

Alternatives per als primers dies sense fumar

Deures Sessió 3 | Deures Sessió 4



IDENTIFICA SITUACIONS AMB PERILL I PREPARA LES ALTERNATIVES

Lloc	Exemples d'alternatives
<p>A CASA</p> <ul style="list-style-type: none"> - En llevar-se. - Després dels àpats. - Mirant la televisió. - Si la parella fuma. - Per relaxar-se. - Altres _____ 	<ul style="list-style-type: none"> - Fer algunes respiracions profundes. - De seguida, rentar-se les dents. - Sortir a fer una passejada, anar al cine, trucar a un amic. - Demanar-li que no ho faci en la teva presència. - Fer alguna activitat que tinguis mans i ment ocupades, per exemple, pintar mandales.
<p>A LA FEINA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan t'intentes concentrar. - A les pauses o descansos. - En agafar el telèfon. - En moments d'estrès. - Altres _____ 	<ul style="list-style-type: none"> - Fer algunes respiracions profundes. - Sortir a l'aire lliure, fer una passejada, llegir la teva revista preferida. - Tenir un bolígraf a la mà. - Respirar, intentar alleugerir uns dies la teva agenda.
<p>DURANT EL TEMPS LLIURE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amics que fumen. - En una festa. - Sortir de copes. - Llegir un llibre, escoltar música. - Altres _____ 	<ul style="list-style-type: none"> - Sortir amb amics que no fumin o que no ho facin en la teva presència. - Sortir a l'aire lliure i respirar. - Anar al cine, al teatre, a un museu. - Tenir a la mà un suc o un deliciós còctel de fruites.