



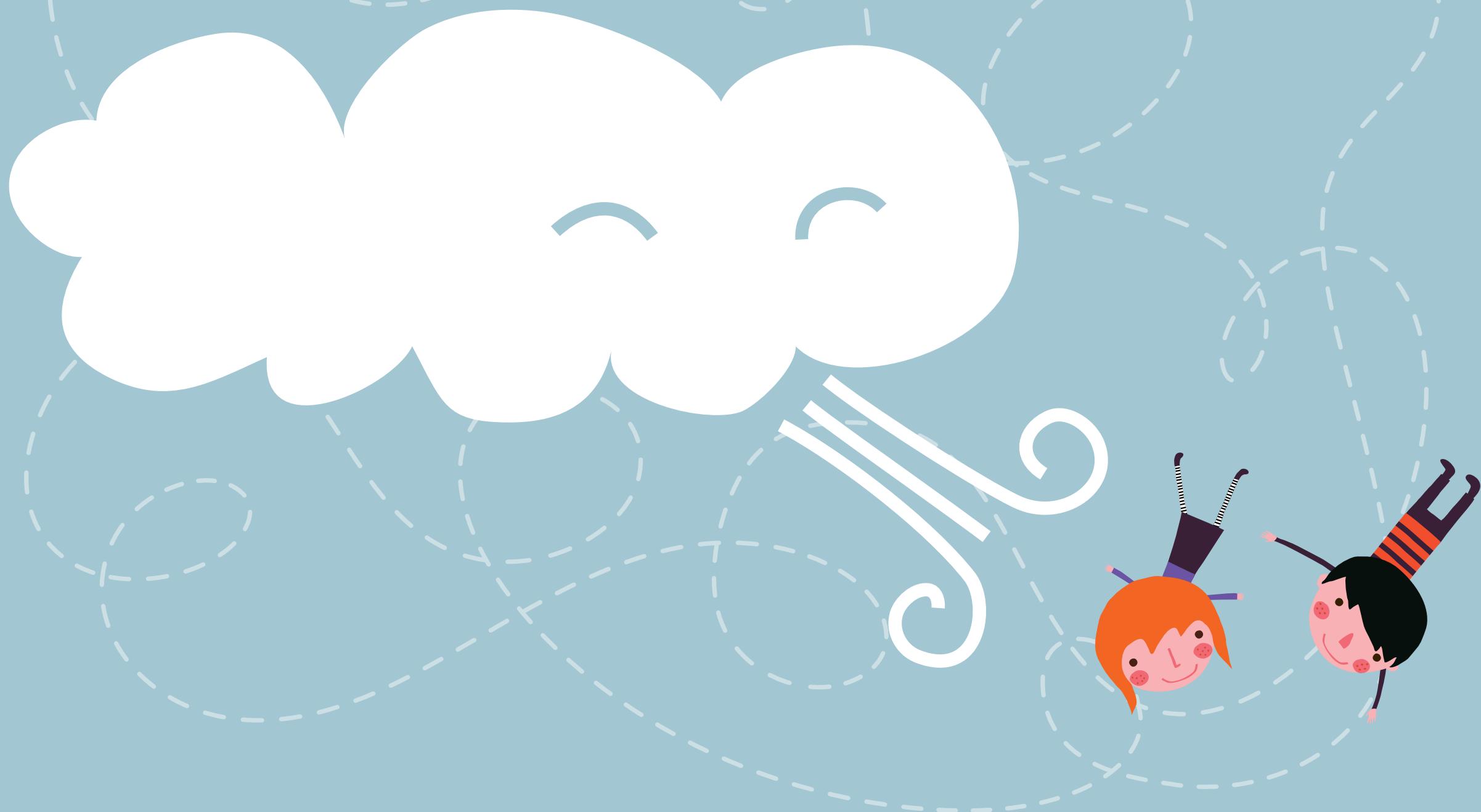
Αυτό το όμορφο τετράδιο που θ' ανοίξεις,  
θα σε μάθει πώς, ποτέ σου να μην καπνίσεις!

Πώς ν' αγαπάς τη ζωή, να γελάς συχνά,  
να πετάς από υγεία, χαρά  
και ομορφιά!

Ανάσα.

Μια λέξη που δίνει ζωή  
και δίχως αυτήν κανείς δε ζει.  
Μάθε λοιπόν πώς λειτουργεί.

Πάρε μια ανάσα βαθιά,  
και μάθε γιατί οι πνεύμονές σου  
πρέπει να λειτουργούν  
πάντοτε σωστά.





Οι πνεύμονες είναι σημαντικά  
όργανα του ανθρώπινου  
σώματος, είναι η ανάσα σου,  
είναι αυτοί που σε  
κάνουν να αναπνέεις.



Το κάπνισμα καταστρέφει  
τους πνεύμονες και  
δυσκολεύει την αναπνοή.



Ένας καπνιστής που  
καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα  
την ημέρα, "καταναλώνει"  
περίπου ένα φλιτζάνι καθαρής  
πίσσας τον χρόνο.

Η πίσσα καλύπτει τους  
πνεύμονες, προκαλεί βήχα,  
αυξάνει τα προβλήματα  
στην αναπνοή και περιέχει  
καρκινογόνες ουσίες.



Αναπνοή: Είναι η πρόσληψη  
οξυγόνου και η αποβολή  
διοξειδίου του άνθρακα.

**Βρόγχοι ή αεραγωγοί:**  
Είναι οι σωλήνες από τους οποίους περνάει ο αέρας που αναπνέουμε.

**Κυψελίδες:** Είναι 300 εκατομμύρια πολύ μικρά μπαλονάκια που φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν παίρνοντας οξυγόνο και βγάζοντας διοξείδιο του άνθρακα.



Το κάπνισμα καταστρέφει τους αεραγωγούς και τις κυψελίδες και δυσκολεύει την πρόσληψη οξυγόνου και την αποβολή διοξειδίου του άνθρακα.

Προσέχω την καρδιά μου  
γιατί μου δίνει ζωή,

και την κρατάω πάντα,  
υγιή και δυνατή!



Η καρδιά έχει το μέγεθος  
μιας γροθιάς και πάλλεται με  
τέτοια δύναμη που μπορεί να  
εκτινάξει αίμα σε απόσταση  
10 περίπου μέτρων.



Το κάπνισμα στενεύει τα  
αιμοφόρα αγγεία και κάνει  
δύσκολη την κυκλοφορία του  
αίματος.

Επίσης, αδυνατίζει την καρδιά  
και μπορεί να προκαλέσει  
καρδιακή ανεπάρκεια.



Η καρδιά μου εργάζεται  
πολύ σκληρά.

Παρέχει φρέσκο αίμα με  
οξυγόνο και τροφή σε κάθε  
κύτταρο του σώματός μου.



Η καρδιά των καπνιστών  
εφήβων χτυπάει 2 με 3 φορές  
παραπάνω ανά λεπτό και έτσι  
κουράζεται περισσότερο.

Το οξυγονωμένο αίμα  
μεταφέρεται σε όλο  
το σώμα μας με τις αρτηρίες.



Αν βάζαμε σε γραμμή όλα τα  
αιμοφόρα αγγεία του σώματος  
η γραμμή θα έφτανε τα 96.000  
χιλιόμετρα, δηλαδή 2 φορές  
το γύρο της Γης!

Το κάπνισμα φράζει  
τις αρτηρίες.





Τρέχω, παίζω,  
χορεύω, πηδώ,  
η φυσική άσκηση,  
με κάνει να ζω!

Ενέργεια  
μου προσφέρει  
και με βοηθά,  
να είμαι  
και να φαίνομαι  
πάντα καλά!



Η φυσική άσκηση βοηθάει το σώμα μου να δουλεύει καλύτερα και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα.

Διατηρεί το βάρος μου σε φυσιολογικά επίπεδα, με βοηθάει να κοιμάμαι καλά και με κάνει να αισθάνομαι όμορφα, σωματικά και ψυχικά.



**Λέω όχι  
στις τοξικές ουσίες του τσιγάρου  
και φωνάζω με χαρά,  
ναι στην υγεία,  
που χαρίζει ομορφιά!**

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει 7000 χημικές ουσίες. Από αυτές, 250 είναι τοξικές και 70 καρκινογόνες.



Η αμμωνία, το αρσενικό, το κάδμιο, η ακετόνη και το μονοξείδιο του άνθρακα, είναι ορισμένα μόνο από τα χημικά συστατικά που περιέχει το τσιγάρο.





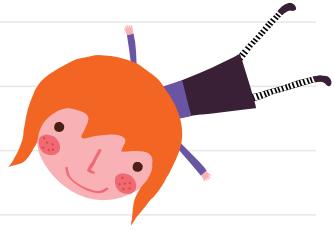
Η αμμωνία είναι συστατικό των απορρυπαντικών, το αρσενικό χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο, το κάδμιο βρίσκεται στις μπαταρίες και η ακετόνη είναι το γνωστό ασετόν.



Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο. Εμποδίζει τη μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα και μπορεί να προκαλέσει ζάλη, υπνηλία, κώμα έως και θάνατο.



Λέω όχι  
σε κάθε εξάρτηση  
και στον εθισμό,  
το τσιγάρο  
είναι άκρως  
καταστροφικό.



Εξάρτηση είναι η έντονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για χρήση μιας ουσίας.

Όταν συνηθίσει κανείς τη χρήση αυτή, η διακοπή της ουσίας είναι δύσκολη και πολλές φορές αδύνατη.



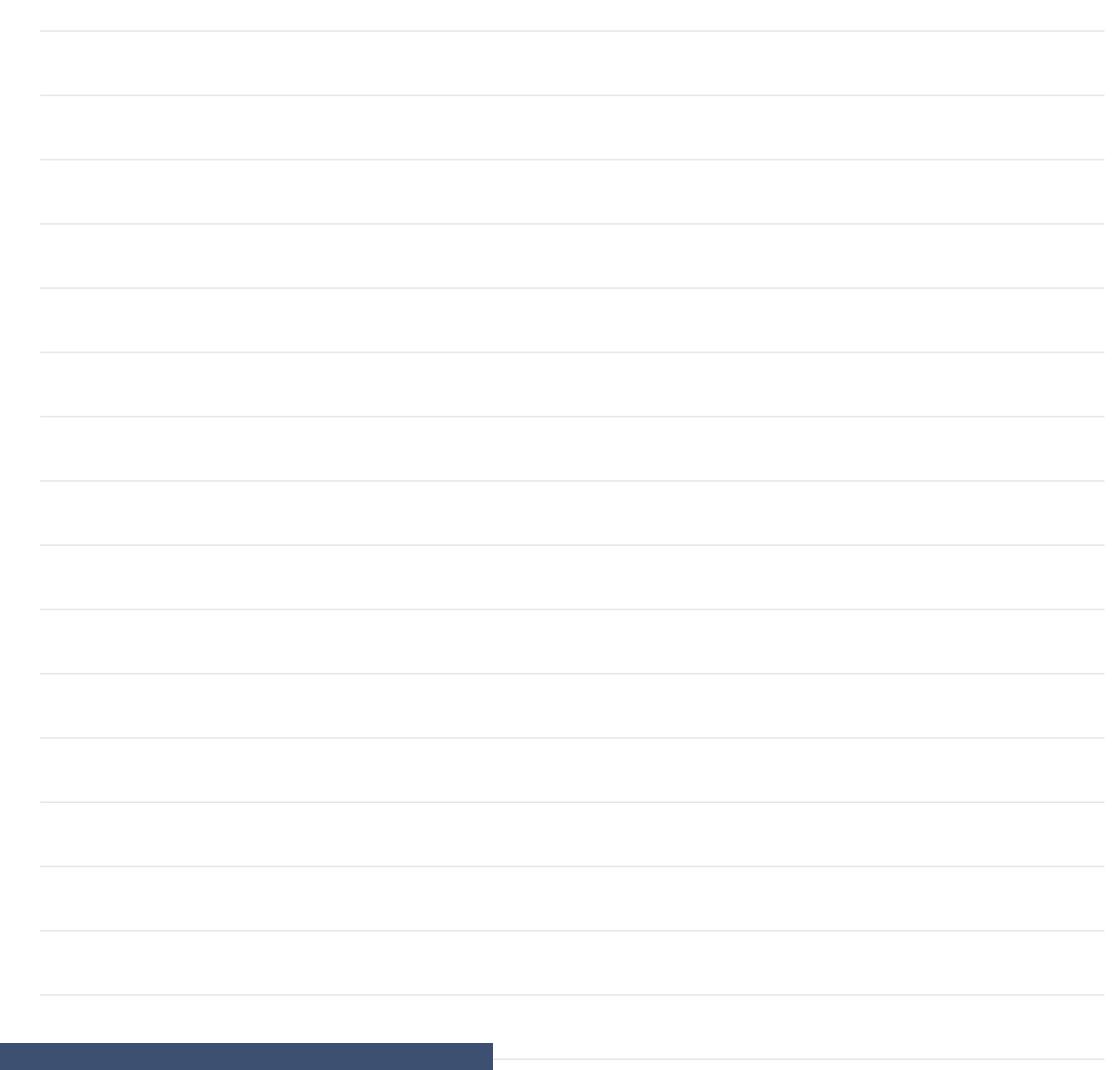
Το τσιγάρο στηρίζει την κυκλοφορία του στην ισχυρή εξάρτηση που προκαλεί η νικοτίνη.

Όταν ένας άνθρωπος καπνίζει, η συγκέντρωση νικοτίνης στο αίμα αυξάνεται ταχύτατα και φτάνει στον εγκέφαλο μέσα σε 10-20 δευτερόλεπτα.

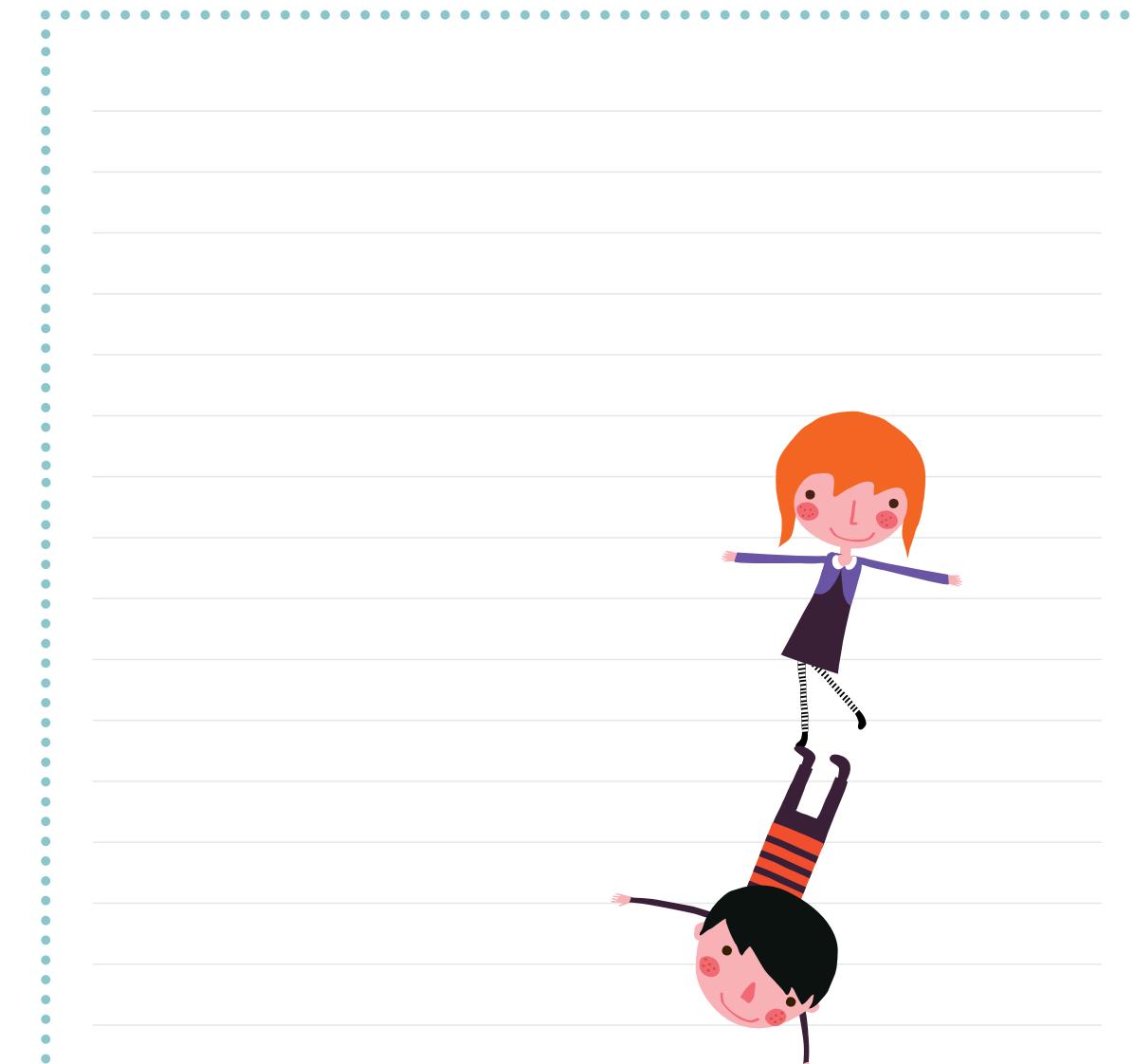


Η νικοτίνη είναι ναρκωτική ουσία που προκαλεί ισχυρή εξάρτηση και εμποδίζει τους ανθρώπους να σταματήσουν το κάπνισμα.

Ήξερες ότι η νικοτίνη είναι το τρίτο εξαρτησιογόνο ναρκωτικό μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη;



Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι πιο ευαίσθητοι στη νικοτίνη και εθίζονται πιο εύκολα από τους ενήλικες.



Η σωστή διατροφή και η φυσική άσκηση, κρατούν το σώμα μου υγιές και ελεύθερο από εξαρτήσεις.



Είναι μεγάλος μύθος πως το κάπνισμα μειώνει το άγχος. Η μεγάλη αλήθεια είναι, πως η εξάρτηση στη νικοτίνη δε μειώνει κανένα άγχος παρά μόνο τη νευρικότητα και την ανησυχία που προκαλεί η ίδια η έλλειψή της.

Το κάπνισμα δεν είναι απλά μία πολύ κακή συνήθεια, είναι εξάρτηση, είναι αρρώστια, και αυτή είναι η μόνη αλήθεια.

70% των καπνιστών θέλει να κόψει το κάπνισμα.  
30% προσπαθεί κάθε χρόνο, αλλά μόνο το 2-3% καταφέρνει να το κόψει όταν προσπαθεί χωρίς βοήθεια.



Είναι δύσκολο να το κόψεις, οπότε καλύτερα στο κάπνισμα, ποτέ σου μην ενδώσεις!

**Μόδα το κάπνισμα πια δεν είναι,**

**γι' αυτό κι εσύ,**

**σ' αυτή τη φράση μείνε.**

**Πως μόδα σημαίνει πάντα ομορφιά,**

**υγεία, αγάπη και πολλή χαρά!**



**Μύθος είναι πως**  
**το τσιγάρο σε κάνει κομψή,**  
**όμορφη και δυνατή.**

**Η αλήθεια είναι πως προκαλεί**  
**κίτρινα δόντια, κυτταρίτιδα,**  
**χλωμό δέρμα, ρυτίδες και**  
**δυσάρεστη αναπνοή.**

Οι καπνιστές μυρίζουν  
άσχημα πολύ.  
Άσχημα μυρίζουν  
και τα ρούχα τους,  
τα μαλλιά τους  
και η αναπνοή.

Τα νύχια και τα δόντια τους  
κιτρινίζουν πολύ,  
χάνουν τη γεύση τους  
και την όσφρηση μαζί.



Το κάπνισμα δεν είναι  
ομορφιά, γοητεία, δύναμη  
και ανεξαρτησία.  
Είναι ασχήμια, δυσοσμία,  
βαριά εξάρτηση και αδυναμία.





Μάθε πως οι στα 2 παιδιά  
που αρχίζουν το κάπνισμα,  
μια μέρα θα χάσουν τη ζωή  
τους από αυτό.

Πόσο άδικο είναι αυτό;



Ήξερες ότι, το κάπνισμα  
υποστηρίζεται από μεγάλα  
οικονομικά συμφέροντα και  
οι εταιρίες δεν υπολογίζουν  
τίποτα μπροστά στο  
κέρδος τους;

Θέλεις να το αφήσουμε έτσι;



Το κάπνισμα φέρνει μόνο  
καταστροφή.

Στην υγεία, στην εμφάνιση,  
στην τσέπη, στο μέλλον σου  
και στη ζωή.



Πιστεύω στον εαυτό μου  
και επιλέγω να ζω,  
δίχως τσιγάρο, δίχως καπνό,  
γιατί ξέρω πως είναι,  
για το δικό μου καλό!

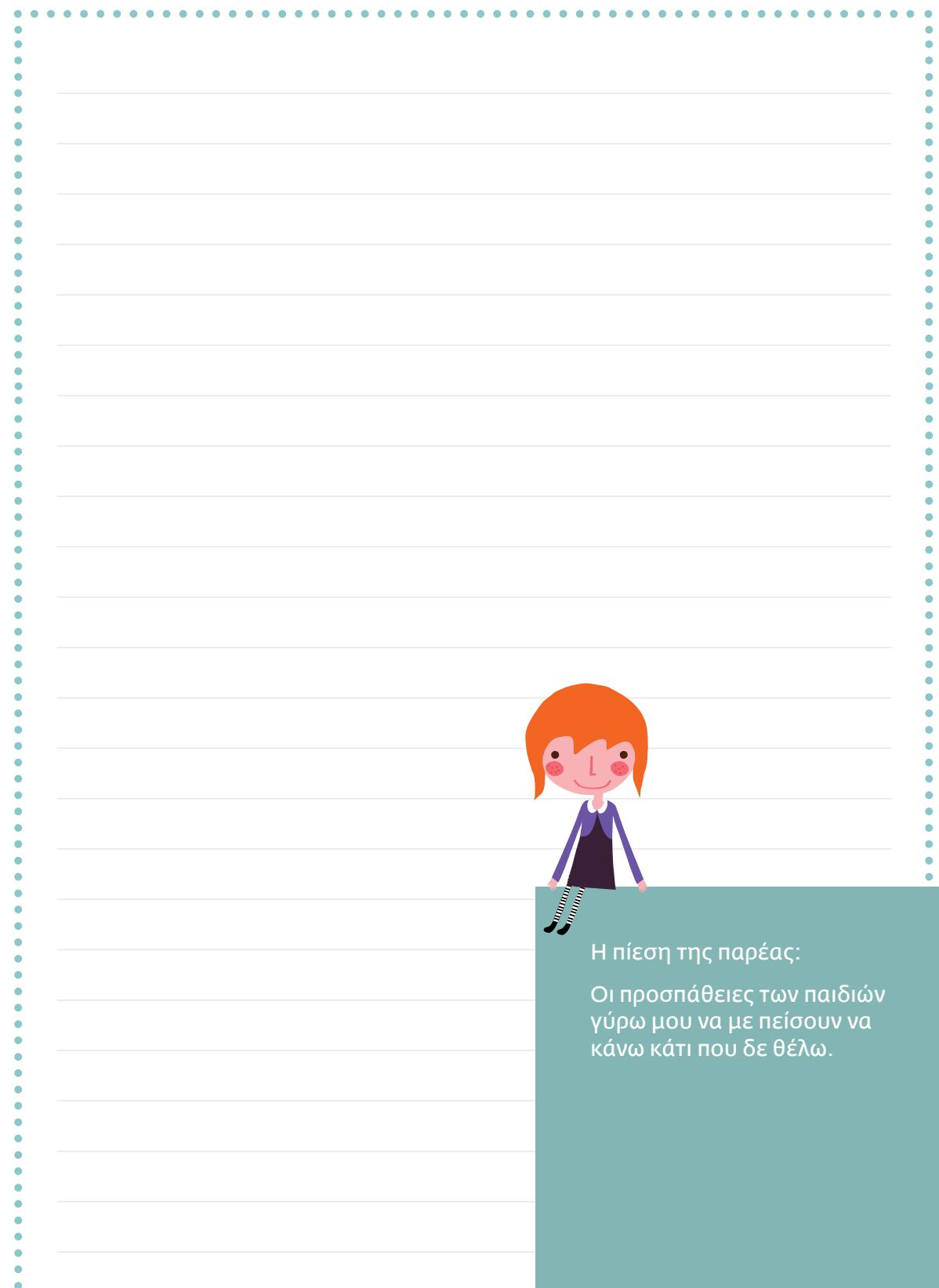


Υπόσχεση δίνω, το κάπνισμα,  
ποτέ να μην αρχίσω  
και με όλη μου τη δύναμη  
εγώ θα την κρατήσω.



Σε όλους θα μιλώ για όσα  
έμαθα γι' αυτό,  
ώστε να το βάλουν και εκείνοι,  
στη ζωή τους σκοπό.

Στην πίεση της παρέας με τίποτα δεν αφήνομαι,  
κι ας προσπαθήσουν να με πείσουν,  
στο κάπνισμα εγώ, δεν παραδίνομαι!



Η πίεση της παρέας:

Οι προσπάθειες των παιδιών  
γύρω μου να με πείσουν να  
κάνω κάτι που δε θέλω.



Μαθαίνω ν' αντιστέκομαι στην πίεση των φίλων μου.

Παίρνω σωστές αποφάσεις για την υγεία μου.

Δεν έχω ανάγκη από καμία εξάρτηση.

Δεν καπνίζω.

Η καταστροφή της αναπνοής και η εξάρτηση από τη νικοτίνη αρχίζουν με το πρώτο τσιγάρο.



Εάν κάποιος δοκιμάσει να καπνίσει για πρώτη φορά, νιώθει δυσφορία, ζαλάδα, βήχει και ίσως έχει τάση για εμετό.



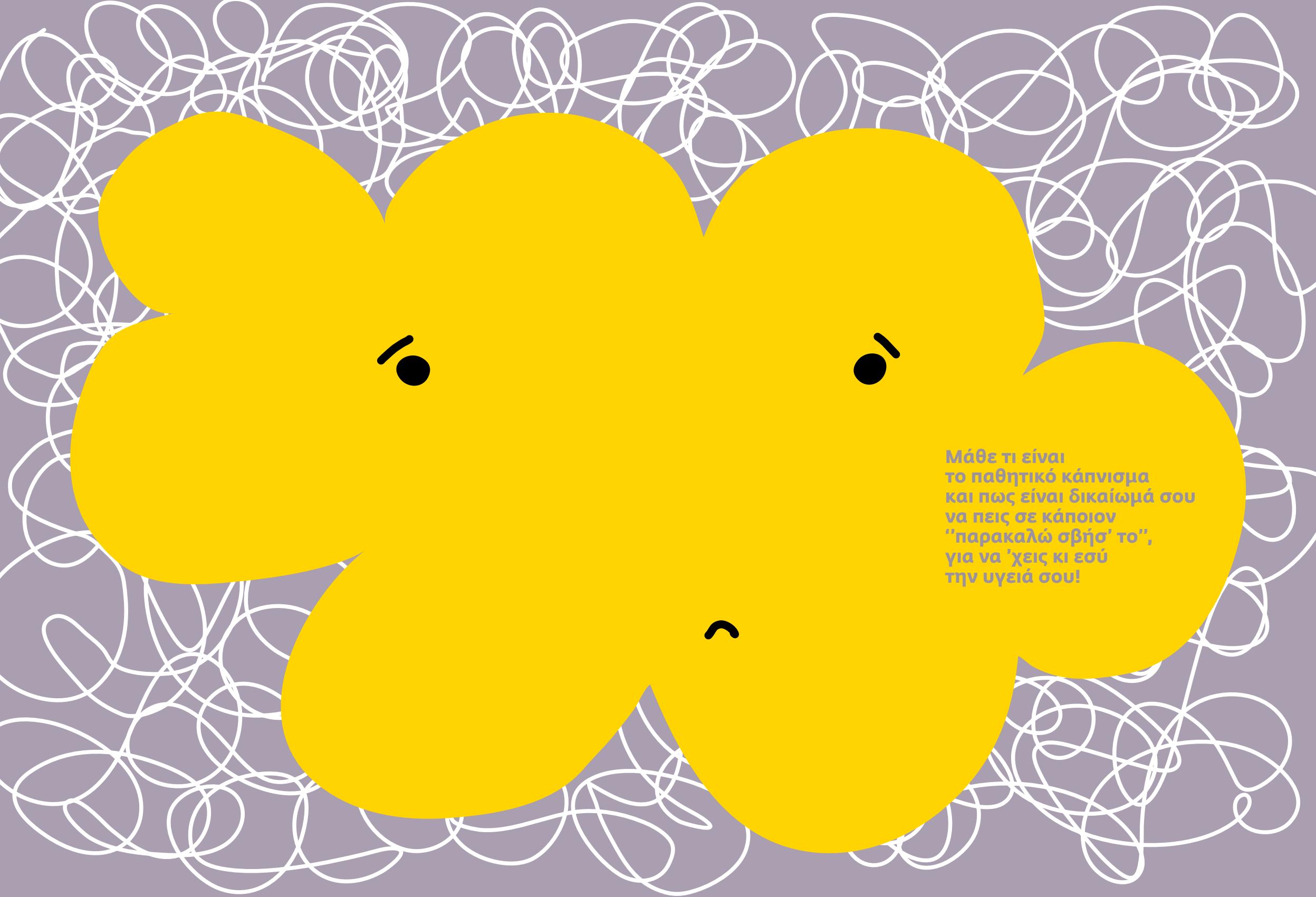
Κάποια παιδιά που καπνίζουν, συχνά με προκαλούν και με πιέζουν να καπνίσω.



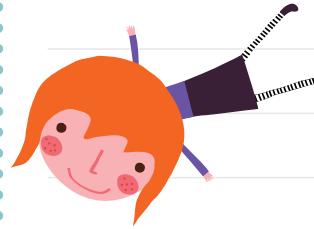
Όμως εγώ,  
όχι λέω στο τσιγάρο,  
ευχαριστώ δε θα το πάρω,  
γιατί είμαι μαζί με τους πολλούς,  
τους έξυπνους και δυνατούς!



Δεν καπνίζω,  
κάνω άλλα,  
τρέχω, γυμνάζομαι  
και παίζω μπάλα!



Μάθε τι είναι  
το παθητικό κάπνισμα  
και πως είναι δικαίωμά σου  
να πεις σε κάποιον  
“παρακαλώ σβήσ’ το”,  
για να ‘χεις κι εσύ  
την υγειά σου!



Είναι δικαίωμα κάθε παιδιού να αναπνέει καθαρό αέρα.

Είναι δικαίωμά σου να είσαι υγιής.

Το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή η εισπνοή του καπνού από τα τσιγάρα που καπνίζουν άλλοι άνθρωποι γύρω σου, βλάπτει την υγεία και είναι πολύ επικίνδυνο. Μπορεί να προκαλέσει άσθμα, δυσκολία στην αναπνοή, καρδιοπάθειες ακόμα και καρκίνο.



Μέρη που μπορεί να εκτεθείς σε παθητικό κάπνισμα:

- Στο σπίτι.
- Στο αυτοκίνητο.
- Σε χώρους διασκέδασης.
- Σε χώρους εργασίας.



Ήξερες ότι το 55-70% των παιδιών στην Ελλάδα εκτίθεται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι του και σε πολλούς δημόσιους χώρους;  
Δεν είναι τραγικό;

Παθητικό κάπνισμα είναι όταν αναπνέουμε τον καπνό από το τσιγάρο που καίγεται, αλλά και από τον καπνό που βγαίνει από την αναπνοή του καπνιστή.



Ο καπνός αυτός κοκκινίζει τα μάτια, προκαλεί βήχα και πονοκέφαλο.



600.000 άνθρωποι ανάμεσά  
τους 150.000 παιδιά  
πεθαίνουν κάθε χρόνο, σ' όλο  
τον κόσμο, από το παθητικό  
κάπνισμα.

Σου λέει κάτι αυτό;



Παιδιά που έχουν μεγαλώσει  
σε χώρο που καπνίζουν άλλοι,  
έχουν μειωμένη αναπνευστική  
λειτουργία, σε όλη τους τη ζωή.

Το αόρατο τοξικό μείγμα που προσκολλάται στα μαλλιά, στα ρούχα των καπνιστών και στα αντικείμενα ενός χώρου καπνίσματος (έπιπλα, χαλιά, κουρτίνες), περιέχει δηλητηριώδεις και καρκινογόνες ουσίες.



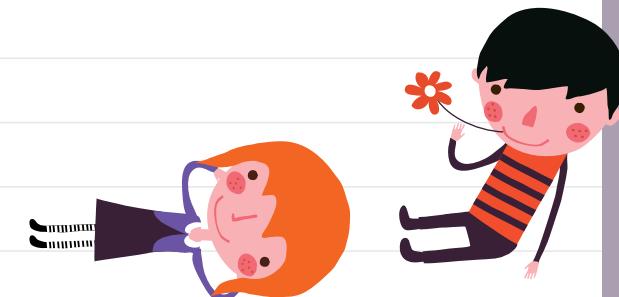
Το τοξικό αυτό μείγμα παραμένει, έστω κι αν ο χώρος αεριστεί.  
Αυτό λέγεται τριτογενές παθητικό κάπνισμα.

Σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχουν νόμοι για την απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους.

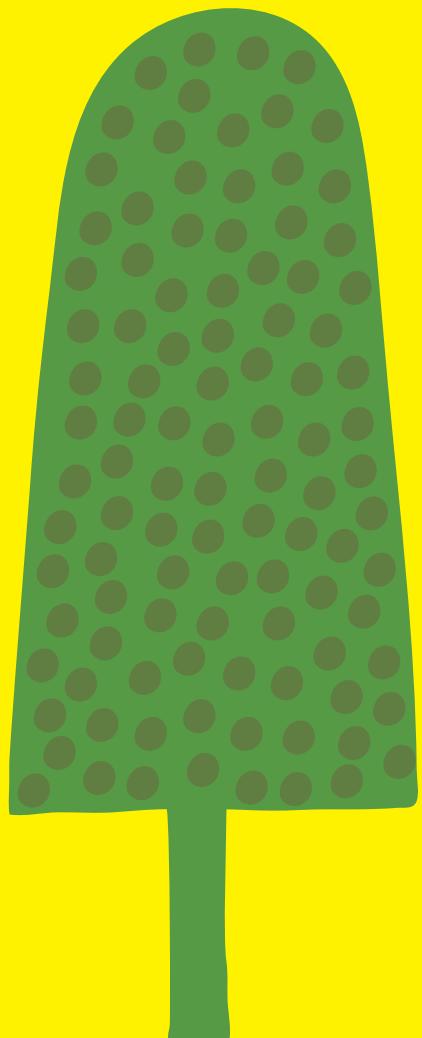
Η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα της Ευρωπαϊκής Ένωσης που δεν έχει εφαρμόσει το νόμο για καθαρό αέρα στους δημόσιους χώρους.

Και μη νομίζεις πως το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι αθώο. Δεν είναι καθόλου!

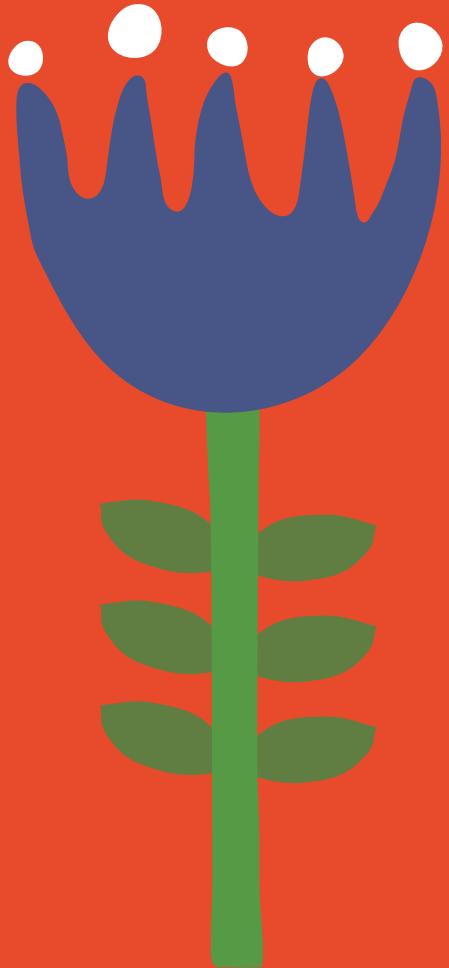
Η αλήθεια είναι πως είναι κι αυτό μια μορφή καπνίσματος και ο ατμός που βγάζει, βλάπτει σοβαρά την καρδιά και τους πνεύμονες.



Ναι στο καθαρό περιβάλλον θα πω,  
και βάζω σκοπό να το φροντίζω κι εγώ!



Αρκετοί καπνιστές αφήνουν  
τα αποτσίγαρα στην παραλία,  
με αποτέλεσμα να είναι  
γεμάτες οι παραλίες με  
σκουπίδια.



Επίσης οι γόπες συχνά,  
τρώγονται από τα πουλιά,  
τα ψάρια και τα άλλα ζώα,  
που πνίγονται ή πεθαίνουν  
από τα δηλητήρια  
που αυτές περιέχουν.



Το κάπνισμα κάνει κακό στο  
περιβάλλον.  
Τα αποτσίγαρα αποτελούν τα  
περισσότερα σκουπίδια στον  
πλανήτη, ξεπερνώντας ακόμα  
και τα πλαστικά.





Ας κάνουμε λίγα μαθηματικά,  
ώστε να δεις πώς και γιατί  
το κάπνισμα κοστίζει ακριβά  
και στην τσέπη σου και στη ζωή!

Ο μέσος καπνιστής καπνίζει ένα πακέτο τσιγάρα  
την ημέρα. Ένα πακέτο κοστίζει 4 ευρώ.

Ένας μήνας έχει 30 μέρες άρα  $30 \times 4 = 120$  ευρώ  
Σε τρεις μήνες  $3 \times 30 \times 4 = 360$  ευρώ  
όσο ένας υπολογιστής!

Ας υπολογίσουμε τώρα σε ένα χρόνο:  
Αφού ο ένας μήνας κοστίζει 120 ευρώ,  
τότε οι 12 θα κοστίζουν  $12 \times 120 = 1.440$  ευρώ.  
Θα μπορούσε κάποιος με αυτά τα χρήματα  
να πάει ένα ταξίδι στο εξωτερικό.

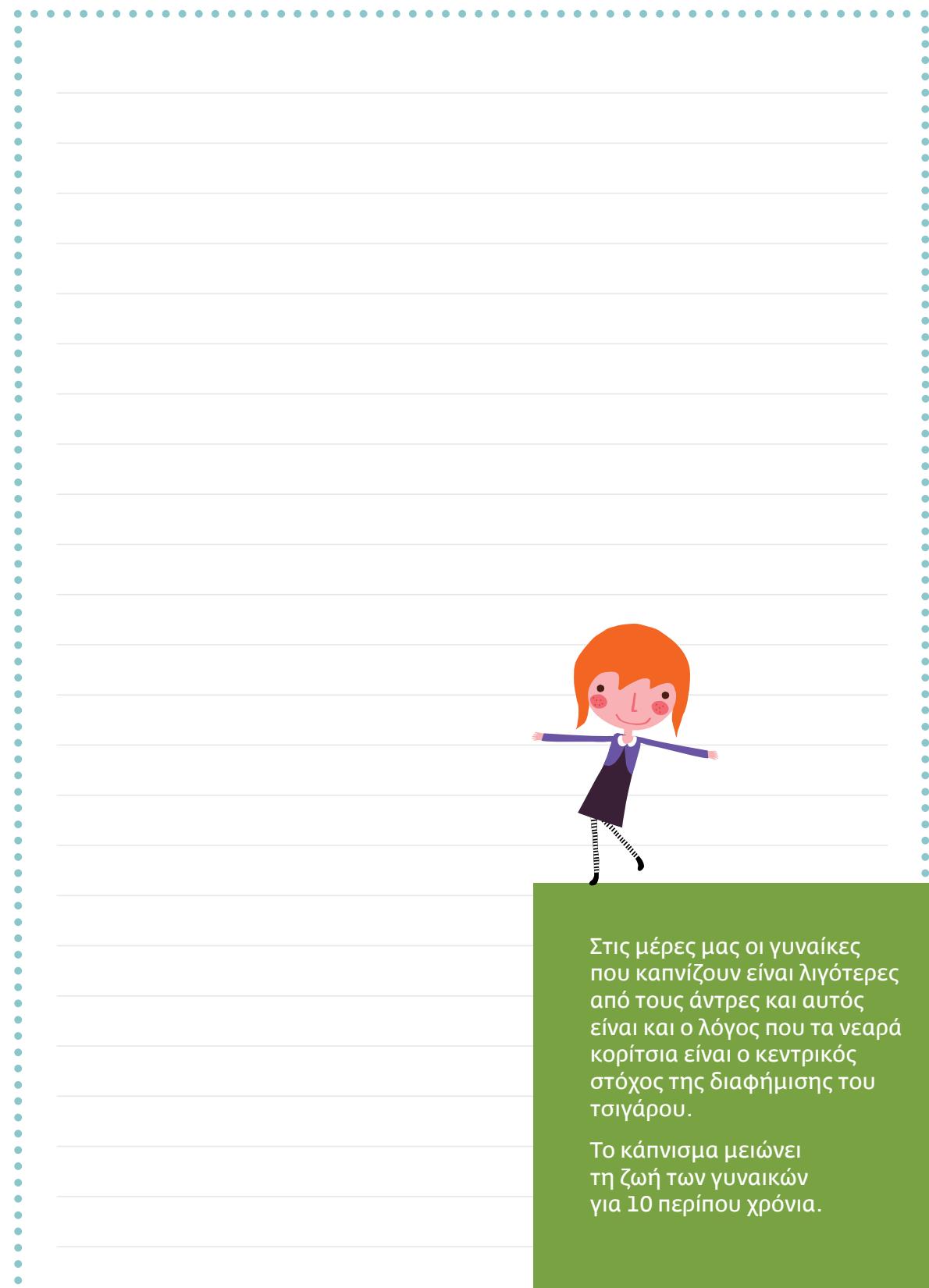
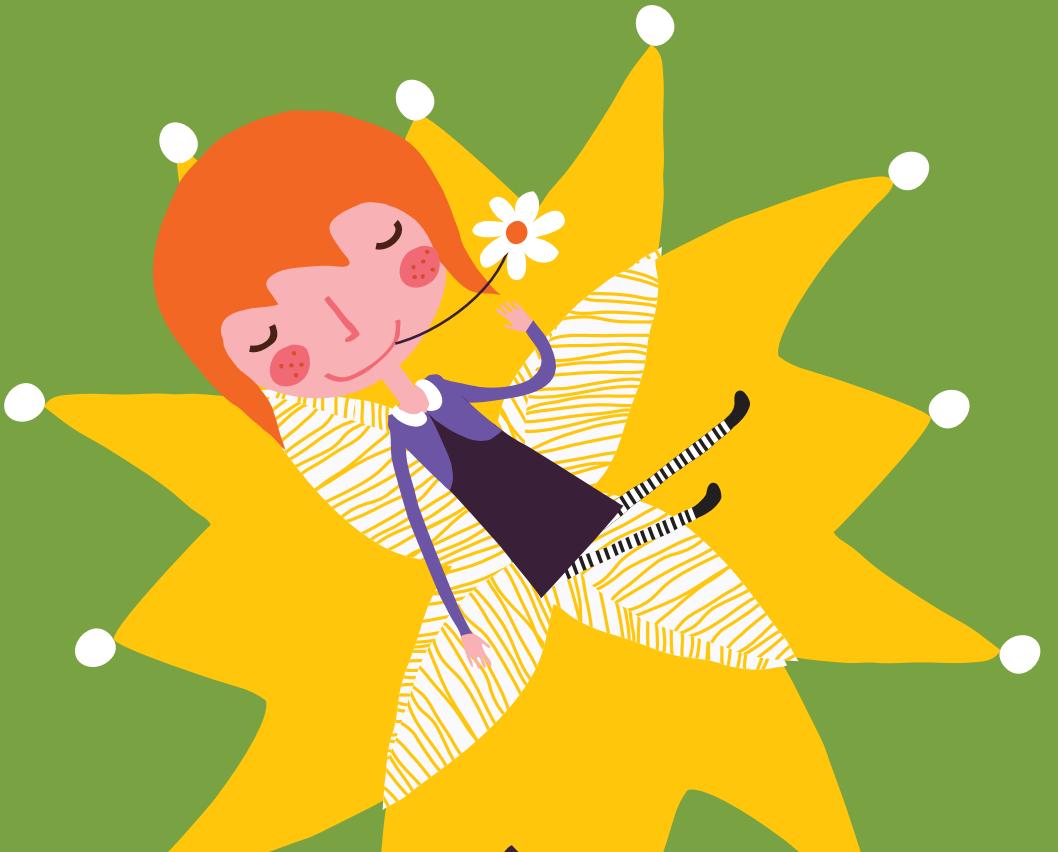
Απίστευτο!

Άμα συνεχίσουμε αυτό το παιχνίδι μας,  
θα δείτε ότι σε δέκα χρόνια ο καπνιστής  
ξιδεύει 14.400 ευρώ, δηλαδή  
όσο ένα καινούριο αυτοκίνητο!

Δεν είναι απίστευτο;



Εσύ που είσαι κορίτσι,  
που θα γίνεις γυναίκα  
και αργότερα μαμά,  
είναι σημαντικό  
να ξέρεις κι αυτά.



Το κάπνισμα προκαλεί προβλήματα στην έγκυο καθώς και στο μωρό της πριν και μετά τη γέννησή του. Ακόμη και η ελάχιστη ποσότητα νικοτίνης περνάει στην κυκλοφορία του αίματος και έτσι γεννιούνται παιδιά με χαμηλό σωματικό βάρος κι αναπνευστικά προβλήματα.



Οι διαφημίσεις του καπνεμπορίου προσπαθούν να συνδέσουν το κάπνισμα με τη μόδα, την ομορφιά, το αδυνάτισμα και την απελευθέρωση της γυναικάς.

Τους πιστεύουμε όμως;



Το τσιγάρο  
δεν είναι πια μόδα,  
είναι ντεμοντέ  
και όποιον θες ρώτα!

Γ' αυτό εγώ  
κάνω την πιο όμορφη επιλογή,  
μαθαίνω να ζω,  
ελεύθερη και δυνατή!



Γιατί η ζωή είναι εύκολη,  
όμορφη και απλή:

Τρώω σωστά.  
Κοιμάμαι καλά.  
Γυμνάζομαι πολύ.  
Δεν καπνίζω.

Θέλω να έχω  
ένα σώμα δυνατό,  
για να μπορώ να κάνω  
ό,τι θέλω κι αγαπώ!



Το κάπνισμα ενός και μόνο τσιγάρου μπορεί να επηρεάσει άμεσα το σώμα μου και τις σωματικές μου ικανότητες.

Όσοι καπνίζουν έχουν μειωμένη απόδοση στη γυμναστική και μειωμένη σωματική αντοχή.



Έτσι και εγώ,  
την καρδιά μου  
σε φόρμα κρατώ,  
και κάνω τέσσερα βήματα απλά,  
που θα με πάνε στη ζωή μου,  
πολύ, πολύ μπροστά!

Ένα, δεν καπνίζω.  
Δύο, τρώω πολλά φρούτα  
και λαχανικά.  
Τρία, γυμνάζομαι κάθε μέρα.  
Τέσσερα, πετάω από υγεία  
και χαρά!

Όνειρα κάνε,  
πέτα ψηλά,  
το μέλλον ανήκει,  
σε μας τα παιδιά!

Μια μέρα θα εξερευνήσω  
το φεγγάρι...

Μια μέρα θα κάνω μια  
μεγάλη ανακάλυψη...

Μια μέρα θα γίνω  
σπουδαίος αθλητής...

Μια μέρα θα γιατρεύω  
τους ανθρώπους...

Μια μέρα θα γιρίσω  
όλο τον κόσμο...





Γι' αυτό το κάπνισμα εγώ,  
ποτέ μου δε θ' αρχίσω,  
μαθαίνω πώς να ζω,  
και πώς να μην καπνίσω!

# Κρυπτόλεξο

Οι Βλαβερές Επιπτώσεις  
του Τσιγάρου



Α	Ι	Κ	Ρ	Υ	Ο	Λ	Ο	Γ	Η	Μ	Α	Ζ	Ω
Κ	Σ	Α	Μ	Κ	Δ	Ε	Π	Ρ	Π	Δ	Λ	Κ	Π
Ν	Π	Ν	Ε	Υ	Μ	Ο	Ν	Ι	Α	Ε	Β	Τ	Ο
Ξ	Ι	Δ	Λ	Ε	Σ	Β	Μ	Π	Σ	Π	Ρ	Φ	Ν
Ο	Ε	Ξ	Α	Ρ	Τ	Η	Σ	Η	Τ	Υ	Ο	Α	Ο
Ζ	Μ	Χ	Π	Λ	Δ	Χ	Ε	Υ	Ι	Ξ	Γ	Σ	Λ
Ρ	Φ	Ν	Ε	Τ	Ι	Α	Π	Ο	Κ	Γ	Χ	Ζ	Α
Γ	Ρ	Χ	Ω	Β	Ν	Σ	Μ	Ρ	Ε	Θ	Ι	Π	Ι
Ε	Α	Γ	Δ	Σ	Ε	Τ	Ρ	Π	Ο	Α	Τ	Ω	Μ
Η	Γ	Ω	Π	Ε	Γ	Κ	Ε	Φ	Α	Λ	Ι	Κ	Ο
Σ	Μ	Ν	Λ	Π	Σ	Γ	Ρ	Υ	Τ	Ι	Δ	Ε	Σ
Κ	Α	Ρ	Κ	Ι	Ν	Ο	Σ	Ψ	Ζ	Ι	Α	Θ	Π
Α	Φ	Λ	Β	Ψ	Δ	Κ	Λ	Τ	Φ	Ε	Υ	Π	Ξ
Ι	Ε	Δ	Γ	Ε	Μ	Φ	Υ	Σ	Η	Μ	Α	Ρ	Τ

Ψάξτε για αυτές τις λέξεις:

Εξάρτηση  
Βρογχίτιδα  
Κρυολόγημα  
Βήχας  
Εμφύσημα  
Γρίπη

Καρκίνος  
Έμφραγμα  
Πνευμονία  
Πονόλαιμος  
Εγκεφαλικό  
Ρυτίδες