

XXIII EDYCJA KONKURSU „PALIĆ, NIE PALIĆ - OTO JEST PYTANIE?”

Poznań, 31 maja 2023



POWIAT CHODZIESKI



**NIE PALIC, NIE PALIC - OTU
3000 WYSTANIE P4**

Zaglądasz
na własną
odpowiedzialność

Palenie jest
przyczyną udarów
i niepełnosprawności

Palenie jest
przyczyną
zawałów serca

Palenie niszczy płuca

W DYMIE Z 2-PAPIEROSÓW ZNAJDUJE SIĘ
STYKROKROTNIE WIĘCEJ
SZKODLIWYCH METALI
CIĘŻKICH I NIKELU
WYMIĘTO TAKŻE
OBECNOŚĆ OLOWU
I CYNKU

USZKODZENIA W PŁUCACH SPÓWODOWANE
PALENIEM 6-PAPIEROSÓW
OPÓWIAJĄ SIĘ DO
OPÓWIAJĄ SIĘ DO

**Palenie zabija -
rzucć teraz!**

**3YM
TYTONIOWY
ZAWIECA PONAD
70 SUBSTANCJI
TOWODZĄCYCH
RAKA!**

**3YM
TYTONIOWY
MA DESTRUKCYJNY
WPLIW NA:
- JAMĘ USTNĄ
- PŁUCA
- PRZECIEZ
NOGOWY**

**PALENIE
PAPIEROSÓW
SKRACA ŻYCIĘ
MĘŻCZYZN O 13 LAT
KOBIEC O 14 LAT**

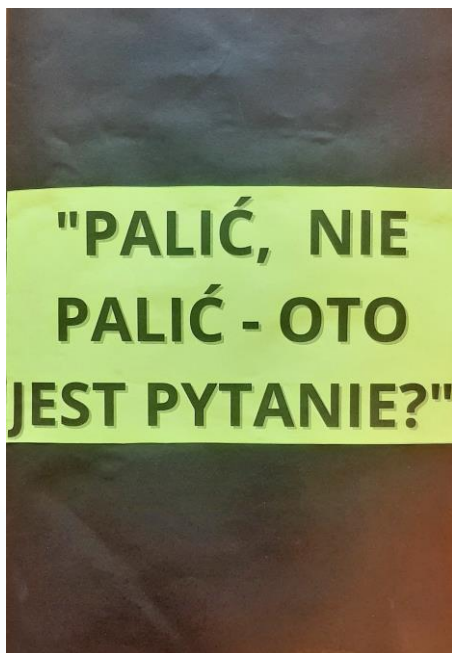
**GDY
PALISZ
TO
ŚMIERZYSZ**

**3 co?
NADAL CHCESZ
PALIC?**

**TWOJE
ZDROWIE
I
ŻYCIĘ
ZALEŻY
OD
CIEBIE!**



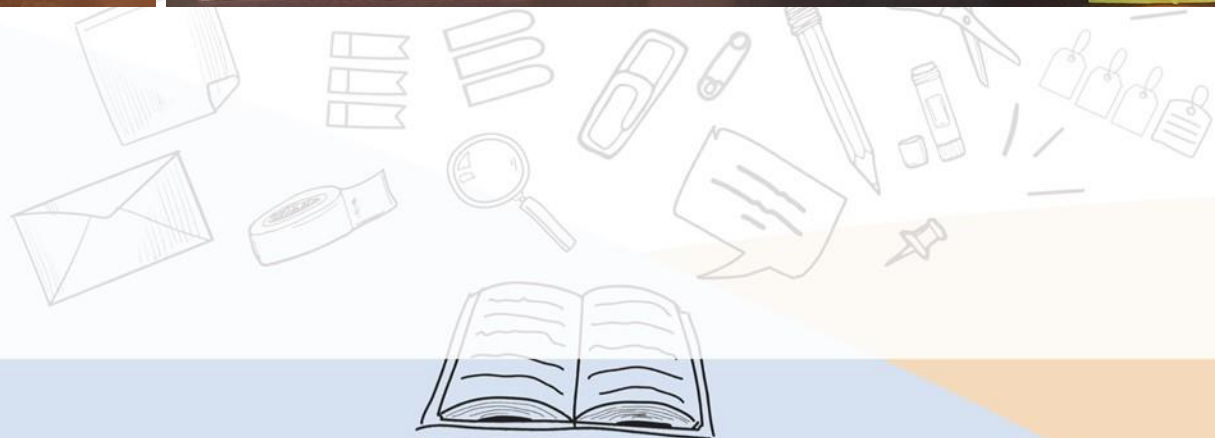
POWIAT CZARNKOWSKO-TRZCIANECKI



TRUJĄCE SUBSTANCJE W PAPIEROSIE

1. PACZKA
2. AMONIAK
3. PALACZ
4. ĆMIENIE
5. TLEN
6. NIKOTYNA
7. ŻYCIĘ
8. GILZA
9. AKCYZA
10. ZĘBY
11. ZAPALNICZKA
12. FAJKA
13. RAK

1. 20 PAPIEROSÓW TO CENA...
2. JEDNA Z TRUJĄCYCH SUBSTANCJI ZAWARTA W PAPIEROSIE?
3. NAŁOGOWY AMATOR PAPIEROSÓW?
4. PALENIE, PYKANIE FAJKI LUB PAPIEROSA?
5. GAZ KTÓRY PODTRZYMUJE PALENIE?
6. GŁÓWNY SKŁADNIK TYTONIU?
7. PALENIE SKRACA...
8. BIBUŁKA DO PAPIEROSA?
9. PODATEK POŚREDNI W CENIE PAPIEROSÓW?
10. POKRYWAJĄ SIĘ KANIEM PRZEZ PALENIE PAPIEROSÓW?
11. GAZONA LUB ŻARONA U PALACZA?
12. POTOCZNIE O PAPIEROSIE?
13. INACZEJ NONOTNÓR?



POWIAT GNIĘŹNIEŃSKI

Co to jest papieros?
Co to jest e-papieros?

Sprawdź skład dymu papierosowego

NIKO TYNA

UZALEŻNIENIA OD NIKOTYNY

PALENIE BIERNE

WPLYW PALENIA NA NAUKĘ

Choroby spowodowane paleniem papierosów

- UKŁAD ODDECHOWY
- UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY
- UKŁAD POKARMOWY
- NOWOTWORY ZŁOŚLIWE
- UKŁAD NERWOWY
- INNE NEGATYWNE SKUTKI PALENIA

Skuteczny nie warto palić papierosami

- 20 minutach
- po 8 godz.
- po 24 godz.
- po 48 godz.
- po 2 tygodniach do 3 miesięcy
- po 4 miesiącach do 9 miesięcy
- po 1 roku
- po 5 latach
- po 10 latach
- po 15 latach

Jedyny słuszny wybór

NIE PALIĆ!!!
i wybrać

Palic? ... Nie palic?

PALIĆ, OTO JEST PYTANIE?

NIE PALIĆ - PYTANIE?

WYBIERZ MĄDRZE!



POWIAT GOSTYŃSKI



POWIAT GRODZISKI



POWIAT JAROCIŃSKI



OTOCOROBY WYWOŁANE PRZEZ PAPIEROSY

RAK
ZŁOŻE ZŁOŻY
AWIAZ
ASTMA

STOP

PAŁĄCZESTEŚ
BIE DNIĘ JSZT

**OTO MIĘKTÓRE SKŁADNIKI DYMU TYTONIOWEGO
POMYŚL ZANIM SIĘGNIESZ PO PAPIEROSA**

BENZOPIREN Przemysł chemiczny	POLON-210 Promieniotwórczy	ACETON Farby, lakiery	CHLOROKWIMYLU Tworzywa sztuczne
TLENEK WĘGLA (CZAD) Składnik spalin samochodowych	TOLUEN Rozpuszczalnik przemysłowy	CYJANOWODÓR Tzw. gaz pruski, stosowany w kominach gazowych	
NIKOTYNA Trująca substancja ośrodkowa	NAFTALINA Środek odstraszający mole	AMONIAK Środki do WC, składnik naczyni	
METANOL Paliwo akretawie			
BUTAN zapalniczka			

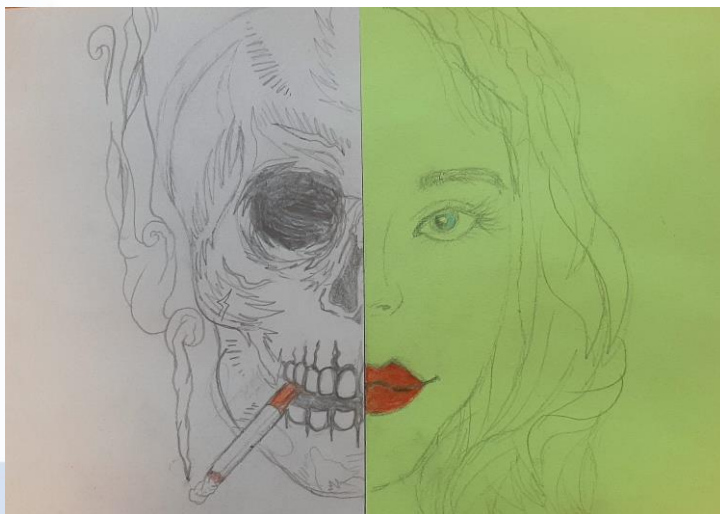
MIĄDZYZYCA !
PAICÓW U STÓP

STOP

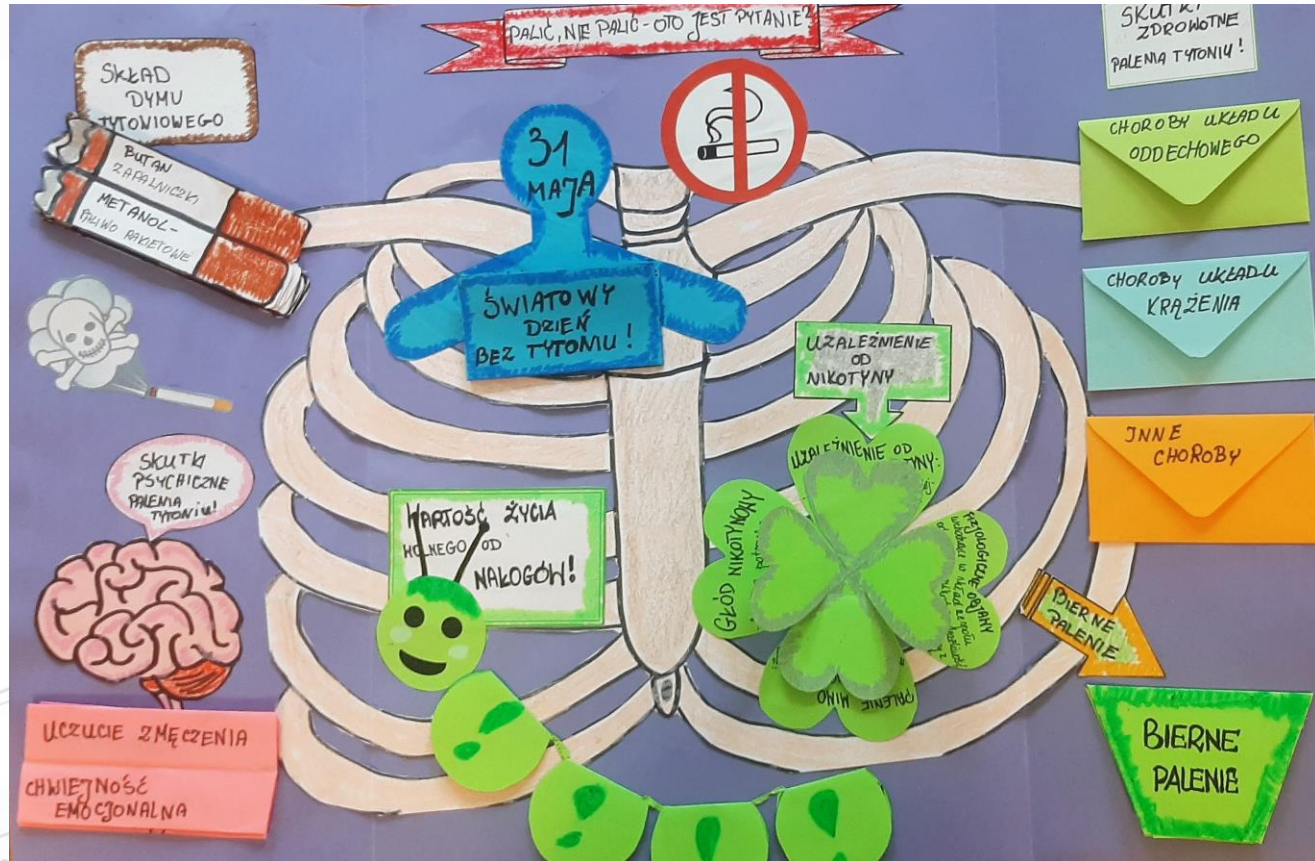
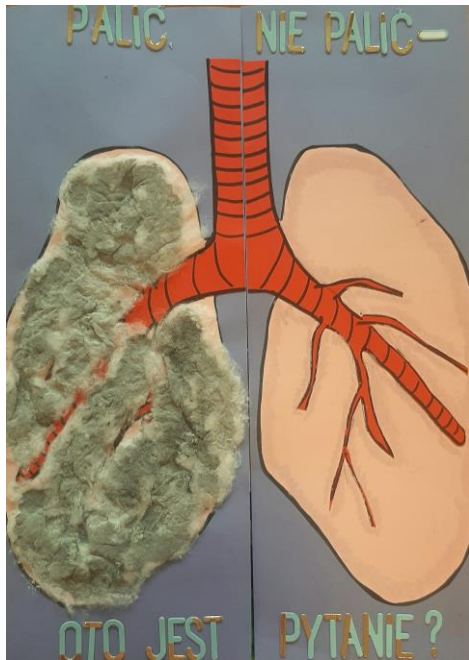
KAŻDY PAPIEROS
TO GWÓZDZ DO TRUMNY

ŻYJ
LAT 40

POWIAT KALISKI



POWIAT KĘPIŃSKI



POWIAT KOLSKI



Skutki biernego palenia
(ryzyko choroby wieńcowej jest 5-35%)
... czynność układu oddechowego
... błon śluzowych
... plamki żółtej (AMD)



POWIAT KOŚCIAŃSKI



**Palić, nie palić -
OTO JEST PYTANIE!**

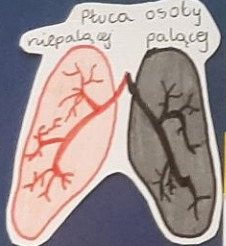
**JAK ZAPRZESTĄĆ
PALENIA PAPIE-
-ROSÓW
ORAZ
POKUSIE ICH
SPOŻYMIANIA...**

**CO WPŁYWA NA
NAS, ŻE
PALIMY!**

**E-PAPIEROSY -
WPŁYWA NA
MŁODZIEŻ!**

**PANIĘTAJ!
NIKOTYNA TO CICHY
ZABÓJCA!**

**CZY WIESZ, ŻE...
E-PAPIEROSY**
To urządzenia najczęściej przypominające tradycyjne papierosy. Zamiast tytoniu zawierają specjalny płyn, którego jednym ze składników jest nikotyna. Płyn jest podgrzewany, a powstały aerozol trafia do płuc i jest wdychany.



**CZY WIESZ, ŻE
WE PAPIEROSIE
WYSTĘPUJE
DUŻO SUBSTANCJI
SZKODLIWYCH?
CO MOŻE
WYDŁĄC
E-PAPIEROSY!**



**CO ZYSKASZ
JEŚLI
RZUCISZ
PALENIE?**

**CZY PALENIE
MOŻE TO
POWODOWAĆ
TAK!
ZOBACZ...**



**ZAPAMIĘTAJ!
NIKT NIE MA PRAWA
ZATRZYMAĆ POWIETRZA
KTÓRYM INNI
ODDYCHAJĄ!**

**A ONA...
CZYLI NIKOTYNA...**
Uzależnienia, jest toksyczna dla rozwoju mózgu nastolatków i młodych dorosłych. Natomiast dla matek toksyczna dla rozwijającego się płodu.

**PALISZ PAPIEROSY TO PEWNIENIE
WIESZ CO ZAWIERAJĄ? POPATRZ!...**

Kwas stearynowy	Wosk szwajcarski
Farba	Diament
Kwas octowy	zapałniczki
olej mineralny	Metanol
Metan	paliwo rakietowe
Szklanka	Heksamina
Kadm	podpatka do grilla
baterie	Nikotyna
Towar	środek owadobójczy
rozpuszczalniki	Arzenik
Tlenek węgla	trująca
gaz z rury wdechowej	Amoniak
	detergeny

**CZY PALENIE
PAPIEROSÓW MA
WPŁYWA NA
WYGLĄD
ZEWNETRZNY?
PALENIE SZKODZI
ZDROWIU!**



POWIAT KROTOSZYŃSKI



COFNĀJMY SIĘ W CZASIE

CZYLI HISTORIA PALENIA

Historia palenia tytoniu została odkryta około 5000 lat p.n.e. i wzięła swoje początki od rytuałów religijnych. W Ameryce, gdzie palenie tytoniu było znane od tysięcy lat, używano go do celów rytualnych i medycznych. W Europie palenie tytoniu zostało wprowadzone przez hiszpańskich odkrywców w XVI wieku.

Czy wiedziałeś?

CO JEST W PAPIEROSIE

KWAS STEARYNOWY	WOSK DO ŚWIEC	BUTAN	ZAPALNICZKI
FARBA	KWAS OCTOWY	METANOL	PALIVO RAKIETOWE
KWAS OCTOWY	OCET WINNY	HEKSAMINA	ROZPALKĄ DO GRILLA
METAN	GAZ Z KANALIZACJI	NIKOTYNA	ŚRODEK
KADM	BATERIE	OWADOBÓJCZY	ARSEN
TOLUEN	ROZPUSZCZALNIK	PRZEMYSŁOWY	AMONIAK
TLENEK WĘGLA	SPALINY		DETERGENT

e-papieros

SKĄD SIĘ NZIĄŁ?

CIEKAWOSTKA

e-papieros

Jest to: urządzenie akumulacyjne wyposażone w inhalacyjny dyszawkę, podobne urządzenie, jak przy paleniu tradycyjnych papierosów. Urządzenie zmienia roztwór inhalacyjny na uwolniony aromat i zamiast dymu wydychanego przy paleniu.

Warto WIEDZIEĆ!!!

CZYM JEST NIKOTYNA ?

- bezbarwna ciecz brunatliwa na powietrzu,
- rozpuszczalna w wodzie, alkoholu i eterze,
- silna trucizna (dawka śmiertelna 50-60 mg),
- poraża ośrodkowy układ nerwowy, mięsień sercowy i wywołuje skurcze naczyń krwionośnych,
- występuje w ilości 6-8% w liściach i korzeniach tytoniu słodkietnego (*Nicotiana glauca*),
- stosowana jako składnik środków owadobójczych,
- każdy papieros zawiera 15-30 mg nikotyny, jednak tylko 10-30% tej ilości nikotyny dostaje się z dymem do organizmu.

C10H14N2

NIKOTYNA

CO OSIĄGASZ KIEDY E- PAPIEROSEM SIĘ ZACIĄGASZ?

SMACZNE i CIEKAWY aromaty

CZY ZDROWE?



POWIAT LESZCZYŃSKI

"PALIĆ - NIE PALIĆ"

— Nie zawsze —
WĘDZONE
trzyma dłużej*



NIE PAL! NIE TRUJ!


*PŁUCA WĘDZONE DYMEM TYTONIOWYM NIEZDATNE DO ŻYCIA

TELEFONICZNA PORADNIA PORADY PALĄCYCH
801 108 108

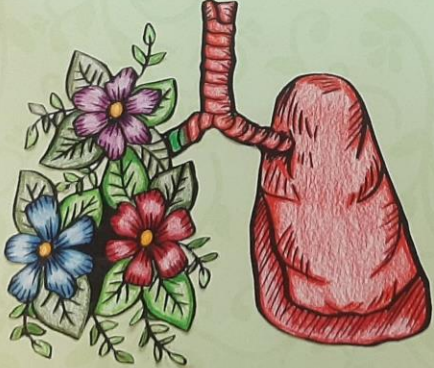
www.gis.gov.pl
www.jakczeka.palenie.pl

PYTANIE?"

E-PAPIEROS



Kiedy zgasisz ostatniego papierosa



SKŁAD CHEMICZNY PAPIEROSA

SUBSTANCJE O WŁAŚCIWOŚCIACH RAKOTWÓRCZYCH

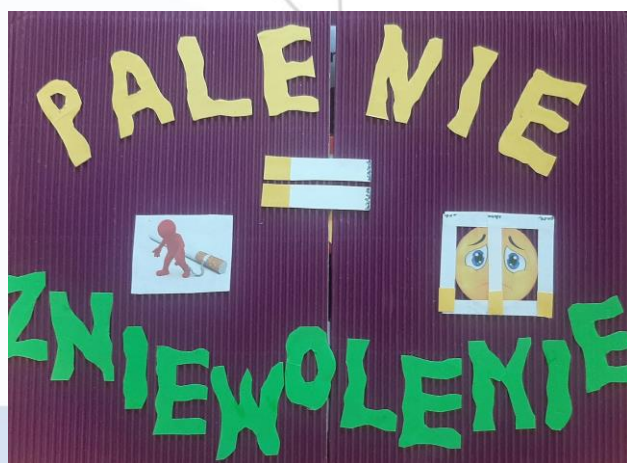
SKUTKI BIERNEGO PALENIA DZIECI DONOSI

- NIEZYTNY WAPNIOZŁOŻYNY
• WYKŁADZINA
• WAPNIOZŁOŻYNY WYKŁADZINA
- RAK PRZECIENIA
• RAK JAMY NOŚNEJ
• NIEZYTNY
- SKŁÓDZIK
• ZAPALNIAK
• ASTMA
- BÓLE GARDŁA
• DROŻNICY
• DROŻNICY
• DROŻNICY
- BIAŁY
• WAPNIOZŁOŻYNY
• WAPNIOZŁOŻYNY
- ZWIĘKSZONE
• WAPNIOZŁOŻYNY
• WAPNIOZŁOŻYNY

Dzień palaczy częściej zostają palaczami



POWIAT MIĘDZYCHODZKI



POWIAT NOWOTOMYSKI



DYM TYTONIOWY SKŁADA SIĘ Z 40 TYS. ZWIĄZKÓW CHEMICZNYCH Z TEGO PONAD 40 TO ZWIĄZKI RAKOTWÓRCZE

ALKALOIDY
NAPYLOMINA (substancje czynące paleniska w papierosie)

METALY
POMIĘDZY INNYMI: NIKOTYNA (substancja czyniąca paleniska w papierosie), PLEN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

DIMETYLOWY ETANODIOL (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

MARTALIDY (substancje czyniące paleniska w papierosie)

NIKOTYNA (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

KADMI (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

TELUREN I SĘCZKA (substancje czyniące paleniska w papierosie)

BEZPIPIRIDYL (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

CHLOREK WINYLU (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

CYANOWODÓR (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

TOBACZAN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

ANONIN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

URETAN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

TOLUEN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

DIBENZOAKRYDYL (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

FERROL (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

BETA (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

POLEN (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

DDT (substancja czyniąca paleniska w papierosie)

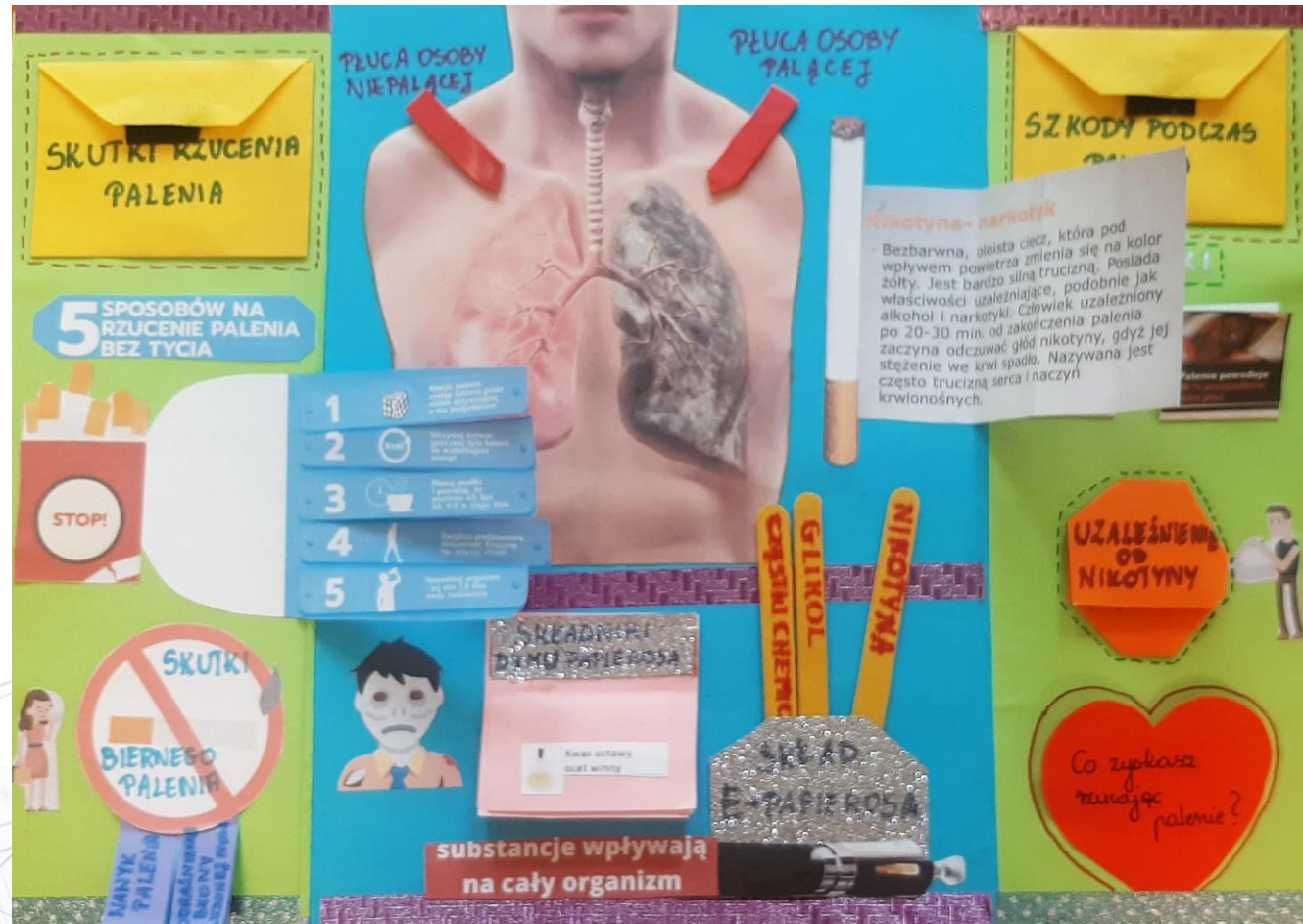
Wiesz o tym?

NATYCHMIASTOWE SKUTKI ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYCIANIA E-PAPIEROSA

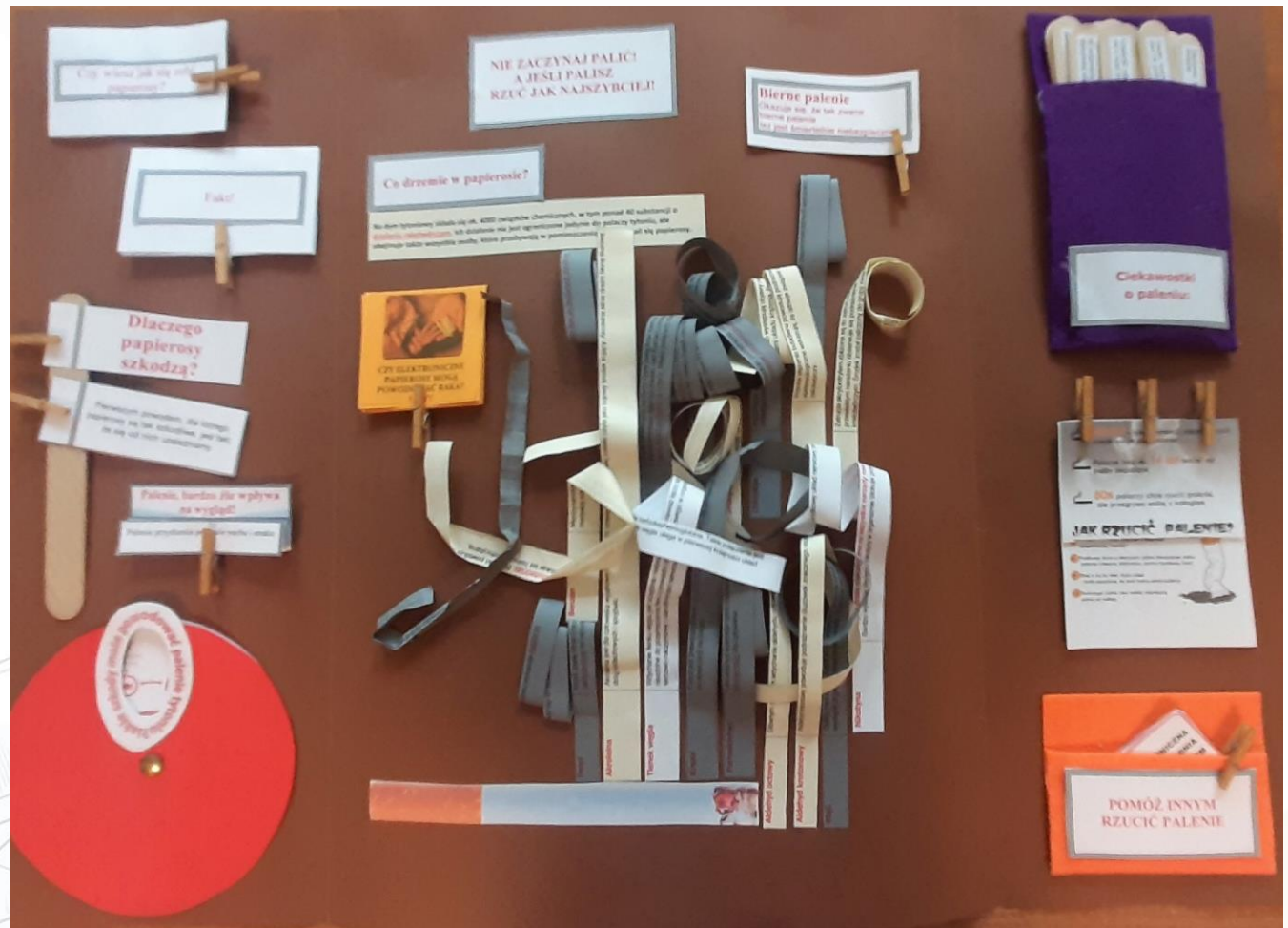
Fakty i mity o e-papierosach



POWIAT OBORNICKI



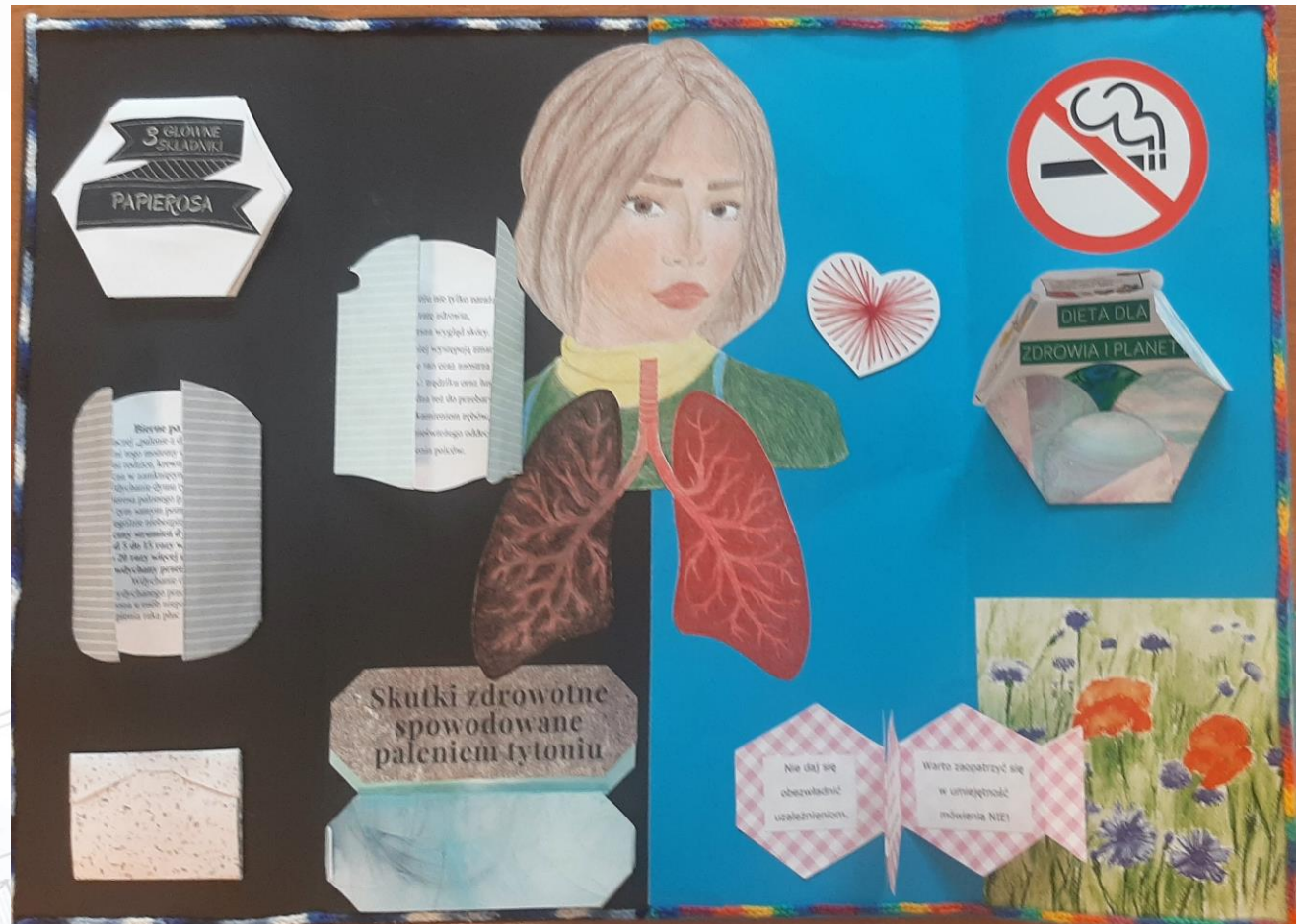
POWIAT OSTROWSKI



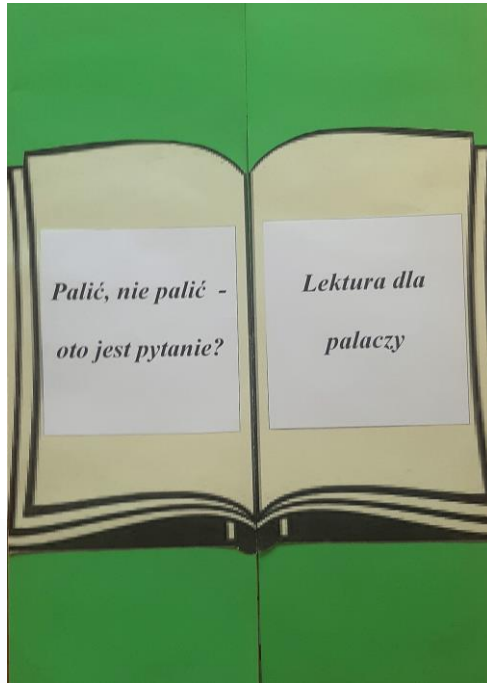
POWIAT OSTRZESZOWSKI



POWIAT PILSKI

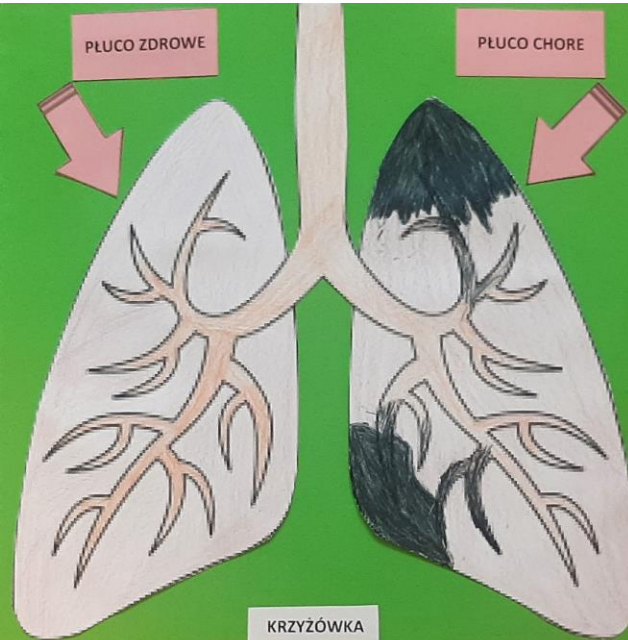


POWIAT PLESZEWSKI

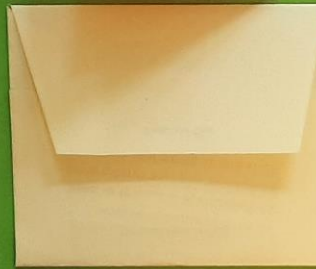


KORZYŚCI I PLUSY Z RZUCENIA PALENIA

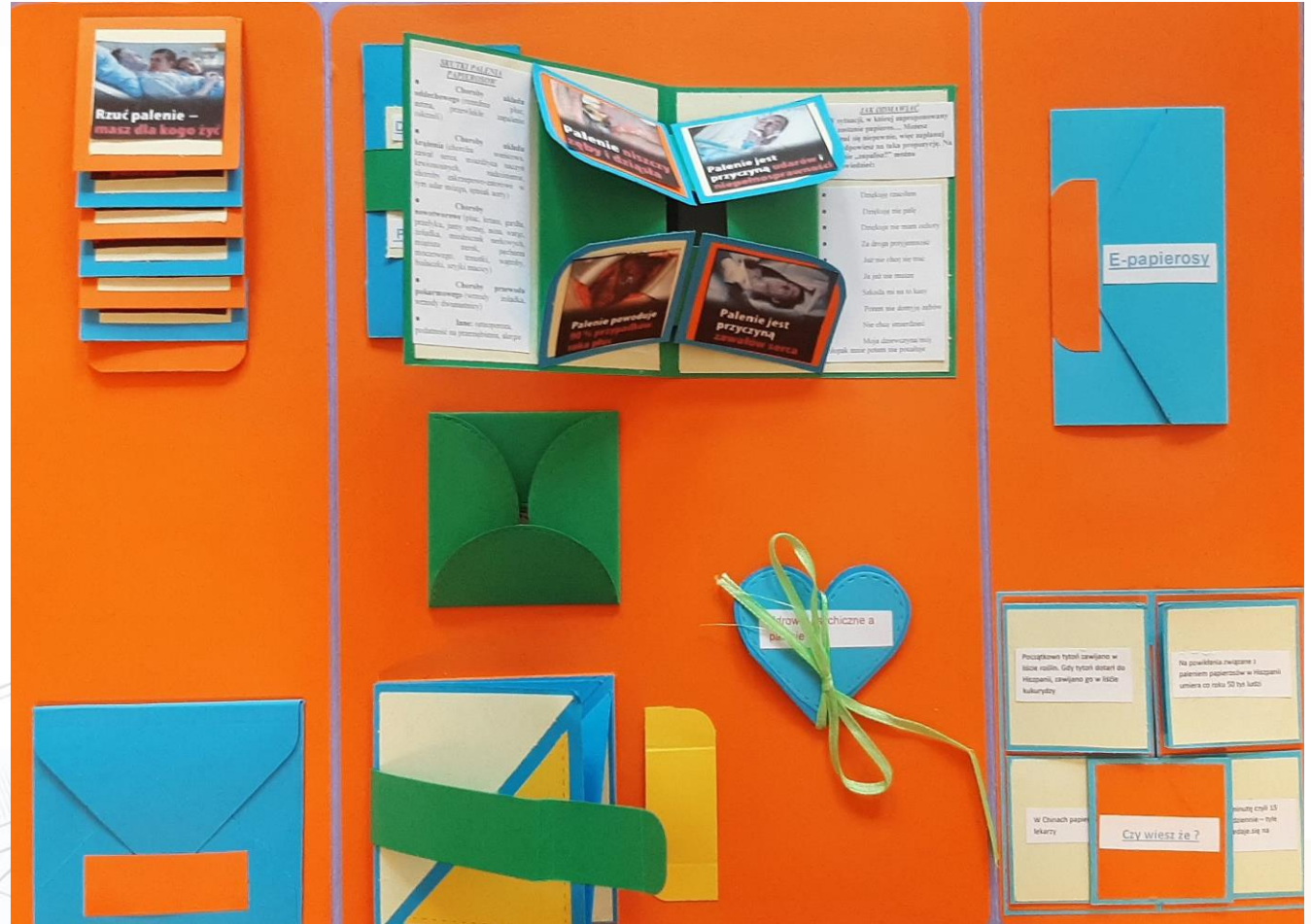
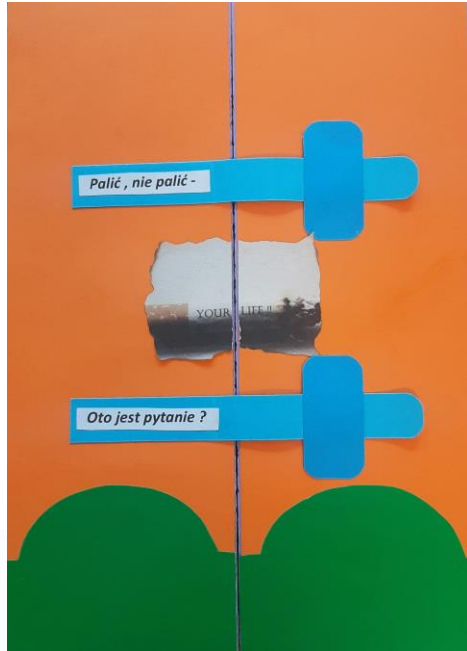
- o połowę zmniejsza się ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca.
- ustępują kaszel i duszność
- poprawia się kondycja fizyczna
- Osoba, która przestanie palić, zauważy, że ludzie z jej otoczenia mogą swobodnie zaczerpnąć świeżego powietrza.
- Zaoszczędzone pieniądze, które wcześniej wydawane były na papierosy, będą mogli przeznaczyć na wymarzone wakacje.
- Bez nałogu jest się silniejszym i można stawiać czoła wszystkim problemom.



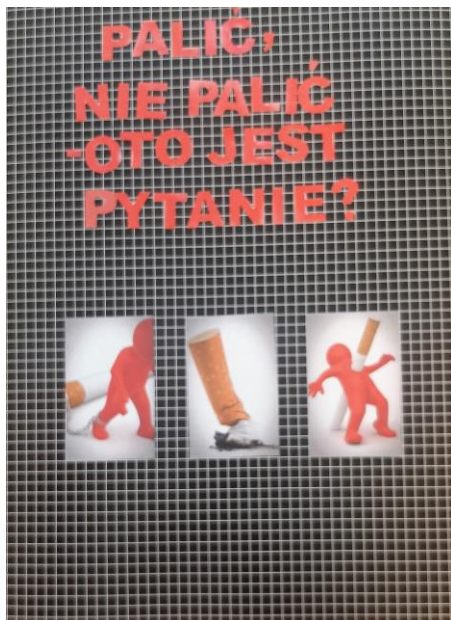
1.	P	O	P	I	E	L	N	I	C	Z	K	A						
2.	R	A	K															
3.	E	L	E	K	T	R	O	N	I	C	Z	N	E					
4.	B	I	E	R	N	E												
5.	N	I	K	O	T	Y	N	A										
6.	T	Y	T	O	N	I	O	W	Y									
7.	Z	D	R	O	W	I	E											
8.	Z	A	P	A	C	H	O	W	E									
9.	U	D	A	R	U													
10.	B	O	C	Z	N	Y												
11.	U	Ż	Y	W	K	I												
12.	S	U	B	S	T	A	N	C	J	E	S	M	O	L	I	S	T	E
13.	N	A	Ł	O	G													



POWIAT POZNAŃSKI



POWIAT RAWICKI



DOPASUJ ODPOWIEDZI Z RÓŻOWEJ KOPERTY Z ODPOWIEDNIMI OKREŚLENIAМИ

- Uzależnienie od ... jest jednym z głównych czynników chorób.
- Osoby nie palące tytoniu, lecz stojące w otoczeniu ludzi palących są nazywane palaczami...
- Właściwości ... podwyższają o 30-40% ryzyko wystąpienia nowotworów złośliwych.
- ... mózgu.
- Najbardziej zagrożony organ człowieka podczas palenia tytoniu.

ODPOWIEDZI



DLACZEGO PALIMY PAPIEROSY ?

PALENIE W LICZBACH



Szkodliwość palenia tytoniu

Według badań przeprowadzonych przez palaczy...
Dym tytoniowy zawiera ponad 4000 substancji chemicznych, w tym ponad 40 substancji rakotwórczych.

POJĘCIA

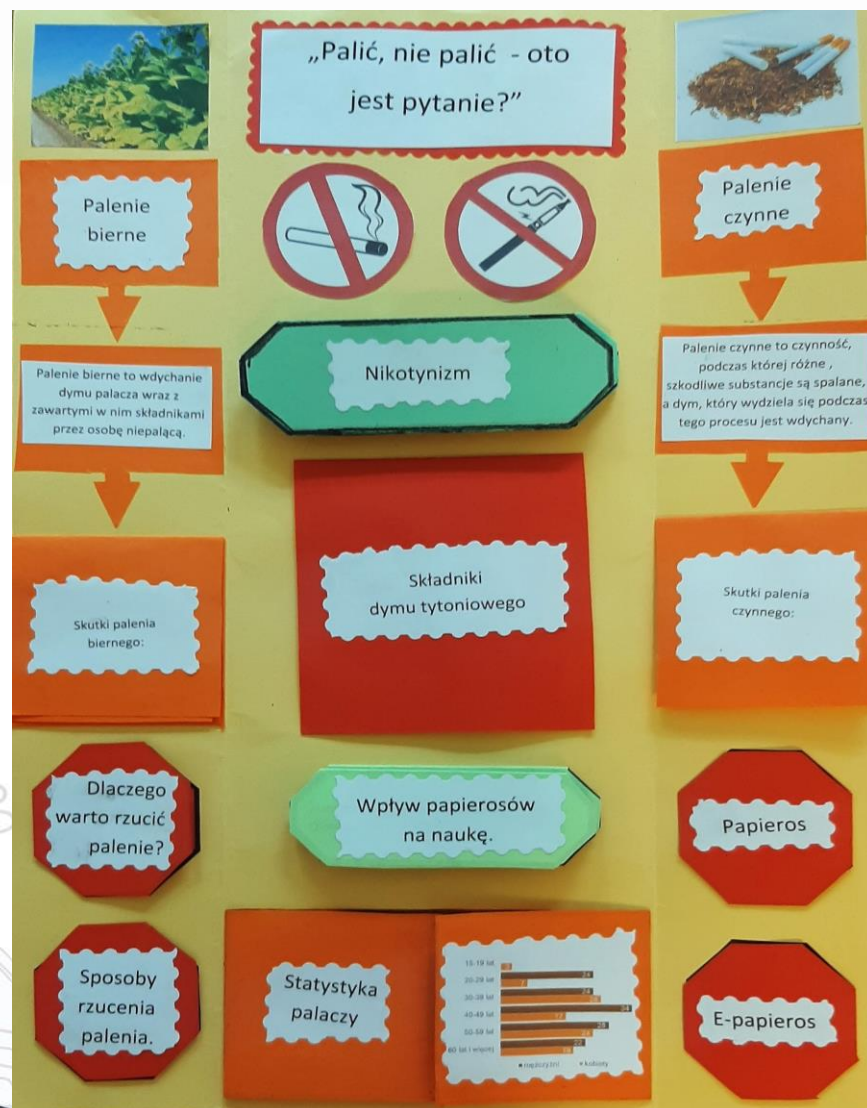
- Nikotyna
- Palacz czynny i bierny
- Nałóg



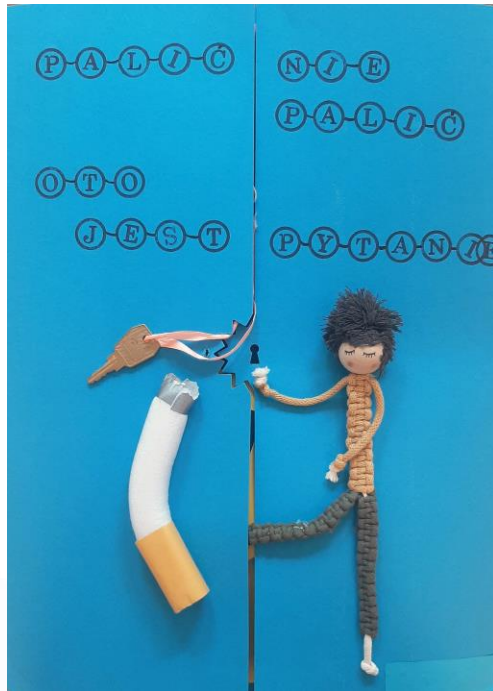
POWIAT SŁUPECKI



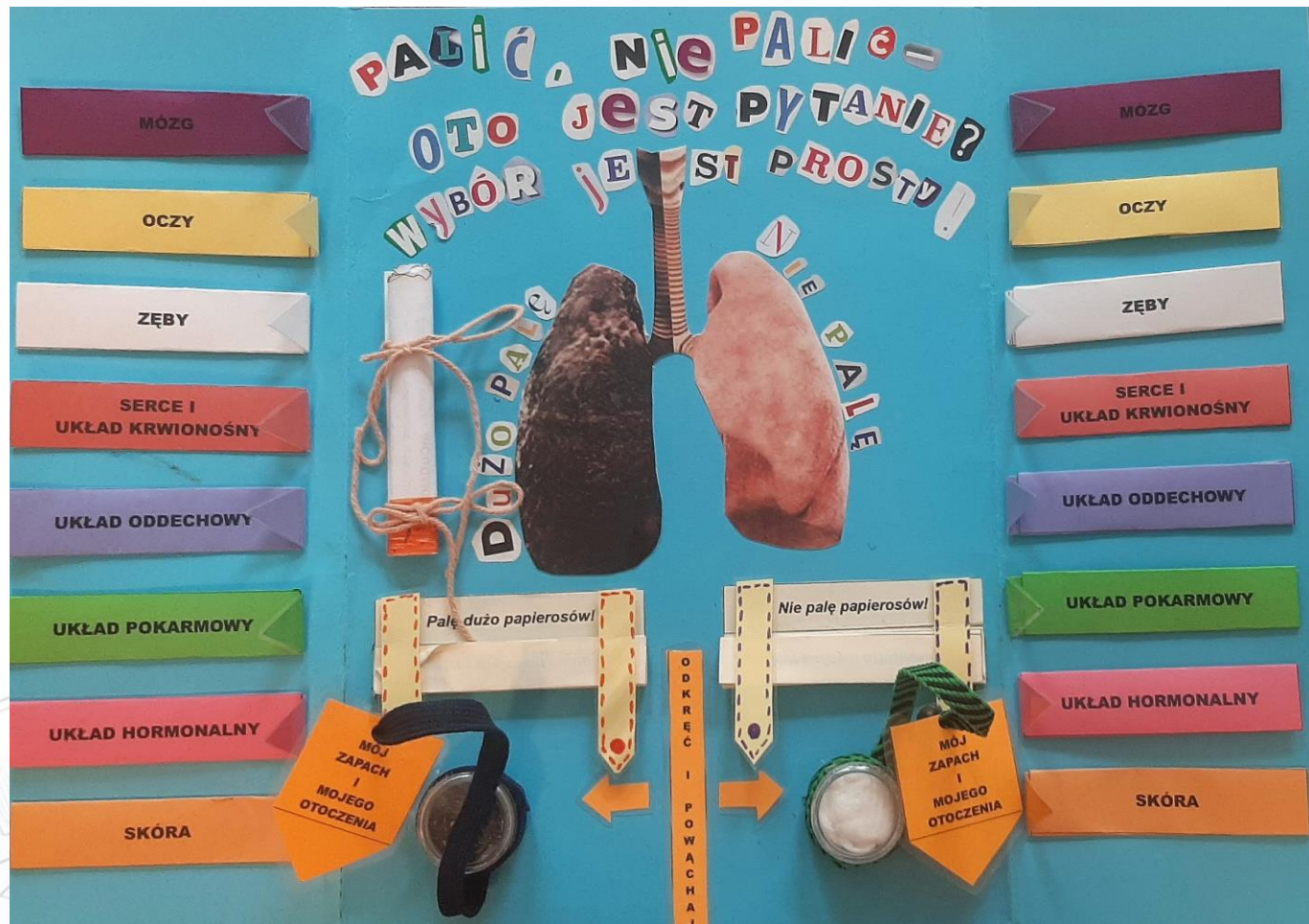
POWIAT SZAMOTULSKI



POWIAT ŚREMSKI



POWIAT ŚREDZKI



POWIAT TURECKI

PALIĆ **NIE**
OTO **PALIĆ?**
JEST
PYTANIE

PALENIE TYTONIU A TWOJE ZDROWIE

SKŁAD DYMU TYTONIOWEGO

- ACETON
- * NIKOTYNA
- METALCI
- * PIREN
- DIMETYLOAMINOKWASZINA
- WAPNIOKARBONAT
- NIKOTYNA
- * KALCJUM
- TLENEK WĘGLA
- * BENZOPIREN

DLACZEGO WARTO RZUĆĆ PALENIE?

Cu dzieje się po zgaszeniu ostatniego papierosa.

20 minut	8 godzin	24 godziny	48 godzin	3-4 tygodnie	2 tygodnie do 3 miesięcy	1 rok	5 lat	10 lat	15 lat
----------	----------	------------	-----------	--------------	--------------------------	-------	-------	--------	--------

PALENIE W LICZBACH

- 2 tygodnie - czas, który może być potrzebny do wyzdrowienia po rzuceniu palenia
- 10 lat - czas, który może być potrzebny do wyzdrowienia po rzuceniu palenia

E - PAPIEROS

PALENIE **NIKOTYNA** **PAPEROSE** **WAPNIOKARBONAT**

BIERNE PALENIE **LOKALNE DYMNIENIE** **NIKOTYNA**

MOZG **USZY** **NOZ** **OCY** **SKÓRA** **PROSTATA** **SIERDCE** **TRUSCICA** **ŻOŁĄDEK** **PIECE** **WĄTRÓBA** **NERWY** **WĄTRÓBY** **PENIS** **KOŚCI**

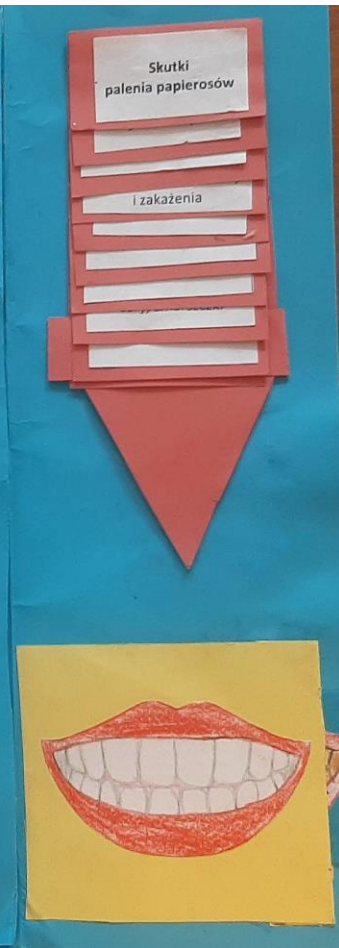
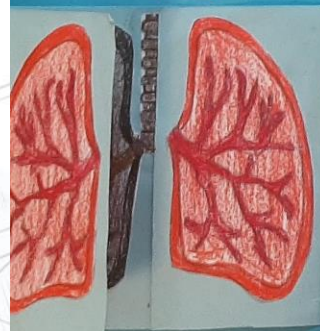
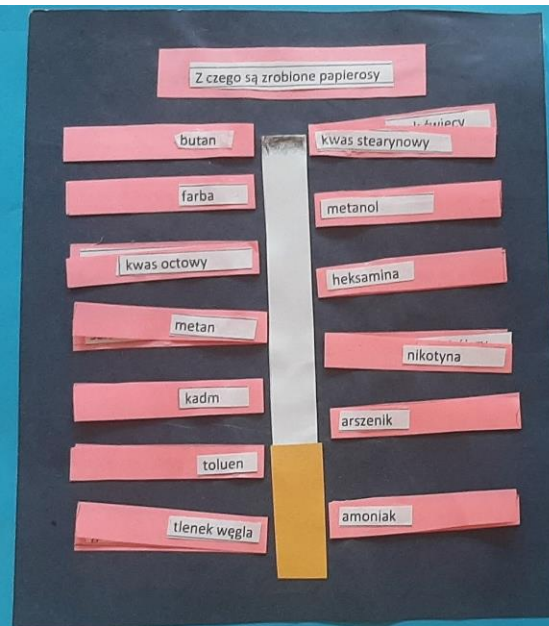
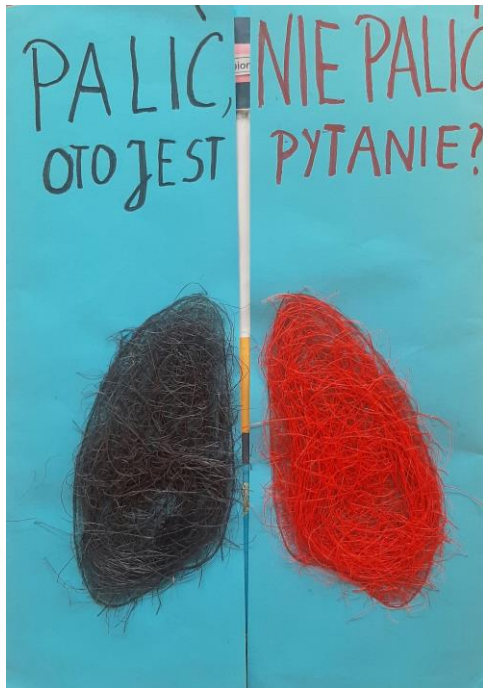
PROSTATA **SIERDCE** **TRUSCICA** **ŻOŁĄDEK** **PIECE** **WĄTRÓBY** **PENIS** **KOŚCI**



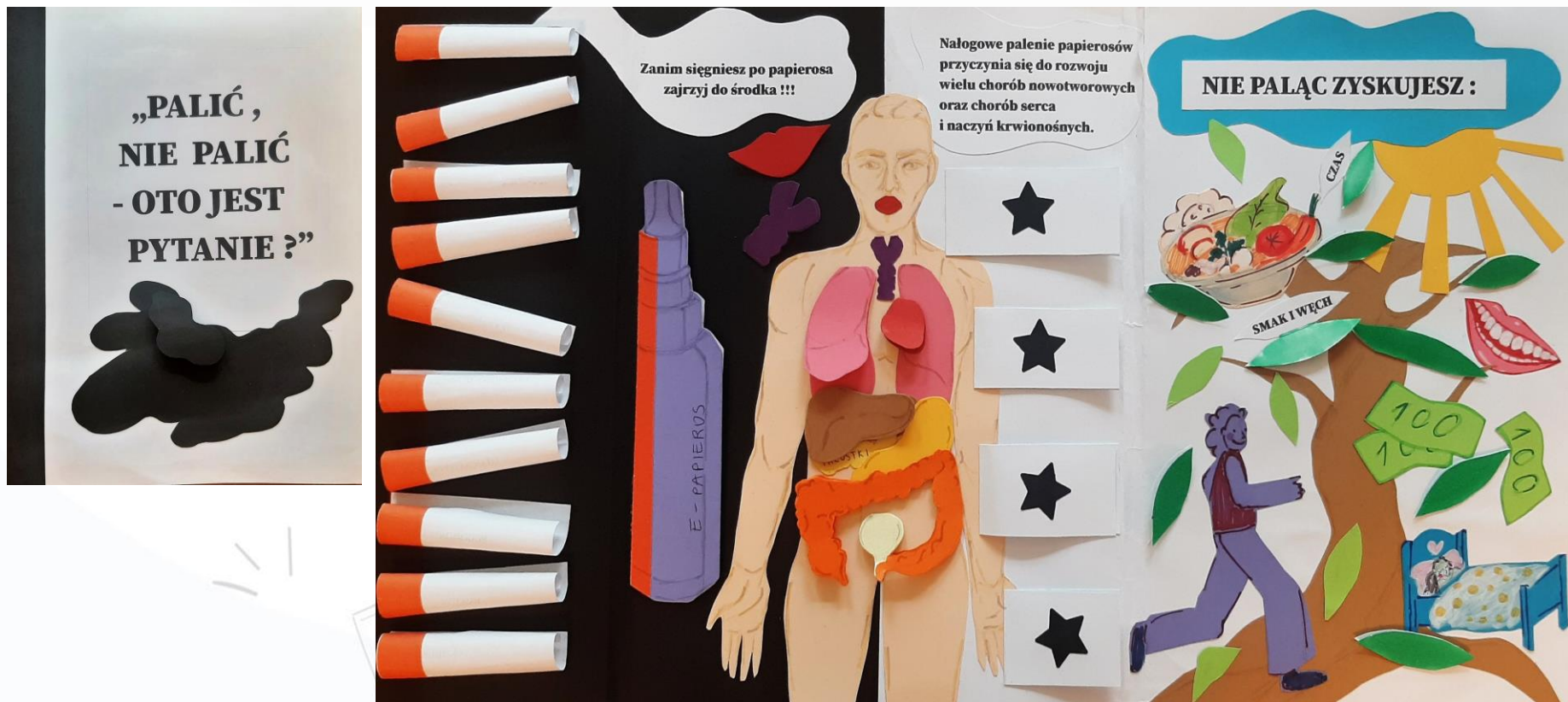
POWIAT WĄGROWIECKI



POWIAT WOLSZTYŃSKI



POWIAT WRZESIŃSKI



POWIAT ZŁOTOWSKI

LAP BOOK

CO TO JEST PYTANIE?

SKŁAD DYMU PAPIEROSOWEGO

46 substancji rakotwórczych 4 tys. związków chemicznych

TOLEDYNA	NIKOTYNA
NAFTOAMINA	TLENEK WĘGLA
PIREN	TOLUEN
BENZOPIREN	ACETON
BENZOKRYPYNA	AMONIAK
CHŁOREK WYNYLU	METANOL
POLON-210	ARSEN
KADM	NAFTALEN
URETAN	CYJANOWODÓR

**NIE PAL PAPIEROSÓW I ...
CIESZ SIĘ KAŻDYM DNIEM!!!**

E-PAPIEROSY

FAKTY	MITY
Silnie uzależniają psychicznie	Łatwo jest wyjść z nikotynej
Pogłębiają uzależnienie od palenia	Pomagają rzucić palenie tradycyjnych papierosów
Są szkodliwe dla środowiska i je zanieczyszczają	Nie są szkodliwe dla otoczenia
Powodują zawroty głowy, bóle mięśni, arytmie serca, nadciśnienie, stwardniającę płuc	Nie szkodzą słowom
Nie wolno palić m.in. w komunikacji publicznej, szkołach, szpitalach, kinach, teatrach i centrach handlowych	Można palić wszędzie

Czy występują psychiczne skutki skorzenia palenia papierosów?

W ile i jakich wymiarach odzwierciedla korzyści z zaprzestania palenia?

Czym jest nikotyna?

Jak rzucić palenie?

Życie wolne od papierosów



Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia

- po 20 minutach
- po 24 godzinach
- po 48 godzinach
- od 2 tygodni do 3 miesięcy
- po roku
- po 5 latach
- po 10 latach
- po 15 latach

BIERNE PALENIE

Palenie to wdychanie dymu papierosowego przez osoby niepalące. W Polsce jest to najczęstsza przyczyna zgonów.

Palenie zabija powoli

