

Lugege teksti. Valige teksti kõrvalt lünka (1– 12) sobiv variant. Kirjutage lünka valitud variandi ees olev täht (A–O). Üks vastusevariant jääb üle.

Suitsetamine

Reklaamimaailm mõjutab **1...** . Oleme näinud reklaamides ilusaid inimesi suitsetamas, et edastada sõnumit: "Suitsetamine on meeldiv tegevus". Tegelikult on **2...** alaealiste tervisele laastavalt mõjuvad:

- suitsetamine on ebaatraktiivne – **3...** tekitab näole kortse, halva lõhna **4...** . Kui oled veetnud veidi aega suitsetaja autos või mõnes suitsuruumis, siis tead, et **5...** veel pikka aega.
- suitsetamine kahjustab väga tõsiselt tervist – suitsus olevad kemikaalid tekitavad kõha ja raskendavad sportimist. **6...** – see on peamiseks põhjuseks südameveresoonekonna haiguste, vähi ja kopsuprobleemide tekkimisel.
- suitsetamine pole kahjulik vaid endale, vaid ka teistele – mõtle **7...** mõne suitsetaja lähedal. Silmad, nina ja kurk hakkavad kipitama, süda lööb kiiremini ja pea hakkab valutama. Teiseks ei tekita suits ainult mittesuitsetajatele ebamugavust, vaid ka tapab. Eriti ohtlik on suits lapseootel emadele, kõhubeebidele ja vastsündinuile.
- suitsetamine on kallid – **8...** sigarettidele ligi tuhat eurot!

Mida teha, kui sind meelitatakse suitsetama?

Vahel üritatakse mõjutada teiste käitumist ja mõtlemist. Kui tunned, et sind sunnitakse midagi tegema, siis mõtle enne. Mõtle **9...** omad sobivad sinu omadega. Kas hindad oma väärtust, tervist, sportlikkust ja teistest hoolimist? Kui see on nii, siis **10...** põhimõtete hulka.

Kui oled otsustanud, siis räägi sellest ka teistele. Kui keegi pakub sigaretti, jää endale kindlaks ja keeldu. Kui oled siiski valinud **11...** teha saad. Mida kauem suitsetad, seda raskem on loobuda. Nikotiin – kemikaal, mida leidub sigarettides – on sõltuvusttekitav.

Kui proovid suitsetamisest loobuda ja ebaõnnestud, proovi uuesti. Paljud on proovinud rohkem kui ühe korra ja enam kui ühe meetodi abil, enne kui see lõplikult õnnestub. See ei ole lihtne, ent suudad seda teha! Küsi oma sõpradelt ja pere liikmetelt **12...** arstiga.

A suhu, juustele ja riietele

B korraks sellele, kuidas end tunned, kui oled

C suitsetamise, on sellest loobumine parim, mida

D noorte huvi ka suitsetamise vastu

E põhimõtetele, mis on elus olulised ja otsusta, kas teiste

F mingi aine, suitsetatavate tubakatoodete või

H ka suitsetamisel palju negatiivseid omadusi, mis

I pikas perspektiivis võib suitsetamine tappa

K suitsuhais püsib riietel

L ei kuulu suitsetamine sinu

M suitsetamine jätab plekke sõrmedele-
hammastele ja

N keskmine suitsetav eestlane kulutab aastas

O tuge ning vajadusel pea nõu ka