

Що треба робити підлітку, аби не палити

Перше: необхідно знати всю правду про тютюн і куріння і наш проект допоможе в цьому.

Друге: потрібно знати, що, не дивлячись на рекламу, фільми і серіали, в яких улюблені герої можуть палити, більшість підлітків, молодих людей, дорослих і спортсменів не палять.

Третє: займися фізичними вправами або улюбленим видом спорту, або спортивними танцями. Від цього потрібна користь: користь для здоров'я; прекрасно проведеш вільний час; ти знайдеш друзів, з якими у тебе будуть спільні інтереси, наприклад, спорт.

Четверте: потрібно знайомитися з новими людьми і знаходити нових друзів, але при цьому слід залишатися вільним і незалежним від їх тиску. Не обов'язково палити "за компанію" лише тому, що твої друзі або інші люди палять. Оскільки палити тобі або не палити — це твій вибір, а не твоїх друзів. Не вони вирішують за тебе, а ти сам повинен вирішувати. Не палити — не означає бути слабким, не зовсім дорослим або "білою вороною". Якщо твій друг пропонує тобі закурити, а ти не хочеш, ти не повинен погоджуватися. Завжди можна і потрібно відмовлятися. Не палити — означає зробити вибір на користь здоров'я. Справжні друзі повинні це розуміти і поважати твій вибір.

П'яте: не витрачай гроші на "дим". Краще збережи їх і витрать на що-небудь цікаве, наприклад, на модний одяг, нову комп'ютерну гру або на черговий похід в інтернет-клуб, або на дискотеку. Для довідки: якщо палити по одній пачці сигарет в тиждень, то за рік витрачається: якщо сигарети стоять до 2 у.о. за пачку — до 104 у.о.; якщо сигарети коштують до 3 у.о. за пачку — до 160 у.о.

Шосте: не опинись в клітці під назвою "тютюн". Куріння — це клітка, куди легко потрапити, але важко вибратися. І вже не ти, а сигарета керує тобою. Пам'ятай, що нікотин є в будь-яких сигаретах, сигарах і він викликає залежність. Будь вільним

від тютюну. Розпоряджайся своїм життям сам і не дозволяй сигареті розпоряджатися ним.

Сьоме: якщо ти вже почав час від часу палити або робиш це постійно, настав час кидати палити. У цьому подвійна користь: величезна користь для здоров'я і ти зберігаєш багато грошей. До того ж, якщо ти не палиш, то у тебе красивий, здоровий вигляд; від тебе і від твого волосся, одягу і з рота приємно пахне; у тебе білі зуби і сяюча посмішка. Завжди роби вибір на користь здоров'я!