

## ...funtsezko pertsona zarelako

Zuk erretzen ez baduzu, aukera gehiago dago zure seme-alabek ere ez erretzeko.

Eta erretzen baduzu, berriz, ziur zure seme-alabei ez erretzeko esango diezula.

## Eta zergatik hitz egin, orain, tabakoaz?

Erretzeari uztea ez delako erraza.

Eskoletako neska-mutil asko hamar urtetik hamalaura bitartean hasten direlako erretzen.

Neska gazteek adin horretako mutikoez baino gehiago erretzen dutelako.

## Eta erretzen badu, zer gertatzen da?

Erretzen badu, baliteke katarro gehiago hartzea.

Tabakoak birrikak erabat garatzea eragotz dezake eta ariketa fisikoa egitea zaildu.

Eta etorkizunean osasun-arazo larriak eragin diezazkioke erretzen duenari.

Zenbaitetan, horrela hasten da beste droga batzuk hartzen.

## Eta nik erretzen badut, zer gertatzen da?

Zuri gerta dakizuenaz gain, zure seme-alaben osasunari kalte egiten diozu.

Tabakoaren keak begi, sudur, ezdarri eta bularreko narritadura eragiten du.

Horregatik, erretzaileekin bizi diren neska-mutikoez katarro eta bronkitis gehiago izaten dituzte.

## Eta zer egin dezaket?

### UTZI ERRETZEARI!

Gogoan izan zeu zarela zure semearen edo alabaren eredu, hark kopiatzen duena.

Baina uztea lortzen ez baduzu, gutxienez, ez erre bere aurrean.

Lagundu iezaiozu ohitura osasuntsuak hartzen, eskolan ikasten duena indartuz.

**Oso garrantzitsua da: dieta osasuntsua, ugaria eta orekatua izatea; ariketa fisikoa egitea; tabakotik eta beste drogetatik urrun egotea; eta behar adina ordu lo egitea.**

*Zuk aukeratu noiz  
Galdetu zure osasun-zentroan*

# AITA EDO AMA BAZARA ZURETZAT DA...

