Бросайте вредные привычки

И постарайтесь их не брать.

Своё здоровье берегите,

Ведь вам ещё детей рожать.

Сигара женщину не красит,

Она румянец её гасит.

И голос нежный грубым станет,

В конце концов, себя обманет.

Все знают, сигареты – яд!

Чтоб добровольно принимать,

Себя так сильно не любить,

То значит, слабовольным быть.

Детей своих учить ты будешь,

Кого поставишь им в пример?

Здоровых видеть их захочешь,

Как Президент или Премьер.

Ведь курят, кто себя не любит,

Им на здоровье наплевать.

Себя в трюмо он не узнает,

Годков так, через двадцать пять.

Сложите в кучу все сигары

И разожгите с них костёр.

На эту тему заводите,

С детьми своими разговор.

Дурной пример не подавайте,

Будьте кумиром для детей.

Зарядкой, спортом занимайтесь,

Не всё зависит от властей!

Если курить бросить готов,

Купи побольше леденцов

По одному их принимай,

От никотина отвыкай.

Бороться ведь, ни с кем не нужно,

Всего лишь – справиться с собой.

Подумать и решить всем дружно,

Ведь ты не трус, ты же герой!