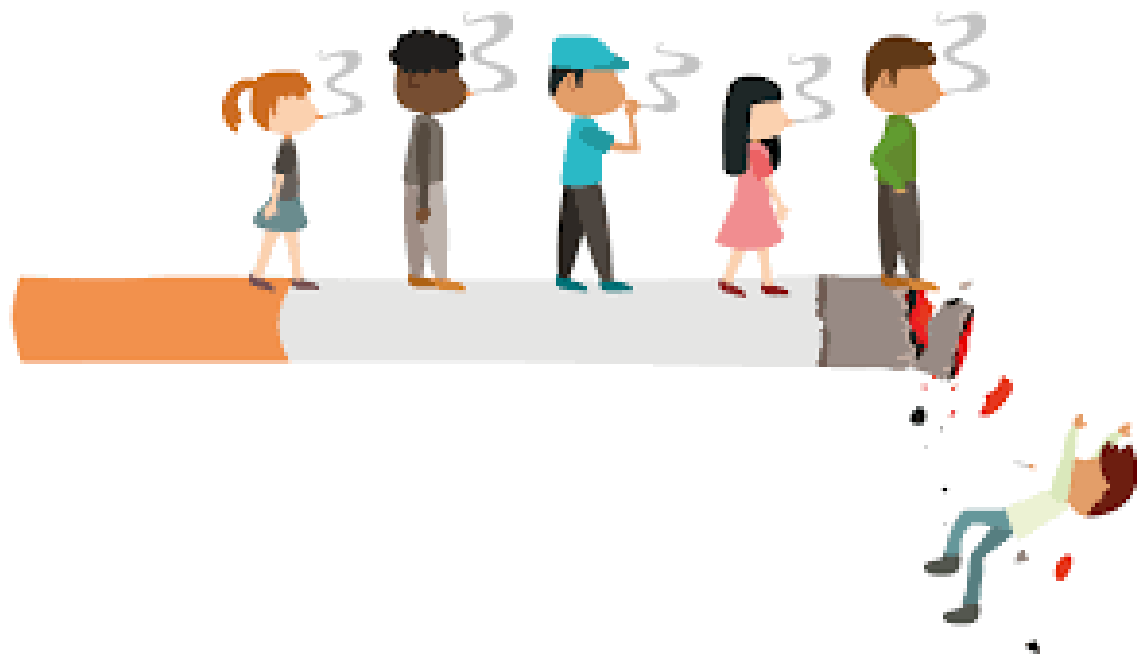
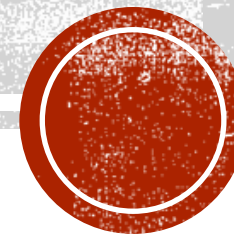


**ΚΑΠΝΙΣΜΑ**



ΟΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ  
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ  
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



# Ο ΚΑΠΝΟΣ ΩΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ

- Περιέχει περίπου 7000 χημικές ουσίες (250) από αυτές επιβεβαιωμένα τοξικές και καρκινογόνες)
- Με την εισπνοή εισχωρεί στους πνεύμονες και φτάνει σε όλα τα όργανα
- Η νικοτίνη φτάνει στον εγκέφαλο σε 10-19 δευτερόλεπτα
- Οι χημικές ουσίες προκαλούν βλάβες σε όλα τα όργανα

Ευθύνεται για περισσότερους  
από **19.000** θανάτους ετησίως  
στην Ελλάδα



# ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΠΝΟΥ

Περιέχουν περίπου 7000 χημικές ουσίες από τις οποίες τουλάχιστον οι 250 είναι τοξικές

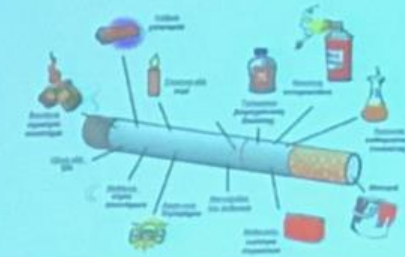
Η νικοτίνη αποτελεί το τρίτο ναρκωτικό μετά την ηρωίνη και την κοκαΐνη και προκαλεί εξάρτηση στον οργανισμό

Ο εθισμός που προκαλεί η νικοτίνη εμποδίζει σε μεγάλο βαθμό τη διακοπή του καπνίσματος

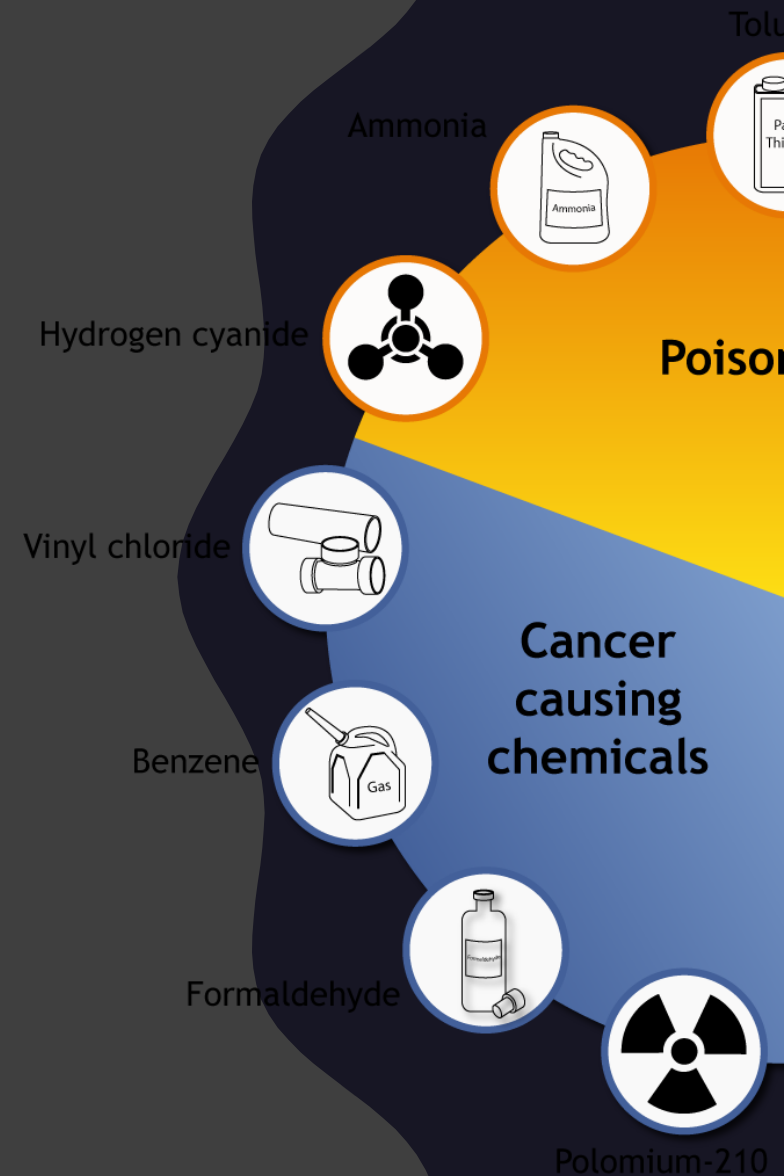
Τι περιέχει ένα συνηθισμένο τσιγάρο;

Κάθε τσιγάρο περιέχει γύρω στις 7.000 επικίνδυνες χημικές ουσίες για την υγεία μας.

Όχι μόνο οι 70 από αυτές είναι καρκινογόνες.



# ΑΠΟ ΤΙ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ



# ΑΡΣΕΝΙΚΟ



# ΑΚΕΤΟΝΗ



# ΑΜΜΟΝΙΑ





# BOYTANIO



# KAAMIO



# AROXOL



# NITROBENZOLIO



# ΣΤΕΑΤΙΚΟ ΟΞΥ



# NIKOTINH



# Η ΑΛΗΘΕΙΑ

- Αυτό που θέλει η καπνοβιομηχανία, είναι να πιστέψει ο κόσμος ότι το τσιγάρο είναι ένα φυσικό προϊόν το οποίο φυτρώνει στο έδαφος, αποξηραίνεται και κόβεται σε μικρά κομματάκια για να χωρέσει μέσα στο τσιγάρο.
- **Δεν είναι.**
- Είναι ένα επιμελώς κατασκευασμένο προϊόν, που σκοπό έχει να μεταφέρει νικοτίνη, ένα άκρως εθιστικό ναρκωτικό.



# ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΤΣΙΓΑΡΑ

Είναι μια ηλεκτρονική συσκευή παροχής νικοτίνης

Προκαλούν εξάρτηση

Είναι επιβλαβή για τον οργανισμό

Πολλές από τις ουσίες που περιέχει είναι τοξικές

Αυξάνει την πιθανότητα χρήσης κανονικών τσιγάρων

Δεν έχουν γίνει αρκετές μελέτες ακόμα για την ασφάλειά τους



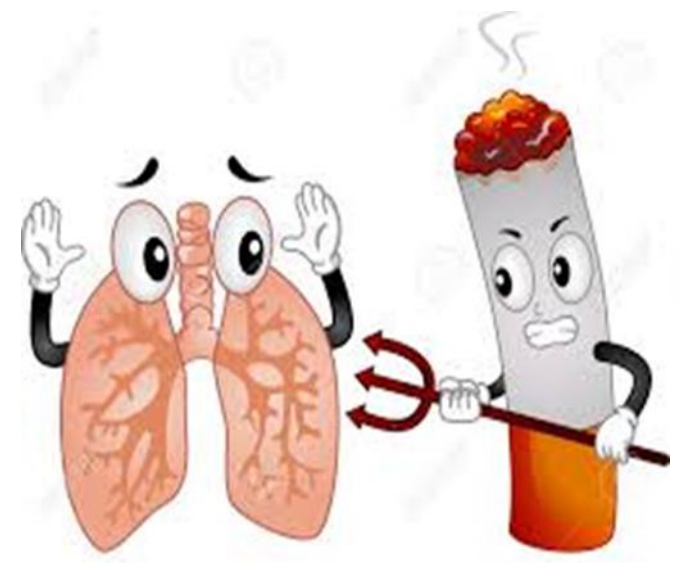


▶ Γράψτε ή σχεδιάστε τα συστατικά που βρίσκονται στα τσιγάρα και στον καπνό τσιγάρων

▶ γράψτε μερικά από τα πιθανά βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα του καπνίσματος

βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις

ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



# ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΝΕΟΙ

- 1 στους 3 εφήβους καπνιστές θα πεθάνει στο μέλλον από κάποια ασθένεια σχετιζόμενη με το κάπνισμα
- Το 60% των τακτικών καπνιστών γυμνασίου και λυκείου δυσκολεύεται να διακόψει το κάπνισμα
- Οι νέοι υποεκτιμούν τη δύναμη του εθισμού στη νικοτίνη
- Υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να διατηρηθεί η καπνιστική συνήθεια στην ενήλικη ζωή
- Αυξημένη πιθανότητα μετέπειτα εθισμού στο αλκοόλ και στα ναρκωτικά



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ  
ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ

Κίτρινα δόντια και αυξημένη πιθανότητα για απώλεια δοντιών

Δυσκολία στην αναπνοή, δύσπνοια, λαχάνιασμα

Μειωμένη αντοχή και απόδοση κατά την άθληση

Μειωμένη αίσθηση όσφρησης

Κακοσμία

Χρόνιος βήχας, βρογχίτιδα, εμφύσημα, φλέγματα

Καταπόνηση της καρδιάς καθώς χτυπάει πιο γρήγορα

Κανείς δεν θέλει να  
φιλήσει τασάκι



Οι περισσότεροι έφηβοι στην Ελλάδα επιλέγουν να μην καπνίζουν.

Τα τσιγάρα θα κάνουν τα δόντια και τα δάχτυλά σας κίτρινα.

Το κάπνισμα κάνει τα ρούχα σας να μυρίζουν.

Τα τσιγάρα προκαλούν απώλεια της αίσθησης της όσφρησης

Τα τσιγάρα μπορούν να δυσκολέψουν την αναπνοή, ώστε να μην αισθάνεστε όπως τα άλλα άτομα.

Τα τσιγάρα προκαλούν τις ρυτίδες.



Α	Ι	Κ	Ρ	Υ	Ο	Λ	Ο	Γ	Η	Μ	Α	Ζ	Ω
Κ	Σ	Α	Μ	Κ	Δ	Ε	Π	Ρ	Π	Δ	Λ	Κ	Π
Ν	Π	Ν	Ε	Υ	Μ	Ο	Ν	Ι	Α	Ε	Β	Τ	Ο
Ξ	Ι	Δ	Λ	Ε	Σ	Β	Μ	Π	Σ	Π	Ρ	Φ	Ν
Ο	Ε	Ξ	Α	Ρ	Τ	Η	Σ	Η	Τ	Υ	Ο	Α	Ο
Ζ	Μ	Χ	Π	Λ	Δ	Χ	Ε	Υ	Ι	Ξ	Γ	Σ	Λ
Ρ	Φ	Ν	Ε	Τ	Ι	Α	Π	Ο	Κ	Γ	Χ	Ζ	Α
Γ	Ρ	Χ	Ω	Β	Ν	Σ	Μ	Ρ	Ε	Θ	Ι	Π	Ι
Ε	Α	Γ	Δ	Σ	Ε	Τ	Ρ	Π	Ο	Α	Τ	Ω	Μ
Η	Γ	Ω	Π	Ε	Γ	Κ	Ε	Φ	Α	Λ	Ι	Κ	Ο
Σ	Μ	Ν	Λ	Π	Σ	Γ	Ρ	Υ	Τ	Ι	Δ	Ε	Σ
Κ	Α	Ρ	Κ	Ι	Ν	Ο	Σ	Ψ	Ζ	Ι	Α	Θ	Π
Α	Φ	Λ	Β	Ψ	Δ	Κ	Λ	Τ	Φ	Ε	Υ	Π	Ξ
Ι	Ε	Δ	Γ	Ε	Μ	Φ	Υ	Σ	Η	Μ	Α	Ρ	Τ

# ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΕ Ο



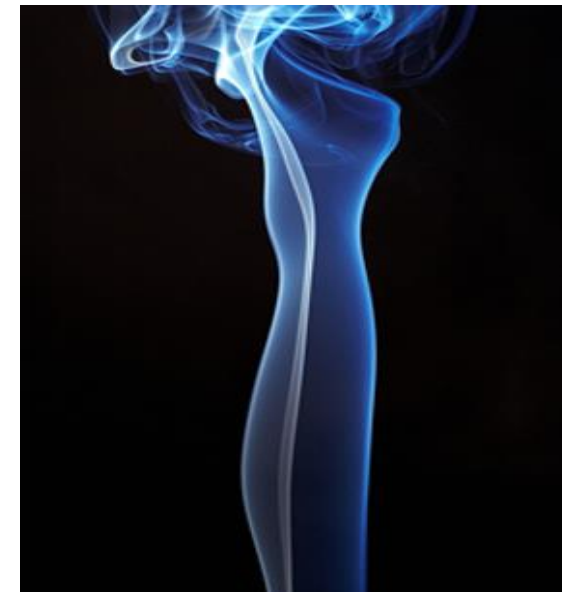
# ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



# Παθητικοί Καπνιστές: Τι Εισπνέουν???

Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες που βρίσκονται υπό τη μορφή μικρών σωματιδίων ή αερίων. Από αυτές οι 100 είναι τοξικές για τους ανθρώπους και πάνω από 50 είναι αναγνωρισμένα καρκινογόνα

Εισπνέουν τις ίδιες καρκινογόνες και τοξικές ουσίες όπως οι καπνιστές



# ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- Προστατεύει τους εργαζόμενους και τους επισκέπτες από το παθητικό κάπνισμα
- Αυξάνει την πιθανότητα να διακόψουν οι υπάλληλοι
- Αυξάνει τις γνώσεις του κόσμου για τις επιπτώσεις του παθητικού καπνίσματος
- Προάγει την δημιουργία νοοτροπίας προστασίας από το παθητικό κάπνισμα στο σπίτι, στο αμάξι
- Αλλάζει και την κοινωνική εικόνα του καπνιστή

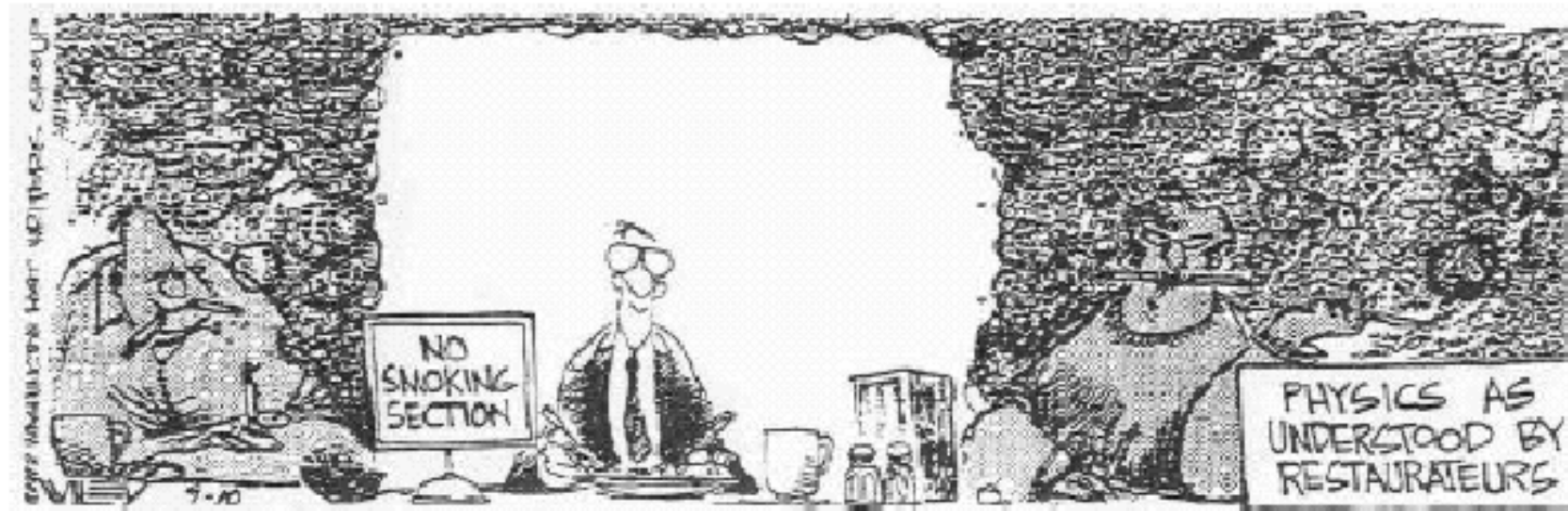




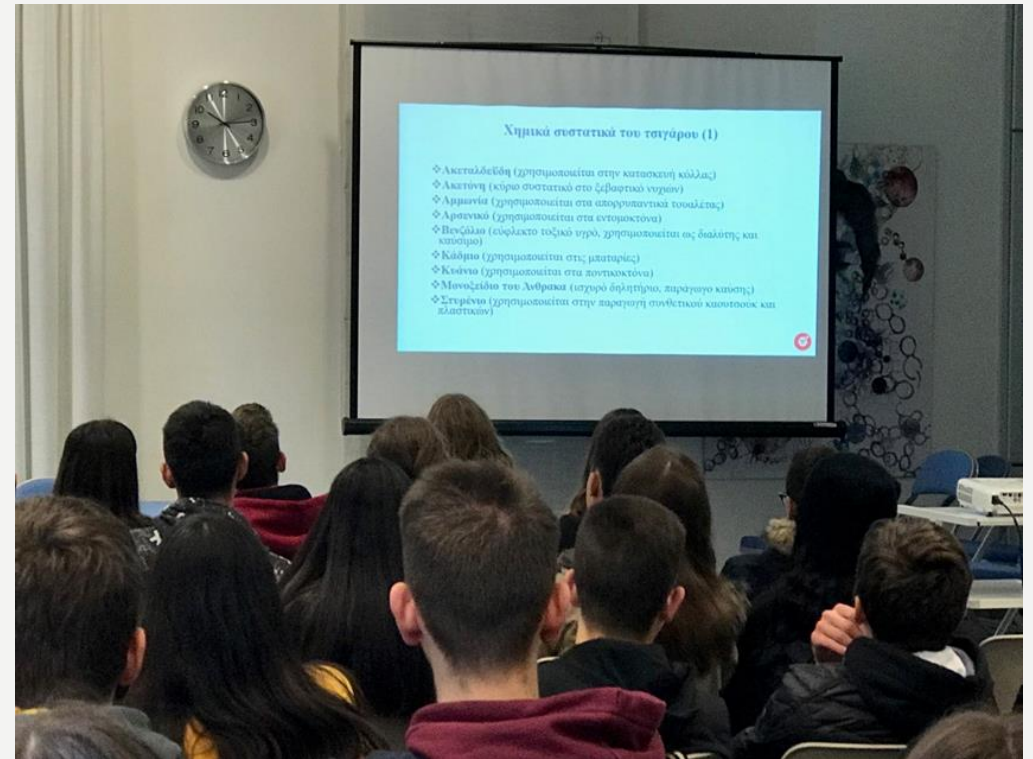
# ΠΛΗΡΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- Ξεχωριστούς χώρους καπνιστών και μη καπνιστών δεν δουλεύουν.
- Δεν φτάνει μόνο η θέσπιση της νομοθεσίας, απαιτείται εφαρμογή

Ο χωρισμός σε χώρους καπνιστών και μη καπνιστών δεν εξουδετερώνει την έκθεση στο περιβαλλοντικό καπνό από το τσιγάρο ούτε τις συνέπειες που έχει για την υγεία



# ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ



# ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΑΡΝΗΣΗΣ



Να είστε ευγενικοί και σίγουροι και να απαντήσετε **"Δεν καπνίζω επειδή ..."**

Η χρήση του χιούμορ είναι **πάντα** ένας καλός τρόπος για να βγείτε **από** μια δύσκολη κατάσταση

Αλλάξτε **θέματα** και **μιλήστε** για κάτι άλλο.

Να είστε ισχυροί και να **περπατάτε μακριά** - δεν χρειάζονται δικαιολογίες.

Χρησιμοποιήστε δηλώσεις **"εγώ"** και τους το λέτε **όπως** το εννοείτε. Για παράδειγμα : **Δεν πρόκειται** να καταστρέψω όλη τη σκληρή δουλειά **που** έχω βάλει για να **μπω** στην ομάδα **μπάσκετ**.



# ΑΣΚΗΣΗ

Μπορεί μερικές φορές να είναι δύσκολο να πει κανείς «όχι» σε έναν φίλο, ειδικά όταν δεν θέλετε να χάσετε τη φιλία τους. Τι θα κάνατε αν ο καλύτερος φίλος σας σας προσέφερε τσιγάρο μπροστά από κάποιους άλλους μαθητές; Πώς θα διαχειριζόσασταν την κατάσταση;



## Κατάσταση

## Σκέψεις

## Αισθήματα

## Συμπεριφορά

Ο φίλος της Τάνιας, ο Άρης, πήρε μερικά από τα τσιγάρα της μαμάς του και τα έφερε στο πάρτι. Προσφέρει ένα στην Τάνια

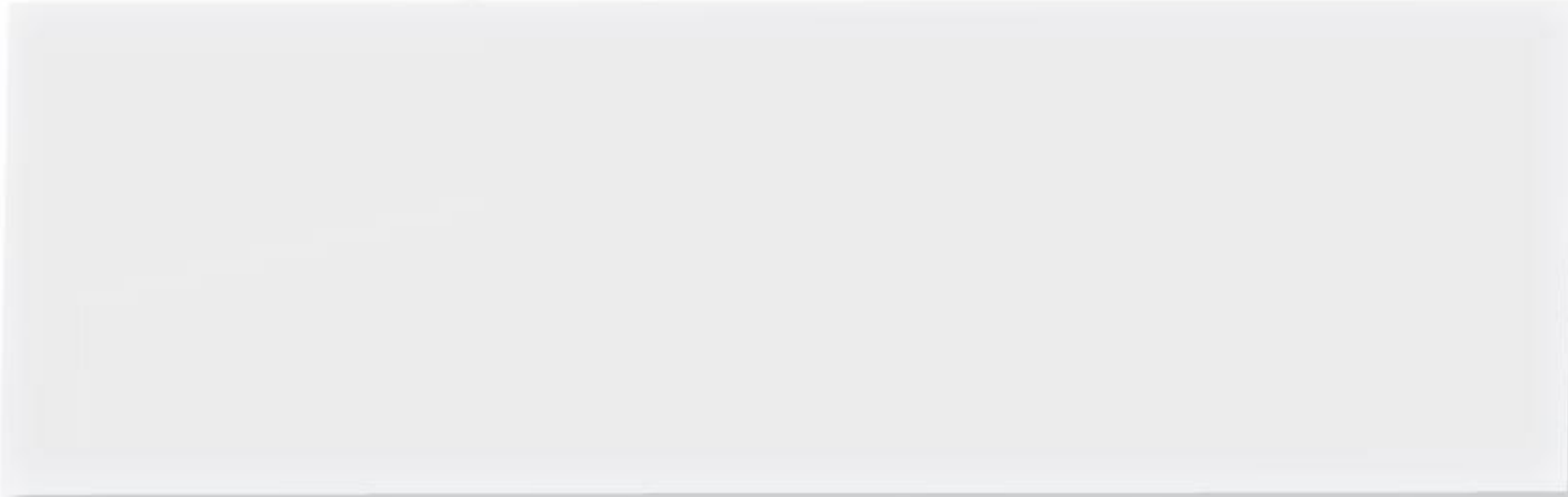
Η Νίκη έχει προσκληθεί να πάει στην παραλία με κάποια άλλα παιδιά από το νέο της σχολείο. Ένα από τα παιδιά της προσφέρει ένα τσιγάρο.

Ο Γιάννης αγαπά να παίζει μπάσκετ, αλλά όταν συμμετέχει σε νέα ομάδα ανακαλύπτει ότι κάποια από τα παιδιά καπνίζουν πίσω από τα αποδυτήρια πριν το παιχνίδι. Του προσφέρουν ένα τσιγάρο.

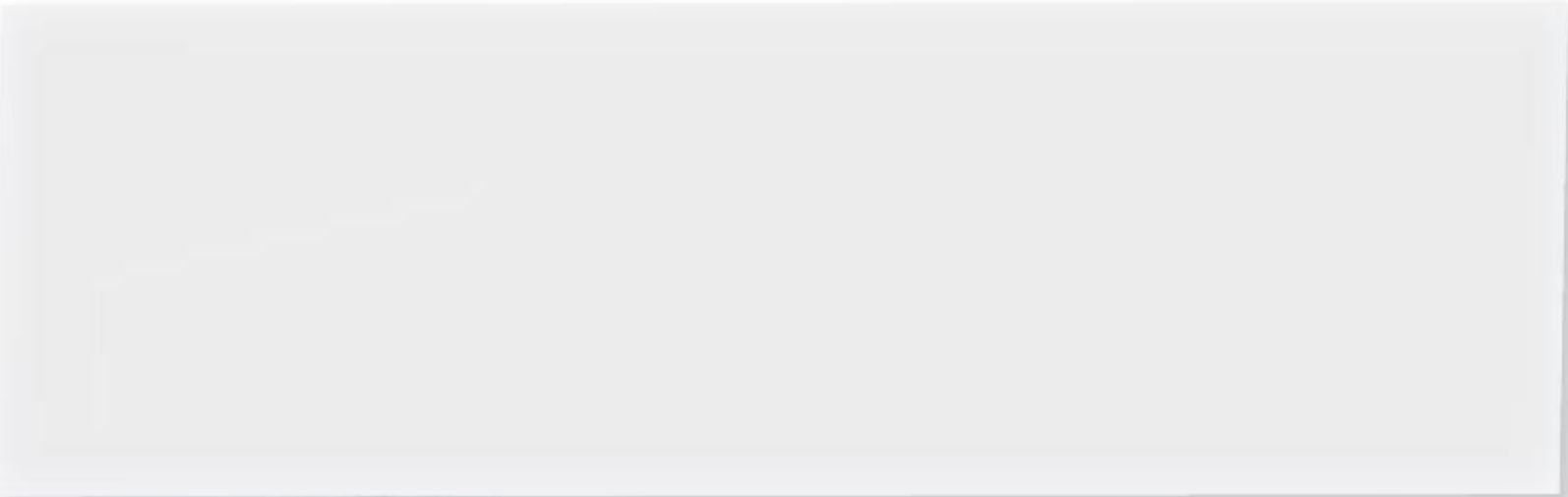




Ένας μη καπνιστής που δεν θέλει να καπνίσει αλλά που τον πιέζουν να δοκιμάσει



Κάποιος που καπνίζει πάνω από 2 τσιγάρα την ημέρα





Ας ΓΙΝΟΥΜΕ ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ...

# ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

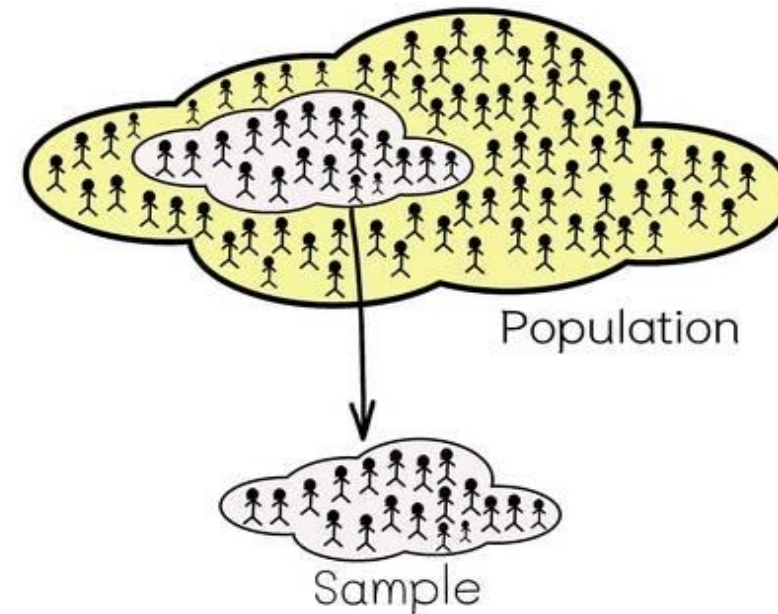
- Ένα καλό ερωτηματολόγιο που βοηθά στη συλλογή των απαραίτητων πληροφοριών
- Το ερωτηματολόγιο πρέπει να είναι **ΑΝΩΝΥΜΟ**
- Χρειάζεται πάντα η **ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ** του ερωτώμενου
- Χρειάζεται να το απαντήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα





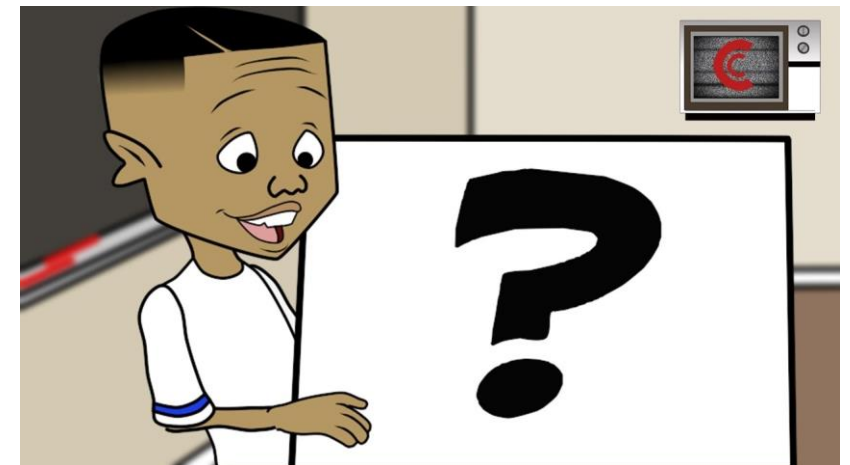
# I. ΠΟΥ ΘΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΜΕ

- Που θέλουμε να δώσουμε το ερωτηματολόγιο;
  - Στα παιδιά της τάξης;
  - Στα παιδιά του τμήματος;
  - Στα παιδιά του σχολείου;
  - Στα παιδιά της περιοχής;
  - Σε καθηγητές;
  - Σε γονείς;
  - Συνδυασμό κάποιων από τα παραπάνω;



## 2. ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣΟΥΜΕ

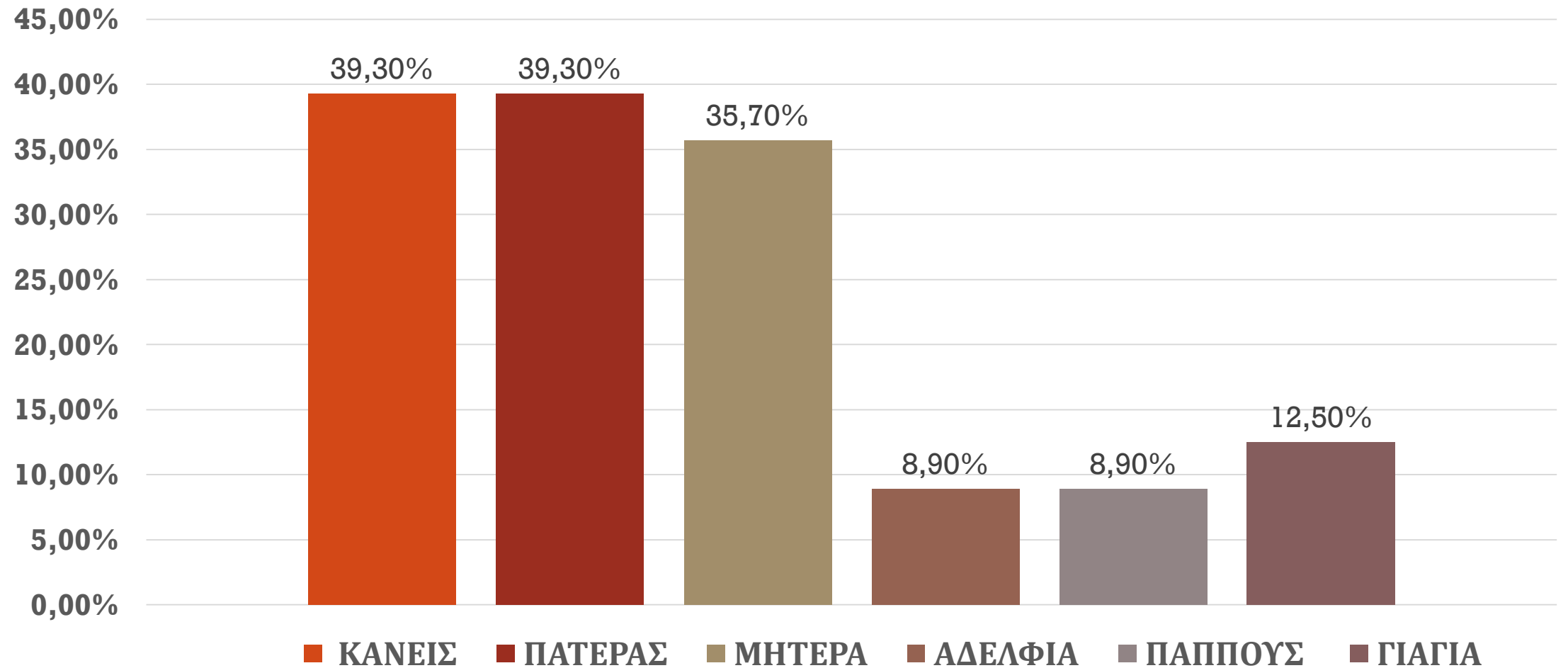
- Πρώτα πρέπει να αποφασίσουμε το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε (κάπνισμα)
- Έχουμε εντοπίσει να υπάρχει κάποιο πρόβλημα στο σχολείο μας με το κάπνισμα;
- Τι θέλουμε να μάθουμε για το κάπνισμα;
  - Αν καπνίζουν οι συμμαθητές;
  - Αν οι γονείς/φίλοι/αδέρφια καπνίζουν;
  - Αν καπνίζουν πόσο, πόσο συχνά και τι επιλέγουν να καπνίζουν;
  - Πότε άρχισαν να καπνίζουν;
  - Πώς άρχισαν να καπνίζουν;
  - Αν έχουν κάνει προσπάθεια για διακοπή;
  - Για ποιους λόγους καπνίζουν;
  - κλπ.



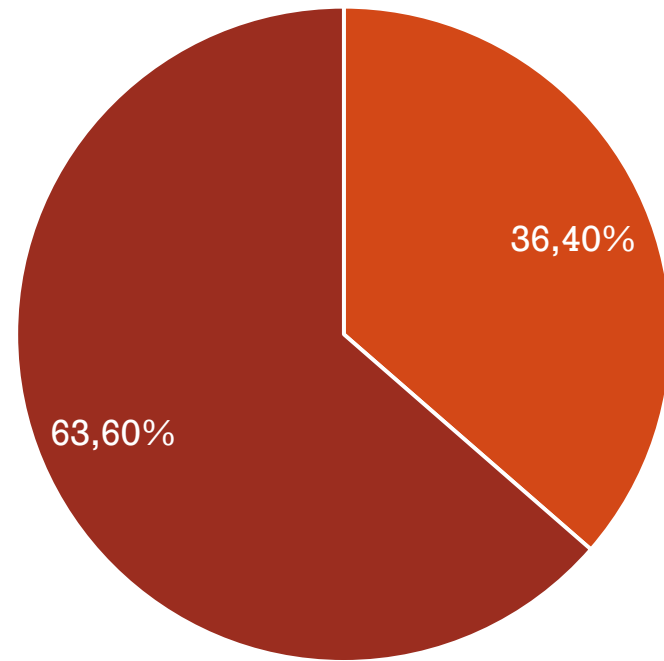


**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ**

## ΠΟΙΟΣ ΚΑΠΝΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

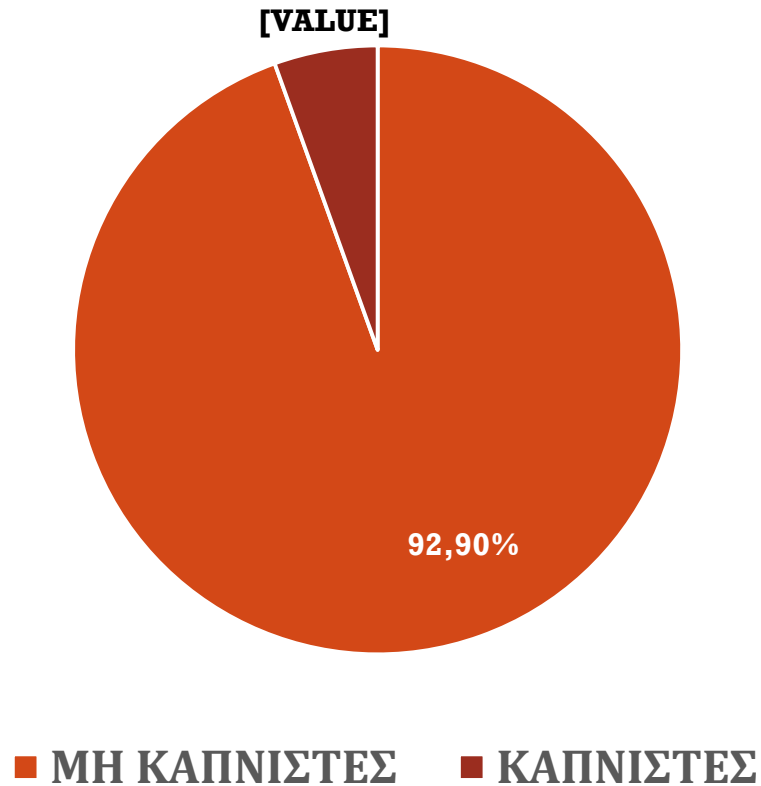


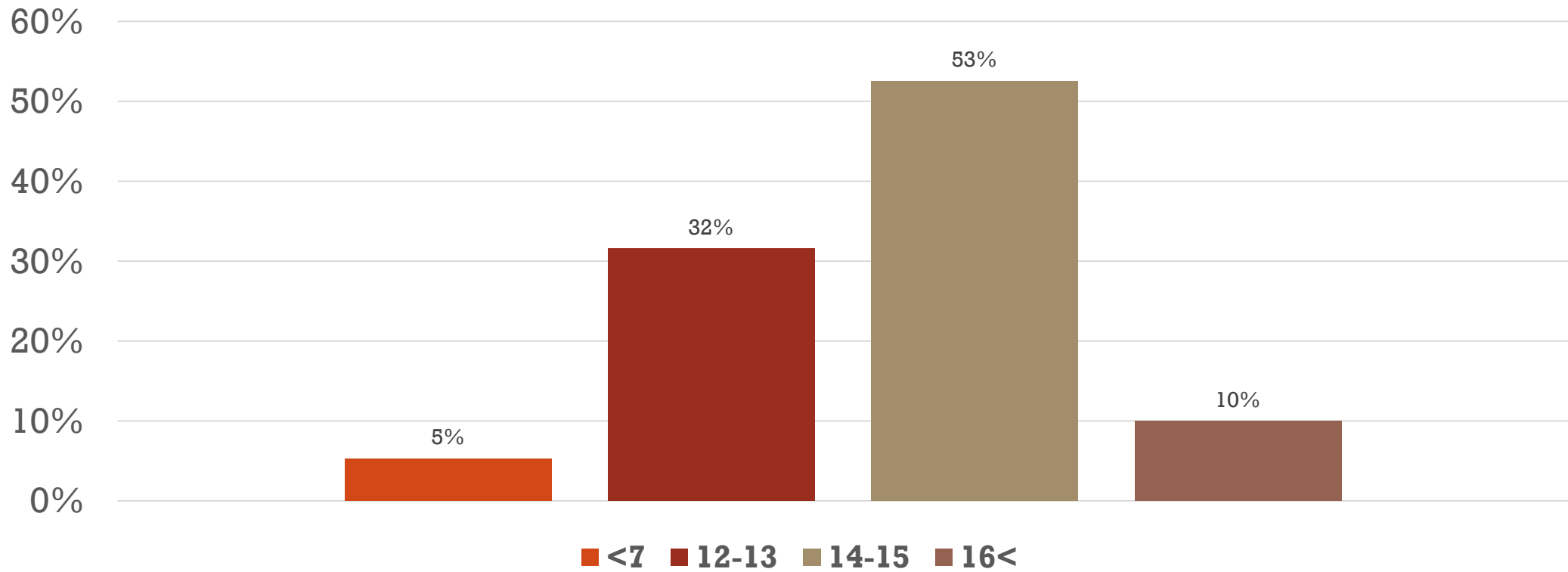
## ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ ΤΣΙΓΑΡΟ



■ ΝΑΙ ■ ΌΧΙ

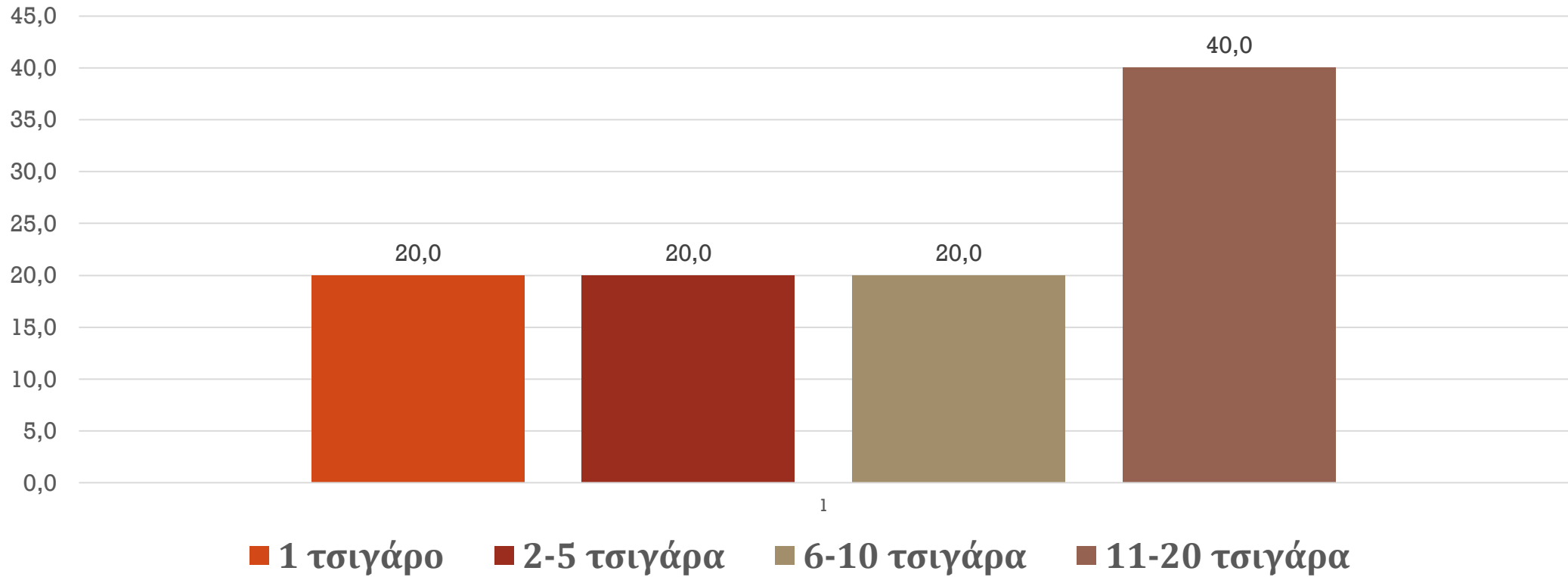
# ΠΟΣΟΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ





ΗΛΙΚΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΔΟΚΙΜΗΣ/ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΕ ΤΣΙΓΑΡΟ

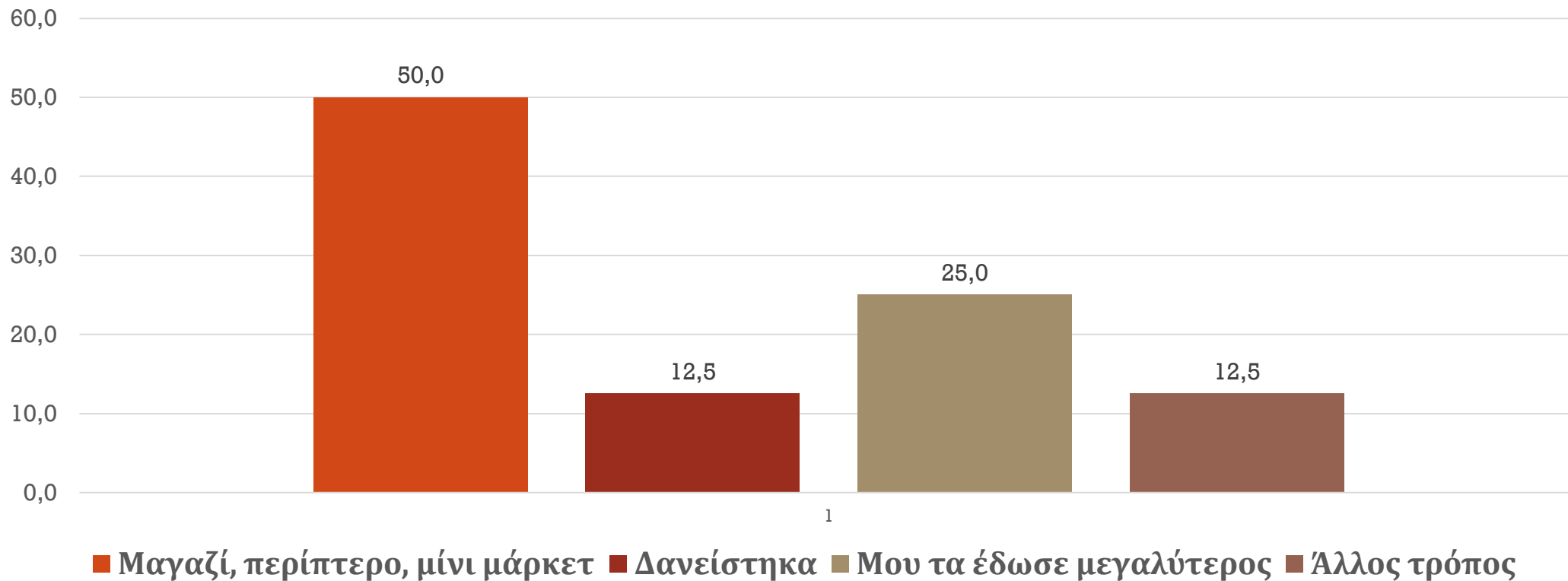




**ΑΡΙΘΜΟΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΘΗΚΑΝ ΤΟΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΗΝΑ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΔΗΛΩΣΑΝ ΌΤΙ ΚΑΠΝΙΣΑΝ**



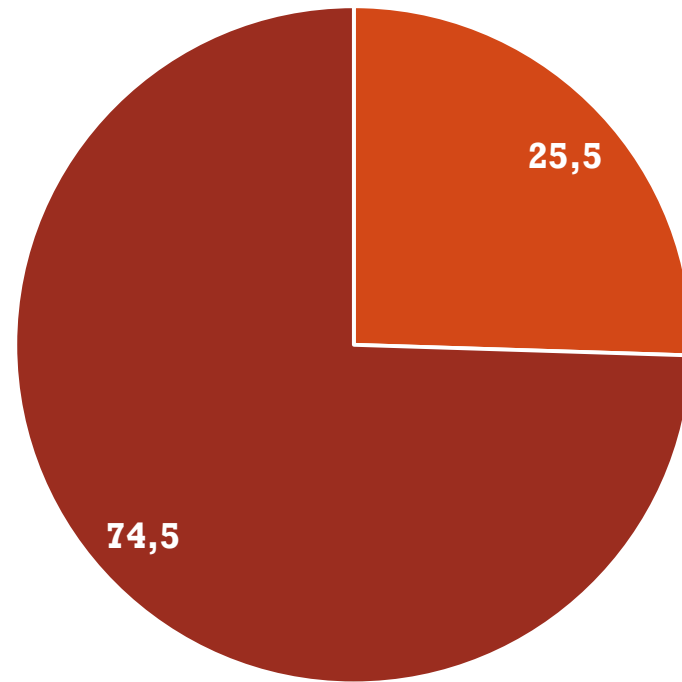




## ΤΡΟΠΟΣ ΠΡΟΜΗΘΕΙΑΣ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΔΗΛΩΣΑΝ ΌΤΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΑΝ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΟΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΗΝΑ

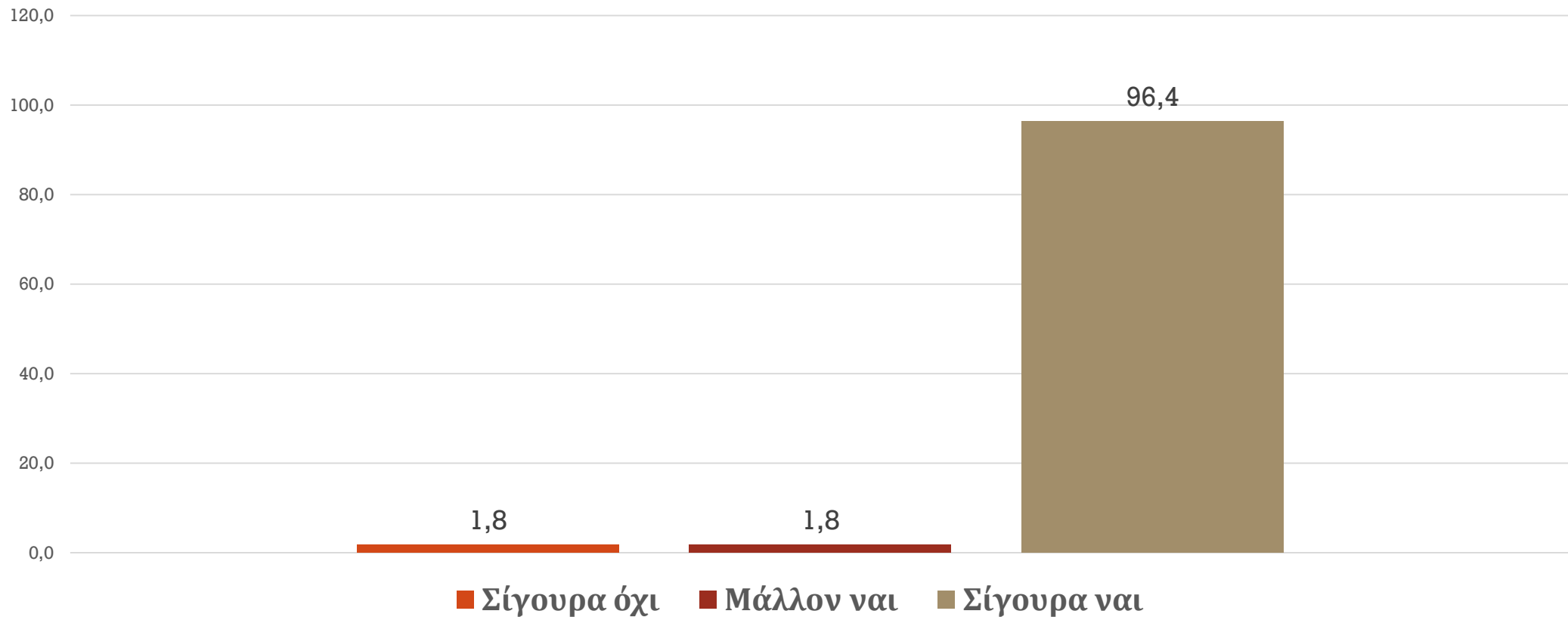


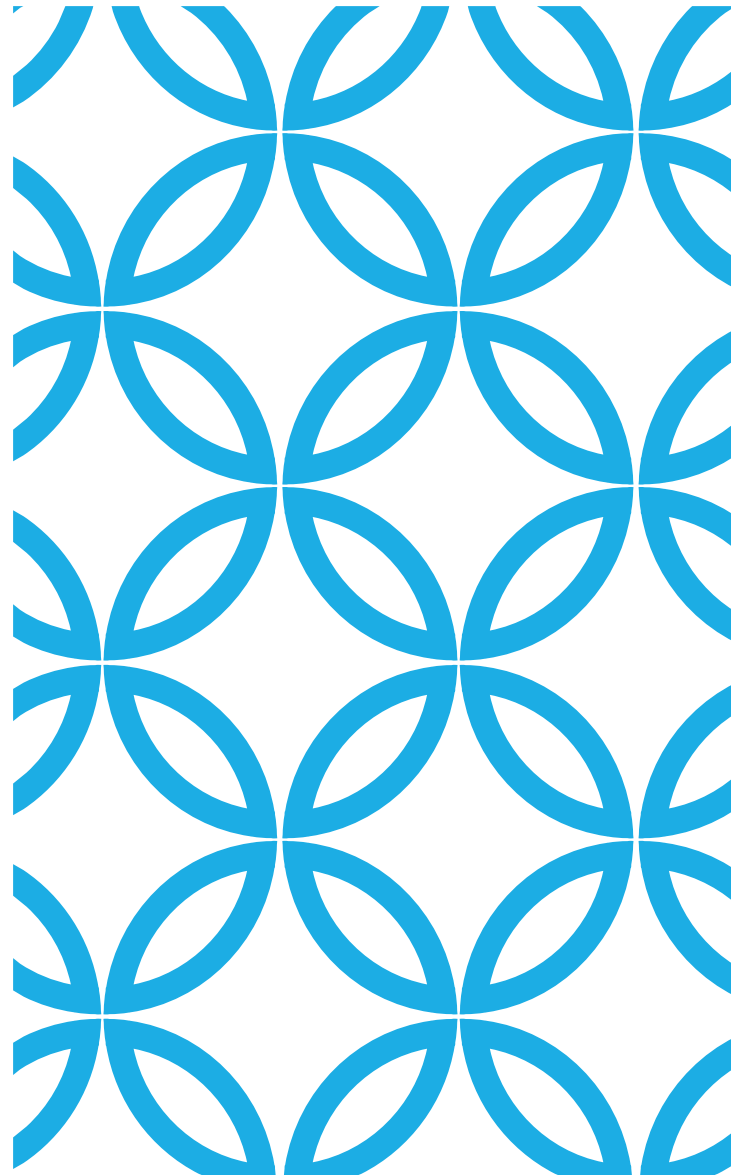
## ΠΟΣΟΣΤΟ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΕΚΤΙΘΕΤΑΙ ΣΤΟΝ ΚΑΠΝΟ ΤΟΥ ΤΣΙΓΑΡΟΥ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



■ ΕΚΘΕΣΗ ■ ΜΗ ΕΚΘΕΣΗ

# ΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ





# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

---

# Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ανάπτυξη και διατήρηση ιστών και κυττάρων

Προσφορά ενέργειας για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού

Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Πρόληψη ενάντια σε σοβαρές παθήσεις και ασθένειες



# ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

- ❖ Διαμόρφωση διατροφικών συνηθειών που θα εδραιωθούν κατά την ενήλικη ζωή
- ❖ Πρόληψη παχυσαρκίας και συνοδών νοσημάτων
- ❖ Θεμέλια για έναν υγιή οργανισμό κατά την ενήλικη ζωή
- ❖ Αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά
- ❖ Θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος
- ❖ Καλύτερη απόδοση στις εκπαιδευτικές υποχρεώσεις
- ❖ Βελτίωση αντοχής στις αθλητικές δραστηριότητες

# ΤΡΟΦΙΜΑ



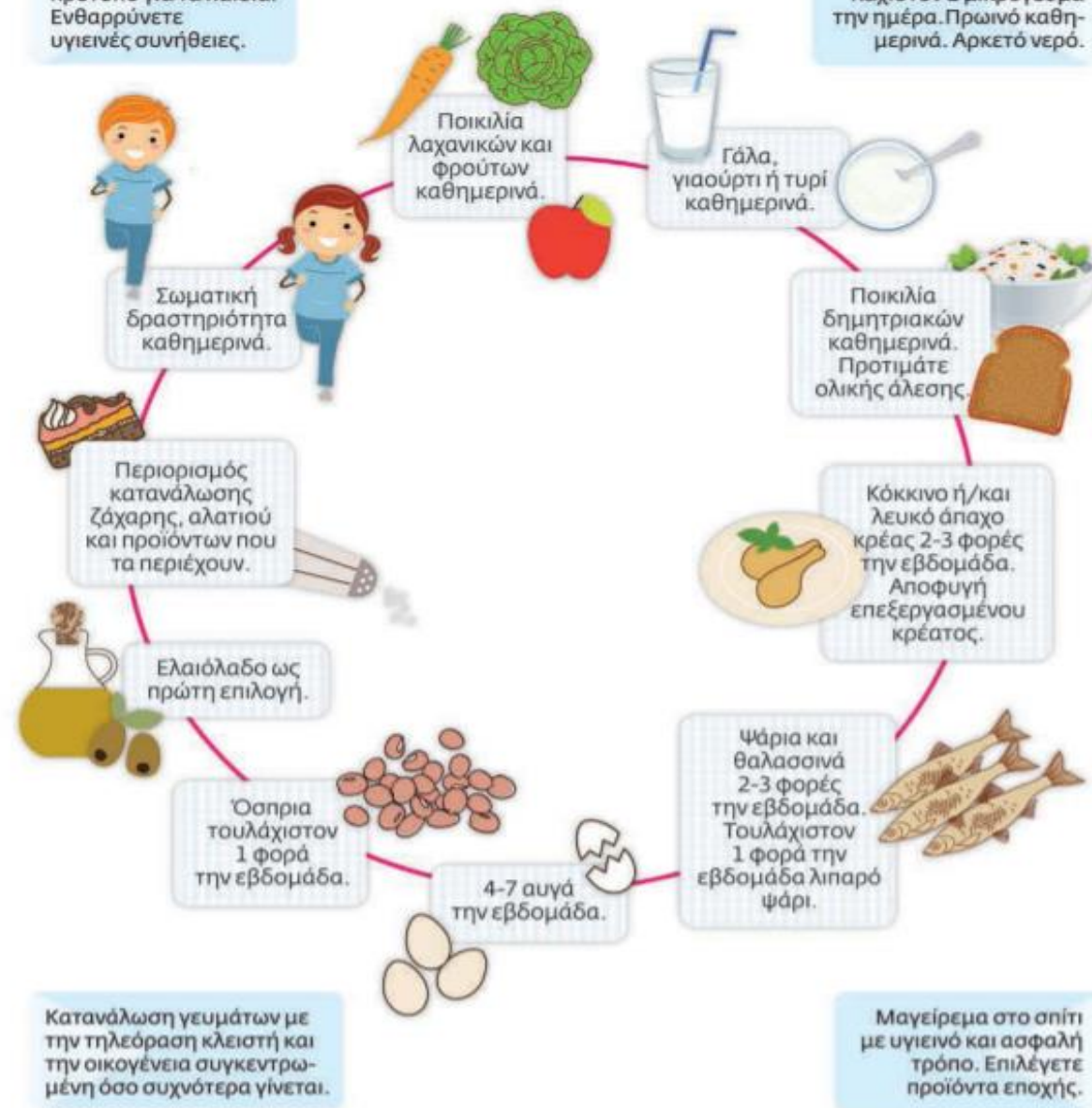
**Μας προσφέρουν:**

- ✓ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
- ✓ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ
- ✓ ΛΙΠΟΣ
- ✓ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- ✓ ΜΕΤΑΛΛΑ
- ✓ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

# Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Λειτουργήστε ως  
πρότυπο για τα παιδιά.  
Ενθαρρύνετε  
υγιεινές συνήθειες.

3 κύρια γεύματα και του-  
λάχιστον 1 μικρογεύμα  
την ημέρα. Πρωινό καθη-  
μερινά. Αρκετό νερό.





# ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΠΛΗΘΥΣΜΟ

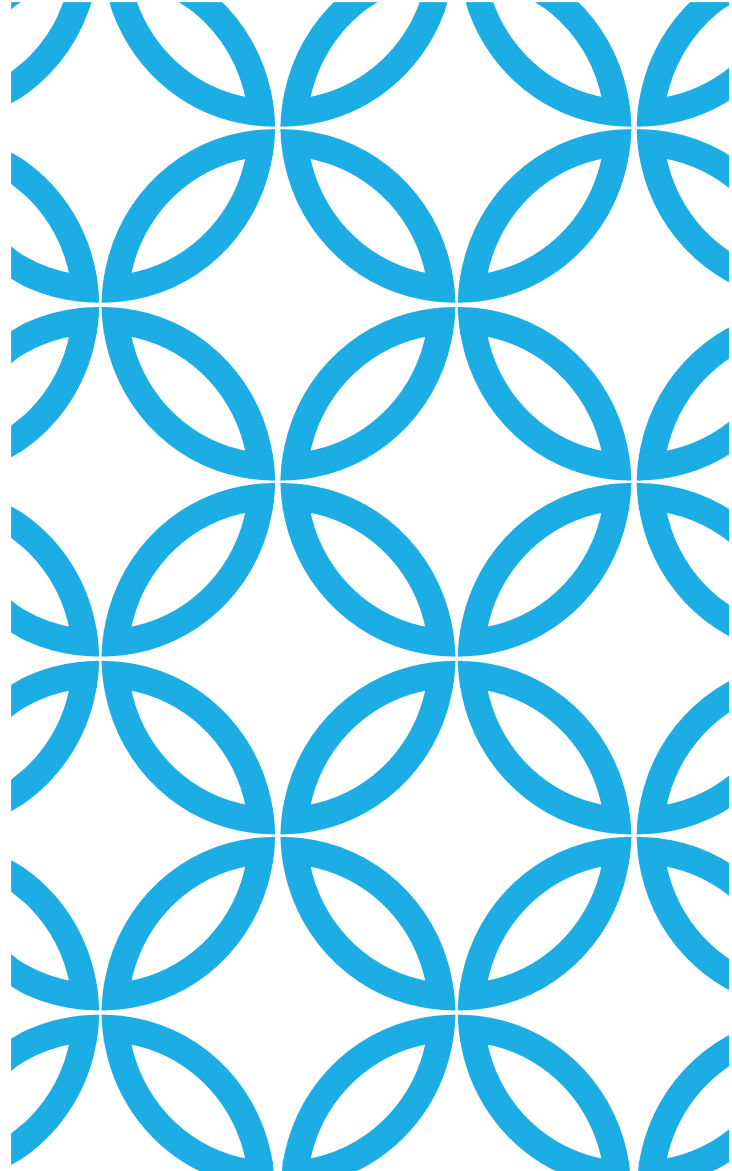
	<b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
	<b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
	<b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) <b>Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120-150 γραμμάρια)
	<b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	<b>2 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
	<b>Κόκκινο κρέας</b>	<b>μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
	<b>Λευκό κρέας</b>	<b>1-2 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
	<b>Αυγά</b>	<b>Έως 4/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 αυγό)
	<b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	<b>2-3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
	<b>Όσπρια</b>	<b>Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
	<b>Προσπιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	<b>4-5 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
	<b>Υγρά</b>	<b>8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα</b> (Εκ των οποίων, τα <b>6-8</b> να είναι <b>νερό</b> )

# ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

- ❖ Περιορισμός χρόνου καθιστικών δραστηριοτήτων στο ελάχιστο δυνατό
- ❖ Περιορισμός χρόνου μπροστά από την οθόνη → το πολύ έως 2 ώρες
- ❖ Μέτριας ή υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα για τουλάχιστον 1 ώρα/ημέρα
- ❖ Ποικιλία δραστηριοτήτων

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

- ❖ Αυξημένες ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια
- ❖ 3-4 ώρες πριν την άσκηση κατανάλωση γεύματος σε στέρεα μορφή → υπάρχει αρκετός χρόνος για πέψη.
- ❖ Καλή ενυδάτωση
- ❖ Μετά την προπόνηση → γεύμα που να περιέχει πρωτεΐνες & υδατάνθρακες (π.χ γιαούρτι με δημητριακά, τوست με τυρί και γαλοπούλα)
- ❖ Δε συνίσταται ο αποκλεισμός τροφίμων → χρειάζονται όλα τα τρόφιμα για μια ισορροπημένη διατροφή
- ❖ Δε συνίσταται η απότομη απώλεια σωματικού βάρους
- ❖ Προσοχή στην υπερκατανάλωση πρωτεΐνης



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ  
ΠΟΛΥ!**

---