



Ανασαίνω ελεύθερα Ζω ελεύθερα !

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΘΗΝΑ 2019



Ανασαίνω ελεύθερα – Ζω ελεύθερα!

**Μαθαίνω τις ομορφιές της
ζωής!**

Η ζωή είναι ένα θαύμα!!!



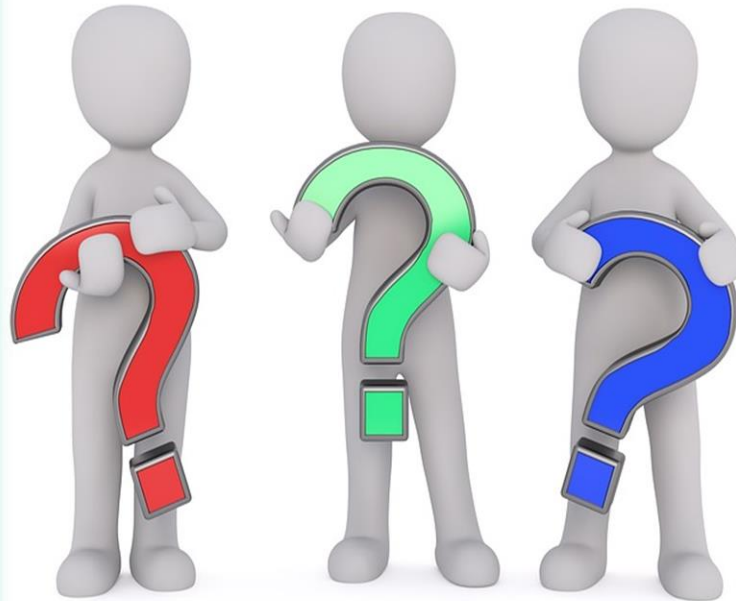
Θαύμα είναι.....

- Να βλέπεις
- Ν' ακούς
- Να οσφραίνεσαι
- Να γεύεσαι
- Να γελάς
- Να είσαι ελεύθερος
- Ν' αγαπάς τον εαυτό σου και τους άλλους

Να ΖΕΙΣ



Γιατί οι νέοι αρχίζουν να καπνίζουν;



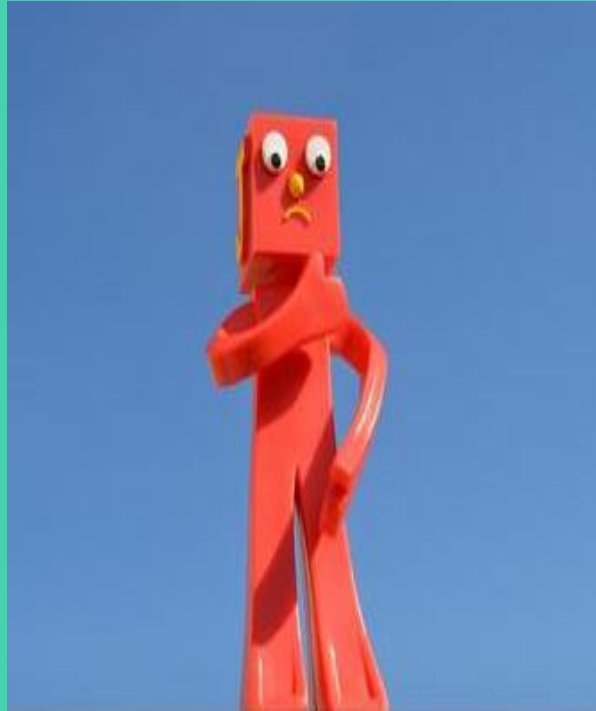
Γιατί:.....



Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 7.000 διαφορετικές βλαβερές ουσίες.



Το τσιγάρο προκαλεί
σωματική και ψυχολογική εξάρτηση



Εξάρτηση από τον καπνό / τσιγάρο

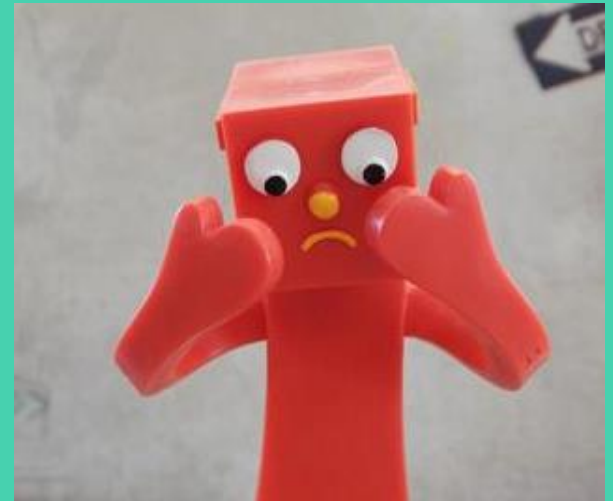
Η σωματική και η ψυχική εξάρτηση δύσκολα ξεχωρίζονται.

Το κάπνισμα μπορεί να "ελέγξει" τον καπνιστή και να τον δυσκολέψει στη διακοπή του.



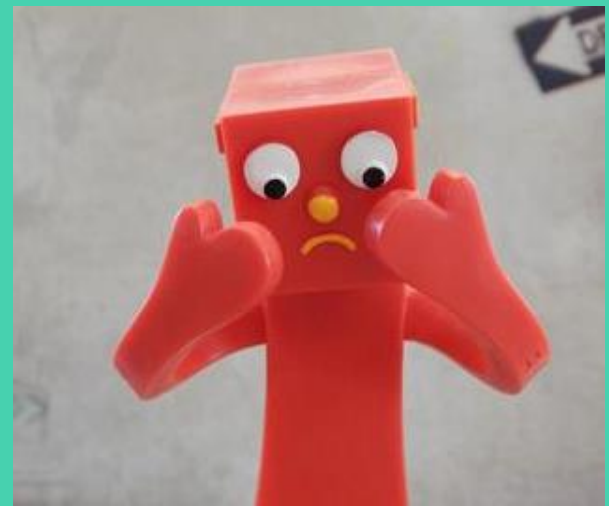
Ενεργητικό κάπνισμα

Είναι η εισπνοή του καπνού που προέρχεται από την καύση του τσιγάρου.



Παθητικό κάπνισμα

- Είναι η εισπνοή καπνού από μη καπνιστή.



Το ενεργητικό και το παθητικό κάπνισμα.....

- Προδιαθέτουν σε συχνές λοιμώξεις
- Ερεθίζουν το αναπνευστικό σύστημα
- Ερεθίζουν τα μάτια
- Προκαλούν βήχα, πονοκεφάλους, κρίσεις βρογχικού άσθματος, αλλεργικές αντιδράσεις



Τριτογενές κάπνισμα

Ο καπνιστής, ακόμα και αν έχει καπνίσει εκτός σπιτιού, μεταφέρει στα ρούχα και τα μαλλιά του ουσίες από την καύση του καπνού, οι οποίες με τη σειρά τους διαχέονται στο περιβάλλον του σπιτιού.

Μπορούν να ανιχνευθούν ακόμη και ύστερα από μήνες πάνω σε μοκέτες, σκεπάσματα ή και στα **παιχνίδια** σας. Αυτό λέγεται τριτογενές κάπνισμα.



«Όλα τα παιδιά του κόσμου έχουν κάτι κοινό -
τα δικαιώματά τους»



Τα παιδιά των οποίων οι γονείς **καπνίζουν εκτός σπιτιού** έχουν μέχρι και **οκτώ φορές** μεγαλύτερη ποσότητα νικοτίνης στον οργανισμό τους από τα παιδιά των οποίων οι γονείς **δεν καπνίζουν καθόλου.**

Επιλέγω να μην καπνίσω



**Επιλέγω να μην καπνίσω,
Επιλέγω να ανασαίνω
ελεύθερα !!!**

**Για να έχω καλύτερη
υγεία**

**Για να παίζω
καλύτερα και να έχω
αντοχή στα αθλήματα**

**Για να έχω ένα ήρεμο
ύπνο, χωρίς βήχα**

**Για να έχω μια ομαλή
και δροσερή αναπνοή**

**Για να μπορώ να
χαίρομαι την κάθε
ημέρα !!!**



**Επιλέγω να μην καπνίσω,
Επιλέγω να ανασαίνω ελεύθερα !!!
Γιατί.....**

- **Δεν μου αρέσει τα ρούχα και τα μαλλιά μου να μυρίζουν**
- **Δεν μου αρέσει το κίτρινο χρώμα στα δόντια**
- **Δεν μου αρέσει να μην έχω αντοχή όταν αθλούμαι**
- **Δεν μου αρέσει η απώλεια της αίσθησης της γεύσης και της όσφρησης**
- **Το τσιγάρο με κάνει πιο ευάλωτο στις ασθένειες**



Επιλέγω να μην καπνίσω,
Επιλέγω να ανασαίνω ελεύθερα !!!
Γιατί.....



Γνωρίζω ότι χρειάζεται για να μπορώ να πω ΟΧΙ !!!



classroomdipart.com
Pittori's lessons part.com

Ερωτήσεις ;;;

