

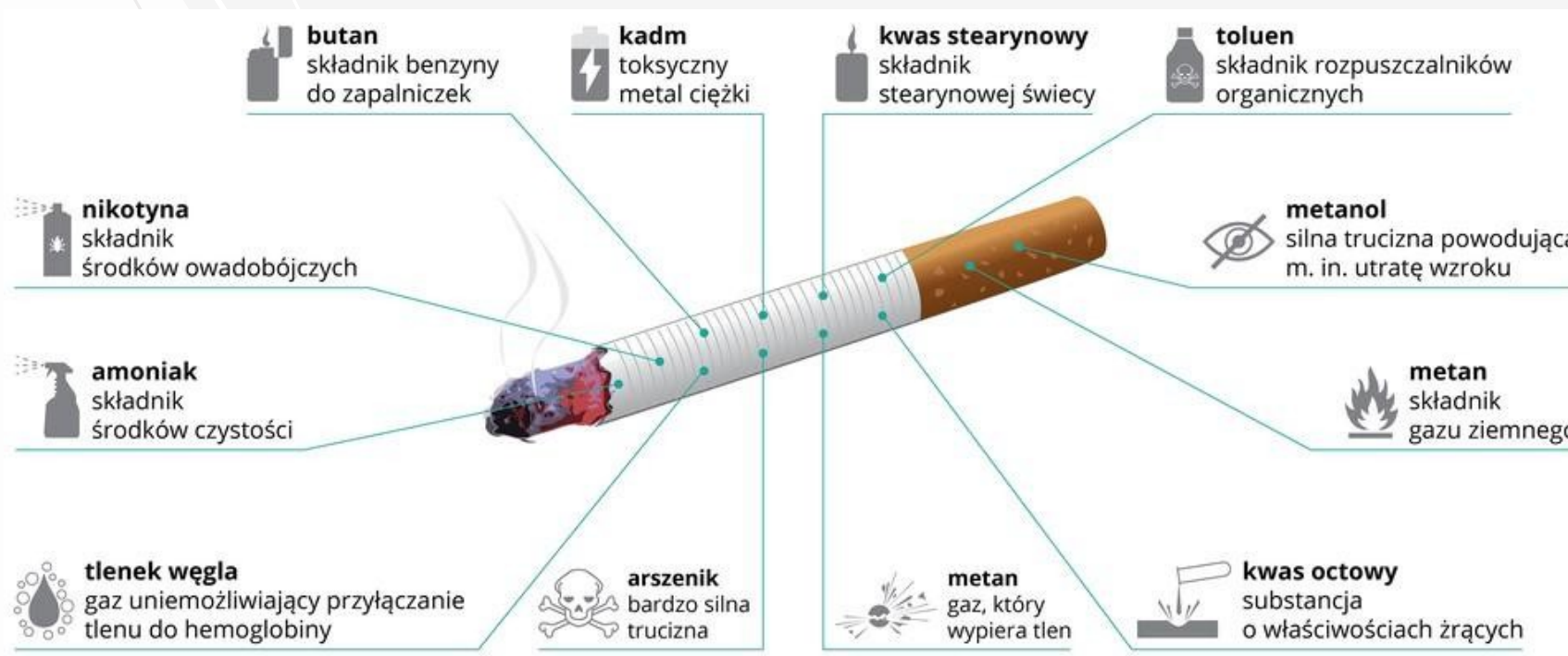
Rzuć palenie

Prezentację wykonał:
Jakub Kluk kl. IIDg

Co nam mówi definicja palenia?

Palenie - jest to czynność, podczas której różne substancje (najczęściej tytoń) są spalane, a dym, który wydziela się podczas tego procesu, jest wdychany (inhalowany).



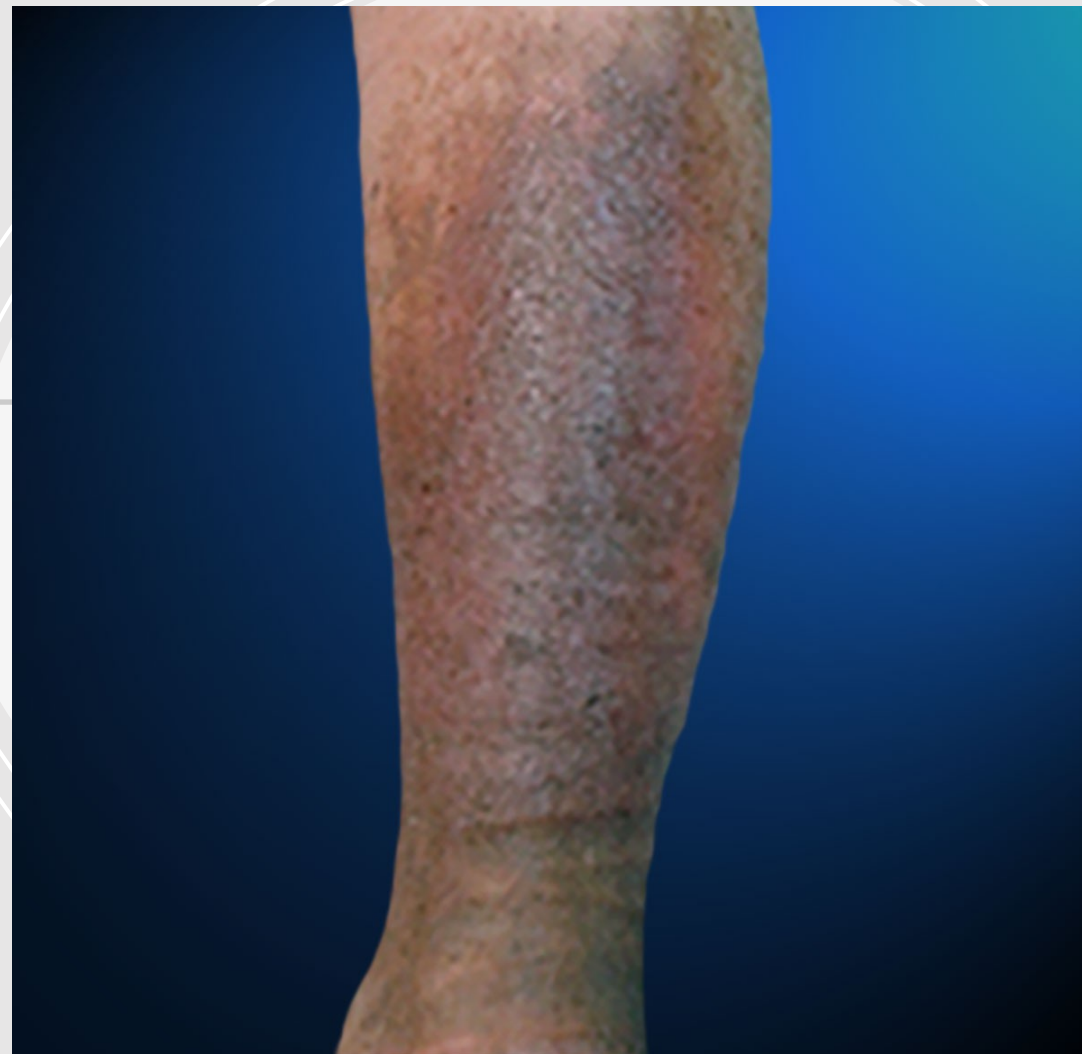


Jakie szkodliwe substancje zawiera tytoń i jakie powstają w wyniku jego spalania?

Jakie są skutki palenia?

Gdy jesteśmy nałogowymi palaczami możemy zachorować na takie choroby jak:

- Bezplodność,
- Rak (języka, wargi, jamy ustnej, krtani, tchawicy, nerki, pęcherza moczowego, trzustki, wątroby, przełyku, prostaty, żołądka, piersi, szyjki macicy. Zwiększa też ryzyko rozwoju nowotworów krwi (białaczki).
- Nadciśnienie,
- Zakrzepica żył (na zdjęciu)
- I wiele innych chorób



Dokonajmy prostych obliczeń...

Statystyczny palacz zazwyczaj pali paczkę papierosów dziennie. Zakładając, że paczka papierosów kosztuje **17 złotych**, dziennie wydaje właśnie tyle. Gdyby spojrzeć na to z perspektywy miesiąca (dla obliczeń przyjmijmy 30 dni) to na sam nałóg wydaje **510 złotych**. Za taką kwotę można już kupić dobre słuchawki lub nawet telefon.



Liczmy dalej...

W ciągu miesiąca palacz traci 510 zł. Liczmy dalej. Ten sam palacz paląc przez rok traci 6 120 złotych. Przypomnę tylko, że liczymy ile kosztuje nasz nałóg. Za taką gotówkę można kupić dobry, używany samochód, albo jesteśmy w stanie wyposażyć się w wysokiej jakości urządzenia (telewizory, laptopy, konsole, telefony, itd.)



Koszty, koszty...

Statystyczny palacz po 10 latach pragnie porzucić nałóg. Kwota jaką wyda przez cały ten okres na papierosy to **61 200 złotych**. Jest to kwota, za którą można kupić już o wiele lepszy samochód, albo nawet luksusową wycieczkę na kilkanaście dni, itp. Nie chodzi tylko o pieniądze. Po rzuceniu palenia, nawet po dziesięciu latach, organizm palacza częściowo wróci do zdrowia.



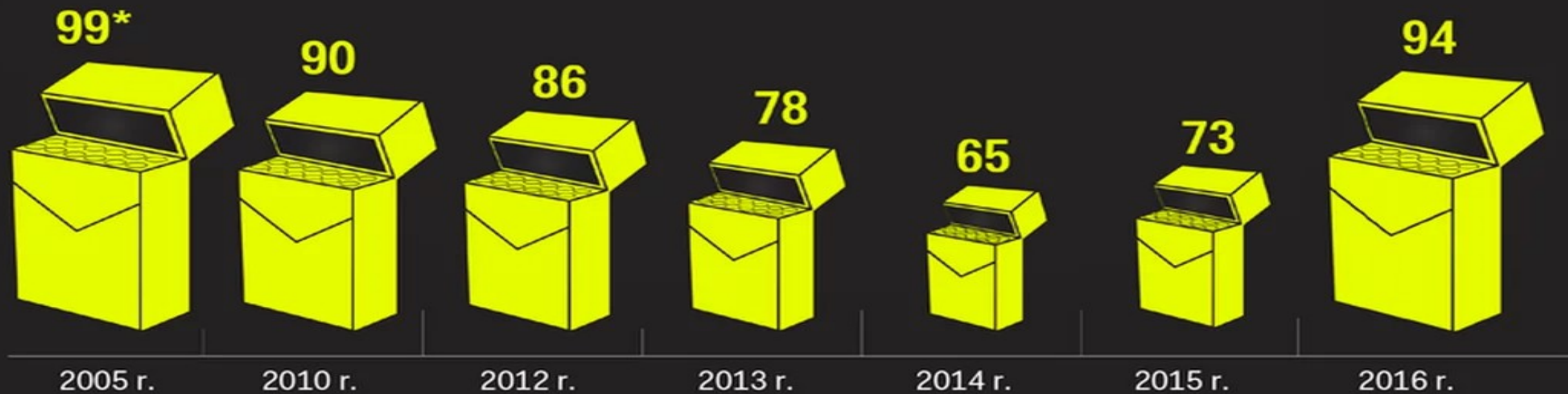
E-papierosy

The background of the slide features a semi-transparent image of an e-cigarette and a SIM card. The e-cigarette is positioned diagonally from the top right towards the center. The SIM card is located in the bottom left corner, with the word 'SIRIUS' printed on it. The overall aesthetic is clean and modern, with a light gray and white color palette.

E-papieros to urządzenie zasilane akumulatorem, inhalacyjne, dające użytkownikowi podobne wrażenia, jak przy paleniu tradycyjnych papierosów. Roztwór inhalacyjny (tzw. liquid) składa się zazwyczaj z glikolu propylenowego, gliceryny, aromatów oraz nikotyny o różnym stężeniu (od 0 do 36 mg/ml). Niektóre aromaty stosowane w roztworach inhalacyjnych rozpuszczane są w glikolu z dodatkiem wody demineralizowanej oraz etanolu, stąd śladowe ilości tych substancji również występują w płynie. Przeprowadzone dodatkowo badania składu tych płynów ujawniło, że zróżnicowanie ich składu jest przeogromne.

I im więcej różnych związków zawierał dany e-liquid, tym większa jego toksyczność.

ROCZNA KONSUMPCJA PACZEK PAPIEROSÓW W POLSCE NA JEDNĄ OSOBĘ



*w jednej jest 20 sztuk

ŹRÓDŁO: GUS

Zawartość e-liquidu:

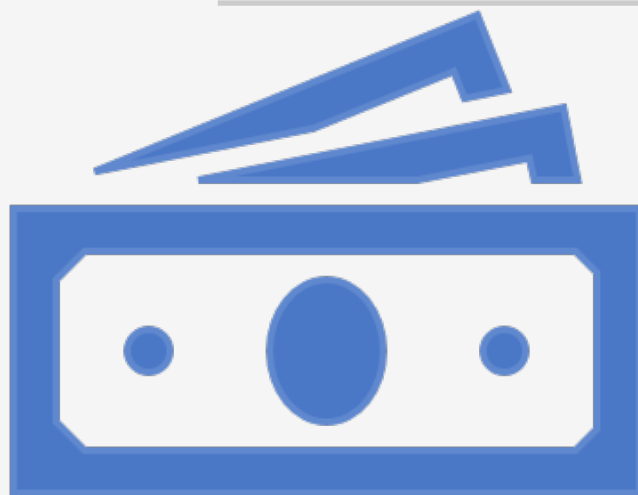
- gliceryna
- glikol propylenowy
- aromat, np. wanilia
- nikotyna w różnych stężeniach (od 0 do 36 mg/ml).



Kontrowersje dotyczące palenia e-papierosów.

Uważa się, że e-papierosy są mniej szkodliwe, niż te tradycyjne. Miały być zdrowszą alternatywą dla tytoniu. Najnowsze badania potwierdzają ich szkodliwy wpływ na zdrowie, zwłaszcza osób młodych, w okresie wzrostu i dojrzewania, a nawet odnotowano śmierć wielu osób. Niekontrolowane używanie może prowadzić do szybszego i silniejszego uzależnienia od nikotyny.





Koszty związane z użytkowaniem e-papierosów

Koszty związane z użytkowaniem e-papierosów zależą głównie od ceny sprzętu i jakości tzw. liquidu. Załóżmy, że statystyczny palacz, wydał 300 zł na e-papierosa, do którego wlewa 20 ml liquidu dziennie, który kosztuje ok. 20 zł. Godzienna ilość liquidu kosztuje mniej więcej tyle, co jedna paczka papierosów. Koszty są więc podobne. Jednak do tej ceny należy doliczyć opłatę za sprzęt i jego eksploatację (akumulatory, grzałki itd.)

PALACZU POMYŚL!

Chcesz być chory czy zdrowy?

Chcesz żyć krótko czy długo?

NIE BĄDŹ, JAK POPIELNICZKA!

NIE PALIMY I SOBIE NIE SZKODZIMY!

RZUĆ PALENIE!

The background features a light gray gradient with several overlapping, semi-transparent circles in various shades of gray and white. A thin, dark gray horizontal line spans across the upper portion of the image.

Dziękuję za uwagę!