

**ŚWIATOWY DZIEŃ
RZUCANIA PALENIA**



PALENIE TYTONIU WŚRÓD DOROSŁYCH W POLSCE

Jak przedstawia się problem palenia tytoniu w Polsce?

Na przestrzeni lat zauważalna jest tendencja spadkowa - z roku na rok spada ilość aktywnych palaczy. Średnia osób palących tytoń wynosi około 24 proc. W nałóg niktynizmu wpadają znacznie częściej mężczyźni niż kobiety - różnica wynosi niemal 10 proc. Statystyki pokazują, że największa ilość osób, które sięgają po papierosa, przypada na grupę wiekową w przedziale 40-49 lat. Dotyczy to ok. 40 proc. mężczyzn i ok. 22 proc. kobiet.





PALENIE TYTONIU WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W POLSCE

Jeśli chodzi o wskaźniki palenia tytoniu u dzieci i młodzieży w Polsce, są one znacznie niższe niż w przypadku osób dorosłych. Do uzależnienia od nikotyny przyznaje się ok. 9 proc. płci męskiej w wieku od 15 do 19 lat. Jeśli chodzi o dziewczęta, mniej niż co setna z nich deklaruje aktywne palenie tytoniu. Na przestrzeni lat odnotowuje się słabnącą popularność palenia papierosów wśród młodzieży i dzieci w Polsce.

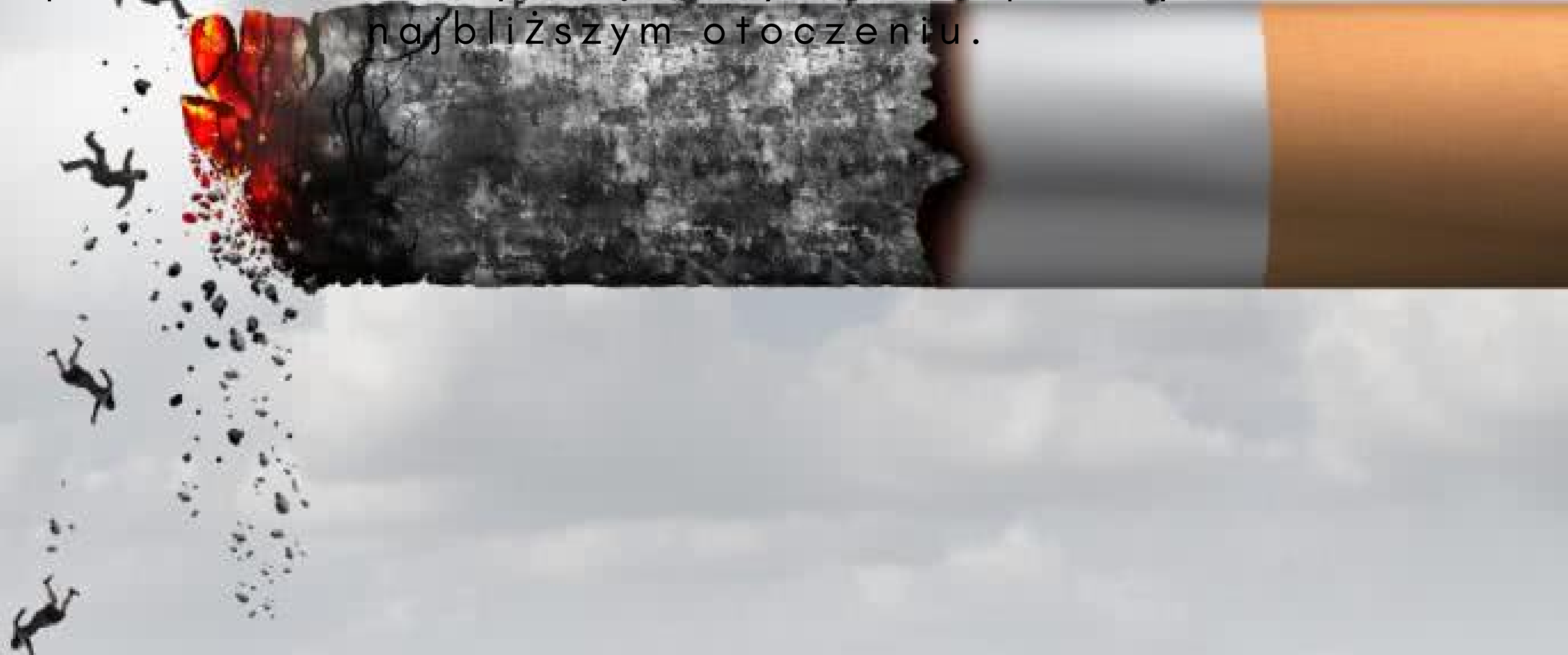


**POWSTANIE ŚWIATOWEGO DNIA
RZUCANIA PALENIA**

ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA - 18 listopada 2021
Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku
zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia
papierosów na jeden dzień!

PAPIEROSY - POWAŻNY PROBLEM

Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku - w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu.



SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW

Czym grozi palenie papierosów? 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).



SKUTKI PALENIA PAPIEROSÓW PRZEZ MŁODZIEŻ

Palenie papierosów u młodzieży wywołuje szereg konsekwencji zdrowotnych. Przyspiesza procesy starzenia komórek, powoduje nieprzyjemny zapach z ust oraz przebarwia zęby. Bardzo wyraźne bywa też osłabienie układu immunologicznego, przez co rośnie ryzyko częstego chorowania w życiu dorosłym



SŁAWNE OSOBY KTÓRE RZUCIŁY PALENIE

Wśród światowych gwiazd, które rzuciły palenie są
Księżę Harry, Adele, Mila Kunis, Lady Gaga, Matt Damon
i Ed Sheeran,



E-PAPIEROSY

Badania naukowców z Japonii wskazują, że poziom substancji rakotwórczych w e-papierosach jest nawet 10 razy wyższy niż w zwykłych. Raport na temat e-papierosów powstał na zlecenie japońskiego ministerstwa zdrowia.



DLACZEGO WARTO RZUCIĆ PALENIE?

1. Zmniejszy się Twoje ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe!
2. Poprawi się Twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne!
3. Odczujesz poprawę ogólnej kondycji fizycznej i wydolności organizmu!
4. **Zacznieś wyraźniej odczuwać zapachy i smaki!**
5. Poprawia się wygląd i kondycja Twojej skóry, włosów i paznokci!
6. Zaoszczędzone pieniądze pozwolą Ci na realizację marzeń!
7. Nie będziesz odczuwać wstydu czy zażenowania z powodu przymusu palenia!
8. Nie będziesz narażać swoich bliskich na dym tytoniowy, ani na ewentualne trudne doświadczenia związane z Twoimi chorobami spowodowanymi paleniem papierosów!
9. Dłużej i lepiej będziesz żyć!
10. Rzucenie palenia da Ci poczucie ogromnej satysfakcji!



DZIĘKUJE ZA UWAGĘ

Oskar Nalepa - Prezentacja, Zbiór materiału

Kacper Skrzekut - Ilustracje

Julia Greczek - Zbiór materiału

Szymon Kleczyński - Pomysły, Zbiór materiału

Tymek Kalina - Pomysły

Martyna Matusik - Pomysły

Julia Kulig - Pomysły

