

Η ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ



- **Η ζωή είναι δική σας!**
- **Η επιλογή είναι δική σας!**
- **Αν θα την καπνίσετε ή θα την απολαύσετε... Διαλέξτε.**
- **Ίσως τα παρακάτω στοιχεία σας βοηθήσουν να αποφασίσετε.**

Το ξέρετε ότι το τσιγάρο προκαλεί εξάρτηση;

- Η νικοτίνη είναι μία από τις 4.000 ουσίες που περιέχει το τσιγάρο και προκαλεί εθισμό.
- Η νικοτίνη προκαλεί εκτός από σωματική και έντονη ψυχική εξάρτηση.

- Τα 2/3 των καπνιστών επιθυμούν να σταματήσουν το κάπνισμα.

Λίγοι όμως τα καταφέρνουν.

Χρειάζεται αποφασιστικότητα και

κατάλληλη συμβουλευτική

υποστήριξη. Η εξάρτηση από τη

νικοτίνη είναι ισχυρή.

Οι κίνδυνοι του καπνίσματος για την υγεία είναι:

- Απώλεια δυνάμεων και φυσικής κατάστασης.**
- Βήχας και λοιμώξεις του αναπνευστικού.**
- Μείωση της φυσικής άμυνας του οργανισμού.**

- Γήρανση του δέρματος.
- Προβλήματα στα δόντια και τα ούλα.
- Αλλοίωση της όσφρησης και της γεύσης.



- Καρδιαγγειακές παθήσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε έμφραγμα και προβλήματα γονιμότητας.



- **Καρκίνος
ΤΟΥ
ΠΝΕΥΜΟΝΑ,
ΤΟΥ
ΟΙΣΟΦΑΓΟΥ,
ΤΟΥ
ΛΑΡΥΓΓΑ,
ΤΟΥ
ΦΑΡΥΓΓΑ.**



- Το τσιγάρο κόβει χρόνια ζωής.
Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε μας στερεί 5 λεπτά από τη ζωή μας. Οι επιστήμονες έχουν μετρήσει τον μέσο όρο τσιγάρων και διαπίστωσαν ότι συνολικά ο καπνιστής θα πεθάνει 14 χρόνια νωρίτερα.

Εσύ καπνίζεις το τσιγάρο

ή

το τσιγάρο καπνίζει εσένα;



Το παθητικό κάπνισμα

- Ο παθητικός καπνιστής εισπνέει τόσο καπνό, όσο αν κάπνιζε κι αυτός ο ίδιος.
- Κινδυνεύει από τις ίδιες παθήσεις που κινδυνεύουν και οι καπνιστές.

- **Ειδικά στα παιδιά το παθητικό κάπνισμα προκαλεί βρογχίτιδα, πνευμονία, αλλεργίες, ωτίτιδες, και τα «μυεί» στο ενεργητικό κάπνισμα.**



- Η χρήση καπνού, από την οποία πεθαίνουν κάθε χρόνο στην Ελλάδα 15.000 άνθρωποι, δεν είναι απλά μία ανθυγιεινή συνήθεια. Αποτελεί τη δεύτερη αιτία αρρώστιας και θανάτων παγκοσμίως.

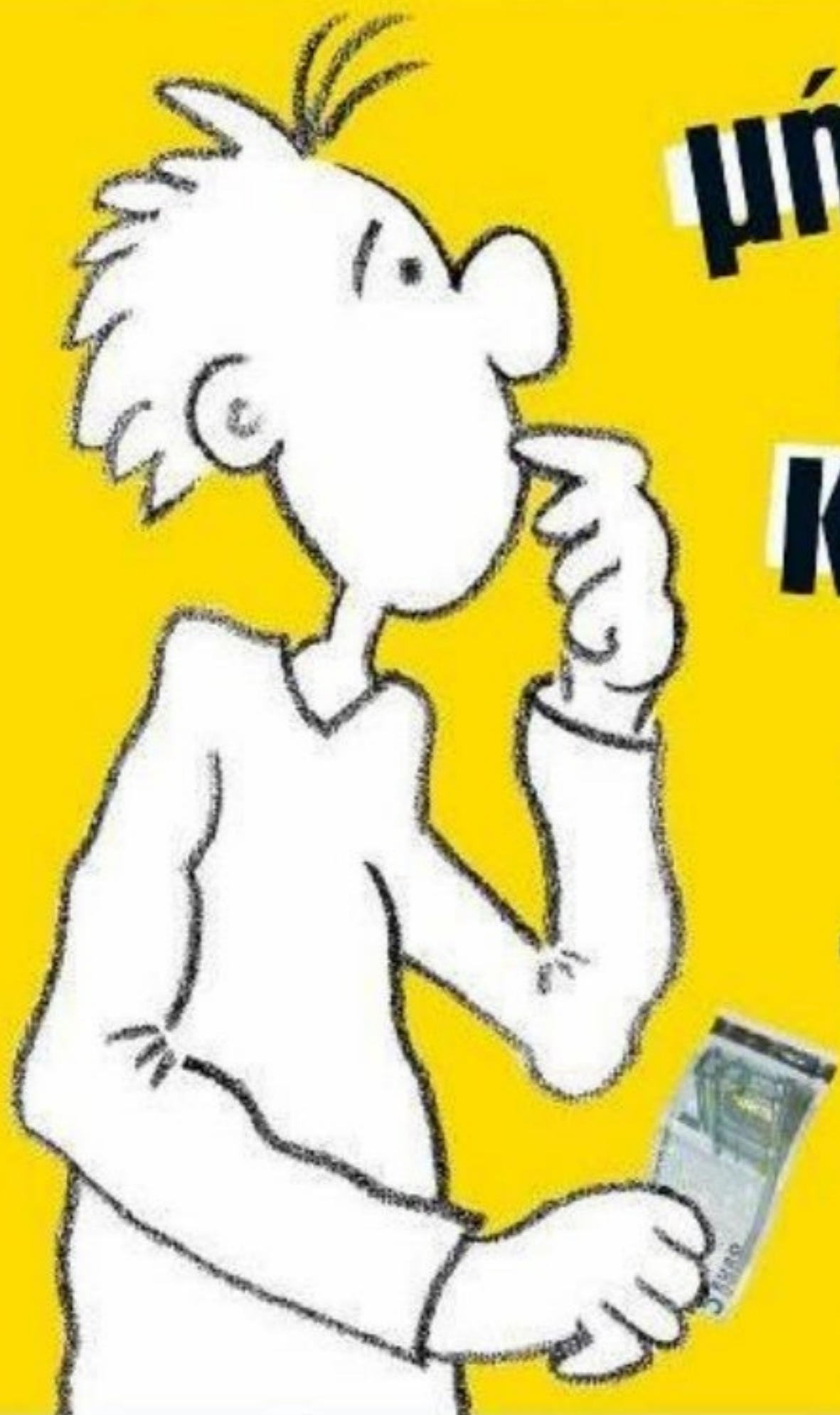


5 επιπλέον λόγοι για να σταματήσει κανείς το κάπνισμα:

- Αυξάνεται η αυτοεκτίμηση σας
- Βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση
- Βελτιώνεται η εμφάνιση σας
- Δεν επηρεάζεται η γονιμότητα και η εγκυμοσύνη
- Εξοικονομείται χρήματα

Ενώ το κάπνισμα σκοτώνει, γιατί πολλοί το ξεκινούν;

- Το τσιγάρο είναι ένα εμπορικό προϊόν που προωθείται από τις εταιρείες και επιφέρει τεράστια κερδοφορία, με αντίτιμο την υγεία και τη ζωή των ίδιων των πολιτών.
- Κανείς δεν γεννιέται καπνιστής, αλλά γίνεται με την έμμεση διαφήμιση στην καφετέρια, το νυχτερινό κέντρο, αλλά και στην τουαλέτα του σχολείου.



Μήπως

σε πιάνουν

Κορόιδο;

Κάθε φορά που αγοράζεις τσιγάρα,
πληρώνεις τις καπνοβιομηχανίες
για να σου προσφέρουν καρκίνο,
εξάρτηση, μικρότερη διάρκεια ζωής,
λαχάνιασμα, μειωμένη αντοχή!

**Μήπως ήρθε η ώρα
να το κόψεις;**

Κάπνισμα και μαθητές

- Σύμφωνα με έρευνες, οι μισοί και πλέον μαθητές (57%) έχουν καπνίσει τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους, οι περισσότεροι περιστασιακά (33%).
Συστηματικά δηλώνουν ότι καπνίζουν το 21% των μαθητών.

- Είναι σημαντικό οι νέοι να έχουν πραγματική αποδεκτή ενημέρωση σχετικά με την εξάρτηση από τη νικοτίνη και τα αποτελέσματα του καπνίσματος.



Εφηβεία και κάπνισμα

- **Πρόσφατη έρευνα στην Ελλάδα έδειξε ότι οι έφηβοι καθόλου δεν ενδιαφέρονται για τον καρκίνο, τις καρδιακές προσβολές και όλα τα άλλα προβλήματα υγείας που μπορεί να προκαλέσει το τσιγάρο.**

- Μπορεί όμως να δείξουν ενδιαφέρον για τα πιο άμεσα αποτελέσματα του καπνίσματος όπως: δύσοσμη αναπνοή, κίτρινα δόντια, μυρωδιά τσιγάρου στα μαλλιά και τα ρούχα, εύκολη κόπωση και βήχας.



Λόγοι για τους οποίους καπνίζουν οι έφηβοι:

- Πολύ συχνά το κάπνισμα αρχίζει τυχαία. Χωρίς να το πολυσκεφτούν οι έφηβοι ακολουθούν το ρεύμα.
- Για αρκετούς το κάπνισμα σημαίνει να έχουν κάτι να κάνουν.
- Μερικοί έφηβοι ζητούν την απόλαυση από το κάπνισμα και προσπαθούν να ηρεμήσουν τα νεύρα τους με αυτό τον τρόπο.

- **Μερικοί θεωρούν ότι το κάπνισμα τους ενεργοποιεί και τους βοηθά στη συγκέντρωση.**
- **Αρκετοί έφηβοι θεωρούν ότι με το κάπνισμα μεγάλωσαν.**
- **Για μερικούς, το κάπνισμα αποτελεί ένα μέσον για να εισχωρήσουν και να ανήκουν στους σωστούς κύκλους / ομάδες.**

- Άλλοι θεωρούν ότι τους προσδίδει αυτοπεποίθηση και καπνίζοντας την προβάλλουν.
- Άλλοι πάλι δοκιμάζουν τον καπνό από περιέργεια.
- Μερικοί έφηβοι καπνίζουν από αντίδραση στους κανονισμούς.
- Άλλοι επηρεάζονται από τη διαφήμιση.

- Ορισμένοι πιστεύουν ότι το κάπνισμα τους δίνει κάποιο στυλ. Ιδιαίτερα οι νεαροί θεωρούν ότι οι κοπέλες το βρίσκουν ελκυστικό.
- Επίσης, οι νέοι μπορεί να εθιστούν στη νικοτίνη, η οποία είναι συστατικό του καπνού. Ο εθισμός αυτός, κάνει δύσκολη τη διακοπή του καπνίσματος, ακόμη και αν το θέλετε.

Όταν μία συνήθεια εδραιωθεί, είναι δύσκολο να την κόψει κανείς.

Πώς μπορούν οι έφηβοι να αποφύγουν το κάπνισμα;

- Να αντισταθούν στον πειρασμό για «ένα και μόνο» τσιγάρο.
- Να αποφύγουν να γίνουν αρεστοί σε παρέες συνομηλίκων καπνίζοντας.
- Να περιορίσουν το άγχος και τον εκνευρισμό τους με δημιουργικές ασχολίες, σπορ και ψυχαγωγία.

- Να ασχοληθούν με διάφορες δραστηριότητες, αθλητικές ή άλλες, για να μένει λιγότερος χρόνος για κάπνισμα. Επιπλέον, οι περισσότερες αθλητικές δραστηριότητες προωθούν ή συμβαδίζουν με έναν αντικαπνιστικό τρόπο ζωής.



Κάπνισμα και Αθλητισμός



Αν θέλεις τη ζωή σου να τη ζήσεις,
ποτέ το τσιγάρο μην αρχίσεις,
είναι σα ναρκωτικό
παθαίνεις εθισμό.



Αν θέλεις τη ζωή σου να ορίσεις
ποτέ την κυρά νικοτίνη μην τη συναντήσεις.
Συνάντα τον **αθλητισμό,**
που σίγουρα θα σου κάνει καλό!

Αν θες τη ζωή

σου να

κερδίσεις,

ΤΟ ΤΣΙΓΆΡΟ ΜΗΝ

αγγίξεις !



ΚΑΠΝΙΣΜΑ:

ΟΧΙ
ΕΜΕΙΣ!

ΤΜΗΜΑ Α2

**ΠΑΛΛΑΤΙΔΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ
ΣΙΔΗΡΟΚΑΣΤΡΟΥ**