



ΦΙΛΕ, ΜΗΝ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ

Η συμμετοχή του 5^{ου} γυμνασίου Αλεξανδρούπολης
στο Μαθητικό Διαγωνισμό Κατά του Καπνίσματος.



ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ Σ' ΕΝΑ ΦΙΛΟ

- Φίλε, μην καπνίζεις...
- Το ξέρεις πως το κάπνισμα του τσιγάρου είναι μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο σε «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον οργανισμό σου, ενώ σύντομα σου δημιουργεί εθισμό, δηλαδή εξάρτηση;
- Έτσι, εσύ ο ίδιος πιστεύεις πως ο οργανισμός σου χρειάζεται το κάπνισμα... Το χρειάζεσαι, όμως στ' αλήθεια;
- 4.000 ουσίες, βλαβερές και καρκινογόνες, λαμβάνει ο οργανισμός σου με κάθε τσιγάρο.
- Έχεις ακούσει για την πίσσα, τη νικοτίνη, την αμμωνία, το ασετόν και το μονοξείδιο του άνθρακα;



Το κάπνισμα σκοτώνει!

**Για την ακρίβεια σκοτώνει
20.000 Έλληνες κάθε χρόνο.**

**Πολύ περισσότερους δηλαδή
απ' όσους το αλκοόλ,**

οι αυτοκτονίες,

οι δολοφονίες, οι πυρκαγιές,

τα ναρκωτικά και το AIDS μαζί!

- Η ζωή είναι πολύ ωραία...
Έχει το γέλιο της, τις αγωνίες
της, τις επιτυχίες και τις
αποτυχίες της...
- Γιατί προσπαθείς να την
αλλάξεις και να τη μικρύνεις;
- Έχεις σκεφτεί ποτέ πόσες
ασθένειες σχετίζονται με το
κάπνισμα;
 - Φίλε, μην καπνίζεις...



- Ένας στους δύο καπνιστές θα πεθάνει από ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα:
- Το εμφύσημα θα καταστρέψει αργά τους πνεύμονές σου κάνοντας την αναπνοή σου τόσο δύσκολη που ακόμη κι ένας απλός περίπατος στο γωνιακό μαγαζί θα σου είναι αδύνατος.
- Ο καρκίνος του πνεύμονα προκαλείται από την πίσσα και τη νικοτίνη στον καπνό του τσιγάρου. Το ξέρεις, ότι πολλοί καρκίνοι του πνεύμονα δεν μπορούν να αφαιρεθούν με χειρουργική επέμβαση και τα θύματα συνήθως πεθαίνουν λίγους μήνες μετά τη διάγνωση;
- Το κάπνισμα επίσης προκαλεί καρκίνους στα χείλη, τη στοματική κοιλότητα, το λαιμό, το λάρυγγα και σε πολλά ακόμη μέρη του σώματός μας.

- Οι καρδιοαγγειακές ασθένειες θα εξαντλούν την ενέργειά σου και θα κάνουν την αναπνοή σου πολύ δύσκολη.
- Απειλείται ακόμη και αυτή η γονιμότητά σου στην ενήλική σου ζωή. Αυτό το ήξερες;



Φίλε καπνιστή, όταν κόψεις το τσιγάρο, η υγεία σου θα βελτιωθεί.

Συγκεκριμένα:

Σε 20 λεπτά:

- Η πίεση του αίματος και οι σφυγμοί σου θα πέσουν στο κανονικό.

Σε 24 ώρες:

- Θα μειωθεί η πιθανότητα καρδιακής προσβολής.

Σε 48 ώρες:

- Θα βελτιωθεί η γεύση και η όσφρησή σου.

Σε 72 ώρες:

- Η αναπνοή σου θα αρχίσει να λειτουργεί ομαλότερα.

Από 1 έως 9 μήνες:

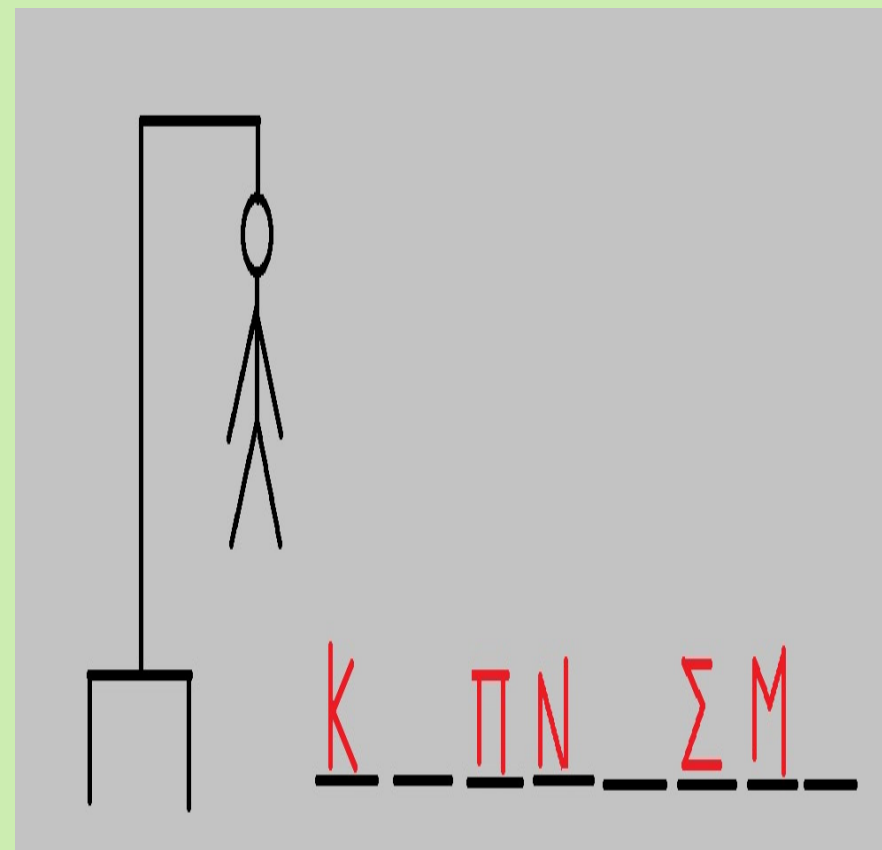
- Θα σταματήσει ο βήχας και η κούραση.

Μετά από 5 χρόνια:

- Ο θάνατος από καρκίνο του πνεύμονα στο μέσο καπνιστή (ένα πακέτο την ημέρα) μειώνεται κατά 50%.

Μετά από 10 χρόνια:

- Οι προκαρκινικές κυψέλες θα αντικαθίστανται.
- Οι πιθανότητες άλλων καρκίνων : στόματος, λάρυγγα, παγκρέατος θα μειώνονται.
- Το περπάτημα θα γίνεται ευκολότερο.
- Η λειτουργία των πνευμόνων θα αυξάνεται κατά 30%.



Φίλε καπνιστή, γιατί καπνίζεις;

- Πιστεύεις ότι γίνεσαι πιο εύκολα αποδεκτός από την παρέα ή τους συμμαθητές σου;
- Δοκιμάζεις από περιέργεια;
- Καπνίζεις από αντίδραση στους οικογενειακούς ή σχολικούς κανόνες;
 - Δείξε την αντίδρασή σου με διαφορετικό τρόπο...
- Κάνε Εσύ τη Διαφορά...
- Πες ΟΧΙ στο τσιγάρο και την ΕΞΑΡΤΗΣΗ...
 - «Ένα τσιγάρο δεν πειράζει...
 - Δε μου κάνει κακό.»
 - Το ακούμε τόσο συχνά...
- Οι καπνιστές το υποστηρίζουν με πάθος.
 - Είναι αλήθεια;
 - ΟΧΙ...

○ Ακόμη και ένα τσιγάρο σε κάνει καπνιστή.

○ Παρακάτω σου αναφέρω τις κατηγορίες των καπνιστών:
Πειραματιζόμενοι: Καπνίζουν στα πάρτι.

○ Τακτικοί: Καπνίζουν το Σαββατοκύριακο ή τακτικά μέσα στην ημέρα.

○ Εθισμένοι: Έχουν εθιστεί στη νικοτίνη και υποφέρουν από στερητικά συμπτώματα όταν δεν μπορούν να καπνίσουν.



- **Φίλε μην καπνίζεις,**
- την ζωή σου μην χαραμίζεις,
- γιατί άμα το αρχίσεις
- **δύσκολα θα σταματήσεις...**

- **Θα σου γίνει εθισμός,**
- καλός φίλος αλλά και εχθρός,
- στο τσιγάρο από μικρός,
- **ο χειρότερος πειρασμός...**

- **Γι 'αυτό καλύτερα να σταματήσεις**
- και ποτέ να μην το αρχίσεις,
- γιατί θα εθιστείς
- **και θα καταστραφείς.**

- **Γίνε αθλητής,**
- της ζωής σου μαχητής,
- το τσιγάρο κόψε,
- **τη ζωή σου σώσε...**



- **Εριφύλη Ουρεϊλίδου (Γ2)**
- **Νικηφόρος Τοπαλίδης (Γ2)**

**○ Η Ομάδα Κατά του Καπνίσματος
του 5^{ου} Γυμνασίου Αλεξανδρούπολης**

Οι μαθητές

- Μανίδης Αλέξιος (Α4)
- Μπαλούτσου Σμαρώ (Β1)
- Ουρεϊλίδου Εριφύλη (Γ2)
- Τοπαλίδης Νικηφόρος (Γ2)
- Παπαδημητρίου Σταμάτης (Α4)
- Χαραλαμπίδου Ευγενία (Γ2)

Υπεύθυνη καθηγήτρια

- κ. Μπιτζιμινούδη Ευαγγελία
(καθηγήτρια Οικιακής Οικονομίας)
- Σχολικό Έτος 2012-2013