

# nytt & hett

## VÅREN ÄR HÄR?

Nu får det väl ändå räknas som vår även om temperaturen ibland pekar på det motsatta...

## TÄVLING

Tyvärr var det ingen av er som nominerade era Tobaksfri duo-partners till Alla hjärtans dag-tävlingen. Vi gör nu ett nytt försök och den här gången kan både du och din duo-partner vinna ett pris!

För att tävla vill vi att du beskriver vad din duo-partner gör för att stötta dig i ditt tobaksfria beslut. Mejla beskrivningen + namnet på din partner till oss **senast den 30 april**. Bäst motivering gör dig och din partner till vinnare. Vinnarna kontaktas per mejl.

## KOM IHÅG FÖRSÄKRAN!

Varje år får du som är medlem i Tobaksfri duo skriva på en försäkran om att du har varit tobaksfri under året. Fyll gärna i och registrera din försäkran i samband med ditt utvecklingsamtal på skolan. Det går även bra att fylla i försäkran hemma tillsammans med din Tobaksfri duo-partner. Formuläret finns på [vår hemsida under fliken Nyheter](#).

Din försäkran fungerar som lottsedel där du kan vinna priser från nationellt håll och lokalt från TD Östergötland. **Sista dag** för registrering av försäkran är den **20 maj 2018**.

## INSTAGRAM

Till hösten kommer vi göra en extra satsning på vårt Instagramkonto för att få er mer delaktiga, men vi börjar lite smått redan nu. Vi vill gärna fylla det med roliga, påhittiga och inspirerande inlägg från ER! Det behöver inte alltid vara tobaksrelaterat utan ni får lägga upp sådant som känns relevant för just er. Ni kan välja mellan att mejla bilder och förslag på text till oss, som vi publicerar, eller att ansvara för kontot under en period. Hör av er till oss om det låter intressant!

## HURRA FÖR TOBAKSFRI DUO 25 ÅR!

Som vi skrev om i förra nyhetsbrevet så firar Tobaksfri duo 25 år i år. Fundera på om ni vill uppmärksamma det på något sätt och även hur ni kan uppmärksamma tobaksfria dagen (31 maj). Västerbotten kommer att uppmärksamma 25-årsjubileumet på olika sätt just den 31 maj. Håll koll på [tobaksfri.se](#) för mer information om deras firande och aktiviteter.

## PRENUMERERA PÅ NYHETSREVEN

Nu går det att prenumerera på nyhetsbrevet och få dem direkt till din mejl. Skicka ett mejl till oss så ser vi till att nästa nyhetsbrev landar i din inbox.

(OBS! Nyhetsbrevet kommer även fortsättningsvis att skickas ut till skolorna och läggas upp på hemsidan under fliken Nyheter.)

# nytt & hett

## ARTIKEL OM TOBAK

Maya i 8B på Nyhemsskolan har skrivit en artikel om tobak i svenskan och vi har fått tillåtelse att publicera den här. Tack för det! ☺

"Cigaretter förstör vardagen!

Jag har reagerat på att vid många ställen står ofta människor och röker. När man går förbi den som röker får både du och den själv som röker rök i lungorna.

Jag tycker att rökning och cigaretter är dåligt för att om man får i sig mycket rök i lungorna kan man få sjukdomar och om du är en rökare kan du till och med få cancer. Man får även gula fingrar, dålig hy och ser äldre ut än du egentligen är med mera.

Nu tycker säkert många att man själv väljer om man vill röka och det är klart man själv väljer men det finns fortfarande farliga sjukdomar och man kan få dålig hy med mera, så tänk på det när ni tar ett bloss plus att de som går förbi får rök i lungorna av dig som röker och vill du vara en utav dem som är skyldig av att den personen blir sjuk? Om inte tänk då på det nästa gång ni ska röka.

De som säljer cigaretter till dig tjänar väldigt mycket men om man tar det ett steg längre bak är det oftast barn som får arbeta i cigarettfälten och använda gift för att odla fram några cigaretter för att du sen ska röka dem. Den här faktan är ur filmen "tobakens barn en film av Sven Irving".

Jag uppmanar dig som röker att sluta och om ni röker och tänkte börja utav någon anledning uppmanar jag att inte börja för mycket hemska saker kan hända.

Jag hoppas att många förstår att cigaretter verkligen kan förstöra vardagen och människans liv och därför inte börjar röka eller fortsätter om du redan gör det.

/Irriterad person"

## VILL DU NÅ OSS? HÄR FINNS VI

E-post:

[tobaksfriduo@regionostergotland.se](mailto:tobaksfriduo@regionostergotland.se)

Hemsida:

[www.tobaksfri.se/lan/ostergotland](http://www.tobaksfri.se/lan/ostergotland)

Instagram:

[@tobaksfri\\_duo\\_ostergotland](https://www.instagram.com/tobaksfri_duo_ostergotland)



/Anna, Annelie, Lina och Emma

Kontaktperson på din skola:

---

**Sprid gärna nyhetsbrevet via mejl till elever, föräldrar och övrig skolpersonal!**