

2. versjon

j624					
------	--	--	--	--	--

TENKE SELV

Man må ta vanskelige valg i livet. Noen av disse er om rusmidler. Og man kan få farlige konsekvenser. Det kan være farlig for de som er rundt meg. Og hvis man er på fester så må man alltid passe på glasset. Fordi det kan være noen som puter narkotika oppi. Og når jeg var liten syns jeg at foreldrene mine bestemte mye om meg. Men nå kan jeg bestemme mye. Og det er ikke alltid man hva som er riktig.

Her er noe konsekvenser om snus. Man får sykdommer i hjerte og i blodomløpet. Og at det oppstår sår og sprekker i tannkjøttet. Her er det noen konsekvenser om tobakk. Man får lungesykdommer. Og man blir avhengig av nikotin. Og nå skal jeg lese om en gang noen ga meg et tilbud om røyk. Jeg var på et vinterball med skolen så skulle jeg ut å ta litt luft. Så kom det noen ungdommer, som jeg ikke vet hvem de er. De sa at de er fra Gran og de røyket. Så de vil at jeg også skule ta en røyk. De ga meg en, jeg ble redd og jeg sa at jeg ikke ville ha. Og jeg gikk inn til vennene mine og sa det. De sa at de heller ikke ville begynne å røyke. Så vi gjorde en avtale er at vi ikke skal begynne å røyke. Og i Norge må man være 18 eller over får å kjøpe Øl, røyk og snus. Rusmidler er i alkohol, Snus, tobakk og narkotika. Og det finnes steder som man bor hvis man skal slute å ruse. Men det er greit å drikke litt alkohol. Hvis man drikker får mye kan man bli avhengig. Og det er ikke så bra. Og hvis jeg er ute på byen å ser noen som tilbyr meg narkotika så skal jeg si nei. Og hvis de begynner å true meg så skal jeg bar gå.

Så derfor er det ikke bra å begynne å røyke. Så jeg håper at du ikke begynner å røyke eller å ta narkotika. Hvis noen tilbød deg så si NEI. Dette brevet skal jeg legge i en boks å åpne den om 5 år.

Så derfor er det ikke bra å begynne å røyke. Så jeg håper at du ikke begynner å røyke eller å ta narkotika. Hvis noen tilbød deg så si NEI. Dette brevet skal jeg legge i en boks å åpne den om 5 år.