

*Il fumo? un brutto vizio da perdere!*

Per fortuna non ho fumatori in famiglia.

Il tabacco provoca disturbi respiratori che diventano cronici perché deposita nei polmoni un gran numero di elementi chimici e questo è la causa di cancro ai polmoni e alla laringe.

Per smettere di fumare, bisogna cominciare a mettere in pratica queste norme:

- L'ultimo terzo della sigaretta è il più dannoso perché è proprio lì che si accumulano la nicotina e il catrame: perciò bisogna gettarla quando è consumata per due terzi.
- Non bisogna inalare il fumo altrui e nei mezzi pubblici i fumatori devono occupare i propri posti.
- Fumare sigarette con filtro e a basso contenuto di catrame
- Non fumare una sigaretta dietro l'altra ed evitare di aspirare il fumo.

La cosa più importante però è la volontà di smettere!

Michele 3^ C