



«Η προσπάθεια
εις τριπλούν
είναι η καλύτερη
για να σταματήσουν
όλοι το κάπνισμα»
(Δεβετζή Πηγή,
Ολυμπιονίκης)



«Δώσε ζωή
στη ζωή.
Πέταξε τώρα
το πακέτο»
(Κατερίνα Θάνου,
Ολυμπιονίκης)



«Ρίξε τώρα
την καλύτερη
βολή της
ζωής σου.
Σταμάτησε τώρα
το τσιγάρο»
(Γκατσιούδης Κώστας,
Ολυμπιονίκης)

«Το τσιγάρο μειώνει την αθλητική σου απόδοση, την υγεία σου, τη ζωή σου. Υπάρχει καλύτερη συνήθεια. Η κίνηση, η δράση, η διασκέδαση, ο αθλητισμός. Τρέξε, αξίζει να δοκιμάσεις»

Διασκέδαση



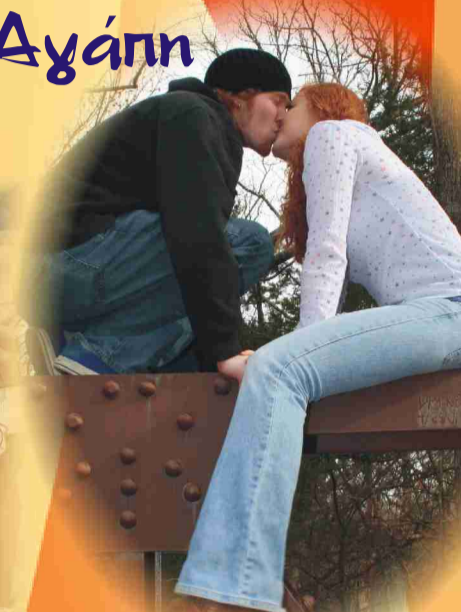
Ελευθερία

Υγεία



Αγάπη

Φιλία



Ανεξαρτησία



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΔΙΕΘΝΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ & ΑΝΤΑΛΛΑΓΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
HELLENIC MEDICAL STUDENTS' INTERNATIONAL COMMITTEE

ναι στον αθλητισμό



όχι στο κάπνισμα



Τι να κάνω για να ασκώμαι κάθε μέρα; Μερικές εύκολες συμβουλές.

Πριν αρχίσω, κάνω προθέρμανση



Για να αθλείσαι με τον καλύτερο δυνατό τρόπο πρέπει για 5' λεπτά να κάνεις προθέρμανση. Μπορείς για λίγα λεπτά να τρέξεις για να ζεσταθείς και να κάνεις ασκήσεις ειδικές, για να γυμνάσεις τους μύες σου.

Να μερικά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αθληθείς και να περάσεις καλά!

- ✓ Τρέξιμο για μισή ώρα
- ✓ Καλαθοσφαίριση
- ✓ Ποδοσφαίρο
- ✓ Πετοσφαίριση
- ✓ Ποδηλασία
- ✓ Κολύμβηση



Μπορείς να ακολουθήσεις και αυτά τα μικρά κόλπα για να βρίσκεις ευκαιρία να ασκείσαι μέσα στη μέρα

- ✓ Χρησιμοποίη τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα
- ✓ Βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού
- ✓ Όταν βλέπω τηλεόραση δε χρησιμοποιώ το τηλεχειριστήριο, αλλά αλλάζω τους σταθμούς από την τηλεόραση

Αποκρυπτογράφησε την παρακάτω φράση! Βάλε όπου οι παρακάτω αριθμοί, τα αντίστοιχα γράμματα:

15:α 1:β 4:γ 2:δ 8:ε 3:η 5:θ 6:ι 10:κ 12:λ
0:μ 11:ν 9:ο 20:π 16:ρ 22:ς 7:τ 23:υ 17:χ 21:ω

9 7 15 11 15 5 12 9 23 0 15 6 11 6 21 5 21 4 8 0 15 7 9 22

8 11 8 16 4 8 6 15 10 15 6 17 15 16 15 7 9 10 15 20 11 6 22 0 15

2 8 0 8 1 9 3 5 15 22 7 3 11 15 5 12 3 22 3 4 6 15 15 23 7 9

7 9 12 9 4 9 2 8 5 15 10 15 20 11 6 22 21 20 9 7 8!

Γιατί να αθλούμαι; Τι κερδίζω;



Γι αυτούς τους λόγους λέω ΟΧΙ στο τσιγάρο

Γιατί να μην καπνίζω; Τι κερδίζω;

- Καλύτερη αναπνοή
- Λευκότερα δόντια
- Μεγαλύτερο χαρτζιλίκι
- Μεγαλύτερες αντοχές στο παιχνίδι και τον αθλητισμό
- Καλύτερη γεύση για τα φαγητά που τρως
- Καλύτερη μυρωδιά για σένα και τα ρούχα σου
- Δρασερή Αναπνοή
- Καθαρότερο περιβάλλον για να μεγαλώσεις

Η αλήθεια είναι ότι στον καπνό του τσιγάρου βρίσκονται πάνω από 4000 διαφορετικές χημικές ουσίες

Τα βασικά συστατικά ενός τσιγάρου είναι η πίσσα και η νικοτίνη

- Η πίσσα είναι μια μαύρη ουσία που αποτελείται από εκατοντάδες χημικές ουσίες που βλάπτουν τον οργανισμό
- Η νικοτίνη παράγεται με φυσικό τρόπο από το φυτό του καπνού. Διεγείρει το νευρικό σύστημα και προκαλεί εξάρτηση. Λόγω της ισχυρής και τοξικής της δράσης στο σώμα μπορεί να προκαλέσει μέχρι και δηλητηρίαση.

