

Το κάπνισμα μπορεί να βλάψει σοβαρά την υγεία

Το πρώτο πράγμα που αντίκρισα, μόλις ξύπνησα, ήταν το αγριεμένο πρόσωπο της μητέρας μου και... παραξενεύτηκα. Κάτι μου έλεγε σε έντονο ύφος, αλλά εγώ ακόμα κοιμόμουν και δεν μπορούσα να καταλάβω τι μου έλεγε. Τελικά κατάλαβα τι συνέβαινε! Η μητέρα μου κρατούσε στα χέρια της ένα πακέτο τσιγάρα, το δικό μου πακέτο τσιγάρα, μου το έδειχνε και φώναζε δυνατά:

— Τι πράγματα είναι αυτά, Παναγιώτη; Επιτρέπεται εσύ, το δικό μου παιδί, να καπνίζεις;

— Εεε, δεν ήθελα να σε στενοχωρήσω, γι' αυτό δε σου το είπα, απάντησα.

— Τι να μου πεις; Δηλητηριάζεις τον οργανισμό σου, χωρίς λόγο; Ξέρεις τι κακό κάνει η νικοτίνη;

— Είμαι 18 χρονών πια, μαμά. Δε θα μου πεις εσύ τι να κάνω, της είπα και κλείστηκα στο μπάνιο.

Ντύθηκα στα γρήγορα και έφυγα από το σπίτι, χτυπώντας πίσω μου την πόρτα. Τριγύριζα αρκετή ώρα στους δρόμους, μπήκα σε μερικά μαγαζιά, έφαγα ένα τوست, χάζεψα στην πλατεία και στο τέλος γύρισα σπίτι. Ανοίγοντας την πόρτα, βρήκα τη γιαγιά μου αναστατωμένη.

— Πού είσαι, Παναγιώτη; μου είπε.

— Είχα πάει μια βόλτα, γιαγιά. Πού είναι ο πατέρας, η μητέρα;

— Παναγιώτη, συνέβη κάτι σοβαρό, παιδί μου. Πρέπει να πας αμέσως στο νοσοκομείο. Ο πατέρας σου έπαθε καρδιακή προσβολή. Τον έχουν στην εντατική.

Αναστατωμένος, καβάλησα το μηχανάκι μου και έτρεξα στο νοσοκομείο. Βρήκα τη μητέρα μου σε μια γωνιά στο διάδρομο, κλαμένη. Μόλις με είδε, έπεσε στην αγκαλιά μου. Καθίσαμε έτσι αγκαλιασμένοι, χωρίς να μιλάμε, για αρκετή ώρα, ώσπου ένας γιατρός μας πλησίασε.

— κ. Στεργίου;

— Ναι, γιατρέ. Πώς είναι ο άντρας μου;

— Φαίνεται να ξεπερνά τον κίνδυνο. Ευτυχώς, έχει γερή κράση.

— Δόξα τω θεώ. Σας ευχαριστώ, γιατρέ.

— Όλα θα πάνε καλά, κυρία Στεργίου. Μην ανησυχείτε. Όμως, δεν πρέπει να ξαναβάλει τσιγάρο στο στόμα του.

— Ναι, δε θα το ξαναβάλει ποτέ. Ούτε κι εσύ, Παναγιώτη, θα ξανακαπνίσεις, έτσι; με ρώτησε με αγωνία.

— Ναι, μητέρα, στο υπόσχομαι, απάντησα.

Η Christy Turlington, ένα διάσημο μοντέλο τριάντα ενός ετών, ξεκίνησε μια εκστρατεία κατά του καπνίσματος. Συγκεκριμένα, η πανέμορφη Christy παίρνει μέρος σε διαφημιστικά μηνύματα στη Βρετανία, τα οποία προειδοποιούν για τον κίνδυνο που διατρέχουν οι καπνιστές να προσβληθούν από καρκίνο.

Στα μηνύματα αυτά λέει στους τηλεθεατές ότι μπορούν να κόψουν το κάπνισμα, όπως μπόρεσε κι αυτή σε ηλικία είκοσι εφτά ετών, μετά το θάνατο του πατέρα της από καρκίνο των πνευμόνων. Αυτό το συνταρακτικό γεγονός την οδήγησε στην απόφαση να σταματήσει το κάπνισμα.

Α. Απάντσε στις παρακάτω ερωτήσεις.

1. Γιατί η μητέρα ξύπνησε απότομα τον Παναγιώτη;
2. Τι του έδειχνε και γιατί;
3. Ποια ήταν η αντίδραση του Παναγιώτη;
4. Τι έμαθε ο Παναγιώτης, όταν γύρισε στο σπίτι;
5. Τι έκανε ο Παναγιώτης μετά;
6. Τι τους είπε ο γιατρός;
7. Ποια υπόσχεση έδωσε ο Παναγιώτης στη μητέρα του; Γιατί;



- το κάπνισμα
- η νικοτίνη
- η εντατική (μονάδα)
- τα ναρκωτικά
- η δόση
- η χρήση, η κατάχρηση
- ο εθισμός, η εξάρτηση
- η ηρωίνη
- η κοκαΐνη
- οι δηλητηριώδεις ουσίες
- οι παραισθήσεις
- τα παραισθησιογόνα χάπια
- ο τοξικομανής
- (ο χρήστης ναρκωτικών)
- το σύνδρομο στέρησης
- το κέντρο απεξάρτησης
- η αποτοξίνωση
- η αντικαπνιστική εκστρατεία

- η καρδιακή προσβολή
- το έμφραγμα
- η γερή κράση
- ο καρκίνος
- καρκίνος των πνευμόνων
- καρκίνος του μαστού
- καρκίνος του λάρυγγα
- το έιτζ
- η λευχαιμία
- ο καλοήθης όγκος ≠ ο κακοήθης όγκος

- ο αλκοολισμός
- τα οίνοπνευματώδη ποτά
- η κατανάλωση του αλκοόλ

- καπνίζω
- αρχίζω/σταματώ/κόβω το κάπνισμα
- κινδυνεύω
- υπόσχομαι
- τριγυρνώ
- αντικρίζω
- προσβάλλομαι
- αναστατώνομαι

Β. Συζήτησε στην τάξη με τους συμμαθητές σου σχετικά με αυτά τα ερωτήματα.

- Γιατί νομίζεις ότι πολλοί άνθρωποι καταφεύγουν στο κάπνισμα, το υπερβολικό αλκοόλ και τα ναρκωτικά;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του καπνίσματος;
- Τι γνώμη έχεις για το αλκοόλ γενικά;
- Σκέφτηκες ποτέ να δοκιμάσεις ναρκωτικές ουσίες; Για ποιο λόγο;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο πιστεύεις πως είναι το να κόψει κανείς το τσιγάρο, το ποτό και τα ναρκωτικά;
- Γνωρίζεις κάποιον που να πάσχει από κάτι που του το προκάλεσε το κάπνισμα ή το αλκοόλ;

Γ. Έχεις δοκιμάσει μπίρα ή κρασί; Πες τα θετικά και τα αρνητικά σημεία της χρήσης οινοπνεύματος. Χρησιμοποίησε φράσεις από τα διπλανά πλαίσια.



σου δίνει κέφι

σε κάνει να νιώθεις όμορφα

σε χαλαρώνει

σε κάνει πιο κοινωνικό

σου διώχνει τις σκέψεις και το άγχος

σε μεθάει

σου ανακατεύει το στομάχι

θέλεις να κάνεις εμετό

μπορεί να γίνεις γελοίος

ξοδεύεις πολλά χρήματα

σου δημιουργεί εξάρτηση

σε οδηγεί στον αλκοολισμό

κάνει την οδήγηση επικίνδυνη, επειδή μειώνει τις αντιδράσεις σου

Οικογένειες λέξεων

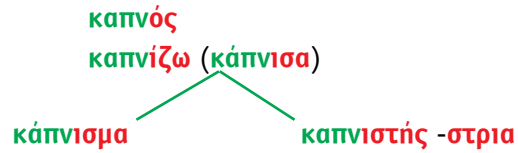


Πρόσεξε τώρα πώς φτιάχνονται οι λέξεις μιας οικογένειας:

κατάχρηση
χρήστης
άχρηστος, -η, -το
χρήσιμος, -ιμη, -ιμο
χρησιμοποιάω
χρησιμοποίηση

χρήση

α) Αν προσθέσουμε τη σωστή κατάληξη στο θέμα μιας λέξης και σχηματίσουμε μια άλλη λέξη. Ο τρόπος αυτός λέγεται **παραγωγή** λέξεων



υγιής, -ής, -ές
υγιεινός, -ή, -ό
ανθυγιεινός, -ή, -ό

υγεία

β) Αν ενώσουμε δύο διαφορετικές λέξεις σε μία και προσθέσουμε τη σωστή κατάληξη. Ο τρόπος αυτός λέγεται **σύνθεση** λέξεων:

αντι+καπνιστ-ικός ➡ σύνθετη λέξη

Διάβασε τώρα κι εσύ τις λέξεις και πες τι σημαίνουν.

θέαμα, θέατρο,
θεατρολογία,
θεατρικός, θεατής,
τηλεθεατής

καταναλώνω,
κατανάλωση,
καταναλωτής,
καταναλωτικός,
αντικαταναλωτικός

γράφω, περιγράφω, γραπτός, γραμμή,
γράμμα, γραμματέας, αντιγραφή,
γραμματόσημο, γράψιμο, Γραμματική,
γραμματοκιβώτιο, γραμματοσειρά

