرلیا ہوتو، آپ کے بچے کے لئے تمباکو نوشی کو ناںہ کہنا آسان تر ہو جاتا ہے۔

**آپ کے پاس بھی کہنے کو کچھ ہے**

مارکیٹنگ ، دوست، آئیڈیلز اور قانون نوعمروں کی تمباکو نوشی کومتاثر کرتے ہیں۔ تاہم خوش قسمتی سے آپ جو کچھ کہتے ہیں اس کا وزن ہوتا ہے۔ آپ کا بچہ آپ کی بات بغور سن رہا ہے –شائد آپ کے خیال سے زیادہ تر۔ درحقیقت آپ کی اہمیت فیصلہ کن ہے آیا آپ کا بچہ تمباکو نوشی کرتا ہے۔ تمباکو نوشی پہ بات چیت اور معاہدے کرنے کے ذریعہ، آپ بچے کو تمباکو نوشی سے پاک زندگی کے لئے بہترین چانس مہیا کرتے ہیں۔

اگر کوئی پوچھے کہ آپ تمباکو نوشی کریں گے تو آپ کیا کہیں گے؟

آپ کے ساتھیوں میں سے کچھ تمباکو نوشی کرتے ہیں یا نسوار استعمال کرتے ہیں، آپ کا اس بارے میں کیا خیال ہے؟

# تمباکونوشی سے پاک معاہدہ

## سکول کے لئے

**طالب علم**

میں بذریعہ ہذا تصدیق کرتا ہوں، کہ اس تعلیمی سال کے دوران میں نے تمباکو نوشی سے پاک معائدہ کیا ہے۔ معائدہ اس پہ مشتمل ہے کہ میں سگریٹ نوشی، حقہ یا ای- سیگریٹ نوشی نہیں کروں گا، اور نسوار، چبانے والا تمباکویا تمباکو کی دیگر مصنوعات نہیں استعمال کروں گا۔

نام ________________________________

جماعت ________________________________

تاریخ ____________ دستخط ________________________________

**والد/والدہ**

میں وعدہ کرتا/کرتی ہوں کہ میں اپنے بچے سے تمباکو نوشی کے متعلق باقاعدگی سے بات چیت کرتا/کرتی رہوں گی۔

تاریخ ____________ دستخط ________________________________

سکول تعلیمی سال کے اختتام تک تمباکو نوشی سے پاک اس معاہدے کو محفوظ رکھے گا۔ آپ کسی بھی وقت سکول کو مطلع کرسکتے ہیں کہ معاہدہ حذف کر دیا جائے۔ سکول کے X:IT کوآرڈینیٹر سے رابطہ کریں۔ یہ معاہدہ دوسروں کے ساتھ نہیں بانٹا جائے گا۔ اگرسکول طلباء کے تمباکو نوشی کے معاہدوں میں سے لاٹری نکالے تو، میں بذریعہ ہذا اپنے بچے کو اس میں شرکت کے لئے رضامندی کا اظہار کرتا/کرتی ہوں۔

X:IT

X:IT