هذه الكراسة الجميلة التي ستفتحها ستعلمك كيف لا تدخن أبدا !
كيف تحب الحياة وتضحك كثيرا
وتطير من الصحة والفرحة
والجمال !

التنفس.
الكلمة التي تعطي الحياة فبدون التنفس لا يعيش أحد
لذا تعلم كيف يعمل

خذ نفسا عميقا
وتعلم لماذا يجب أن تعمل
رئتيك بشكل
سليم دائما

التدخين يدمر الرئتين
ويجعل التنفس
صعبا

الرئتان أعضاء مهمة
في جسم الانسان،
هما أنفاسك
وهما اللتان
تجعلك تتنفس

المدخن الذي يدخن
علبة سجائر يوميا «يستهلك» حوالي
فنجان من القطران النقي كل عام.

يغطي القطران الرئتين
ويسبب السعال ويزيد من مشاكل
التنفس ويحتوي على
مواد مسرطنة

عملية التنفس: هي امتصاص الأكسجين
وإطلاق ثاني أكسيد الكربون

القصبات أو الشعب الهوائية :
هي الأنابيب التي يمر من خلاله
الهواء الذي نتنفسه

الحويصلات
الهوائية: عبارة عن ٣٠٠ مليون
بلون صغير
للغاية تنفخ وتفرغ بأخذ الأكسجين
وإزالة ثاني أكسيد الكربون

القصبات أو الشعب الهوائية:
هي الأنابيب التي يمر من خلاله
الهواء الذي نتنفسه

أعتني بقلبي
لأنه يمنحني الحياة
وأعتني به
ليكون صلب وقوي!

التدخين يضيق
الأوعية الدموية
ويجعل دوران الدم صعب.

كما انه يضعف القلب ويمكن أن
يسبب قصور قلبي

حجم القلب حجم القبضة
وينبض بقوة بحيث يمكنه
قذف الدم علي مسافة
١٠ أمتار تقريبا.

سرعة نبضات قلب المراهقين
المدخنين ٢-٣ أضعاف
السرعة الطبيعية
وبتالي يتعب أكثر.

قلبي يبذل
جهدا كبيرا.

يوفر الدم الغني بالأكسجين
والغذاء لكل خلية
في جسدي.

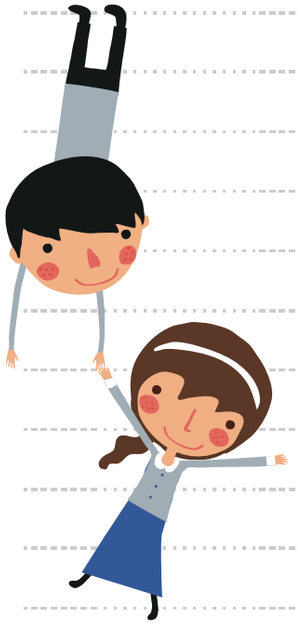
يتم نقل الدم المؤكسج
الي جميع أنحاء الجسم
عبر الشرايين .

إذا وضعنا جميع الأوعية الدموية
في خط مستقيم فان هذا الخط
سيصل الي مسافة ٩٦،٠٠٠ كيلومتر
أي يكفي للدوران مرتين
حول الأرض !

التدخين يسد الشرايين .

أركض، ألعب،
أرقص، أقفز،
الرياضة البدنية
تجعلني أعيش !

وتوفر لي
الطاقة
وتساعدني على
أن أكون وأبدوا
دائما في
صحة جيدة !



الرياضة البدنية تساعد
جسمي علي العمل
بشكل أفضل وتحسن
الدورة الدموية
في جميع أنحاء الجسم .

تحافظ على أن يكون وزني
ضمن المعدل الطبيعي
وتساعدني على النوم بشكل جيد
وتجعلني أشعر أنني
بحالة جيدة بدنيا وعقليا .

أقول لا
للمواد السامة الموجودة في السيجارة
وأصرخ فرحا :
نعم للصحة
التي تعطي الجمال !

دخان السيجارة يحتوي
على ٧٠٠٠ مادة كيمائية،
منها ٢٥٠ مادة سامة
و٧٠ مسرطنة.

الأمونيا والزرنيخ
والكادميوم والأسيتون
وأول أكسيد الكربون
ليست سوي بعض
من المكونات الكيمائية
الموجودة في السيجارة.

أول أكسيد الكربون
سم قوي للغاية .
يمنع نقل الأكسجين في الدم
ويمكن أن يسبب
الدوخة والنعاس
والغيبوبة وحتى الموت .

الأمونيا هي أحد مكونات
المنظفات والزرنيخ يستخدم
كسم للفئران
والكاديوم موجود في البطاريات
والأسيتون هو الأسيتون المعروف .

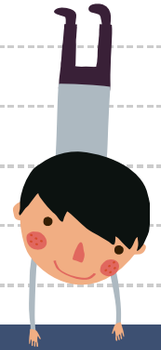
الإدمان هو حاجة
الانسان القوية والمستمرة
لاستخدام مادة ما.

عندما يعتاد شخص ما
علي ذلك فمن الصعب
وغالبا من المستحيل
إيقاف استخدام هذه المادة.

أقول لا
لكل تبعية
وادمان،
السيجارة
مدمرة للغاية.

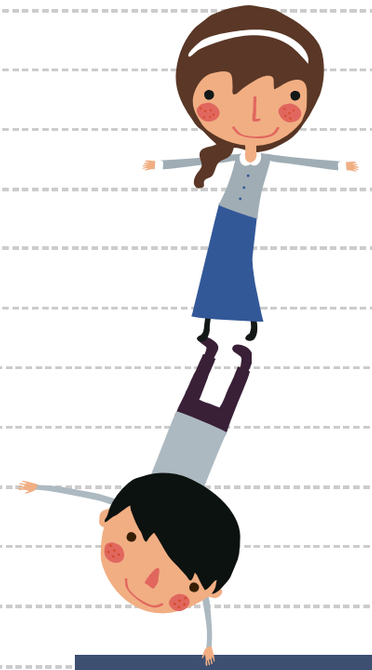
النيكوتين مادة مخدرة
تسبب إدمان شديد
وتمنع الناس
من الإقلاع عن التدخين.

هل تعلم أن النيكوتين
الثالث في ترتيب المخدرات
التي تسبب الإدمان
بعد الهيروين والكوكايين؟



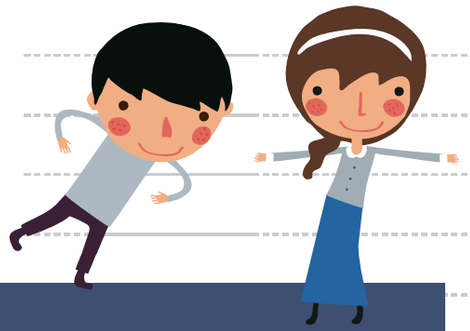
تداول السجائر
يعتمد على الإدمان
الذي يسببه النيكوتين.

عندما يدخن شخص ما
يرتفع تركيز النيكوتين في الدم
بسرعة ويصل الي المخ
في غضون ١٠ - ٢٠ ثانية.



الأطفال والمراهقون
أكثر عرضة للنيكوتين
ويقعون فريسة للإدمان
بسهولة أكبر من البالغين.

التغذية السليمة
والرياضة البدنية
تحافظان على صحة جسدي
وأن يكون خالي من الإدمان.



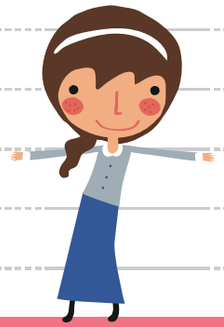
التدخين ليس فقط
عادة سيئة للغاية
بل انه ادمان ومرض
وهذه هي الحقيقة الوحيدة.

الاعتقاد أن التدخين
يقلل التوتر خرافة كبيرة.
الحقيقة الكبرى هي أن
إدمان النيكوتين لا يقلل التوتر
بل العصبية والقلق فقط
الناتجين عن نقصه.

يريد ٧٠٪ من المدخنين
الإقلاع عن التدخين.
٣٠٪ منهم يحاولون الاقلاع كل عام
ولكن ٢-٣ ٪ فقط تمكنوا من الإقلاع
عن طريق المحاولة دون مساعدة.

من الصعب الإقلاع عن التدخين
ولذلك من الأفضل
ألا تستسلم أبدا !

التدخين ليس موضة
ولذا ترقبوا هذه العبارة :
أن الموضة دائما رمز الجمال
والصحة والحب
والكثير من البهجة !



مجرد خرافة
أن السيجارة تجعلك أنيقة
وجميلة وقوية .

الحقيقة هي أنها تسبب
اصفرار الأسنان والسيلوليت
والبشرة الشاحبة والتجاعيد
ورائحة الفم الكريهة .

المدخنون رائحتهم سيئة.
وأيضا رائحة ملابسهم
وشعرهم
وأنفاسهم كريهة.

تتحول أظافرهم وأسنانهم
الي اللون الأصفر
ويفقدون حاسة التذوق والشم معا.

التدخين ليس
جمال وجاذبية
وقوة وحرية.

التدخين قبح ورائحة كريهة
وتبعية كبيرة وضعف.

يجب أن تعلم أن طفل واحد
من كل طفلين بدآ التدخين
سوف يفقد صحته
ذات يوم لهذا السبب.

ما مدي الظلم في ذلك؟

هل تعلم أن التدخين
مدعوم بمصالح مالية كبيرة
وأن الشركات لا تأخذ
في الاعتبار أي شيء
الا أرباحها؟

هل تريد أن نترك هذا الموضوع ينتهي
هكذا؟

أثق في نفسي
وأختار الحياة
بدون سجائر وبدون تبغ
لآني أعلم أن هذا الاختيار
من مصلحتي !

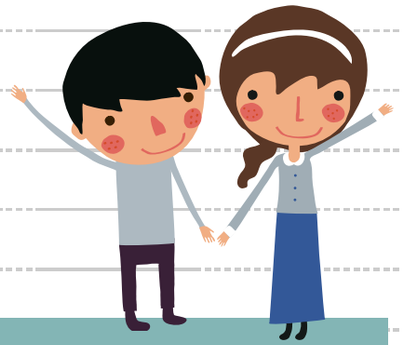
التدخين لا يجلب
الا الكارثة .
كارثة في صحتك ومظهرك
وأموالك ومستقبلك
وحياتك .

سأخبر الجميع
بما تعلمت
حول هذا الموضوع
لكي يصبح هدف في حياتهم.

أوعد إني
لن أبدأ أبدا التدخين
وبكل قوتي سوف
أفي بوعدي!

لن أستجيب لضغط الشلة
وحتى في محاولة إقناعي
لن أستسلم للتدخين !

ضغط الشلة:
محاولات الأطفال
من حولي لإقناعي
بالقيام بشيء لا أريده.



مشاكل التنفس
وادمان النيكوتين
تبدأ من السيجارة الأولي .

أتعلم مقاومة
ضغط أصدقائي.

أتخذ القرارات الصحيحة
لصحتي.

لست بحاجة الى
أي تبعية .

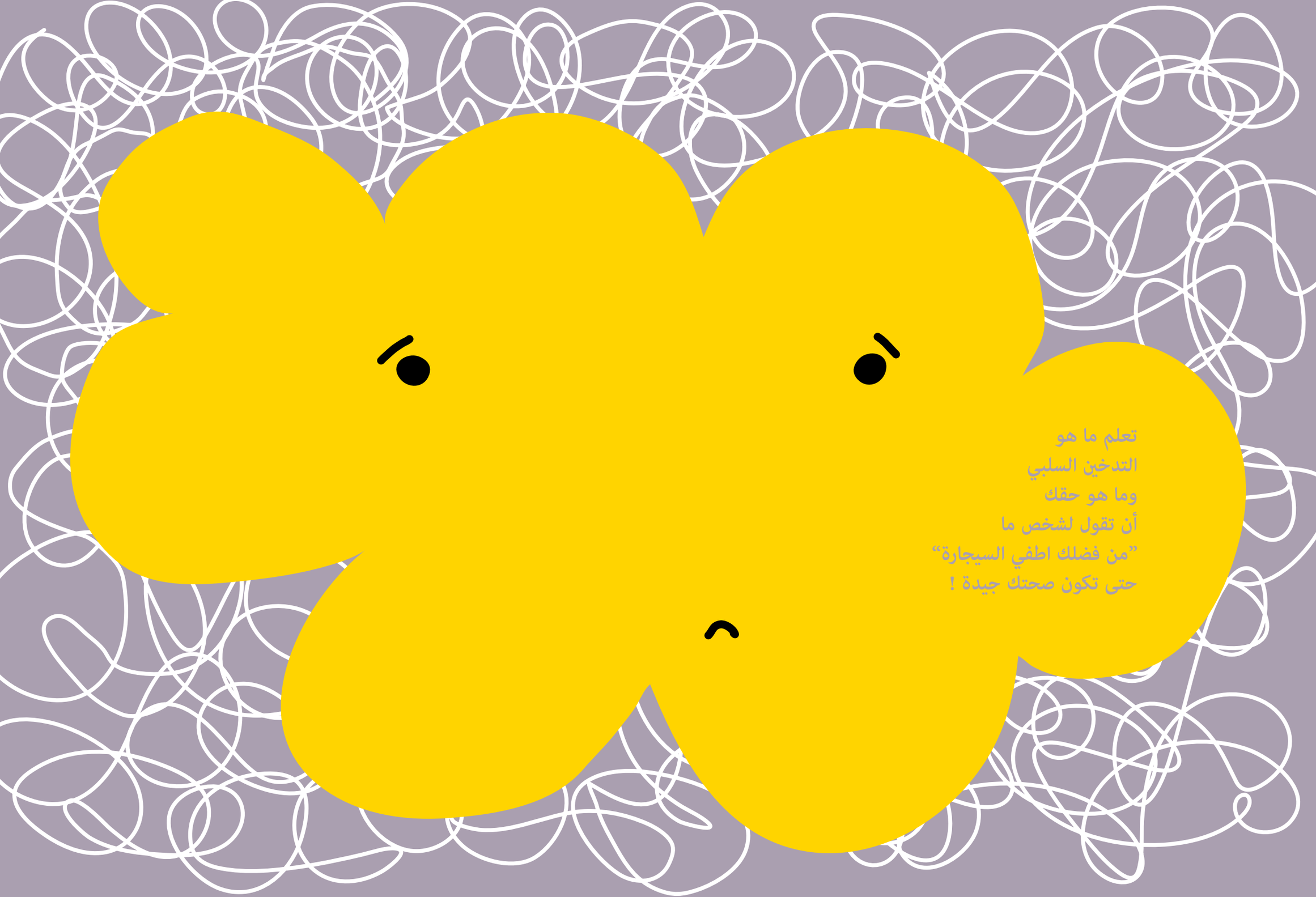
أنا لا أدخن.

بعض الأطفال المدخنين
كثيرا ما يستفزونني
ويدفعونني الى التدخين.

إذا حاول شخص ما
التدخين للمرة الأولي
سيشعر بعدم الراحة والدوار
وسيسعل وقد يكون عرضة
للقيء.

أنا لا أدخن،
أحب أشياء أخري،
أركض، أرقص،
ألعب الكرة !

لكنني
أقول لا للتدخين،
لا شكرا لكم ولكني لن أأخذ
لأنني أريد الصحة
والقوة والعافية !


تعلم ما هو
التدخين السلبي
وما هو حقك
أن تقول لشخص ما
”من فضلك اطفي السيجارة“
حتى تكون صحتك جيدة !

من حق كل طفل
أن يتنفس الهواء النقي.

من حقك أن تكون بصحة جيدة.

التدخين السلبي،
أي استنشاق دخان السجائر
التي يدخنها أشخاص آخرون
من حولك
يضر الصحةَ ويشكل خطراً كبيراً.
يمكن أن يسبب الربو
وصعوبة في التنفس
وأمراض القلب
وحتي السرطان.

الأماكن التي قد تتعرض فيها
للتدخين السلبي هي :

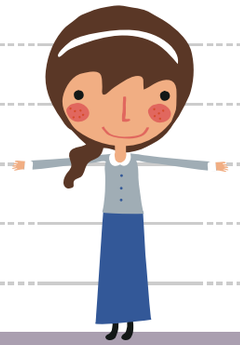
المنزل .
السيارة .
أماكن الترفيه .
أماكن العمل .

هل تعلم أن ٥٥-٧٠٪ من الأطفال
في اليونان يتعرضون للتدخين السلبي
في المنزل وفي العديد
من الأماكن العامة؟

ألم هو مأساوي؟

التدخين السلبي هو
عندما نستنشق الدخان
من السيجارة التي تحترق
وكذلك الدخان الذي يخرج
مع زفير المدخن.

هذا الدخان يؤدي
الي احمرار العينين
ويسبب السعال
والصداع .

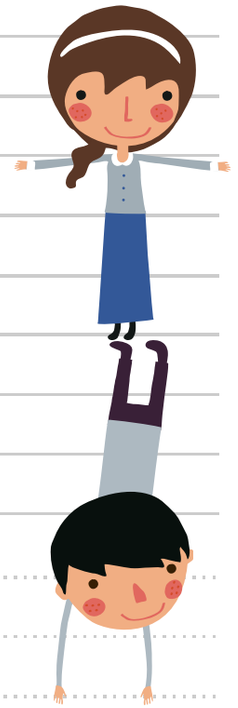


الأطفال الذين نشأوا
في مكان يدخن فيه الآخرون
سيصيبون بانخفاض
في وظائف الجهاز التنفسي طوال حياتهم.

كل عام يموت
١,٢ مليون شخص
في جميع أنحاء العالم
من بينهم ٦٥٠٠٠ طفل
بسبب التدخين السلبي.

هل يعني هذا شيء ما لك؟

المزيج السام غير المرئي
الذي يلتصق
بشعر وملابس المدخنين
وبالأشياء الموجودة
في منطقة التدخين
(الأثاث والسجاد والستائر)
يحتوي على مواد سامة ومسرطنة .

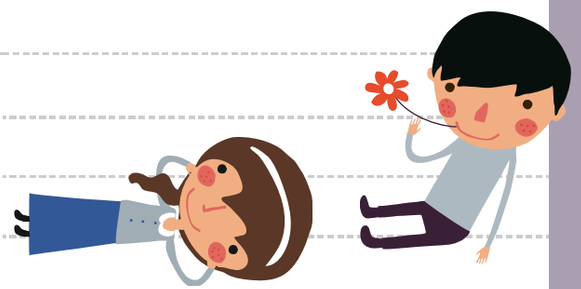


ويبقى هذا المزيج السام
حتى بعد تهوية الغرفة .

وهذا ما يسمي بالتدخين
السلبي من طرف ثالث.

هناك قوانين
في جميع دول الاتحاد الأوروبي
تحظر التدخين
في الأماكن العامة .

نحن جميعا ملزومون
بتطبيقها حتى
نتمكن من استنشاق
الهواء النقي .



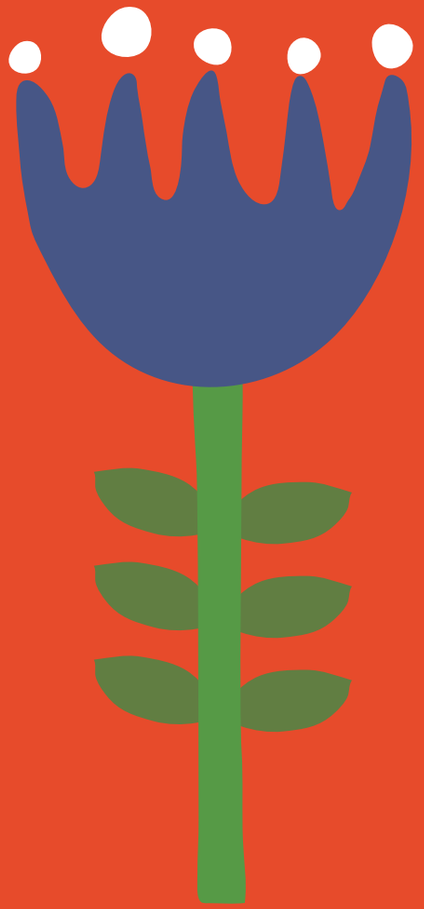
ولا تعتقد أن
السيجارة الالكترونية بريئة .
ليست على الاطلاق !

الحقيقة هي أنها أيضا
شكل من أشكال التدخين
والبخار الذي يخرج منها
يسبب أضراراً جسيمة للقلب
والرئتين .

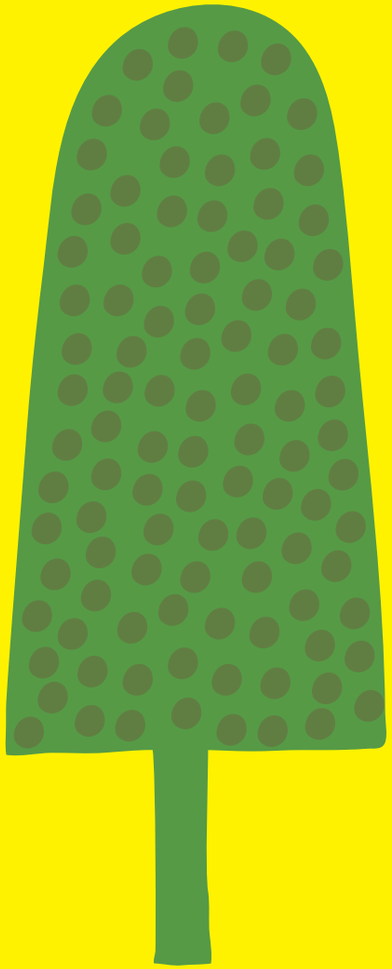
التدخين يضر
البيئة.
أعقاب السجائر
تشكل معظم النفايات الموجودة
على الكوكب بل انها تتجاوز
النفايات البلاستيكية.

أيضا، تأكل الطيور والأسماك
وغيرها من الحيوانات
أعقاب السجائر
مما يؤدي الي غرقها أو موتها
بسبب المواد السامة
التي تحتوي عليها.

العديد من المدخنين يتركون
أعقاب السجائر علي الشاطئ
مما يؤدي الي تلوث
البحر والبيئة.



أقول نعم للبيئة النظيفة
وأهدف الي الاعتناء بها بنفسي!



دعنا نقوم ببعض الرياضيات
لنري كيف ولماذا
التدخين باهظ الثمن !

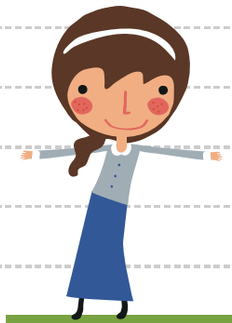
المدخن العادي يدخن علبة سجائر في اليوم
وكل علبة تكلف ٤ يورو.

- الشهر ٣٠ يوم إذن ٣٠ في ٤ يساوي ١٢٠ يورو شهرياً
في ثلاثة أشهر ٣ في ٣٠ في ٤ يساوي ٣٦٠ يورو أي ما يعادل
سعر كومبيوتر !

دعنا الآن نحسب المجموع في سنة واحدة:
بما أن التدخين يكلف في الشهر الواحد ١٢٠ يورو،
إذن في ١٢ شهر سيكلف١٢ في ١٢٠ أي ١,٤٤٠ يورو.
بهذا المبلغ يستطيع شخص ما
أن يذهب في رحلة الي الخارج.
لا يصدق!

وبمواصلة لعبتنا هذه
ستري أنه خلال عشر سنوات
ينفق المدخن ١٤,٤٠٠ يورو
أي ما يعادل سعر سيارة جديدة!
أليس هذا مدهشاً؟

أنت أيتها الفتاة
ستصبحين امرأة
وأم في وقت لاحق
فمن المهم أن تكوني
علي علم بما يلي .



في الوقت الحاضر
عدد النساء المدخنات
أقل من الرجل
وهذا هو السبب في
أن الفتيات الصغيرات هن
الهدف الرئيسي
لإعلانات السجائر .

التدخين يقلل
من حياة النساء
بنحو ١٠ سنوات .

التدخين يسبب
مشاكل للحامل
وطفلها
قبل وبعد الولادة.
حتي أصغر كمية من النيكوتين
تنتقل الي مجري الدم
وبالتالي تلد أطفلاً
يعانون من انخفاض الوزن
ومشاكل في الجهاز التنفسي.

تحاول إعلانات التبغ
ربط التدخين
بالموضة والجمال
والتخسيس وتحرير المرأة.

ولكن هل نصدقهم؟

السيجارة
لم تعد موضة،
انها موضة قديمة
واسألي من تريدي !

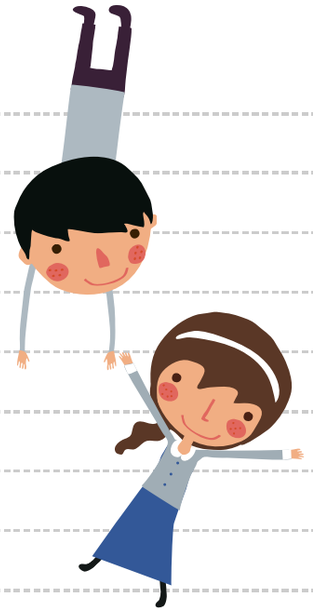
ولهذا السبب
اخترت الخيار الأفضل،
أتعلم العيش حياة
حرة وقوية !

لأن الحياة سهلة وجميلة وبسيطة:
أتناول طعام صحي.
أنام بشكل جيد.
أمارس الكثير من الرياضة.
لا أدخن.

أريد أن يكون
جسدي قوي
حتى أستطيع أن أفعل
ما أريد وأفعل ما أحب !

تدخين سيجارة واحدة فقط
قد يؤثر بشكل مباشر
على جسدي
وقدراتي البدنية .

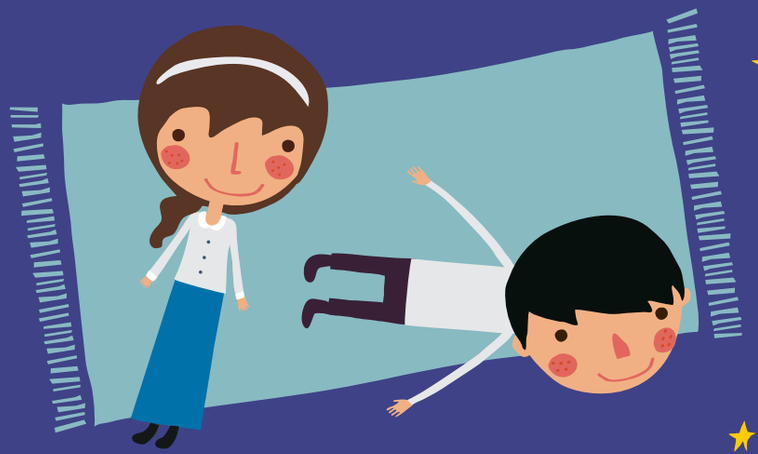
أولئك الذين يدخنون
ينخفض أداؤهم الرياضي
وتنخفض قدرة تحملهم البدني .



كذلك أنا،
أحافظ على
لياقة قلبي
وأقوم بأربعة أشياء بسيطة
التي ستدفعني في حياتي
الي الأمام !

أولا لا أدخن.
ثانيا أكل الكثير من الفواكه والخضروات.
ثالثا أمارس الرياضة يوميا.
رابعا أطير من الصحة والفرحة !

إحلم،
طير عاليا،
المستقبل ملك لنا
نحن الأطفال !



في يوم من الأيام سأستكشف القمر..

في يوم من الأيام سأتوصل إلى اكتشاف عظيم..

في يوم من الأيام سأصبح رياضيا عظيما..

في يوم من الأيام سأشفي الناس..

في يوم من الأيام سأتجول في جميع أنحاء العالم..

لذلك التدخين
لن أبدؤه أبدا
أتعلم كيف أعيش
وكيف لا أدخن !