

Следуйте этим правилам и сможете уберечь себя и своих близких от этой пагубной привычки

Первое: необходимо знать всю правду о табаке и курении.

Второе: Каждый день количество курильщиков в мире уменьшается. Уже сегодня во многих европейских странах активно проводятся антитабачные кампании под лозунгом «КУРИТЬ-ЭТО УЖЕ НЕ МОДНО». Курение становится все менее популярной привычкой среди активных и думающих о своем будущем людей.

Третье: займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.

Четвертое: нужно знакомиться с новыми людьми и находить новых друзей, но при этом следует оставаться свободным и независимым от их давления. Не курить — не означает быть слабым, не совсем взрослым или "белой вороной". Если твой друг предлагает тебе закурить, а ты не хочешь, ты не должен соглашаться. Всегда можно и нужно отказываться.

Так как курить тебе или не курить — ЭТО ТВОЙ ВЫБОР, а не твоих друзей. Не они решают за тебя, а ты сам должен решать. **Не курить** — означает сделать выбор в пользу здоровья. Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.

Пятое: не трать деньги на "дым". Лучше сбереги их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, на свое хобби, на поход в кино или на дискотеку

Шестое: не окажись в клетке под названием "табак". Курение — это клетка, куда лег-

ко попасть, но тяжело выбраться. И уже не ты, а сигарета руководит тобой. Помни, что никотин есть в любых сигаретах, сигарах и он вызывает зависимость. Будь свободным от табака. Распоряжайся своей жизнью сам и не разрешай сигарете распоряжаться ею.

Седьмое: если ты уже начал время от времени курить или делаешь это постоянно, настало время бросать курить. В этом двойная польза: огромная польза для здоровья и ты сберегаешь много денег. К тому же, если ты не куришь, то у тебя красивый, здоровый вид, цвет кожи и волос, у тебя белые зубы и сияющая улыбка. Всегда делай выбор в пользу здоровья!

