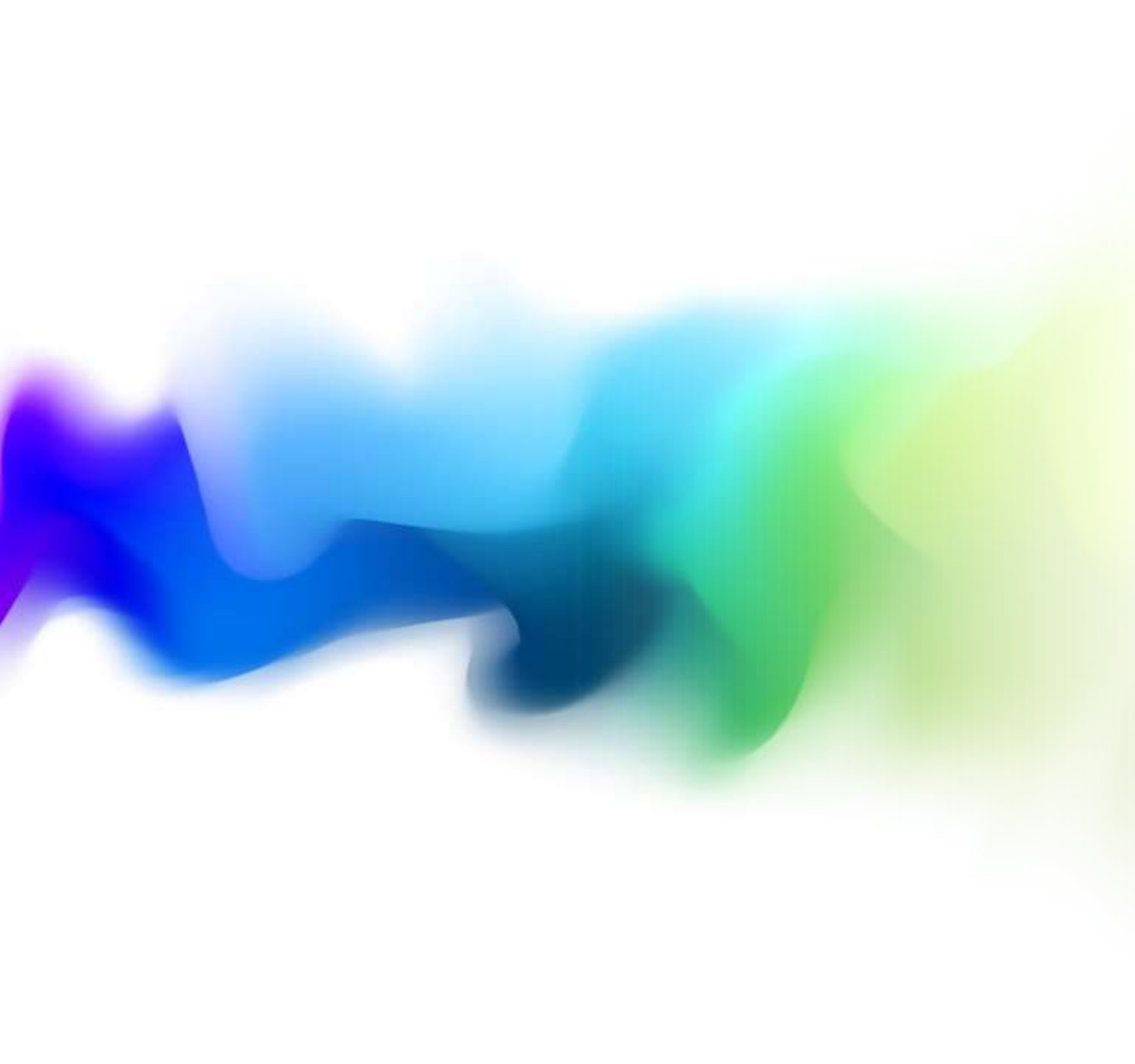




Jakie są skutki palenia tytoniu i e-papierosów?

PALENIE TO GRA, W
KTÓRĄ NIE WARTO
GRAĆ

CZY WIESZ, ŻE...

- Palenie/wapowanie to nie tylko nałóg, ale i pułapka, która może zniszczyć Twoje zdrowie, wygląd i przyszłość?
- Czy chcesz, aby jedna chwila przyjemności kosztowała Cię całe życie?

Palenie/wapowanie to nie tylko zły wybór, to decyzja, która może mieć długotrwałe konsekwencje. Każdy papieros to kolejny krok w stronę przyszłości pełnej problemów zdrowotnych i finansowych.



STATYSTYKI

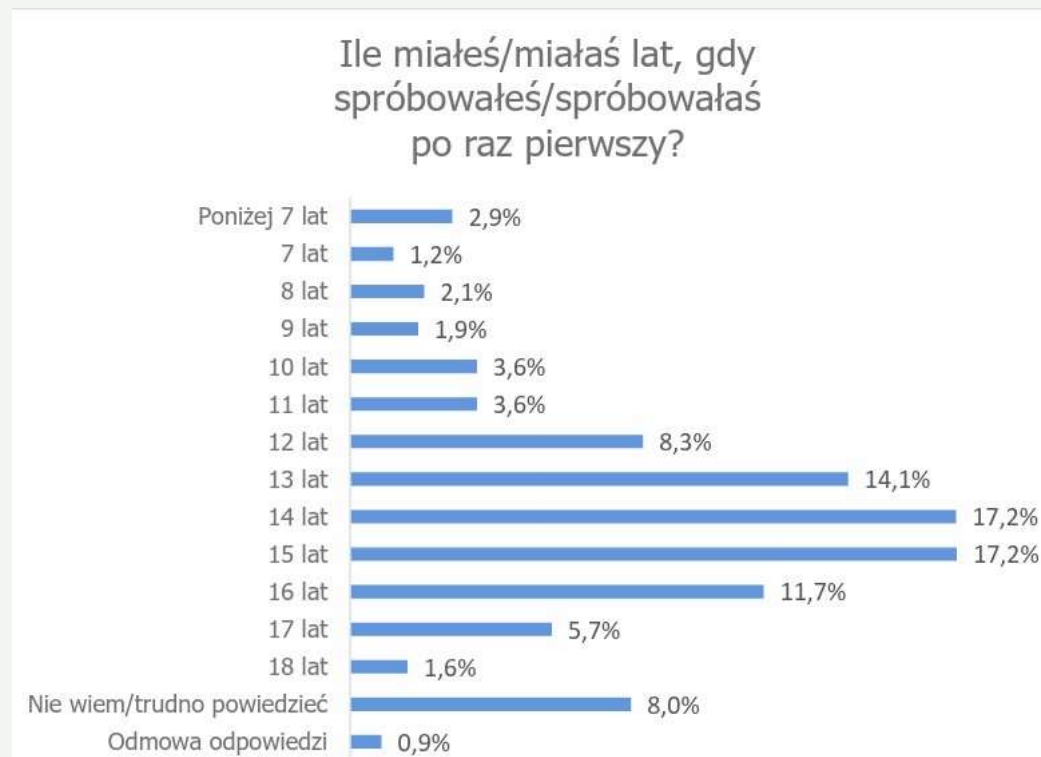
Liczby nie kłamią

Ponad 37% młodzieży w Polsce sięga po papierosy lub e-papierosy.

Każdego roku tysiące młodych ludzi zaczyna palić lub wapować, nie zdając sobie sprawy z **ryzyka**.

Statystyki są alarmujące, ale Ty możesz wybrać inaczej. Zdecyduj się na zdrowie, zamiast stać się kolejnym numerem w statystykach.

CZY CHCESZ BYĆ CZĘŚCIĄ TYCH STATYSTYK?



ŹRÓDŁO PZH

SKUTKI DLA ZDROWIA

Cena nałogu

Palenie i wapowanie powoduje raka, choroby serca, problemy z oddychaniem i wiele innych schorzeń.

Czy warto ryzykować?

To bilet w jedną stronę do świata pełnego bólu i chorób. Od zniszczenia płuc po zwiększone ryzyko udaru – **palenie i wapowanie nie zostawia niczego zdrowego w Twoim ciele.**

CZY NAPRAWDĘ CHCESZ PŁACIĆ TAK WYSOKĄ CENĘ?



UZALEŻNIENIE

Pułapka nikotyny

E-papierosy mogą uzależniać nawet bardziej niż zwykłe papierosy. To droga w jedną stronę.

Nikotyna to jeden z najbardziej uzależniających składników w papierosach i e-papierosach.

E-papierosy zawierają jej dużo więcej niż zwykłe papierosy.

Uzależnienie pojawia się szybko i trudno jest się od niego uwolnić. Ale pamiętaj, że wyjście z pułapki jest możliwe, choć niełatwe.

GŁÓD NIKOTYNY



WPŁYW NA PSYCHIKĘ

Dymne nastroje

Palenie i wapowanie wpływa na Twój nastrój i zdolność radzenia sobie ze stresem.

Czy nikotyna kontroluje Twoje emocje?

Palenie czy wapowanie może wydawać się sposobem na stres, ale w rzeczywistości prowadzi do większych problemów psychicznych: Depresja, lęk, zmienność nastrojów - to tylko niektóre z konsekwencji.

Czy chcesz, aby nikotyna dyktowała Ci, jak masz się czuć?

DEPRESJA, LĘK, ZMIENNOŚĆ
NASTROJÓW...



KOSZTY FINANSOWE

Palenie spala pieniądze

Wyobraź sobie, ile możesz zaoszczędzić rezygnując z palenia i wapowania.

Wycieczka? Nowy telefon?

Koszty mogą wydawać się małe, ale sumują się do ogromnych kwot rocznie.
To pieniądze, które mogłyby wspierać Twoje pasje i marzenia.

CZY PALENIE JEST TEGO
WARTO?



WPŁYW NA OTOCZENIE

Dymek dla wszystkich?

Bierne palenie szkodzi Twoim bliskim.

Czy chcesz ich narażać?

Twoje palenie wpływa nie tylko na Ciebie.

Dzieci, rodzina, przyjaciele - wszyscy oni
cierpią
z powodu Twojego dymu. Bierne palenie jest
równie szkodliwe.

Czy chcesz być powodem ich problemów
zdrowotnych?

BIERNE PALENIE



MIT „MNIEJSZEGO ZŁA”

E-papierosy - czy są bezpieczne?

E-papierosy nie są zdrową alternatywą. Są pełne chemikaliów i są równie szkodliwe co tytoń.

E-papierosy często są reklamowane jako zdrowsza alternatywa dla papierosów, ale to nieprawda. Zawierają wiele szkodliwych substancji, które mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.

Czy chcesz ryzykować swoje zdrowie dla chwilowej mody?

BARDZO ZŁY
WYBÓR



SPOŁECZNE KONSEKWENCJE

Palenie tytoniu i wapowanie nie jest cool

Prowadzi do zaburzeń w relacjach z bliskimi i trudności z nawiązywaniem kontaktów społecznych

Wpływa na sposób, w jaki ludzie Cię postrzegają.

Może wpłynąć na szanse na sukces w życiu.

Powoduje straty dla gospodarki wynikające z przedwczesnej śmierci lub absencji chorobowej tysięcy pracowników.

Czy chcesz, aby papierosy decydowały o Twojej przyszłości?

PALENIE I WAPOWANIE NIE JEST
MODNE



JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM?

Istnieją skuteczne metody rzucania tytoniu i e-papierosów. Znajdź wsparcie, ustaw cele i odzyskaj kontrolę nad swoim życiem!

Sposoby walki z nałogiem:

- Terapia zastępcza nikotyną - plastry, gumy do żucia, czy inhalatory mogą pomóc zmniejszyć głód nikotynowy.
- Wsparcie psychologiczne - grupy wsparcia lub terapia u specjalisty mogą pomóc w przezwyciężeniu uzależnienia.

Form pomocy jest więcej. Trzeba tylko chcieć uciec od nałogu! Rzucenie palenia to proces, który wymaga dużej determinacji i wsparcia.

DROGA DO
WOLNOŚCI



Źródła:

<https://wiadomosci.radiozet.pl/Biznes/polska-liderem-w-przykrecaeniu-papierosowej-srubby-a-palimy-coraz-wiecej>

<https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Raport-koncowy-26.11.2020-1-po-G-i-po-M-2.pdf>

<https://copilot.microsoft.com> - Obraz wygenerowany przez AI Microsoft Copilot

**Dziękujemy za
uwagę!**

LIMITLESS POWER

SZKOŁA PODSTAWOWA Z ODDZIAŁAMI MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO