



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ – ΘΡΑΚΗΣ
ΠΕ ΡΟΔΟΠΗΣ

Γυμνάσιο Νέας Καλλίστης

Απρίλιος 2018

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΞΕΩΣ ΟΦΕΛΗ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ



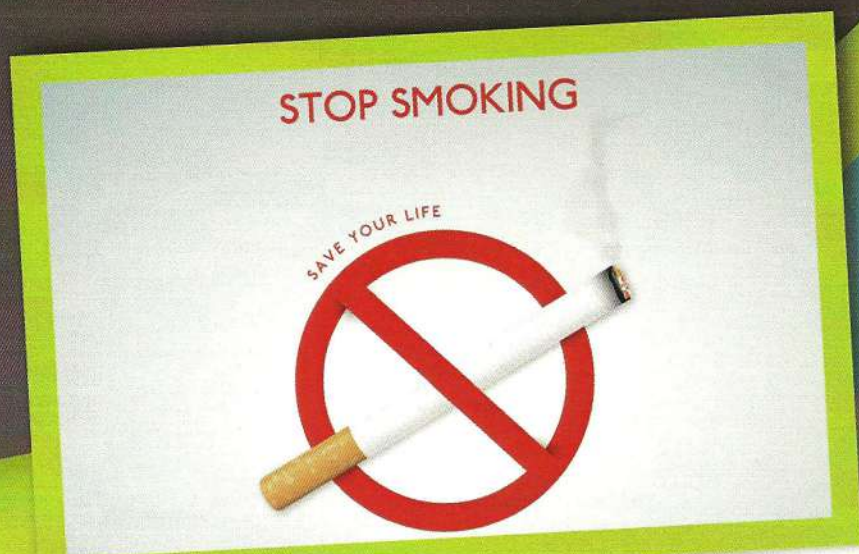
Έχεις σκεφτεί
ποτέ τι βάζεις
στον οργανισμό
σου όταν καπνίζεις;

Μήπως μπερδεύεις τον εαυτό
σου με τοίχο που θέλει βάψιμο,
με ραδιοφωνάκι ή ρεζερβουάρ
αυτοκινήτου;

Δεν θέλουμε να σε
σοκάρουμε από την
πρώτη σελίδα.
Ας ξεκινήσουμε με
μία ήπια εικόνα:



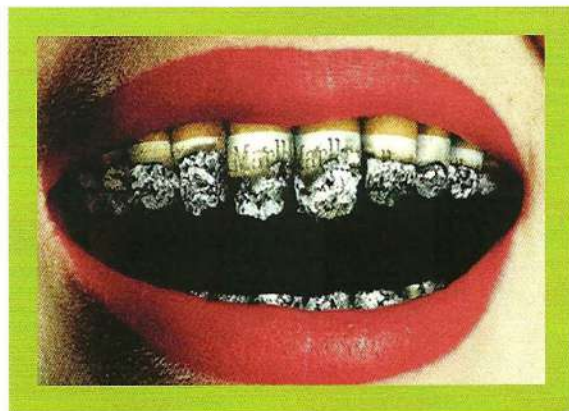
Θέλεις να σε θεωρούν δούλο της έξέώς σου;



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Πνευμονοπάθειες
Καρκίνος πνευμόνων
Χρόνιες καρδιακές παθήσεις
Καρδιοαγγειακά νοσήματα
Πίεση
Διαβήτης
Καρκίνος μήτρας
Υπογονιμότητα
Στομαχικό έλκος
Οπτική νευροπάθεια
Κιτρινίλα στο δέρμα και στα δόντια
Ασθένεια ούλων
Μυϊκές βλάβες
Πολύποδας παχέος εντέρου
Κατάθλιψη

ΔΕΝ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ
ΝΑ ΘΕΛΕΙΣ ΚΙ ΑΛΛΑ;



ΤΙ ΚΕΡΔΙΖΩ ΔΙΑΚΟΠΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ;

48 ώρες:

βελτιώνεται η γεύση και η όσφρηση

72 ώρες:

διευκολύνεται η αναπνοή

5 ημέρες:

έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης

3 μήνες:

βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και η αναπνοή

1 έτος:

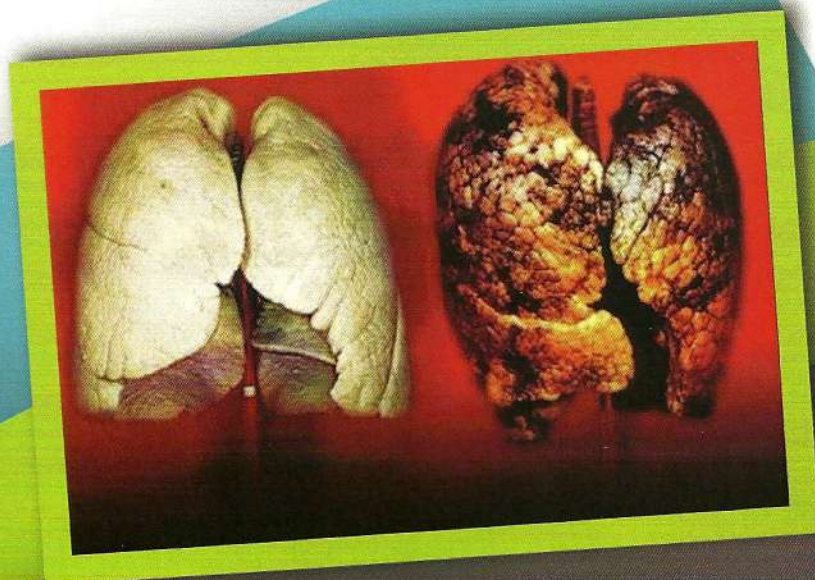
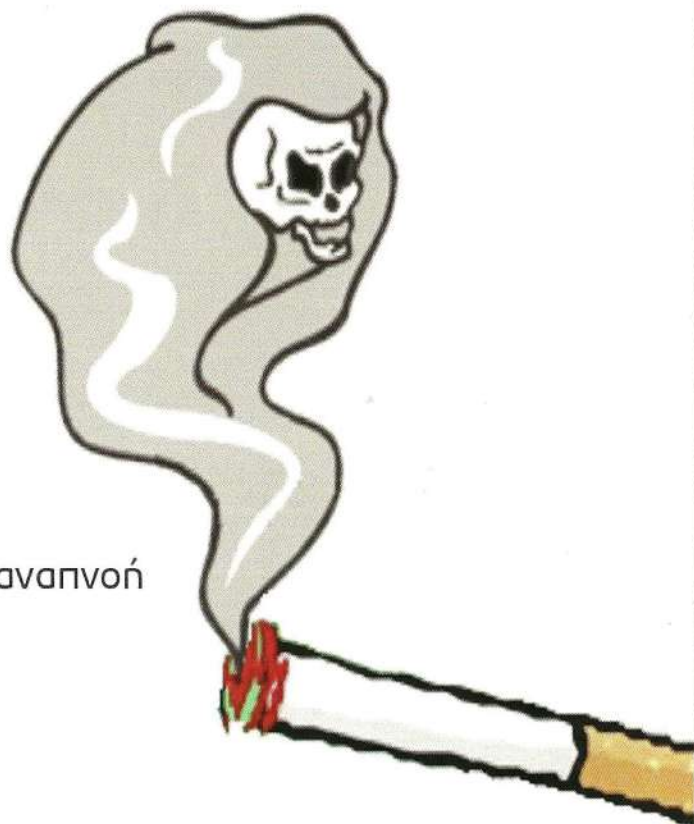
μειώνεται ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου

10 έτη:

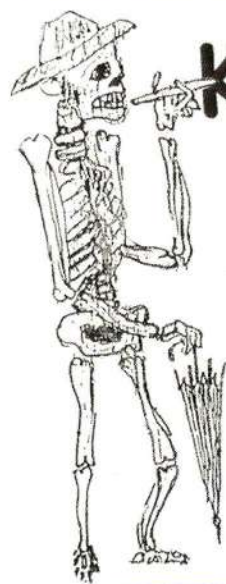
μειώνεται ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο

15 έτη:

κοντά να μοιάζεις σαν να μην κάπνισες ποτέ

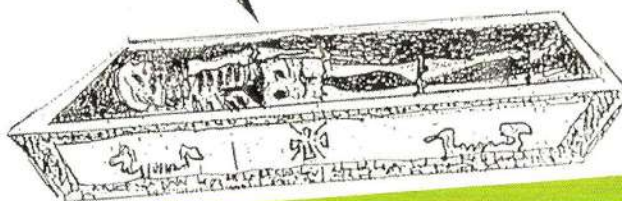


Πνευμόνια μη καπνιστή – καπνιστή.
Μάντεψε τίνος είναι τα μαύρα:
μπορείς και να στρώσεις άσφαλτο μ' αυτά!



ΚΑΤΠΝΙΖΕΤΕ ΑΝΕΤΑ!!!

*Το κάπνισμα αδυνατίζει...
Και αναπαύει!!...*



Καλά, καλά: εάν δεν σε πείθουν τα της υγείας, σκέψου το οικονομικό:

Ένα πακέτο τσιγάρα την ημέρα:

- 4 ευρώ x 30 ημέρες = 120 ευρώ το μήνα
- 120 ευρώ x 12 μήνες = 1440 ευρώ το χρόνο
- 1440 ευρώ x 10 χρόνια = 14.400 ευρώ τη δεκαετία

Δεν θα το πιστέψεις: αγοράζεις αμαξάκι!

Δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα:

- 8 ευρώ x 30 ημέρες = 240 ευρώ το μήνα
- 240 ευρώ x 12 μήνες = 2880 ευρώ το χρόνο
- 2880 ευρώ x 10 χρόνια = 28.800 ευρώ τη δεκαετία

Δεν θα το πιστέψεις: αγοράζεις αμαξάρα!

Νομίζουμε, είναι εμφανές:

ΛΕΜΕ «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, «ΝΑΙ» ΣΤΗΝ ΑΜΑΞΑΡΑ!