



PASIŽADĖJIMAS

Aš, (ĮSIRAŠYKITE VARDĄ IR PAVARDĘ)

**2017 METŲ GEGUŽĖS 31 D.
PASIRYZAU NERŪKYTI, NES:**

- JAUČIU, KAD RŪKYMAS MAN KENKIA;
- NUO MANO RŪKYMŲ KENČIA MANO ŠEIMA;
- PER METUS „SURŪKAU“ DAUG PINIGŲ;
- DĖL RŪKYMŲ PYKSTUOSI SU MYLIMU ŽMOGUM;
- NUSPĖNDŽIAU PRADĖTI AKTYVIAI SPORTUOTI;
- RŪKYMAS KENKIA MANO AUGINAMAM GYVŪNUI;
- RŪKYMAS KENKIA MANO IŠVAIZDAI;
- KITA PRIEŽASTIS (ĮRAŠYKITE) _____

ASMENS PASIRYZIMĄ LIUDIJU _____

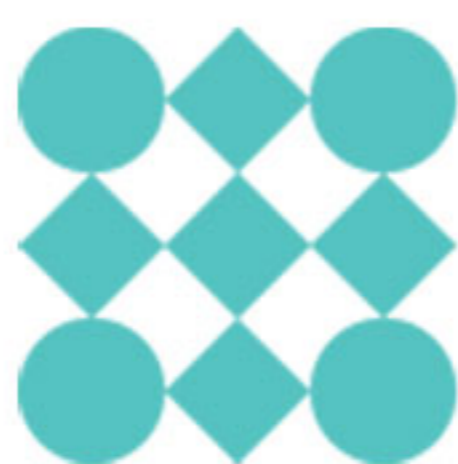
VARDAS, PAVARDĖ, PARAŠAS

Džiaugiamės, kad pasiryžote žengti pirmąjį žingsnį nerūkymo link!

Mesti rūkyti ne visuomet būna lengva. Patariame: metimo dienai pasiruoškite iš anksto.

- Išmeskite visus su rūkymu susijusius daiktus – cigaretes, žiebtuvėlius, pelenines;
- Šeimai ir draugams pasakykite apie savo metimo dieną, paprašykite nerūkyti greta jūsų;
- Suplanuokite dieną taip, kad neliktų nė valandėlės laiko, per kurią galėtumėt užsirūkyti;
- Tą dieną venkite situacijų, kurios kelia įtampą;
- Su savimi turėkite vaisių, kramtomosios gumos, ledinukų, kad kilus norui užsirūkyti, galėtumėt jais pasinaudoti;
- Pasistenkite susirasti pačią maloniausią fizinio aktyvumo rūšį, prisiminkite, ši diena pati tinkamiausia pajudėti, pasimankštinti.

Didžiuokitės savo tvirta valia, atkaklumu, ir Jums pavyks!
Tikimės, kad šią dieną žengtas žingsnis nerūkymo link atneš Jums ir daugiau laimingų nerūkymo dienų.



**VALSTYBINIS
PSICHIKOS
SVEIKATOS
CENTRAS**