

Имена: Мария Мариянова Собчак

Клас: VIII

Училище: ОУ „Петко Рачев Славейков”

Населено място: гр. Велико Търново

Учител: Анелия Николова

Отказ от тютюнопушене

Тютюнопушенето е масово разпространено в България, около 40 % от населението пуши. Хората мислят, че тютюнопушенето е нещо велико, с което могат да се гордеят, но не е така. Вместо да приемат чист въздух, те вдишват никотин и още много вещества, които тровят всички клетки и предизвикват изключително тежки заболявания на цялото тяло.

Все по-често хората трябва да се замислят за всички тези неща. Това вероятно ще бъде първата стъпка към отказването им от тютюнопушенето.

Има много начини да спреш цигарите. Някои от тях са:

1. Когато ви се допуши пийте вода или друга напитка, така ще забравите постепенно за цигарите.
2. Можете да си купите електронна цигара. Тя създава същия вкус, но е по-безвредна.
3. Може да ви помогне и китайската медицина, чрез различни енергийни процедури.
4. Използвайте методи за разсейване или масаж на ухото.
5. Смучете ментови бонбони или дъвчете дъвка.
6. Спортувайте, направете гимнастика или се разходете.
7. Обадете се на приятел, който ще ви помогне и подкрепи.

Преди да си купите цигари погледнете надписите и си помислете ...



... и още много подобни надписи предупреждават пушачите колко вредно, страшно и опасно е тютюнопушенето.

Аз не пуша, но искам да помогна на пушачите да откажат цигарите. Ако им е трудно, нека поне ги намалят. Човек трябва да обмисля добре поведението си и да знае какво прави и защо го прави, независимо от възрастта си. Той трябва да е винаги с будна мисъл, защото когато е разбрал смисъла на своя живот и има отговорно поведение е по-уверен, по-щастлив и целенасочен. Умее да се наслаждава на всяка минута, на всяка глътка въздух, защото се е научил да пази своето здраве.