

Hinder och möjligheter

Datum: _____ - ____ - ____

Namn: _____

Det här handlar om för- och nackdelar med att bryta vanan att röka. Börja med ruta 1 och fortsätt sedan med rutorna 2, 3 och 4. Ruta 1 och 3 är de hinder du ser för att bryta vanan att röka, medan ruta 2 och 4 handlar om möjligheter att sluta röka.

Ruta 1: fördelar med vanan att röka

Ruta 4: fördelar med vanan att inte röka

Ruta 2: nackdelar med vanan att röka

Ruta 3: nackdelar med vanan att inte röka