



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2  
IM. TADEUSZA REJTANA  
W RZESZOWIE



# PALENIE – CZY WARTO?

ZESPÓŁ DS. PRZECIWDZIAŁANIA PALENIU PAPIEROSÓW

# PONURE STATYSTYKI...



- Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie!
- Dziennie umiera 11 tys. palaczy!
- W Polsce choroby związane z paleniem papierosów są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat!
- Każdy papieros skraca życie o 8 minut!
- Średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat!

# NIELETNI PALACZE



- W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci!
- Szacuje się, że dzieci w Polsce wypalają rocznie od 3 do 4 mld sztuk papierosów!
- Około 4 mln polskich dzieci narażonych jest na mimowolne wdychanie dymu papierosowego!
- Ocenia się, że codziennie około 500 dzieci w Polsce sięga po swojego pierwszego papierosa. Z szacunków epidemiologicznych wynika, że 125 osób z tej grupy umrze przedwcześnie z powodu chorób wywołanych paleniem tytoniu...

# DLACZEGO PALENIE JEST SZKODLIWE?



Koncerny tytoniowe dodają do tytoniu wiele substancji o bardzo szkodliwym składzie chemicznym.

Osoba paląca oprócz nikotyny dostarcza do swojego organizmu ok. 40 substancji rakotwórczych!

# DYM PAPIEROSOWY



ARSEN - stosowany jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie.

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



ACETON – powszechnie stosowany rozpuszczalnik organiczny.

ACETON

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



TLENEK WĘGLA

TLENEK WĘGLA – (czad) utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części organizmu człowieka.

ACETON

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



NIKOTYNA

TLENEK WĘGLA

ACETON

ARSEN

NIKOTYNA – zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za zaburzenia rytmu serca, wpływa negatywnie na gen, który powstrzymuje powstawanie nowotworów.



# DYM PAPIEROSOWY



NIKOTYNA

CIAŁA SMOŁOWATE

TLENEK WĘGLA

CIAŁA SMOŁOWATE – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych.

ACETON

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



NIKOTYNA

CIAŁA SMOŁOWATE

TLENEK WĘGLA

POLON

POLON – pierwiastek radioaktywny,  
wprowadzany do organizmu jest silnie  
toksyczny.

ACETON

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



NIKOTYNA

CIAŁA SMOŁOWATE

TLENEK WĘGLA

POLON

FENOL – związek toksyczny, działający bardzo niszcząco na błony śluzowe i drogi oddechowe.

ACETON

FENOL

ARSEN

# DYM PAPIEROSOWY



NIKOTYNA

CIAŁA SMOŁOWATE

TLENEK WĘGLA

POLON

CYJANOWODÓR – gaz używany przez hitlerowców do **LUDOBÓJSTWA** w komorach gazowych.

ACETON

FENOL

ARSEN

CYJANOWODÓR

DYM PAPIEROSOWY ZAWIERA WIELE INNYCH SUBSTANCJI, KTÓRE ZABIJAJĄ...

# PRZYKŁAD SKUTKÓW PALENIA PAPIEROSÓW



PŁUCA ZDROWE

PŁUCA PALACZA

# MITY I FAKTY



1. Mitem jest, że papierosy łagodzą stres.  
✓ Faktem jest, że nikotyna pobudza, a nie uspokaja.
2. Mitem jest, że palenie sprawia dużo przyjemności.  
✓ Faktem jest, że palacz nie odczuwa przyjemności tylko zaspokaja głód nikotynowy.
3. Mitem jest, że papierosy mentolowe są mniej szkodliwe.  
✓ Faktem jest, że znajdują się w nich te same substancje rakotwórcze, co w papierosach zwykłych.

# PAPIEROSY TO STRATA PIENIĘDZY!



Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansów. Paczka papierosów kosztuje ok. 15 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

# PAPIEROSY TO STRATA PIENIĘDZY!



- 1 dzień = 15 zł – dobre czasopismo
- 1 tydzień = 105 zł – karnet na siłownię
- 1 miesiąc = 450 zł – sprzęt komputerowy
- 1 rok = 5 400 zł – wczasy zagranicą
- 10 lat = 54 000 zł – dobrej klasy samochód



A TERAZ CZAS NA...



# KRÓTKI TEST WIEDZY!

(naciśnij poprawną odpowiedź)



# TEST WIEDZY



## PYTANIE 1

Każdy papieros skraca życie o:

a) 6 minut

b) 7 minut

c) 8 minut

b) 9 minut



# TEST WIEDZY



NIESTETY ZŁA ODPOWIEDŹ...  
PRZECZYTAJ PONOWNIE INFORMACJE  
I SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!



[KLIKNIJ PRZYCISK](#)

# PONURE STATYSTYKI...



- Palenie tytoniu jest na świecie przyczyną prawie 4 milionów zgonów rocznie!
- Dziennie umiera 11 tys. palaczy!
- W Polsce choroby związane z paleniem papierosów są przyczyną zgonu co drugiego palacza w wieku 35-69 lat!
- Każdy papieros skraca życie o 8 minut!
- Średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat!

SPRÓBUJ  
PONOWNIE

# TEST WIEDZY



DOBRA ODPOWIEDŹ!

TERAZ JUŻ WIESZ ILE CZASU TRACIMY  
PRZEZ PALENIE PAPIEROSÓW.



NASTĘPNE  
PYTANIE

# TEST WIEDZY



## PYTANIE 2

Ile dzieci w Polsce dziennie sięga po swojego pierwszego papierosa?

a) 400

b) 500

c) 600

b) 700



# TEST WIEDZY



NIESTETY ZŁA ODPOWIEDŹ...  
PRZECZYTAJ PONOWNIE INFORMACJE  
I SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!



[KLIKNIJ PRZYCISK](#)

# NIELETNI PALACZE



- W Polsce codziennie zaczyna palić około 500 nieletnich chłopców i dziewcząt, a rocznie próbuje palenia około 180 tys. dzieci!
- Szacuje się, że dzieci w Polsce wypalają rocznie od 3 do 4 mld sztuk papierosów!
- Około 4 mln polskich dzieci narażonych jest na mimowolne wdychanie dymu papierosowego!
- Ocenia się, że codziennie około 500 dzieci w Polsce sięga po swojego pierwszego papierosa. Z szacunków epidemiologicznych wynika, że 125 osób z tej grupy umrze przedwcześnie z powodu chorób wywołanych paleniem tytoniu...

SPRÓBUJ  
PONOWNIE



# TEST WIEDZY



DOBRA ODPOWIEDŹ!

TERAZ JUŻ WIESZ ILE DZIECI MOŻE BYĆ  
ZAGROŻONYCH NAŁOGIEM.



NASTĘPNE  
PYTANIE

# TEST WIEDZY



## PYTANIE 3

Znajduje się w dymie tytoniowym i jest m.in. stosowany jako trutka na szczury?

a) Arsen

b) Aceton

c) Fenol

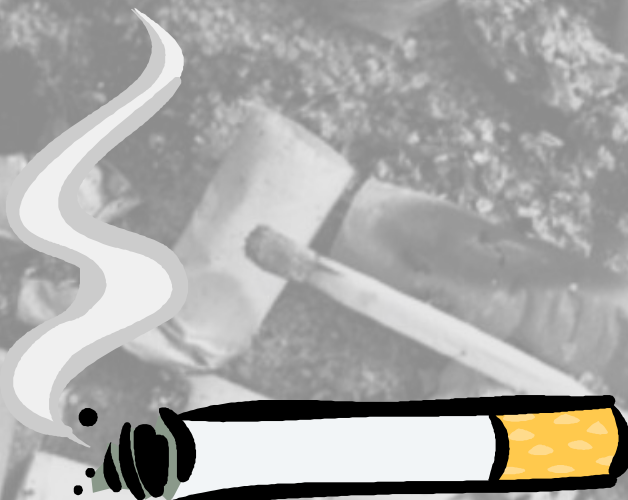
d) Polon



# TEST WIEDZY



NIESTETY ZŁA ODPOWIEDŹ...  
PRZECZYTAJ PONOWNIE INFORMACJE  
I SPRÓBUJ JESZCZE RAZ!



[KLIKNIJ PRZYCISK](#)

# DYM PAPIEROSOWY



CYJANOWODÓR – gaz używany przez hitlerowców do **LUDOBÓJSTWA** w komorach gazowych.

TLENEK WĘGLA – (czad) utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części organizmu człowieka.

FENOL – związek toksyczny, działający bardzo niszcząco na błony śluzowe i drogi oddechowe.

NIKOTYNA – zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za zaburzenia rytmu serca, wpływa negatywnie na gen, który powstrzymuje powstawanie nowotworów.

POLON – pierwiastek radioaktywny, wprowadzany do organizmu jest silnie toksyczny.

CIAŁA SMOŁOWATE – są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych.

ARSEN - stosowany jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie.

ACETON – powszechnie stosowany rozpuszczalnik organiczny.

SPRÓBUJ  
PONOWNIE

# TEST WIEDZY



DOBRA ODPOWIEDŹ!

TERAZ JUŻ WIESZ, ŻE PAPIEROSY SĄ  
BARDZO SZKODLIWE.



# PAMIĘTAJ!



Uzależnienie od papierosów w konsekwencji prowadzi do kłopotów:

- Zdrowotnych
- Rodzinnych
- Finansowych
- Szkolnych



Długotrwałe uzależnienie prowadzi do osłabienia organizmu, jego wycieńczenia, złego samopoczucia, a nawet **śmierci**.

DO CIEBIE NALEŻY WYBÓR!



DYM PAPIEROSOWY ZAWIERA WIELE  
SUBSTANCJI, KTÓRE ZABIJAJĄ!

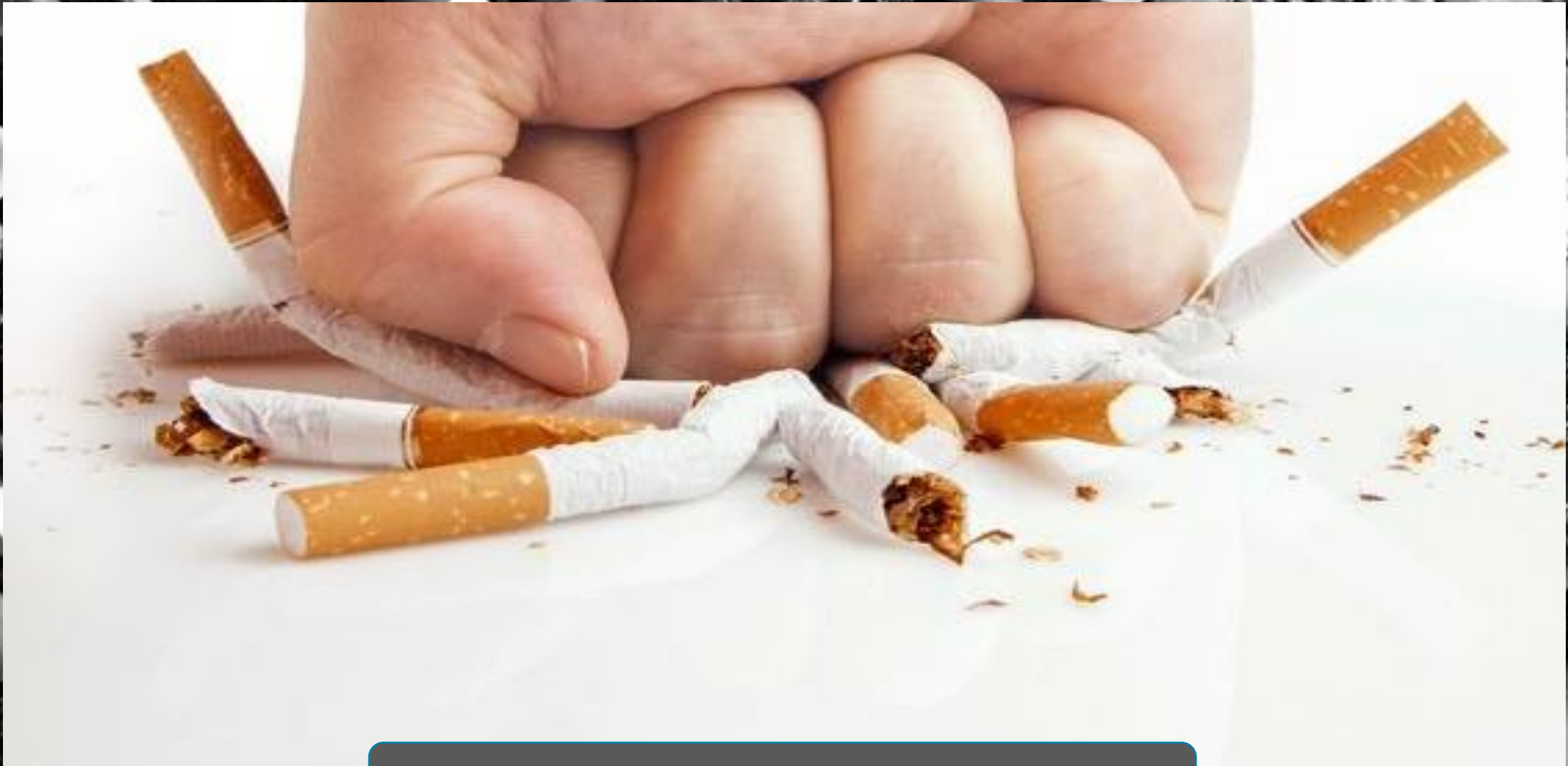
DO CIEBIE NALEŻY WYBÓR!



NIE BĄDŹ JEGO NIEWOLNIKIEM!



DO CIEBIE NALEŻY WYBÓR!



POWIEDZ DOŚĆ!

DO CIEBIE NALEŻY WYBÓR!



NIM BĘDZIE ZA PÓŹNO...



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 2  
IM. TADEUSZA REJTANA  
W RZESZOWIE



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!  
ZESPÓŁ DS. PRZECIWDZIAŁANIA  
PALENIU PAPIEROSÓW

Autor: mgr inż. Paweł Sosnówka