

Μαθαίνω να μην καπνίζω!

Μια εργασία των
μαθητών και
μαθητριών των Α1
και Α2 , Β2 ΚΑΙ Β3
2021-2022
Με την επίβλεψη του
κ. Βούλγαρη Θωμά

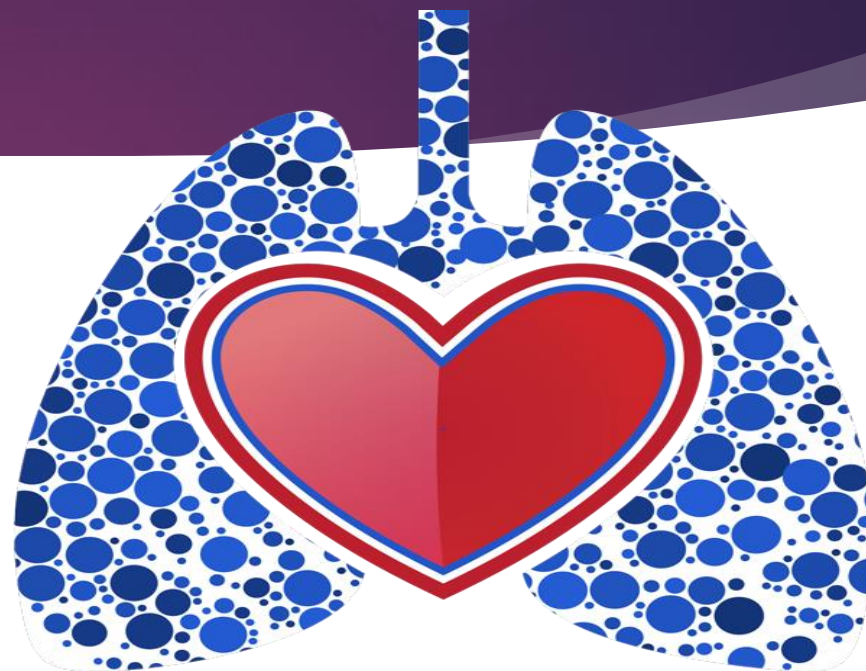


ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΘΙΣΜΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΟ ΘΑΝΑΤΟ



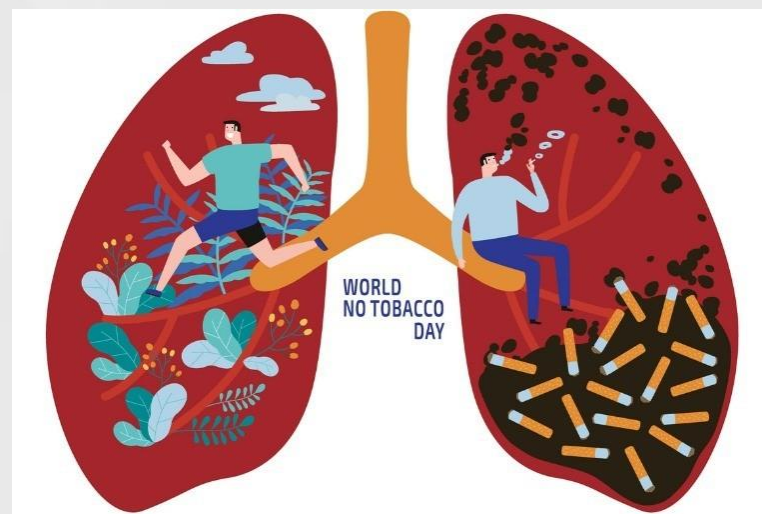
ΑΝΑΣΑ!

Μια λέξη που
δίνει ζωή
και δίχως αυτήν
κανείς δεν ζει.
Μάθε λοιπόν
πώς
λειτουργεί!



ΑΝΑΣΑ ΖΩΗΣ

Πάρε μια βαθιά ανάσα,
και μάθε γιατί οι πνεύμονες
σου πρέπει να λειτουργούν
πάντοτε σωστά!



TIPS

Οι πνεύμονες είναι σημαντικά
όργανα
του σώματος,
είναι η ανάσα σου,
είναι αυτοί που σε κάνουν να
αναπνέεις.

Αναπνοή:

Είναι η πρόσληψη οξυγόνου
και η αποβολή διοξειδίου του
άνθρακα.

Μάθε ακόμα ...

Βρόγχοι ή αεραγωγοί:

Είναι οι σωλήνες από τους οποίους περνάει ο αέρας που αναπνέουμε.

Κυψελίδες :

Είναι 300 εκατομμύρια πολύ μικρά μπαλονάκια που φουσκώνουν και ξεφουσκώνουν παίρνοντας οξυγόνο και βγάζοντας διοξείδιο του άνθρακα

Προσέχω...

Την καρδια μου γιατί μου δίνει ζωή,
και την κρατάω πάντα, υγιή και δυνατή



Ήξερες ότι...

Η καρδιά έχει το μέγεθος μιας γροθιάς και πάλλεται με τέτοια δύναμη που μπορεί να εκτινάξει αίμα σε απόσταση 10 περίπου μέτρων.

Το κάπνισμα:
Στενεύει τα
αιμοφόρα αγγεία
και κάνει
δύσκολη
την κυκλοφορία
του αίματος.

Επίσης:
αδυνατίζει
την καρδιά και
μπορεί να
προκαλέσει
καρδιακή
ανεπάρκεια.

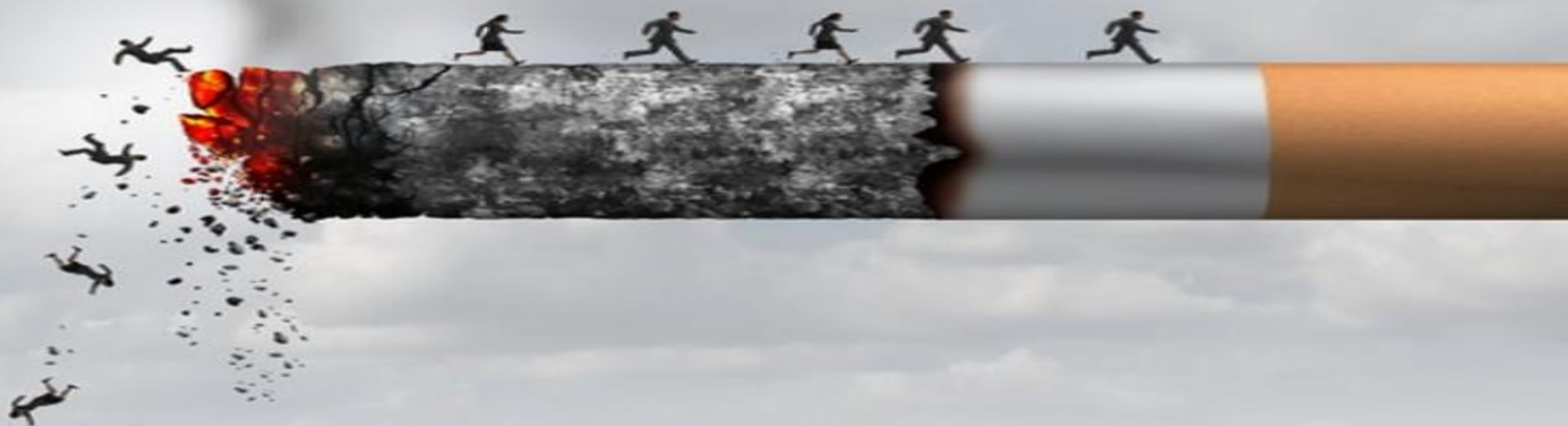
Η καρδιά μου εργάζεται πολύ σκληρά.

Παρέχει φρέσκο αίμα με οξυγόνο και τροφή σε κάθε κύτταρο του σώματός μου.



Η κούραση

Η καρδιά των καπνιστών εφήβων χτυπάει 2 με 3 φορές παραπάνω ανά λεπτό και έτσι κουράζεται περισσότερο.



Οι αρτηρίες

**Το
οξυγονωμένο
αίμα
μεταφέρεται
σε όλο το
σώμα μας με
τις αρτηρίες.**

**Αν βάζαμε σε γραμμή όλα τα
αιμοφόρα αγγεία του
σώματος η γραμμή θα
έφτανε τα 96.000 χιλιόμετρα,
δηλαδή 2**

φορές το γύρο της Γης!

**Το κάπνισμα φράζει τις
αρτηρίες.**

Λέω ΟΧΙ!

ΣΤΙΣ ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΟΥ ΠΙΓΑΡΟΥ
και φωνάζω με χαρά,
ναι στην υγεία!

Ο καπνός του τσιγάρου:

Περιέχει πολλές χημικές ουσίες. Από αυτές, 250 είναι
τοξικές και 70 είναι καρκινογόνες.



ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ



ΟΥΣΙΕΣ ΟΤΩΣ:

Η αμμωνία, το αρσενικό, το κάδμιο, η ακετόνη και το μονοξείδιο του άνθρακα, είναι ορισμένα μόνο από τα χημικά συστατικά που περιέχει το τσιγάρο.



ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Το μονοξείδιο του άνθρακα είναι ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο . Εμποδίζει τη μεταφορά του οξυγόνου στο αίμα και μπορεί να προκαλέσει ζάλη, υπνηλία, κώμα έως και θάνατο.



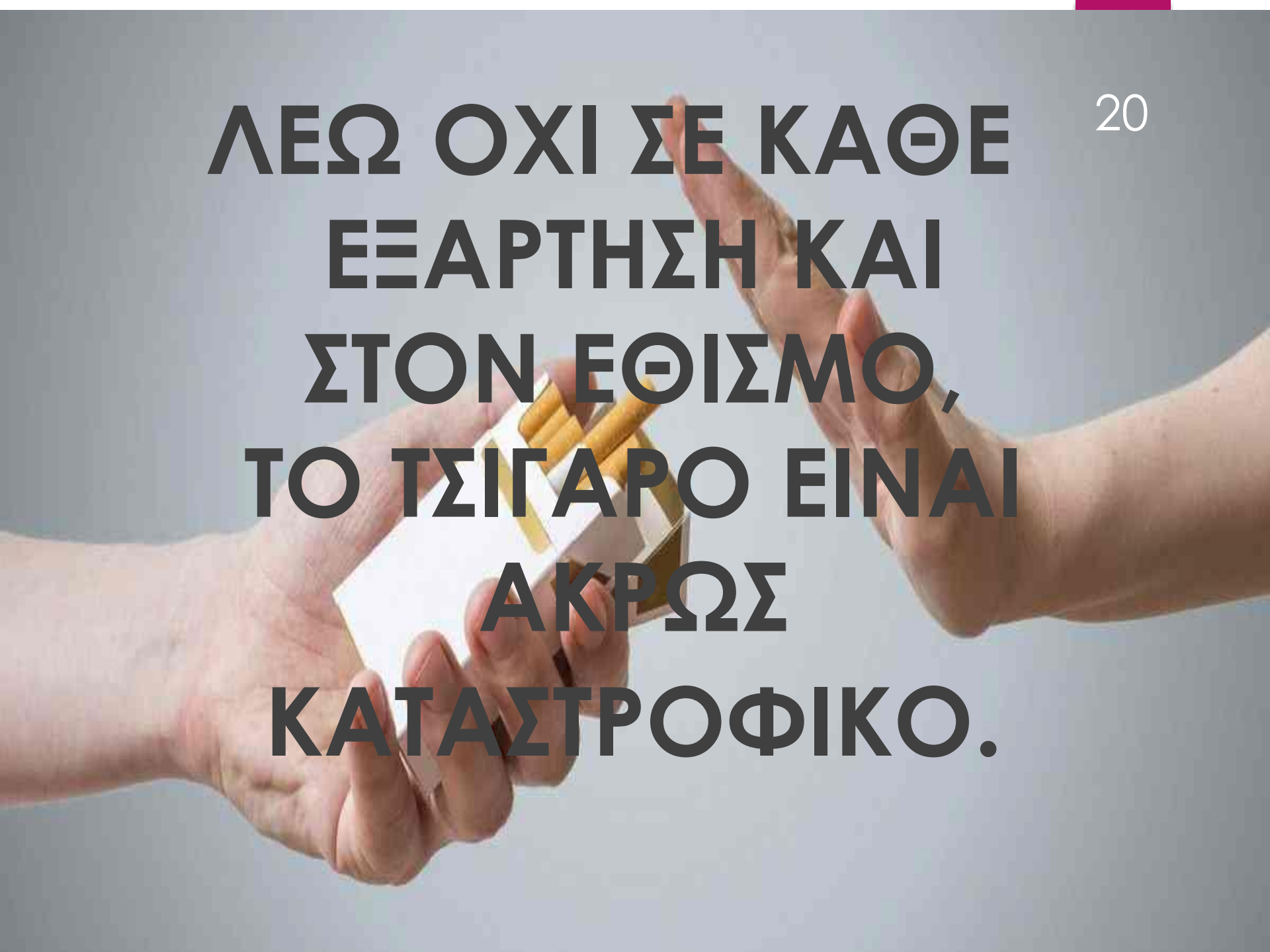
Δηλητηριώδες

Η αμμωνία είναι συστατικό των απορρυπαντικών, το αρσενικό χρησιμοποιείται ως ποντικοφάρμακο, το κάδμιο βρίσκεται στις μπαταρίες και η ακετόνη είναι το γνωστό ασετόν.

Εξάρτηση

Είναι η έντονη και συνεχής ανάγκη του ατόμου για χρήση μιας ουσίας.



A close-up photograph showing a hand on the left holding a pack of cigarettes. Another hand on the right is raised with the palm facing forward, making a 'stop' gesture. The background is a plain, light-colored wall.

**ΛΕΩ ΟΧΙ ΣΕ ΚΑΘΕ
ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ
ΣΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ,
ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΕΙΝΑΙ
ΑΚΡΩΣ
ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΟ.**

Το κάπνισμα είναι, υπεύθυνο
για το θάνατο

εκατομμυρίων ανθρώπων
σε όλο τον κόσμο και
αναμφισβήτητα σχετίζεται με
τη νοσηρότητα και τη
θνητότητα.



Ενδεικτικά, μπορούμε να αναφέρουμε κάποια «επικίνδυνα» παραδείγματα της τεκμηριωμένα βλαπτικής επίδρασης του καπνίσματος στη θνησιμότητα. Ένα άτομο 25 ετών που καπνίζει ένα πακέτο την ημέρα θα ζήσει 4,6 χρόνια λιγότερο από το προβλεπόμενο! Αν καπνίζει 2 πακέτα τη μέρα θα ζήσει λιγότερο 8,3 χρόνια! Έναρξη του καπνίσματος στην ηλικία των 15 μειώνει το προσδόκιμο επιβίωσης

Παράλληλα, τα ποσοστά καπνιστών στην ηλικία των 17 – 18 ετών είναι από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Υπάρχει, συνεπώς, η αναγκαιότητα να τονιστεί η σημασία της εκπαίδευσης και της πολιτικής δημόσιας υγείας για την πρόληψη της χρήσης του καπνού, ειδικά κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Στην Ελλάδα, οι νεαροί ενήλικες ηλικιών μεταξύ 18 και 22 ετών τείνουν να χρησιμοποιούν σε καθημερινή βάση προϊόντα καπνού.

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές

- ▶ Θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς

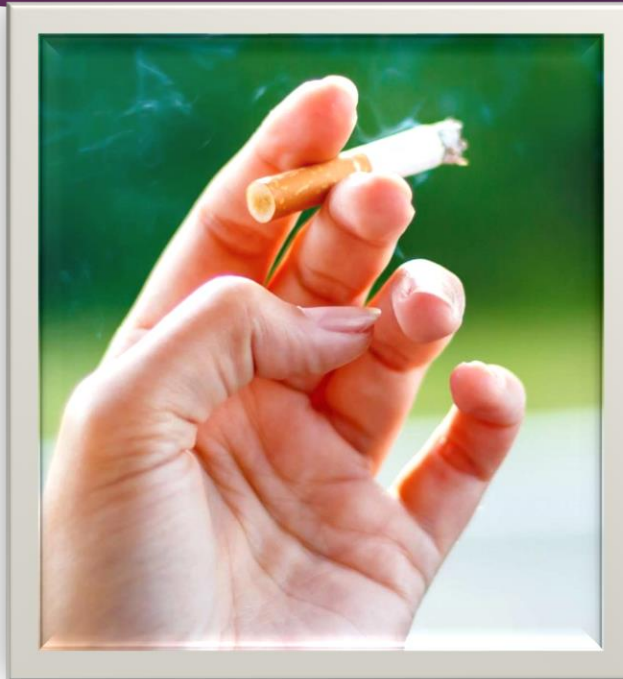


Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα,



- ▶ όπως ο **καρκίνος των πνευμόνων**,
- ▶ η **χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια** (βρογχίτιδα και εμφύσημα)
- ▶ και οι **χρόνιες καρδιακές παθήσεις**.

ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ



ΔΙΟΤΙ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ ΘΑ ΕΘΙΣΤΕΙΣ



ΚΑΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΙΣ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

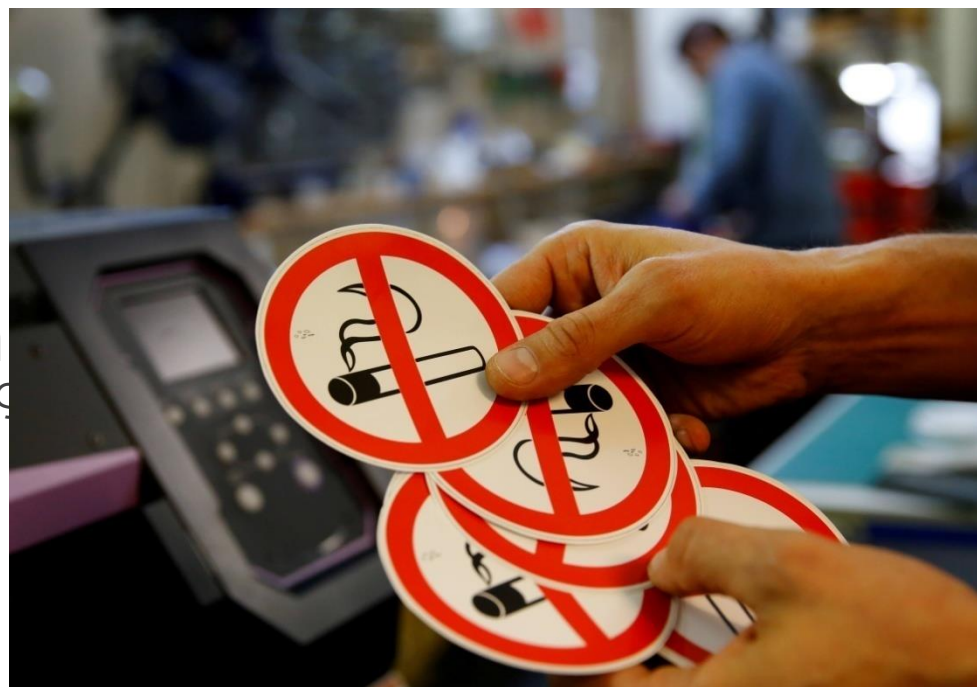
1. Διατάραξη της όρασης(νικοτινική αμβλυωπία).
2. Φαρυγγίτιδα.
3. Αλλοίωση της γεύσης , της ακοής και της όσφρησης.
4. Μείωση της αντοχής.
5. Τρεμούλιασμα των άκρων.
6. Ίλιγγος.
7. Νευραλγίες.
8. Εγκεφαλική υπεραιμία με βάρος και ζάλη.
9. Παλμούς.
10. Πόνους στομάχου και εντέρων-δυσκοιλιότητα.
11. Τοπικός ερεθισμός σε χείλη , στόμα και γλώσσα.

ΑΝ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ, ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙΣ



Ποτέ δεν είναι αργά αν πρόκειται να κάνουμε κάτι καλό για την υγεία μας!

- ▶ Πολλές φορές μια σκέψη χρησιμοποιείται για προκάλυμμα ώστε να συνεχίσουν κάποιои το τσιγάρο και όχι να το κόψουν αφού η απάντηση που δίνουν στον εαυτό τους είναι: "τώρα είναι αργά για να κόψω το τσιγάρο ότι ζημιά έγινε... έγινε!".



ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΚΟΒΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



20 ΛΕΠΤΑ

Καλύτερες
λειτουργίες
της καρδιας

1-9 ΜΗΝΕΣ

Οι πνεύμονες
αρχίζουν να
καθαρίζουν

1-5 ΧΡΟΝΙΑ

Το χρώμα του
δέρματος
επιστρέφει

15 ΧΡΟΝΙΑ

Μικρές πιθανότητες
καρδιακής
προσβολής