

TUPAKKATENTTI

nimi: _____ Luokka _____

Päivämäärä _____

1. Tupakoinnista syntyy kolme erilaista riippuvuutta. Tunnistatko itsessäsi riippuvuuden muodot ja miten nämä riippuvuudet näkyvät omassa elämässäsi?

1. Sosiaalinen riippuvuus (kavereiden vaikutus tupakointiisi)

2. Psyykkinen riippuvuus (tupakka rentouttajana, palkitsijana, ...)

3. Fyysinen riippuvuus (elimistön riippuvuus nikotiinista)

2. Mihin rutiineihin tai päivittäisiin tapahtumiin tupakointisi liittyy?

3. Pohdi tupakointisi syitä, miksi aloitit tupakoinnin? Miksi jatkat tupakointia?

4. Mitä jännittävää tupakan poltossa on, eli mitä tupakointi antaa sinulle?

5. Mitkä syyt saivat sinut lopettamaan tupakoinnin?

Terveystoimittaja hyväksynyt suoritetuksi

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____