



ΟΝ/ΜΟ ΜΑΘΗΤΗ: _____

ΤΜΗΜΑ: _____

ΣΚΟΡ: _____

Τι γνωρίζω για το κάπνισμα;

Μελετήστε τις πιο κάτω πραγματικότητες που αφορούν στο κάπνισμα και σημειώστε κατά πόσο τις γνωρίζετε ή όχι.

Ποιες είναι οι γνώσεις σου για το κάπνισμα και ποιες για το παθητικό κάπνισμα;	Το γνωρίζα	Δεν το γνωρίζα
1. Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει ένα μείγμα 7.000 διαφορετικών χημικών ουσιών, με τις 250 από αυτές να έχουν επιβεβαιωμένη τοξικότητα και οι 70 καρκινογενετικές επιδράσεις.		
2. Το κάπνισμα είναι η κυριότερη αποτρέψιμη αιτία θανάτου (WHO, 2009).		
3. Όταν ένας άνθρωπος καπνίζει, η συγκέντρωση της νικοτίνης στο αίμα αυξάνεται ταχύτατα, με την ουσία αυτή να χρειάζεται μόλις 10 με 19 δευτερόλεπτα για να φτάσει στον εγκέφαλο.		
4. Οι καπνιστές έχουν πολλαπλάσια πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο, σε σχέση με τους μη καπνιστές.		
5. Ο αριθμός των θανάτων που οφείλονται στο κάπνισμα είναι πενταπλάσιος του αριθμού των θανάτων από τροχαία δυστυχήματα.		
6. Το 2025 υπολογίζεται ότι οι θάνατοι εξαιτίας του καπνίσματος θα ξεπεράσουν τους 10.000.000 σε όλο τον πλανήτη.		
7. Το κάπνισμα σχετίζεται με πολύ υψηλά επίπεδα άμεσου κόστους περίθαλψης. Σύμφωνα με υπολογισμούς της Παγκόσμιας Τράπεζας, το κόστος περίθαλψης για ασθένειες που σχετίζονται με το κάπνισμα κυμαίνεται μεταξύ 0,1 και 1,1% του ΑΕΠ των χωρών.		
8. Η διακοπή του καπνίσματος έχει μεγάλα και άμεσα οφέλη για την υγεία. Όσο νωρίτερα κόψει κάποιος το κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερο είναι το όφελος για την υγεία.		
9. Τα επίπεδα τοξίνων σε ένα αυτοκίνητο του οποίου οι επιβάτες καπνίζουν, είναι μέχρι και 23 φορές υψηλότερα από ότι σε ένα μπαρ που επιτρέπεται το κάπνισμα		
10. Το παθητικό κάπνισμα στο αυτοκίνητο ενέχει τον κίνδυνο αύξησης της εμφάνισης συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου, άσθματος και αρνητική επίδραση στους πνεύμονες		

11. Κάθε χρόνο χρειάζονται ιατρική περίθαλψη 300.000 παιδιά, λόγω του παθητικού καπνίσματος.		
12. Εισπνέοντας τον καπνό εισάγεται στο σώμα της εγκυμονούσας πάνω από 400 χημικά, τα οποία μέσω του ομφάλιου λώρου φτάνουν και στο έμβρυο.		
13. Το μωρό μίας εγκύου που καπνίζει μπορεί να γεννηθεί πρόωρα και να είναι λιποβαρές. Υπάρχει περίπτωση να έρθει στον κόσμο πάσχοντας από αναπνευστικές λοιμώξεις, άσθμα, ενώ έρευνες επισημαίνουν ότι θα είναι περισσότερο εκτεθειμένο στο σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.		
14. Οι πολιτικές για απαγόρευση καπνίσματος σε κλειστούς χώρους αποτελούν κεντρική συνιστώσα σε κάθε πρόγραμμα ελέγχου του καπνίσματος και επιβάλλεται να εφαρμόζονται.		
15. Η συντριπτική πλειοψηφία του κόσμου απαιτεί την εφαρμογή της νομοθεσίας για χώρους ελεύθερους από καπνό.		
16. Το κάπνισμα αντιπροσωπεύει τη συνηθέστερη και ισχυρότερη εξαρτησιογόνο συμπεριφορά του ανθρώπου τα τελευταία τετρακόσια χρόνια περίπου		
17. Όταν ένας άνθρωπος εισπνέει τον καπνό του τσιγάρου, οι τοξικές ουσίες φτάνουν στους πνεύμονες και περνούν στην κυκλοφορία του αίματος.		
18. Όσοι καπνίζουν ελαφρά (ταλεγόμενα «light» τσιγάρα) εκτίθενται στις ίδιες χημικές ουσίες που περιέχουν όλα τα τσιγάρα		
19. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι ο πιο συχνός καρκίνος παγκοσμίως.		
20. Το κάπνισμα προκαλεί βλάβες στο DNA του κυττάρου, που είναι το γενετικό υλικό		

Οδηγίες για τον υπολογισμό της βαθμολογίας: «Τι γνωρίζω για το κάπνισμα».

Βάλτε έναν θετικό βαθμό (+1) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει «Ναι, το γνώριζα» και έναν αρνητικό βαθμό (0) σε κάθε απάντηση που έχετε συμπληρώσει «Όχι, δεν το γνώριζα». Αθροίστε τα «Ναι».



Όσο πιο υψηλό είναι το σκορ σας, τόσο περισσότερες είναι οι γνώσεις σας για τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος.