



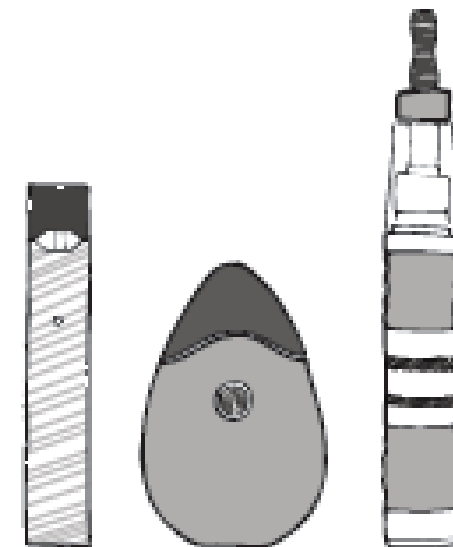
## ΓΙΑΤΙ ΑΦΟΡΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;

➡ Η χρήση e-cigs έχει παρατηρηθεί ευρέως στους εφήβους και μπορεί να εμφανιστεί και στο σχολικό περιβάλλον.

➡ Οι γεύσεις/αρώματα και η εικόνα του μπορούν να το κάνουν πολύ ελκυστικό για μαθητές.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ (E-CIGARETTE);

Είναι συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία και «παράγουν» αερόλυμα (aerosol) που τις περισσότερες φορές περιέχουν νικοτίνη, αρωματικές ουσίες και άλλα συστατικά. Η χρήση τους συχνά λέγεται “vaping”. Δεν πρόκειται για «αθώο υδρατμό», αλλά για μίγμα τοξικών χημικών ουσιών.



## ΠΩΣ ΜΟΙΑΖΟΥΝ; ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΩ;

➡ Υπάρχουν σε πολλά σχήματα/μεγέθη: μερικά μοιάζουν με τσιγάρο/πούρο/πίπα, άλλα είναι μεγαλύτερα (“mods”).

➡ Κάποια μοιάζουν με καθημερινά αντικείμενα (π.χ. στυλό ή USB-like συσκευές).

## ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ;

Τα περισσότερα περιέχουν νικοτίνη, η οποία προκαλεί εξάρτηση.

Η νικοτίνη στην εφηβεία μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Μπορεί να επηρεάσει μάθηση, μνήμη και προσοχή.

Το αερόλυμα μπορεί να περιέχει επιβλαβείς ουσίες (π.χ. χημικές ουσίες που σχετίζονται με καρκίνο, βαρέα μέταλλα, υπέρλεπτα σωματίδια, ορισμένες αρωματικές ουσίες).

Οι μπαταρίες μπορούν να υπερθερμανθούν ή να εκραγούν αν δεν είναι σωστές.

Η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου μπορεί να βλάψει την έγκυο και το έμβρυο.

## ΠΩΣ ΕΝΙΣΧΥΟΥΜΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΚΛΙΜΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ;

- **Χτίζουμε σχέση εμπιστοσύνης:** όταν οι μαθητές νιώθουν ότι οι ενήλικες στο σχολείο τους στηρίζουν, είναι πιο πιθανό να ανοιχτούν και να ζητήσουν βοήθεια.
- **Θέτουμε κανόνες σεβασμού** στη συζήτηση (χωρίς κοροϊδία/ετικέτες), ώστε να μειώνεται ο φόβος έκθεσης.
- **Αφιερώνουμε χρόνο στο μάθημα** (π.χ. 10–15' περιοδικά) για θέματα υγείας όπως το vaping, με δομημένο τρόπο (Μύθοι vs Αλήθειες, ανώνυμες ερωτήσεις, μικρές ομάδες).
- **Δίνουμε “διαδρομές υποστήριξης”:** υπενθυμίζουμε ότι μπορούν να μιλήσουν σε γονέα/εκπαιδευτικό/σχολικό επαγγελματία υγείας όπου υπάρχει.



### Μάθετε περισσότερα στο:

- <https://digi-health-literacy.gr/>
- [CDC. How to Talk to Students about Vaping\\_\(conversation card for educators\)\\_](#)
- [CDC. School Connectedness Helps Students Thrive.](#)
- [WHO/UNESCO. Global Standards for Health Promoting Schools](#)

\* Το παρόν υλοποιήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος «Ενδυναμώνοντας τους μαθητές να αποφασίζουν για την Υγεία τους – Κριτική αξιολόγηση των προσλαμβανόμενων Πληροφοριών με τη χρήση Ψηφιακών εργαλείων»(ΥΠ3ΤΑ-0561371), το οποίο υλοποιείται στο πλαίσιο της δράσης «SUB1.1:Συμπράξεις Ερευνητικής Αριστείας» της υποδράσης «Στρατηγική για την Αριστεία στα Πανεπιστήμια και την Καινοτομία» (ID 16289), Ελλάδα 2.0 Εθνικό Ταμείο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας και χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση Next Generation EU".