

ΣΤ' 1

«ΟΧΙ ΣΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ»



Σχολικό Έτος:2022-23

Πίνακας περιεχομένων Table of contents

Εισαγωγή	
Introduction.....	3
Ουσίες που περιέχει το τσιγάρο	
Cigarette substances.....	4
Ασθένειες που προκαλεί το τσιγάρο	
Smoking – Related Diseases	4
Ποσοστά καπνιστών	
Percentages of Smokers	5
Παθητικό κάπνισμα	
Passive Smoking.....	6
Λόγοι για να σταματήσεις το κάπνισμα	
Reasons to give up smoking	7
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
APPENDIX.....	8

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός του συγκεκριμένου προγράμματος είναι η γνωστοποίηση στους μαθητές/τριες των βλαβερών συνεπειών του καπνίσματος. Το παρόν εγχειρίδιο είναι αποτέλεσμα ομαδοσυνεργατικής προσπάθειας των μαθητών/τριών, αναζητώντας πληροφορίες στο διαδίκτυο και δημιουργώντας αφίσες.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την εκπαιδευτικό της αγγλικής γλώσσας κα. Βάσω Δελή, που επιμελήθηκε τη μετάφραση των κειμένων στα αγγλικά.

INTRODUCTION

The aim of this research is to make students aware of the harmful impacts of smoking on people. Our team work involved gathering information from the internet and creating posters.

Special thanks to Mrs. Vasso Deli a teacher of English , who translated the project.

ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Γνωρίζεις ότι το τσιγάρο έχει **7.000** βλαβερές και **69**καρκινογόνες ουσίες;

Ένα τσιγάρο περιέχει :

**ΝΙΚΟΤΙΝΗ, ΑΡΣΕΝΙΚΟ, ΦΟΡΜΑΛΔΕΪΔΗ, ΒΕΝΖΟΛΙΟ, ΠΙΣΣΑ,
ΜΟΝΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΑΝΘΡΑΚΑ, ΜΕΘΑΝΙΟ, ΚΑΔΜΙΟ, ΑΜΜΩΝΙΑ**

CIGARETTE SUBSTANCES

Do you know that a cigarette contains **7.000** harmful and **69** carcinogenic substances?

A cigarette contains:

**NICOTINE, ARSENIC, FORMALDEHYDE, BANZENE ,TAR , CARBON
MONOXIDE, METHANE, CADMIUM, AMMONIA**

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Καρκίνο - Νοσήματα Αναπνευστικού - Ισχαιμική καρδιοπάθεια -

Στεφανιαία νόσος - Μειωμένη γονιμότητα - Ανεύρησμα αορτής

SMOKING – RELATED DISEASES

Cancer - Respiratory diseases – Ischemiac cardiopathy– Coronary

disease - Waned fertility - Aorta aneurism

ΠΟΣΟΣΤΑ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ

- Από 16 έως 24 ετών το 23,8% είναι καπνιστές ενώ το 76,2% είναι μη καπνιστές.
- Από 65 ετών και άνω το 12,6% είναι καπνιστές ενώ το 87,4% είναι μη καπνιστές.

Σήμερα παγκοσμίως πεθαίνουν πάνω από 6 εκατομμύρια άνθρωποι τον χρόνο.

PERCENTAGES OF SMOKERS

- 23,8% of people aged 16 to 24 are smokers while 76,2% are non-smokers.
- 12,6 % of people over 65 are smokers while 87,4% are non-smokers.

Nowadays over 6 million people all over the world die every year due to smoking.

ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Παθητικός καπνιστής, είναι κάποιος που εισπνέει καπνό τσιγάρου χωρίς τη θέλησή του. Δηλαδή, είναι άνθρωποι που εκτίθενται συχνά στον καπνό του τσιγάρου. Στην περίπτωση που καπνίζει μία έγκυος, το έμβρυο θεωρείται επίσης παθητικός καπνιστής, αφού τα συστατικά του καπνού του τσιγάρου μπορούν να διαπεράσουν τον πλακουντιακό φραγμό και να φτάσουν στο έμβρυο.

Οι παθητικοί καπνιστές εισπνέουν ακούσια τον καπνό του τσιγάρου. Είναι γνωστό ότι ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περίπου 4.000 χημικές ουσίες, εκ των οποίων οι 250 είναι επιβλαβείς για την υγεία μας και πολλές άλλες είναι καρκινογόνες, τόσο για τον καπνιστή όσο και για τους ανθρώπους που είναι κοντά του εκείνη τη στιγμή.

Η αναπνοή σε περιβάλλον με καπνό τσιγάρου θέτει σε κίνδυνο την υγεία όλων, συμπεριλαμβανομένων των νεογνών, των παιδιών και των εγκύων γυναικών.

PASSIVE SMOKING

Passive smoker is the person who inhales cigarette smoke against their will. In other words, passive smokers are the people who often expose themselves to cigarette smoke. In the case of a pregnant woman, the embryo can be considered a passive smoker since smoke substances can penetrate the placenta barrier and as a result reach the embryo.

Passive smokers inhale cigarette smoke even though they do not want to. It has been scientifically proved that cigarette smoke contains approximately 4.000 chemical substances, 250 of which are harmful to our health and lot more are carcinogenic not only for the smoker but also the people who are around the smoker at the time.

Breathing in a smoke-filled environment puts to danger everybody's health, including infants, children and pregnant women.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- ✓ Καταστρέφει τον οργανισμό.
- ✓ Το στόμα σας θα σας ευγνωμονεί.....τα δόντια σας θα είναι κάτασπρα και με καθαρή αναπνοή!
- ✓ Δώστε πνοή στο δέρμα σας!
- ✓ Θα κάνετε περισσότερα γενέθλια!
- ✓ Θα απολαμβάνετε καλύτερα το φαγητό λόγω της καλύτερης γεύσης που θα έχετε!
- ✓ Θα αναρρώνετε γρηγορότερα από τα κρυολογήματα!
- ✓ Θα έχετε καλύτερη διάθεση!
- ✓ Θα έχετε ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα!

REASONS TO GIVE UP SMOKING

- ✓ Your body organs will be destroyed if you go on smoking.
- ✓ Your mouth will be grateful ... your teeth will be sparkling white and you will have fresh breath!
- ✓ Your skin will be rejuvenated!
- ✓ You will celebrate a lot more birthdays!
- ✓ You will enjoy your food because your taste will be restored!
- ✓ You will have quick recovery from colds!
- ✓ You will be in a better mood!
- ✓ You will have a strong immune system!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1^η ΑΦΙΣΑ

ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΥΕΙ

Λειτουργεί του καρδιακού και αγγειακού συστήματος.

ΚΑΚΟ!

Προκαλεί ασφυξία και καρδιακές παθήσεις.

Προκαλεί καρκίνο του πνεύμονα, του οισοφάρυγγα, του στομάχου και του παχέως εντέρου.

Δεν καπνίζω αφίζω

1. Πολλοί εφημέριοι καπνιστές έχουν την ψευδαίσθηση πως ελέγχουν το καπνισμό οπότε θέλουν καπνίζω λίγο αλλά μου κόβει αέρα.

ΤΙ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

- Βουτάνιο
- Κιανιούχος αλάς
- Καδμίο
- Μέθλιο
- Αρσενικό
- Μονοξείδιο του άνθρακα
- Φορμαλδεΐδη
- Νικοτίνη
- Τοξολίο
- Αμμωνία
- Μποξία
- ΜΕΘΑΝΟΛΗ
- Πίσσα

Καθώς το τσιγάρο καίει 16 λίτρο αέρα 5η 5η 5η

Προκαλεί, επιταχύνει φτωχότερη ποιότητα ζωής με άρνη συμπεριφορά, επιταχύνει επιπλοκές καρδιάς και πνεύμονα.

ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ ΚΑΠΝΙΣΤΗΣ

Scanned with CamScanner

2^η ΑΦΙΣΑ




ΚΑΡΚΙΝΟΣ Σωτήρης
 ΑΣΘΜΑ
 ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΟ ΟΙΔΗΜΑ
 ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΑΝΑΤΤΝΕΥΣ/ΚΟΥ
 ΙΣΧΑΙΜΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ
 ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ
 ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ
 ΑΝΕΥΡΙΣΜΑ ΑΟΡΤΗΣ

+++++

ΤΣΙΓΑΡΟ = ΘΑΝΑΤΟΣ


10 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- 1) Λιγότερο άγχος
- 2) Το στόμα σας θα σας ... ευγνωμονεί
- 3) Λίστε πνοή στο δέρμα σας
- 4) Προστατέψτε τα μαλλιά σας
- 5) Καλύτερη διάθεση
- 6) Περισσότερα... γενέθλια
- 7) Απολαύστε το φαγητό
- 8) Λιγότερα κρυολογήματα
- 9) Αυξάνετε τις πιθανότητες κίνησης
- 10) Κέρδος... στην τσέπη




3^η ΑΦΙΣΑ


ΣΚΕΨΟΥ ΠΡΙΝ ΤΟ ΑΝΑΨΕΙΣ



Το κάπνισμα προκαλεί έμφραγμα
Επιχειρηματίας Αντιβάρτισας | www.moh.gov.gr



Το κάπνισμα προκαλεί στένωση και απόφραξη των αρτηριών
Επιχειρηματίας Αντιβάρτισας | www.moh.gov.gr

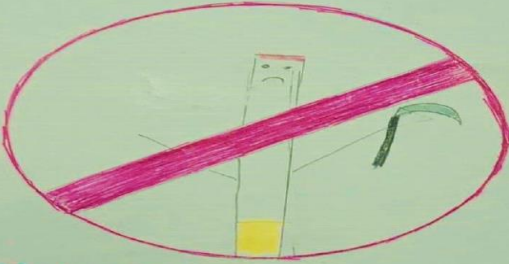


Το κάπνισμα καταστρέφει τους πνεύμονες
Επιχειρηματίας Αντιβάρτισας | www.moh.gov.gr

Το κάπνισμα σκοτώνει

Ο κίνδυνος του καρκίνου περιλαμβάνει πάνω από 20 είδη, οι οποίες είναι φανερό ότι προκαλούν καρκίνο

You are the NEXT!




ΛΕΜΕ
ΟΧΙ
!!!

ΖΗΣΕ ΤΗΝ ΖΩΗ ΣΟΥ
ΤΡΕΞΕ ΠΑΙΞΕ ΧΟΡΕΥΕ
ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΕ ΚΟΛΥΜΠΗΣΕ ΓΕΛΑΣΕ
ΑΘΛΗΣΟΥ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΕ
ΠΕΣ ΝΑΙ ΣΤΗΝ ΖΩΗ!!!


Τα ποσοστά των ανθρώπων που καπνίζουν

65+ ετών



87,4%
■ Μη καπνιστές
■ Καπνιστές

16-24 ετών




76,2%
■ Μη καπνιστές
■ Καπνιστές

Υπολογίζεται ότι έχουν χάσει τη ζωή τους από το κάπνισμα περισσότεροι από 80 εκ. άνθρωποι.

Σήμερα πεθαίνουν παθολογικά πάνω από 6 εκ. άνθρωποι το χρόνο από το κάπνισμα, δηλαδή ένας άνθρωπος κάθε 8 δευτερόλεπτα.

ΚΟΨΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ!



Stop
smoking

- Δεν καπνίζουμε σε κλειστούς χώρους
- Δεν καπνίζουμε μπροστά σε μικρά παιδιά
- Δεν καπνίζουμε γιατί καταστρέφει τους πνεύμονες
- Δεν καπνίζουμε σε δημόσιους χώρους

