



Η αλήθεια για το κάπνισμα  
**HEART II**

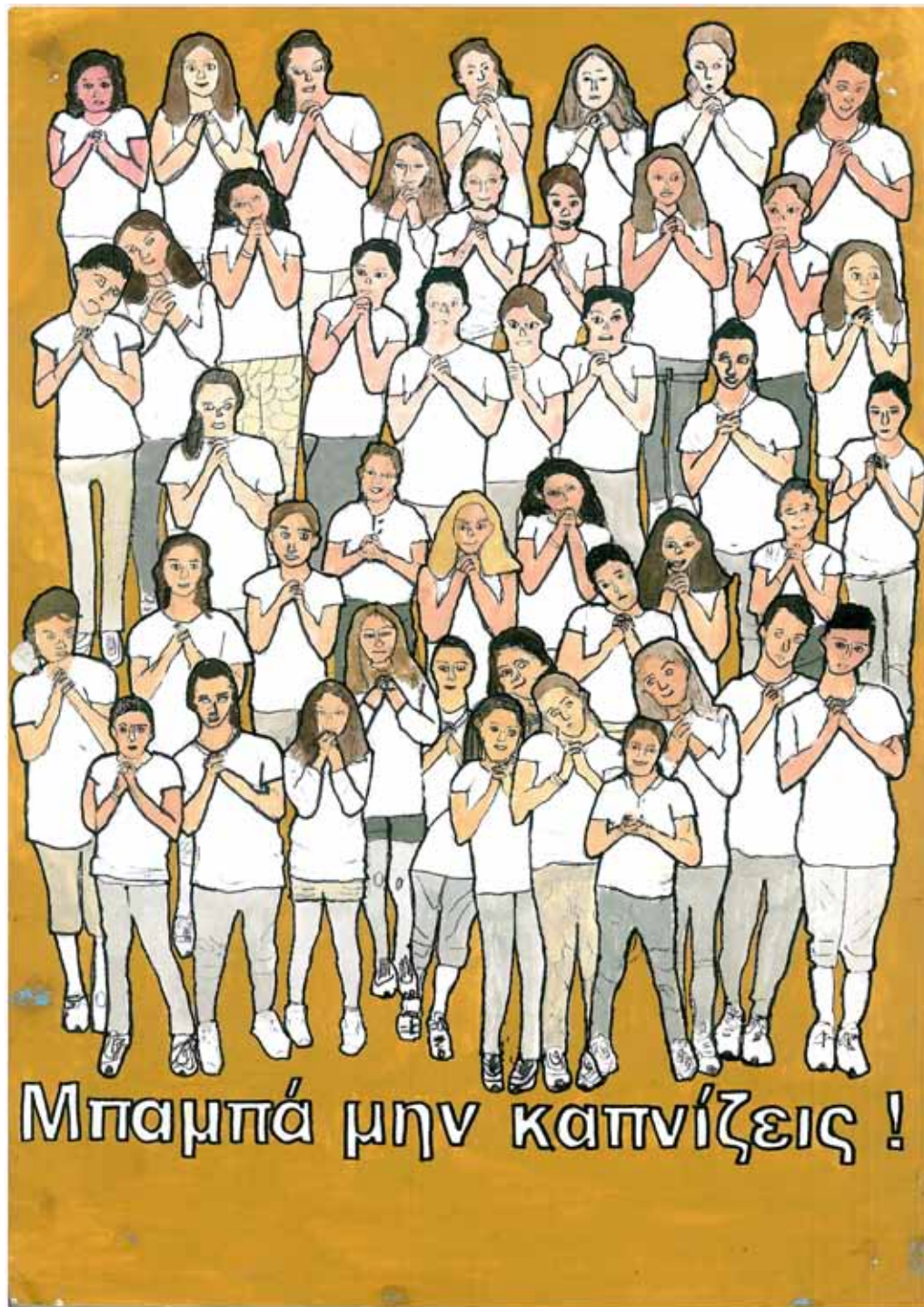


**Μαθαίνω**

**να Μην**



**καπνίζω**



1ο Βραβείο: "Μπαμπά μην καπνίζεις" Κευλίμογλου Γ., Κουρουνιώτη Δ.,  
Μολύνδρη Μ., Πλαμαντούρα, Κ.  
Δημοσιού Σχολείο Σταυράμης



Το υπνισμα είναι η πρώτη  
αποτρέψιμη αιτία θανάτου  
σε ολόκληρο τον κόσμο.



Ο μαπνός του τσιγάρου περιέχει 7.000 χημικές ουσίες, από τις οποίες οι 250 είναι τοξικές και οι 70 καρκινογόνες



Το αρσενικό, η φορμαλδεΐδη, το υάνιο, το υάδιο, το μονοξείδιο του άνθρακα, η αιτόνη και η αμμωνία είναι ορισμένα από τα χημικά που περιέχει ένα τσιγάρο.



Οι πνεύμονες είναι σημαντικά  
όργανα του ανθρώπινου σώματος  
γιατί με αυτούς αναπνέουμε.



Το υάπνισμα ιαταστρέφει  
τους πνεύμονες και δυσκολεύει  
τη λειτουργία της αναπνοής.



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



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



Η νιοσίνη είναι το τρίτο  
ναρωτιυό μετά την ηρώινη  
υαι την υουαίνη.



Το τσιγάρο στηρίζει την  
υυιλοφορία του στην ισχυρή  
εξάρτηση που προυαλεί.



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



Το υπνισμα αδυνατίζει την καρδιά και προκαλεί καρδιακή ανεπάρεια.





Η καρδιά μου εργάζεται πολύ σκληρά.  
Παρέχει φρέσκο αίμα με οξυγόνο και  
τροφή σε κάθε υέτταρο του σώματος μου.



Το υάπνισμα στενεύει και φράζει  
τα αιμοφόρα αγγεία και εμποδίζει  
την κυκλοφορία του αίματος.



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



Η φυσική άσκηση αυξάνει τη δύναμη της καρδιάς.



Το παθητικό κάπνισμα, δηλαδή η εισπνοή κάπνισμα από τα τσιγάρα που κάπνισουν άλλοι άνθρωποι γύρω μου, είναι επικίνδυνο.



Το παθητικό κάπνισμα σχετίζεται με αιφνίδιο βρεφικό θάνατο, άσθμα, δυσλειτουργία της αναπνοής, λοιμώξεις, καρδιοπάθειες, προβλήματα συμπεριφοράς, διαταραχές ύπνου και ιαριμένο.



600.000 άνθρωποι, ανάμεσα τους  
165.000 παιδιά, πεθαίνουν υάθε  
χρόνο από το παθητιυό υάπνισμα.



Είναι διααίωμα υάθε  
παιδιού να αναπνέει  
υαθαρό αέρα.



Το ιάπνισμα  
υοοτίζει αιριβά.



Εάν ιάποιος δεν ιαπνίσει  
για 3 μήνες αγοράζει έναν  
ιαινούριο υπολογιστή.



Μύθος: το υάπνισμα  
μειώνει το άγχος.



Η εξάρτηση στη νικοτίνη δε μειώνει ιανένα  
άγχος, παρά μόνο τη νευριότητα και την  
ανησυχία που προμαλεί η ίδια η έλλειψη της



Η εξάρτηση στη νικοτίνη έχει  
υιανά χαρακτηριστιυιά με υάθε  
άλλη μορφή εξάρτησης.



70% των υαπνιστών θέλει να υόψει το υάπνισμα,  
30% προσπαθεί υάθε χρόνο αλλά μόνο το 2-3%  
υαταφέρνει να το υόψει



“Η φυσική άσκηση με κάνει υγιή και χαρούμενη, με βοηθάει να είμαι και να φαίνομαι καλά και μου προσφέρει ενέργεια”.



“Η φυσική άσκηση βοηθάει το σώμα μου να δουλεύει καλύτερα: Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα μου, διατηρεί το βάρος μου σε φυσιολογικά επίπεδα, με βοηθάει να κοιμάμαι καλά, με βοηθάει να αισθάνομαι όμορφα για τον εαυτό μου, με δυναμώνει σωματικά και ψυχικά”.





Αναπνοή: Πρόσληψη οξυγόνου και αποβολή διοξειδίου του άνθρακα.

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

Κυψελίδες: 300 εκατομμύρια πολύ μικρά μπαλονάκια στα οποία γίνεται η ανταλλαγή των αερίων.



Το υάπνισμα φράζει τους αεραγωγούς, μεταστρέφει τις κυψελίδες και δυσκολεύει την πρόσληψη οξυγόνου και την αποβολή διοξειδίου του άνθρακα.



Το ενεργητικό ή το παθητικό άπνισμα στην παιδική ηλικία αναστέλλει σημαντικά την ανάπτυξη και τη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.



Παιδιά που έχουν μεγαλώσει σε χώρο που απνίζουν άλλοι έχουν μειωμένη αναπνευστική λειτουργία.



55- 70% των παιδιών στην Ελλάδα ευθίζονται στο παθητικό κάπνισμα στο σπίτι τους και σε πολλούς δημόσιους χώρους.

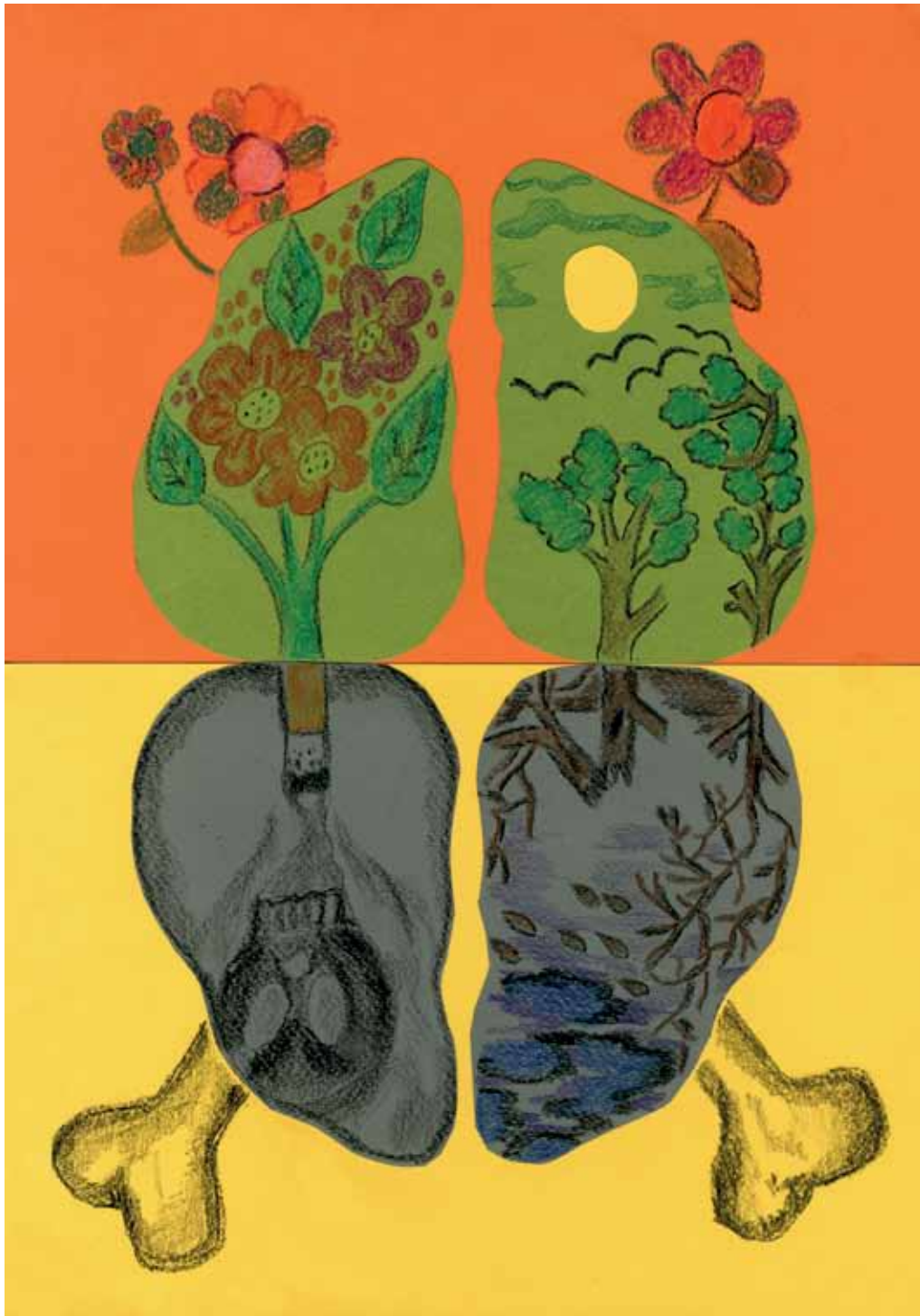


"Βγες νικητής στον αγώνα για την ζωή. Επίλεξε την υγεία", Χατζηναστασίου Α. Ελληνικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης



για μια Ελλάδα  
χωρίς τσιγάρο





“Ζωή ή Θάνατος”, Ιασωνίδης Γ., 5ο Δημ. Ευόσμου

Τα παιδιά που βλέπουν ταινίες στο κινηματογράφο ή στη τηλεόραση με πρωταγωνιστές που μαπνίζουν έχουν τριπλάσια πιθανότητα να γίνουν χρήστες μαπνού.



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



- Μαθαίνω να αντιστέομαι στην πίεση των συνομηλίων μου.
- Παίρνω σωστές αποφάσεις για την υγεία μου.
- Ενισχύω την αυτοεκτίμηση μου.
- Δεν έχω ανάγκη από καμία εξάρτηση.
- Δεν καπνίζω.



Εάν κάποιος δοιμάσει να ιαπνίσει για πρώτη φορά, νιώθει δυσφορία, ζαλάδα, βήχει και ίσως έχει τάση για έμετο.



Η ιαταστροφή της αναπνοής αρχίζει με το πρώτο τσιγάρο και η εξάρτηση στη νιοσίνη αρχίζει με την πρώτη ρουφηξιά.



Μύθος: Το υάπνισμα  
σε ιάνει ιοβψή,  
όβιορφη ιαι ανεξάρτητη.



Αλήθεια: Το υάπνισμα προαλεί  
βρώβιμη αναπνοή, ιίτρικα  
δόντια, ρυτίδες ιαι ιυτταρίτιδα.





Η καρδιά και οι πνεύμονες παρέχουν αίμα πλούσιο σε οξυγόνο.



Το υάπνισμα υαταστρέφει την καρδιά και όλα τα ζωτιιά όργανα.



Η νικοτίνη είναι η υύρια ναρωτική ουσία που δυσκολεύει τους χρήστες μαπνού να σταματήσουν το μάπνισμα.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Όταν ένα άνθρωπος μαπνίζει, η συγγέντρωση της νικοτίνης στο αίμα του αυξάνεται ταχύτατα και φτάνει στον εγκέφαλο σε 10- 20 δευτερόλεπτα.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, located at the bottom right of the page.

Το υάπνισμα συχνά προβάλλεται  
ως ομορφιά, γοητεία,  
ανεξαρτησία και δύναμη.



Είναι αυριβώς το αντίθετο:  
Βρωμιά, ασχήμια, βαριά  
εξάρτηση και αδυναμία.



Στην Ελλάδα 50.000 παιδιά υάθε χρόνο αρχίζουν το υάπνισμα. Τα μισά από αυτά τα παιδιά θα πεθάνουν μια μέρα από το τσιγάρο.



Το υάπνισμα υποστηρίζεται από τεράστια οικονομικά συμφέροντα που θεωρούν τα παιδιά αναλώσιμο είδος. Αυτό θα το αφήσουμε έτσι;



Το υάπνισμα υαταστρέφει  
την υγεία, την οιονομία  
υαι το μέλλον μου.



- Πιστεύω στον εαυτό μου.
- Επιλέγω μια ζωή χωρίς τσιγάρο.
- Υπόσχομαι πως εγώ υαι οι φίλοι μου δε θα υαπνίσουμε ποτέ.
- Θα μιλήσω για το υάπνισμα στους γονείς, στα αδέρφια υαι στους φίλους μου.
- Θα υάνω εργασίες υαι θα τις παρουσιάσω στο σχολείο μου.



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 υάπνισμα στενεύει και φράζει τις αρτηρίες.



Οι νεαρές γυναίκες είναι  
κεντρικός στόχος της  
διαφήμισης του απνεμπορίου.



Το υπνισμα μειώνει  
τη ζωή των γυναικών  
ματά 10 περίπου χρόνια.



Το υάπνισμα στην εγκυμοσύνη  
ελαττώνει την ανάπτυξη και  
μειώνει το βάρος του παιδιού.



Το υάπνισμα επιδρά αρνητικά στην υγεία του εμβρύου.  
Αιόμνη και η ελάχιστη ποσότητα νιωσίνης περνάει στην  
υυλοφορία του αίματος και έτσι γεννιούνται παιδιά με  
χαμηλό σωματιυό βάρος και αναπνευστιυά προβλήματα.





Κάποια παιδιά που υπνίζουν,  
συχνά με προμαλούν  
ή και με πιέζουν να υπνίσω.



Αποφασίζω:

- Όχι στο τσιγάρο.
- Όχι, ευχαριστώ. Δε θα πάρω.
- Είμαι με τους πολλούς. Είμαι με τους δυνατούς.
- Δεν υπνίζω.
- Παίζω μπάλα, τρέχω, γυμνάζομαι.



Στις μέρες μας οι γυναίκες που υπαινίζονται είναι λιγότερες σε σύγκριση με τους άντρες. Για το λόγο αυτό τα νεαρά κορίτσια είναι κεντρικός στόχος του υπαινεμπορίου.



Για τον ίδιο λόγο, οι διαφημίσεις του υπαινεμπορίου προσπαθούν να συνδέσουν το υπαινισμα με τη μόδα, την ομορφιά, το αδυνάτισμα και τη γυναικεία χειραφέτηση. Τους πιστεύουμε όμως;



Επιλέγω να ζήσω  
ελεύθερη και δυνατή.



Η υγιεινή ζωή είναι εύκολη:

- Τρώω σωστά.
- Κοιμάμαι καλά.
- Γυμνάζομαι.
- Δεν υπαρνίζω.



Το υάπνισμα ενός και μόνο  
τσιγάρου μπορεί να επηρεάσει  
άμεσα τη σωματιική μου ιανόζηηα.



Όσοι ιαπνίζουν έχουν μειωμένες  
επιδόσεις στη γυμναστική και  
μικρότερη σωματιική αντοχή.



Σημάδια καρδιακής νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου εντοπίζονται αιόμα και σε εφήβους που υπνίζου.



Κρατάω την καρδιά μου σε φόρμα υάνοντας τρία απλά πράγματα:

1. Δεν υπνίζω.
2. Τρώω πολλά φρούτα και λαχανιά.
3. Γυμνάζομαι μία ώρα την ημέρα.



Είναι εύκολο να μην αρχίσω ποτέ  
το υάπνισμα, ενώ είναι δύσκολο  
να το σταματήσω αργότερα.



Γι' αυτό δε θα αρχίσω  
ποτέ το υάπνισμα.



# Οι Βλαβερές Επιπτώσεις του Τσιγάρου

## ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

A	I	K	P	Y	O	Λ	O	Γ	H	M	A	Z	Q
K	Σ	A	M	K	Δ	E	Π	P	Π	Δ	Λ	K	Π
N	Π	N	E	Y	M	O	N	I	A	E	B	T	O
Ξ	I	Δ	Λ	E	Σ	B	M	Π	Σ	Π	P	Φ	N
O	E	Ξ	A	P	T	H	Σ	H	T	Y	O	A	O
Z	M	X	Π	Λ	Δ	X	E	Y	I	Ξ	Γ	Σ	Λ
P	Φ	N	E	T	I	A	Π	O	K	Γ	X	Z	A
Γ	P	X	Q	B	N	Σ	M	P	E	Θ	I	Π	I
E	A	Γ	Δ	Σ	E	T	P	Π	O	A	T	Q	M
H	Γ	Q	Π	E	Γ	K	E	Φ	A	Λ	I	K	O
Σ	M	N	Λ	Π	Σ	Γ	P	Y	T	I	Δ	E	Σ
K	A	P	K	I	N	O	Σ	Ψ	Z	I	A	Θ	Π
A	Φ	Λ	B	Ψ	Δ	K	Λ	T	Φ	E	Y	Π	Ξ
I	E	Δ	Γ	E	M	Φ	Y	Σ	H	M	A	P	T



Ψάξτε για αυτές τις λέξεις:

Εξάρτηση  
Βρογχίτιδα  
Κρυολόγημα  
Βήχας  
Εμφύσημα  
Γρίπη

Καρκίνος  
Έμφραγμα  
Πνευμονία  
Πονόλαιμος  
Εγκεφαλικό  
Ρυτίδες



# Η αλήθεια για το υάπνισμα



Σημειώστε ένα "Σ" στο τέλος κάθε πρότασης, αν πιστεύετε ότι η δήλωση είναι σωστή. Σημειώστε ένα "Λ" στο τέλος κάθε πρότασης, αν πιστεύετε ότι η δήλωση είναι λανθασμένη.

1. Η νιοσίνη είναι ένα εξαιρετικά εθιστικό ναρκοτικό.
2. Το υάπνισμα είναι βλαβερό μόνο αν υαπνίζει υανείς πολύ και για μεγάλο χρονικό διάστημα.
3. Το ίδιο χημικό που περιέχεται στο ποντιοφάρμακο, περιέχεται και στα τσιγάρα.
4. Οι νέοι άνθρωποι, που υαπνίζουν έστω 2 ή 3 τσιγάρα υαθημερινά, δεν υινδυνεύουν να εθιστούν στη νιοσίνη.
5. Το υάπνισμα αραιά και που ή τα τσιγάρα χαμηλής περιεπιυιότητας σε πίσσα και νιοσίνη δε βλάπτουν την υγεία.
6. Αν ένας άνθρωπος υαταφέρει να περάσει την εφηβεία του χωρίς να υαπνίσει είναι πολύ πιθανό ότι δε θα υαπνίσει ποτέ στη ζωή του.
7. Είναι ευολότερο να μην υαπνίσεις ποτέ από το προσπαθήσεις να το υόψεις.

Απαντήσεις:

1. Σωστό, 2. Λάθος, 3. Σωστό, 4. Λάθος, 5. Λάθος, 6. Σωστό, 7. Σωστό.

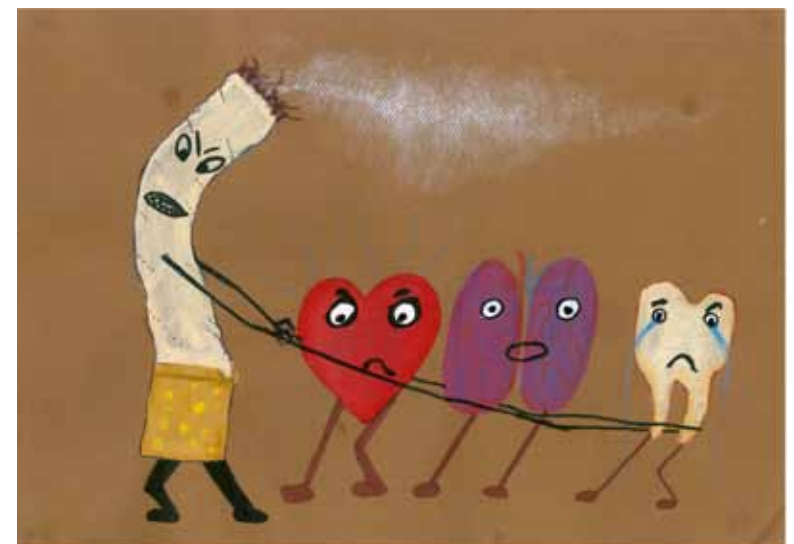


Δε θα αρχίσω  
ποτέ το υάπνισμα



2ο Βραβείο:  
"Το δέντρο  
του θανάτου"  
Δραμονταειδή Ε.,  
Παπαδοπούλου Φ.,  
Πέτσσιου Ε., Κάμου  
Ρ., Τζέλη Α., Φώτη  
Μ., Ευπαιδευτήρια  
Γένεσις

3ο Βραβείο:  
"Ζήσε την ζωή  
που σου αξίζει"  
Μοντεβέρδη Μ.,  
2ο Δημ. Σχολείο  
Λουτραίου  
Κορινθίας





# Θέλω να έχω



καθαρά δόντια



καθαρή αναπνοή



χερή καρδιά



# Μαθαίνω να μην καπνίζω!



Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.gr/thetruth.gr](https://www.facebook.com/thetruth.gr)

[www.smokefreegreece.gr](http://www.smokefreegreece.gr)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Με τη συνεργασία του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου  
Παιδείας και Θρησκευμάτων

