

3ο ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ

Κάπνισμα σημαίνει:



Θα ήθελες να τα αντιμετωπίσεις?????

Μάλλον ΟΧΙ!!

Σταματώντας το κάπνισμα:

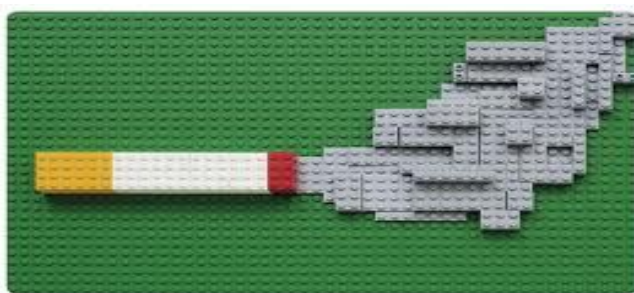
- ❖ ο **κίνδυνος** (μετά από 10 χρόνια) του να πάθεις καρκίνο του πνεύμονα ή καρδιακή ανακοπή είναι πλέον ο ίδιος με κάποιον που δεν κάπνισε ποτέ.



- ❖ Θα **απεξαρτοποιηθείς** πλήρως από τις εθιστικές ουσίες όπως την νικοτίνη.
- ❖ Θα αρχίσεις πλέον να νιώθεις ότι έχεις μια πιο **υγιή** ζωή.
- ❖ Θα **προστατεύσεις τους γύρω σου**.



Το τσιγάρο δεν είναι παιχνίδι



Smoking can affect children.

nicorette

Ναι, το κάπνισμα είναι ανωριμότητα!

Υπό αυτές τις συνθήκες δεν θέλω να είμαι μέλος της παρέας!

Και ναι φοβάμαι τον θάνατο!

Για σας δειλός είναι αυτός που δεν ακολουθεί τις δικές σας χαζομάρες;

Προτιμώ να χαλαρώσω με άλλους τρόπους!



Έλα δοκίμασε ένα δεν είναι ανωριμότητα!

Πως θα είσαι διαφορετικά μέλος της παρέας;

Τι φοβάσαι ότι θα πεθάνεις;

Δειλέ! Ξενέρωτε!

Το τσιγάρο σε χαλαρώνει και σου δίνει αυτοπεποίθηση!



Γέμισε τη ζωή σου ...



...και όχι το τασάκι σου





Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο των πνευμόνων, συνέχισε να καπνίζεις!!!

ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

*Επιδημίες που σκότωσαν,
όσες και αν γνώρισε η γη
το τσιγάρο έχει γίνει
η πιο ύπουλη πληγή.*

*Πάρ' την απόφαση και σβήσ' το
να ελευθερωθείς μπορείς
κι αν είσαι πολύ επιρρεπής
το νου σου μην ξεγελαστείς.
Κάνω ένα τσιγάρο και τέλος
είμαι της παρέας πλέον μέλος...*

*Μην το κάνεις για εσένα
δεν θα έχεις όφελος κανένα.*

*Το τσιγάρο τη ζωή σου μια στιγμή θα σβήσει
όμως τίποτα δεν μπορεί να σε αντικαταστήσει.*

Το μήνυμα είναι σαφές

και μην το κοιτάς με βλέμμα απαθές:

Πίστεφέ με να μπλέξεις με το κάπνισμα καθόλου δε το θες!



Μετά από όλα αυτά θα άρχιζες το κάπνισμα;
Η επιλογή είναι δική σου!!!!

Εκτός και αν επιθυμείς :

- ✓ Να πεθάνεις νωρίτερα.
- ✓ Να εμφανίσεις προβλήματα υγείας σε νεαρή ηλικία.
 - ✓ Να βασανίζεσαι από την έλλειψη νικοτίνης.
 - ✓ Να ταλαιπωρείσαι από τα συμπτώματα της χρήσης τσιγάρων (π.χ. βήχας).
 - ✓ Να έχεις μειωμένες αθλητικές επιδόσεις.
- ✓ Να καταστρέφεις τα δόντια σου και την επιδερμίδα σου.
 - ✓ Να έχεις πρόωρη γήρανση.
 - ✓ Και να είσαι εντέλει ένα εξαρτημένο άτομο.



Γι' αυτό κόψε το τσιγάρο πριν να είναι αργά.

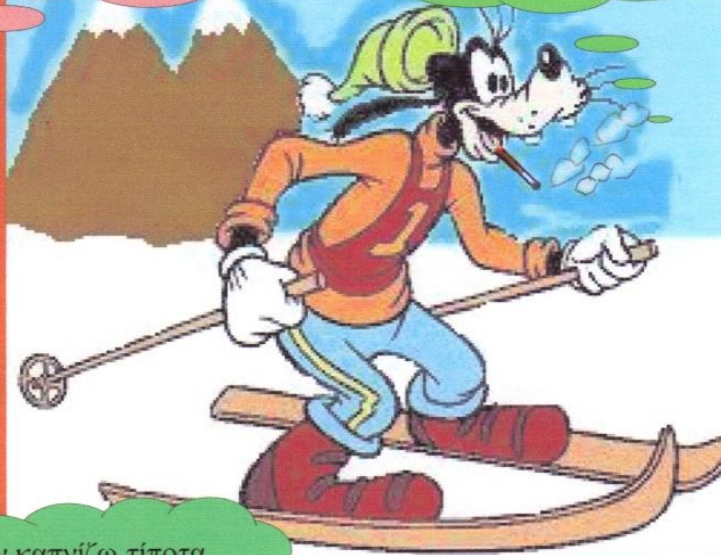


Η ΖΩΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΓΚΟΥΦΙ!!!



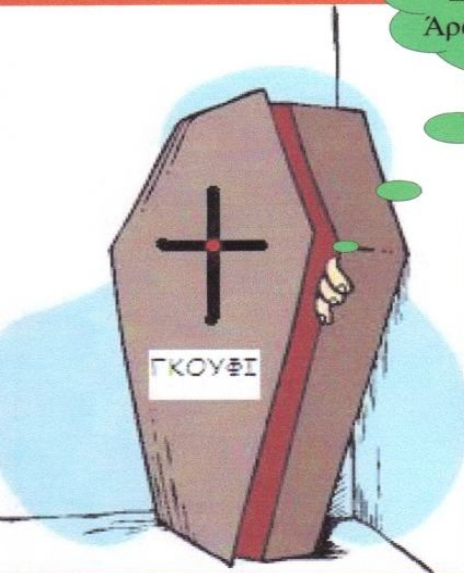
Μμμ... Πάντα με τον πρωινό
καφέ πάει ένα τσιγάρο..
Πού να είναι το πακέτο μου;

Τι καθαρή ατμόσφαιρα..



Δεν καπνίζω τίποτα
Δεν εισπνέω τίποτα
Αρα είμαι ελεύθερος!!!

Χεχε.. βλέπω το
μέλλον σας!!!



ΤΕΛΟΣ!!!

