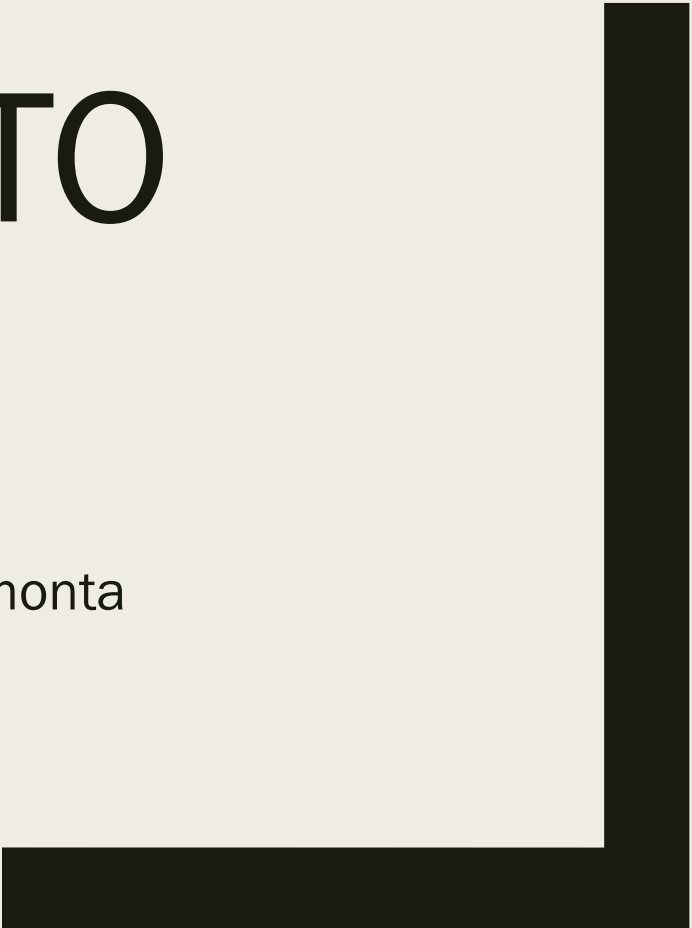




# PALIĆ NIE PALIĆ-OTO JEST PYTANIE?

Krzysztof Zuba  
Szkoła Podstawowa im. Władysława Reymonta  
w Lipiej Górze



# Cele:

1. Propagowanie zdrowego trybu życia wolnego od palenia tytoniu i inhalowania e-papierosów.
2. Poszerzenie wiedzy uczniów i rodziców na temat składu papierosów i e-papierosów, ich wpływu na organizm nastolatka i osoby dorosłej oraz negatywnych skutków palenia tytoniu i używania e-papierosów.
3. Promowanie nie palenia papierosów i e-papierosów szczególnie w środowisku młodzieży szkolnej.

# Czym jest nikotyna

- Nikotyna jest silnie trującym związkiem organicznym. Małe dawki nikotyny pobudzają czynność układu nerwowego, większe dawki powodują zatrucie – nawet śmiertelne wskutek porażenia układu oddechowego. Nikotyna jest narkotykiem, który uzależnia.



# Czemu Palimy papierosy?

- Palenie stanowi sposób czerpania przyjemności, zaspokojenia swoich hedonistycznych pragnień: pali się z potrzeby wolności i poszukiwania przygody, oderwania się od rutyny codziennych trosk i obowiązków.



# Co zawiera Papieros

- Papieros zawiera 4000 substancji trujących min.: aceton (trujący rozpuszczalnik), arsen (trutka na szczury), metanol (składnik benzyny, trujący alkohol powodujący ślepotę, DDT (insektycyd polichlorowy – trucizna insektobójcza), cyjanowodór, formaldehyd czy butan.



# Konsekwencje palenia papierosów

- Astma oskrzelowa
- Rak płuc, krtani, przełyku, warg
- Rozedma płuc
- Przewlekłe zapalenie oskrzeli
- Cholesterol
- Paradontoza, próchnica i choroby przyzębia
- Żółte zęby
- Choroby sercowo-naczyniowe



# Co zawiera E-papieros

- E-papieros, a właściwie liquid, który jest odparowywany w trakcie jego palenia, zawiera nikotynę, wodę, glikol propylenowy lub glicerynę albo mieszaninę tych związków.
- Także od kilku do kilkunastu substancji zapachowo-smakowych z atestami dopuszczalności do stosowania w kosmetykach i artykułach spożywczych



# Jakie są skutki uboczne palenia e-papierosa

- Zwężenia dróg oddechowych: zgodnie z przeprowadzonymi badaniami zwężenie to występuje w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa
- Wzrost ciśnienia krwi
- Przyspieszenia bicia serca
- Zmniejszenia elastyczności naczyń krwionośnych





# Które papierosy zdrowsze? Zwykłe czy elektryczne?

- W e-papierosach jest mniej szkodliwych substancji, ale nadal jest ich bardzo dużo i nie można ich uznać za zdrowe. Nie wierz w to, że jest on zdrowszy od papierosa.
- W zwykłych papierosach można zidentyfikować ponad 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 substancji rakotwórczych.



# Co to tytoń?

- Tytoń- to produkt tworzony z liści tytoniu, którego można używać jako formy pestycydów, jako lekarstwa lub- Najczęściej – wykorzystywać w formie używki. Ponieważ tytoń zawiera toksyczną nikotynę, spożywanie go prowadzi do uzależnienia i wielu chorób.



# Co to Liquid?

- Liquid- to specjalny płyn z nikotyną lub bez, mający zastosowanie tylko w elektronicznych papierosach. Uzupełniany nim różnego typu zbiorniczki E-papierosów, w których po podgrzaniu zmienia się w bezwonną mgiełkę.



# Ile kosztuje Palenie papierosów?

- Cena pojedynczej paczki papierosów rokrocznie wzrasta, a codziennie wydawane niewielkie pieniądze w skali roku mogą kumulować się do kosztów dobrego sprzętu RTV czy zagranicznej wycieczki. Paląc pół paczki papierosów dziennie, rocznie daje to koszt ponad 2700 zł a paląc jedną paczkę rocznie można wydać nawet 5500 zł.



# Metody rzucenia palenia

- Psychoterapia lub terapia grupowa, czyli leczenie nałogu w poradni antynikotynowej
- Leczenie farmakologiczne
- Hipnoza
- Silna wola
- Wsparcie najbliższych



# Covid-19+Papierosy=Większa śmiertelność

WHO w swoich rekomendacjach przestrzega palaczy przed ryzykiem ciężkiego przebiegu COVID-19, głównie dlatego, że palenie zwiększa ryzyko występowania chorób sercowo-naczyniowych i jest jedną z wiodących przyczyn raka płuc.



# Korzyści z rzucenia palenia

- Zdrowie
- Zyskujesz pieniądze
- Czas na realizację swoich marzeń i celów
- Lepszy wygląd (skóra wygląda dużo młodziej)
- Status społeczny
- Poprawia się kondycja fizyczna

# Palenie u nastolatków

- Uzależnienia od palenia tytoniu jest jednym z głównych problemów wśród młodzieży(41% uczniów pali papierosy)
- Przy czym dziewczęta palą 2,5-krotnie papierosów więcej niż chłopcy





# Skutki palenie papierosów przy dziecku

- Dzieci mają większe ryzyko rozwoju alergii, nadreaktywności oskrzeli i astmy oskrzelowej (zawarte w dymie tytoniowym substancje mogą osiadać na ubraniu matki i po kontakcie z **dzieckiem** powodować u niego skurcz oskrzeli)

NIE PAL RODZICU PRZY DZIECKU!



# Najpopularniejsze mity o paleniu papierosów

- Jeden papieros dziennie nie uzależnia
- Palenia papierosów nie można rzucić z dnia na dzień
- Papieros jest bardziej szkodliwy niż fajka czy cygaro
- Papieros nie szkodzi osobom z otoczenia
- Papieros pomaga skoncentrować się
- Palenie papierosów odpręża
- Papieros nie szkodzi, gdy się nim nie zaciągasz



# Źródła:

<http://mpl2.pl/7-mitow-o-paleniu/>

[https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item18726/baklingur-born\\_og\\_obeinar\\_reyk.-polska.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item18726/baklingur-born_og_obeinar_reyk.-polska.pdf)

<https://www.medonet.pl/koronawirus,papierosy-a-covid-19--nowe-badania-wzbudzaja-kontrowersje,artykul,27428394.html>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Papieros>

<https://pl.wikipedia.org/wiki/E-papieros>

<https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/1,137474,19464447,skutki-paleni-co-moga-zrobic-ci-papierosy.html>