

Szkoła Podstawowa w Otorowie

Michał Gołaś





Palić, nie palić -  
Oto jest pytanie

Prezentacja na temat papierosów.

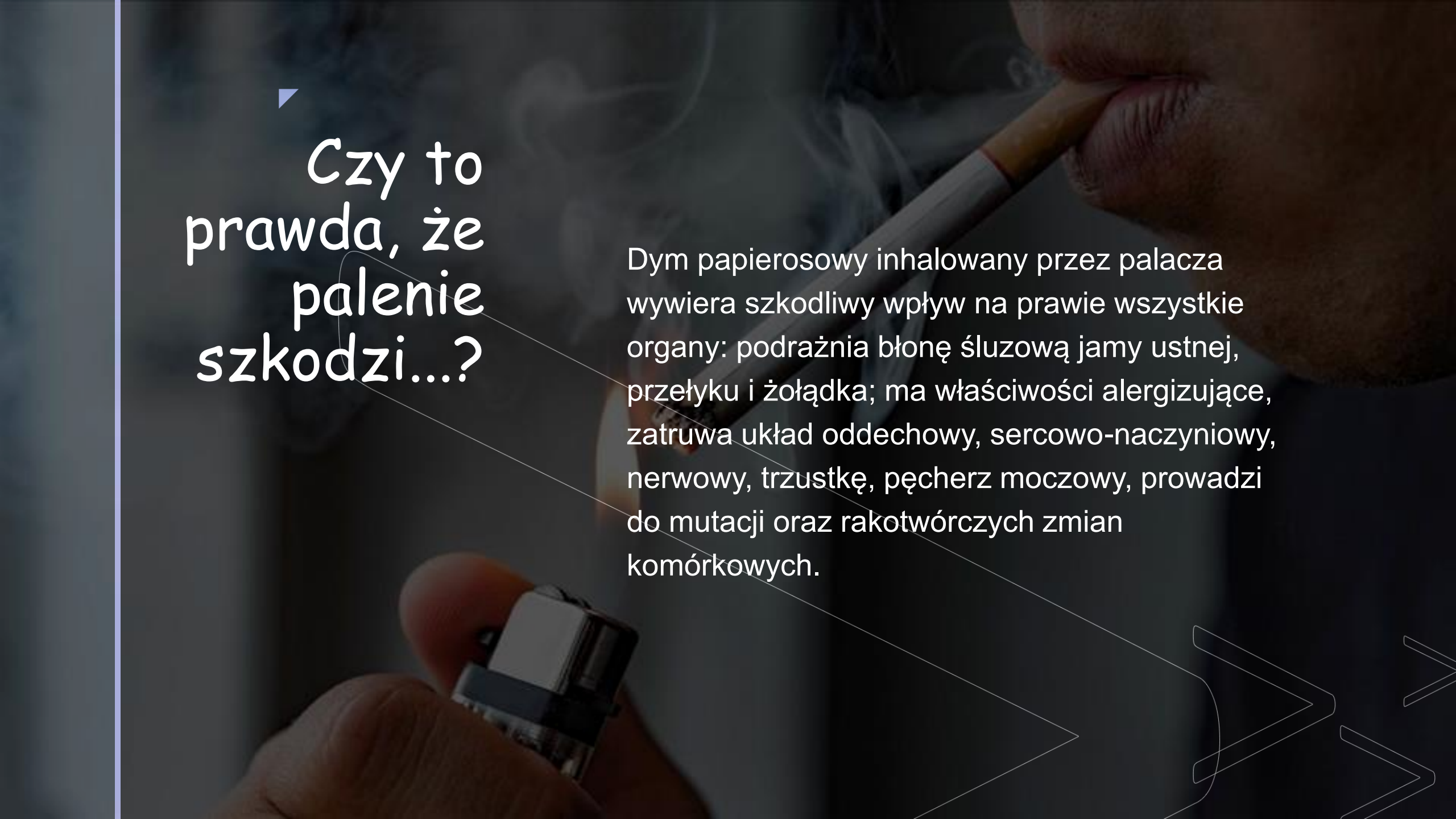
# Cel prezentacji

Ukazanie szkodliwości palenia  
tytoniu, jego negatywnego  
wpływu na zdrowie człowieka



# Czym są e-papierosy?

E-papieros – zasilane akumulatorem urządzenie inhalacyjne dające użytkownikowi podobne wrażenia jak przy paleniu tradycyjnych papierosów. Urządzenie powoduje zamianę roztworu inhalacyjnego na wdychany przez użytkownika aerozol.



▶  
Czy to  
prawda, że  
palenie  
szkodzi...?

Dym papierosowy inhalowany przez palacza wywiera szkodliwy wpływ na prawie wszystkie organy: podrażnia błonę śluzową jamy ustnej, przełyku i żołądka; ma właściwości alergizujące, zatrzuwa układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, nerwowy, trzustkę, pęcherz moczowy, prowadzi do mutacji oraz rakotwórczych zmian komórkowych.



## Ile pieniędzy rocznie wydajemy na papierosy?

Statystyczny Polak “wypala” prawie 250 zł miesięcznie

Dane CBOS pokazujące na skalę nałogu wskazują, że statystyczny palacz wydaje na **papierosy** aż 2800 zł rocznie, czyli około 230 zł miesięcznie.

# Dlaczego ludzie palą papierosy?

**Palenie** stanowi sposób czerpania przyjemności, zaspokajania swoich hedonistycznych pragnień; **pali** się z potrzeby wolności i poszukiwania przygody, oderwania się od rutyny, codziennych trosk, chęci bycia niezależnym.



# Czym grozi palenie?

►  
Dym tytoniowy zwiększa ryzyko rozwoju nie tylko raka płuca, ale także m.in. raka języka, wargi, jamy ustnej, krtani, tchawicy, nerki, pęcherza moczowego, trzustki, wątroby, przełyku, prostaty, żołądka, piersi, szyjki macicy. Zwiększa też ryzyko rozwoju nowotworów krwi (białaczki)





# Uzależnienie od papierosów.

- Do najczęstszych jego objawów w przypadku uzależnienia od nikotyny można zaliczyć m.in.:
- głód nikotynowy (silną potrzebę sięgnięcia po papierosa),
- rozdrażnienie,
- irytację,
- niepokój,
- spadek koncentracji uwagi,
- zmęczenie,
- zaburzenia snu (zazwyczaj bezsenność),
- zaburzenia apetytu (zwykle jego zwiększenie).



# Asertywność

**Asertywność** – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.



## Choroby wywoływane na skutek palenia...

Jakie są konsekwencje palenia  
tytoniu?

**chorób** układu krążenia, takich  
jak zawał serca, udar  
mózgu, **choroba** niedokrwienna  
kończyn dolnych. ...

nowotworów złośliwych, takich  
jak: rak płuc, rak jamy ustnej,  
gardła, krtani, przełyku, trzustki,  
pęcherza moczowego i nerek. ...

**choroby** zakrzepowo-zatorowej.



## ▶ Uporczywy kaszel



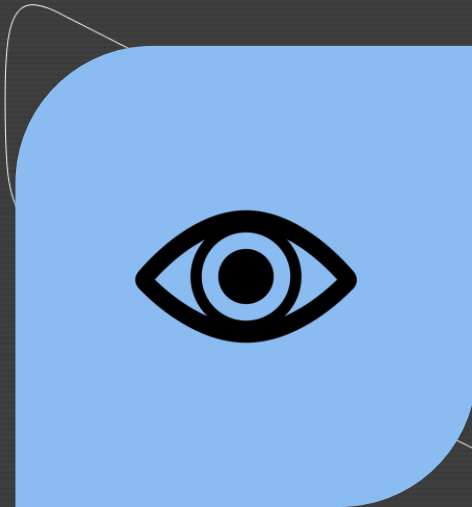
W wyniku wieloletniego palenia tytoniu w płucach palacza dochodzi do poważnych zmian. Zawarte w dymie tytoniowym toksyczne substancje działają drażniąco na błonę śluzową dróg oddechowych, dlatego nałogowi palacze często cierpią na przewlekły kaszel. Substancje toksyczne uszkadzają bowiem nabłonek rzęskowy, konsekwencją czego jest pojawienie się tak zwanego kaszlu palacza.

# Jak palenie niszczy organizm nastolatka?

Powszechnie wiadomo, że palenie wiąże się z poważnymi następstwami dla zdrowia młodych osób z zaburzeniami układu oddechowego, takimi jak astma i mukowiscydoza, ale także z takimi stanami, jak: anemia sierpowata, rak, cukrzyca, młodzieńcze zapalenie stawów. Argumenty te, choć znane, w większości przypadków nie są przyjmowane przez młodych. Być może wynika to z ignorancji lub z tego, że w większości przypadków są to skutki odległe i kojarzone z „paleniem przez całe życie”



# KONIEC



WYKONAŁ MICHAŁ  
GOŁAŚ KLASA 5 A



ŹRÓDŁO INFORMACJI:  
INTERNET