

TUPAKOINNIN HYÖDYT JA HAITAT

TUPAKOINTI	TUPAKOIMATTOMUUS
+	+
-	-

Pohdi tupakoinnin ja tupakoimattomuuden hyviä ja huonoja puolia itsesi ja läheistesi näkökulmasta. Voit käyttää pohdinnan tukena seuraavia kysymyksiä:

Mitä myönteistä tupakointi minulle antaa?
Mitä haittaa tupakoinnista on minulle?

Mitä hyvää tupakoimattomuus minulle tuo?
Mitä menetän, kun lopetan tupakoinnin?