



# SEI UN GIOVANE LAVORATORE

...E FUMI  
...E FUMI!



6 BUONE RAGIONI  
PER SMETTERE  
DI FUMARE

Realizzazione grafica  
a cura degli studenti  
del terzo anno  
del C. F. P. di Fagarè



## 5° MOTIVO per smettere di fumare

Probabilmente intorno ai 40 anni, anche tu, incomincerai a preoccuparti per certi disturbi ...e ti sottoporrai alle solite trafilè per tentare di smettere di fumare (corsi pesantissimi serali, umilianti promesse alla famiglia, orecchino - a quell'età! - gomma da masticare .....).

DOPO TANTI ANNI DI FUMO, LA FATICACCIA E I FALLIMENTI SONO ASSICURATI...E ALLORA PERCHÈ NON ADESSO? FALLO ORA - SUBITO

È vero o no il detto  
"prevenire è meglio  
che Fumare"?

...e non dire "Tanto ne fumo solo 6-7"! Non per fare terrorismo, ma è stato calcolato che 1 sigaretta abbrevia la vita di 14,4 minuti.

Allora calcola:

6 sigarette x 14,4 = circa 1 ora e 1/2 x 365 giorni x n.....anni = giorni.....anni..... che invece potresti utilizzare (intorno ai 70 anni ) per.....

## 6° MOTIVO per smettere di fumare

**GUARDATI ALLO SPECCHIO:  
NON SARESTI NEANCHE MALE**

**E ORA RIGUARDATI CON LA SIGARETTA**  
(anche spenta) **IN BOCCA**  
**NON TI SEMBRA DI AVERE L'ARIA UN PO' MALSANA**  
(se la pelle e i denti non sono ancora giallastri, è solo questione di tempo) **DA TOSSICO**  
(anche tu, in fondo, sei un dipendente)

## INTANTO:

- non scroccare sigarette
- non offrirne (non indurre in tentazione per assicurarti dei complici...)

## 1° MOTIVO

per smettere di fumare

**MAGARI SALDI - VERNICI O RESPIRI POLVERI O ALTRE SCHIFEZZE**

è inutile usare tante mascherine se poi ci fumi sopra!

**NON SAI CHE IL FUMO DI SIGARETTA È PIÙ DANNOSO DI TUTTE LE ALTRE PORCHERIE A CUI SEI ESPOSTO E POTENZIA (e di molto) I DANNI AI POLMONI PROVOCATI DA QUELLO CHE RESPIRI SUL LAVORO??**  
(anche se non fumi sul lavoro)

**E POI, la distrazione provocata dall'accedere una sigaretta e avere una mano impegnata AUMENTANO LA PROBABILITÀ DI INCORRERE IN INFORTUNI SUL LAVORO E INCIDENTI STRADALI.**

**CI HAI MAI PENSATO???**

## 2° MOTIVO

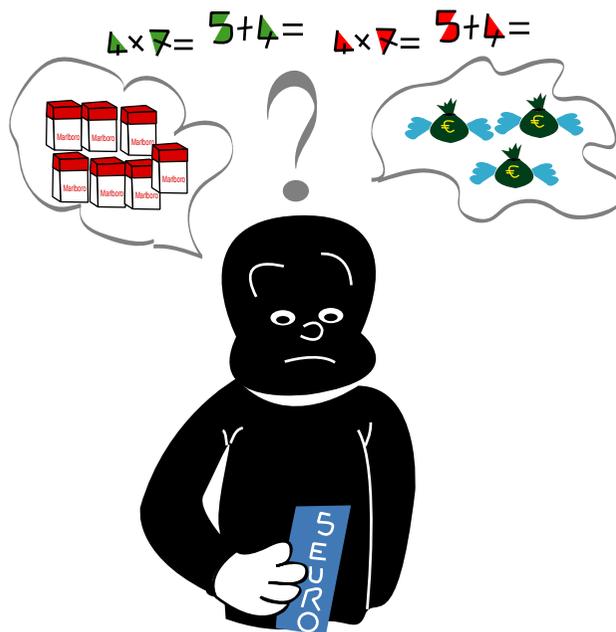
per smettere di fumare

**PROVA A FARE I CONTI:**

1 pacchetto = .....X  
n.....pacchetti al mese = .....X

**SE SMETTO RISPARMIO** .....X

ho a disposizione in più ogni mese per comprare:  
un regalo alla mia mamma  
un regalo a .....  
un CD  
una seduta dal barbiere/parrucchiera  
altro.....



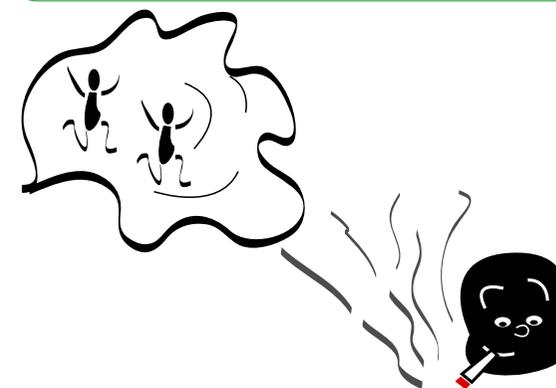
## 3° MOTIVO

per smettere di fumare

**PROVA A PENSARE AL FASTIDIO CHE PUOI DARE AGLI ALTRI**  
e, se proprio non te ne importa niente degli altri,

**PENSA ALL'AMBIENTE, ALL'ARIA PULITA, AGLI UCCELLINI.....**

**....E MAGARI TI DEFINISCI UN "VERDE"**



## 4° MOTIVO

per smettere di fumare

L'incontro tra fumo e arterie non è propriamente un flirt.  
COSÌ CON IL TEMPO LE TUE PRESTAZIONI (di qualsiasi natura)  
POTREBBERO CALARE, AMMOSCIARSI

**FAI I TUOI CONTI!**