

BIEG PO ZDROWIE



KLASA 4C

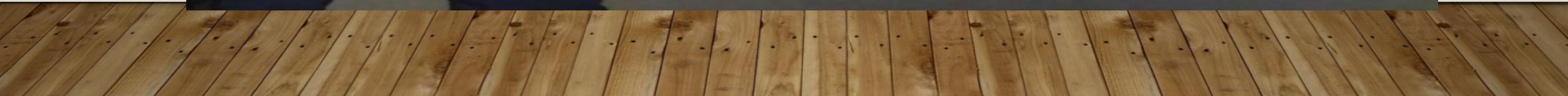
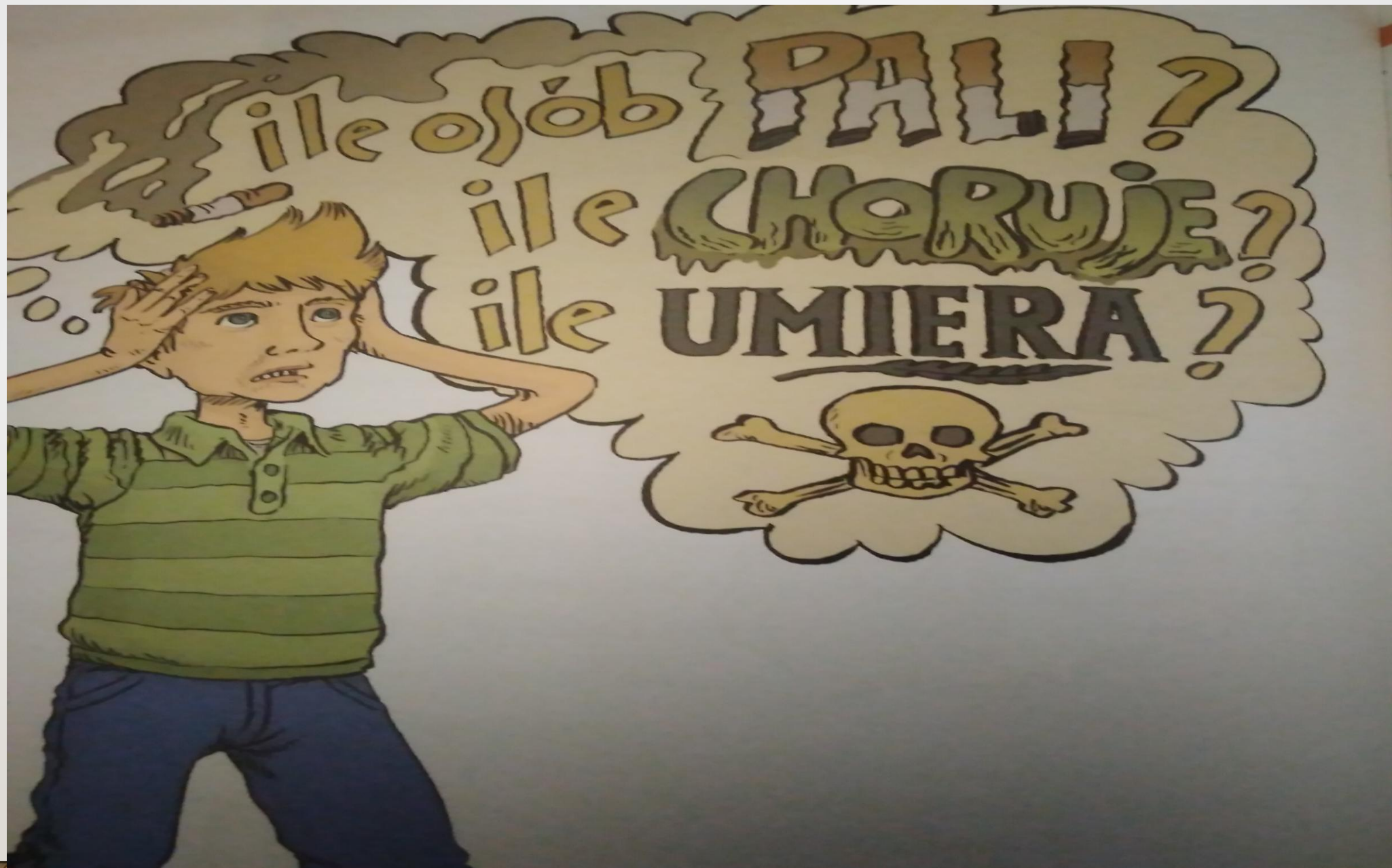
KLASA 4 c



DLACZEGO JEST CORAZ WIĘCEJ OSÓB, KTÓRE NIE PALĄ PAPIEROSÓW ?

Lekcja 3

Dlaczego jest coraz więcej osób,
które nie palą papierosów?



PALENIE JEST NIEZDROWE PONIEWAŻ:

- uszkadza ciało i umysł

uszkadza ciało i umysł

WYWIAD Z OSOBĄ NIEPALĄCĄ

- Dlaczego nie pali Pani / Pan papierosów.
 - Palenie jest niezdrowe.
Nigdy nie przepadałam za taką formą przyjemności.
- Jak Pani / Pan myśli, dlaczego niektórzy ludzie palą papierosy..
- Uważam, że jest to możliwość odprężenia się. Jeśli pierwsze spotkanie z papierosem pojawia się w wieku szkolnym, jest to na pewno presja grupy i niemożność odmowy.

-
- Proszę opisać własne doświadczenia w zakresie kontaktów z osobami palącymi, np. w miejscach publicznych, w domu. Jak Pani / Pan radził sobie z paleniem w swoim otoczeniu?
 - Jeśli ktoś pali w moim otoczeniu staram się wyjść i nie przebywać w dymie.
 - Co by Pani / Pan radził mi, aby uniknąć palenia lub wdychania dymu papierosowego?
 - Edukowanie oraz uświadamianie młodzieży z jakimi skutkami wiąże się palenie.
 - Przede wszystkim unikanie kontaktu z osobą palącą w danym momencie.
 - Dziękuję za rozmowę. Rozmowę przeprowadził : Marcel Lipka.

Wywiad z Osobą Niepalącą

Dzisiaj poprowadzę wywiad z osobą, która stroni od papierosów.

Redaktor - Nina

Odpowiadający - Mama

N: Witaj mamo. Czy mogę poprowadzić z tobą wywiad?

M: Oczywiście!

N: Jesteś osobą niepalącą. Czy miałaś taki moment w życiu, kiedy chciałaś spróbować papierosa?

M: Nie, nigdy mnie nie ciągnęło do palenia. Dym papierosów źle na mnie wpływa.

N: Co robisz kiedy ktoś Ci proponuje papierosa?

M: Kategoriecznie odmawiam. N: Dziękuję za rozmowę.

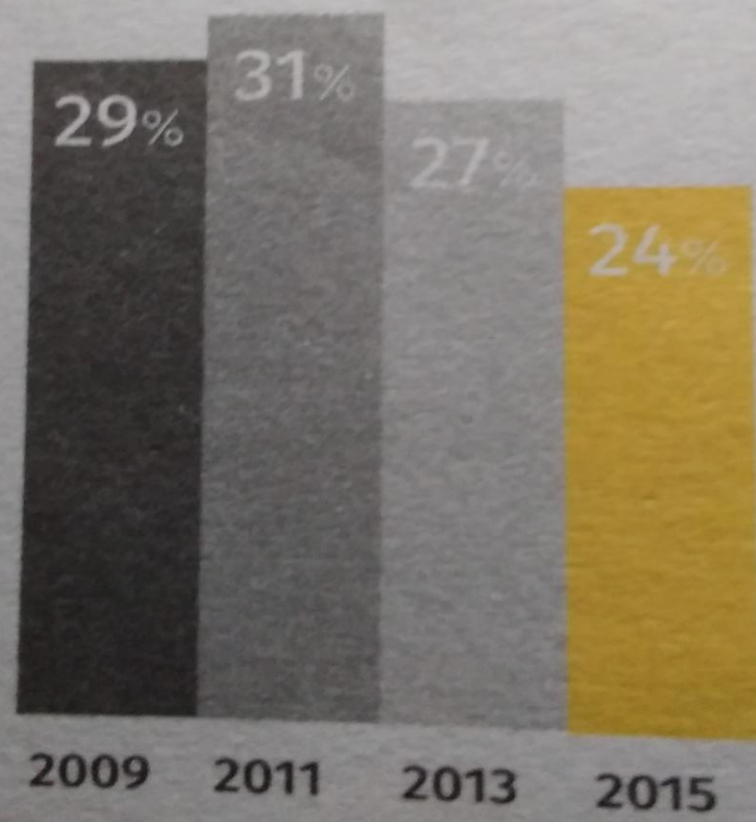
Palenie w liczbach

- 76% osób dorosłych w Polsce nie pali.

-
- **24 miliony Polaków NIE PALI !!!**



LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW SUKCESYWNIE MALEJE!



KAŻDEGO ROKU KOSZTY ZWIĄZANE Z PALENIEM
PAPIEROSÓW TO:

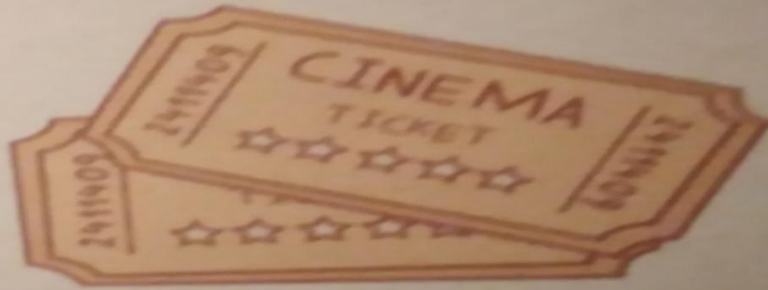
26 780 000 000 ZŁ

CO MOŻNA ZA TĄ KWOTĘ KUPIĆ ?

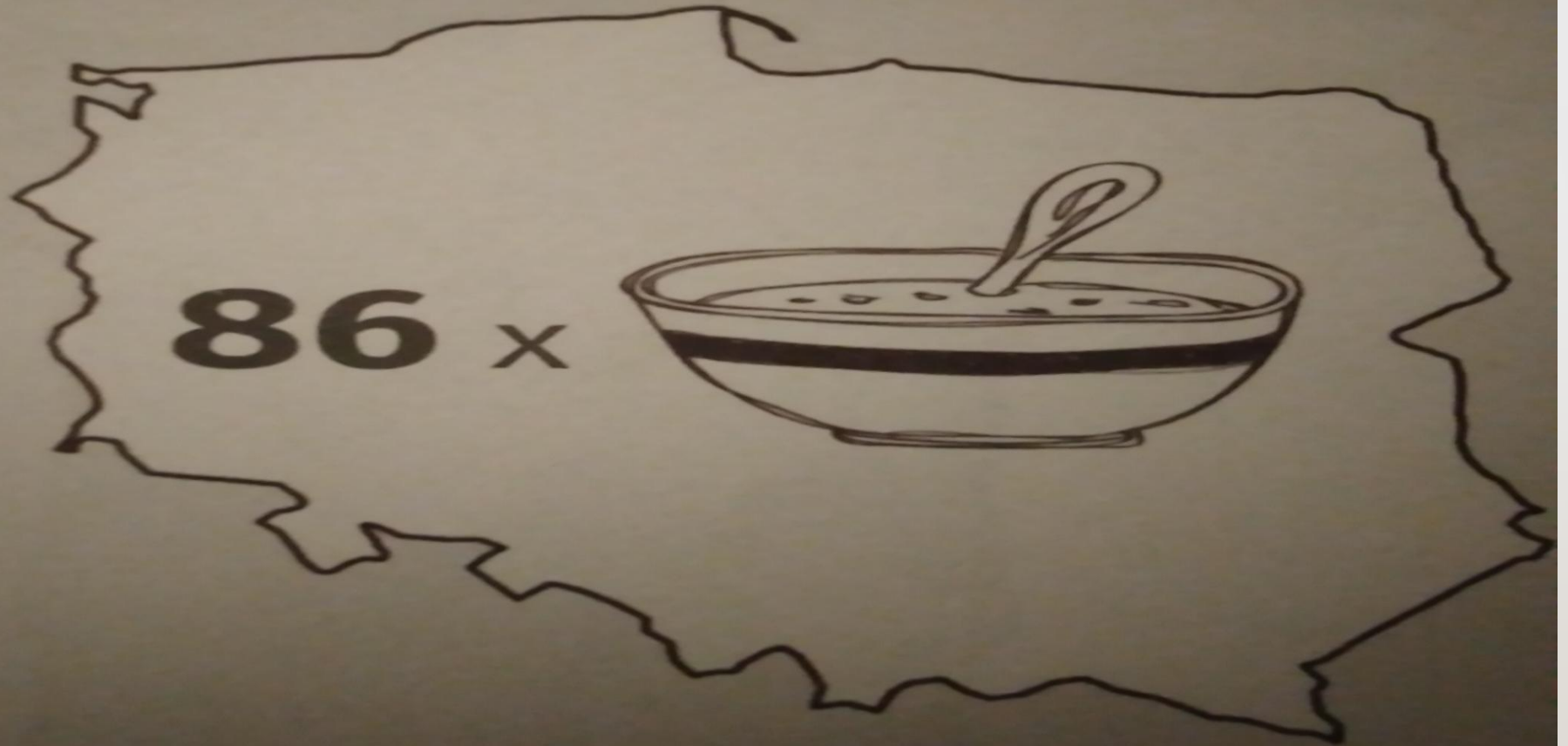


KAŻDY OBYWATEL POLSKI MÓGŁBY
DOSTAĆ 30 BILETÓW DO KINA

30 x



KAŻDY POLAK MÓGŁBY
OTRZYMAĆ 86 OBIADÓW



TYGODNIOWY WYJAZD
DLA 19 477 333 OSÓB



2 x



DLA KAŻDEGO DZIECKA (DO 17 R. Ż)

- DOBRA JEST SZALENIE

- MODA NA NIEPALENIE !!!

-
- Że palenie bardzo szkodzi
 - Wiedzą starzy, wiedzą młodzi.
 - Smoła w płucach, krtań przeżarta,
 - Czy jest tego fajka warta ?!

-
- Na palenie – wszak to wiecie –
 - Mija moda już na świecie.

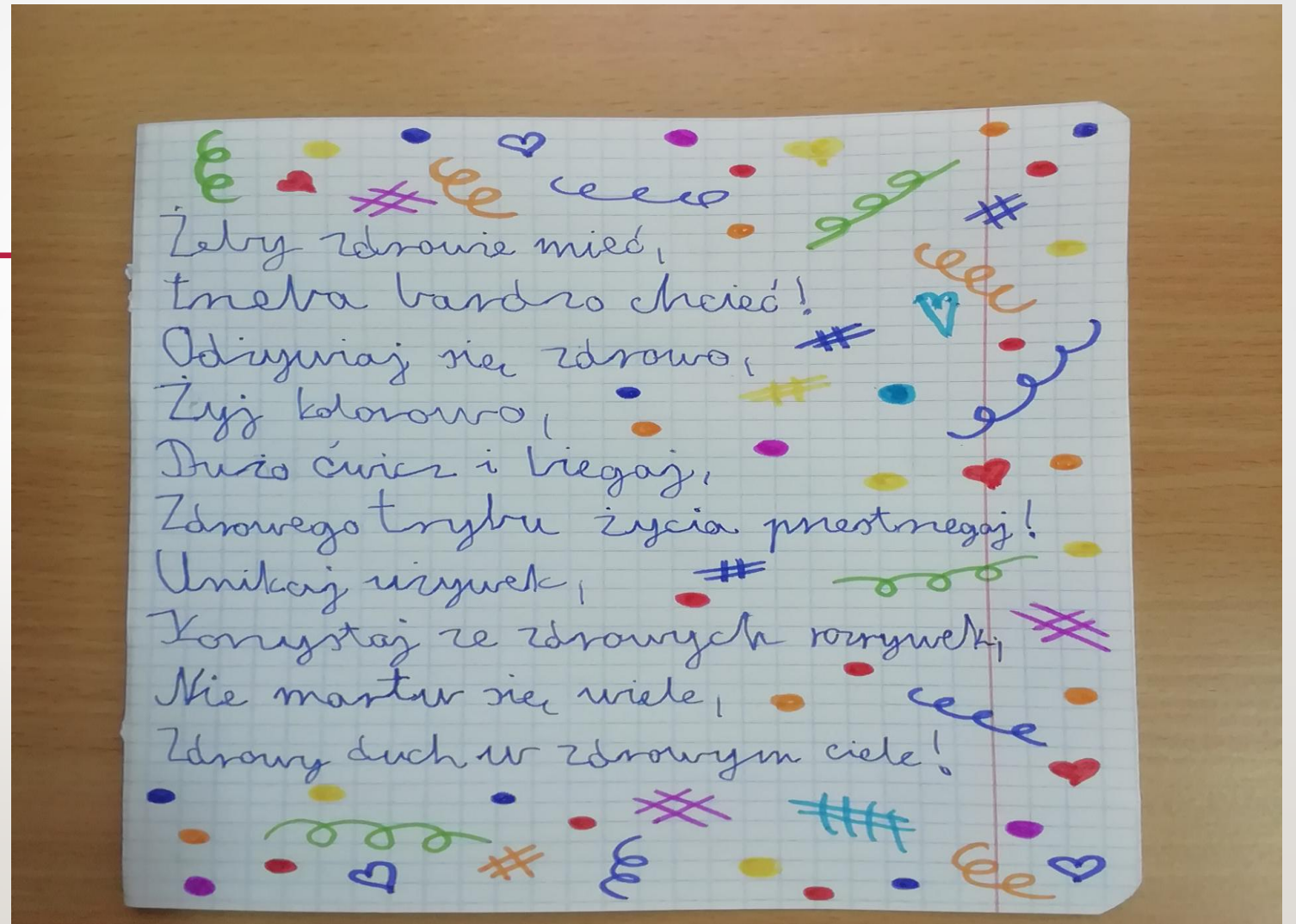
KAŻDY CZŁOWIEK CHCE ŻYĆ ZDROWO, CZYLI DOBRZE.

- Zdrowe życie to właściwe wykorzystywanie swoich możliwości.
- Zdrowie i dobre życie to dobre traktowanie siebie i pozytywne myślenie o sobie.
- Ludzie często korzystają ze środków uzależniających, np. palą papierosy i nie traktują siebie dobrze.

NIE PAL - ŻYJ ZDROWO !!!

- Jak my ...

JAKUB



LENKA



RADEK

RYMOWANKI O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

Gdy positek rośnie z mamą - po tranym i owocach sięgnij śmiało

Jabłko, gruszkę, winogrono - wreszcie to ci zdrowia doda

Aby dbać o swoje ciało - ćwicze codziennie śmiało

Nie solone, nie pieprzone - jedz warzywami zielone



ZUZIA



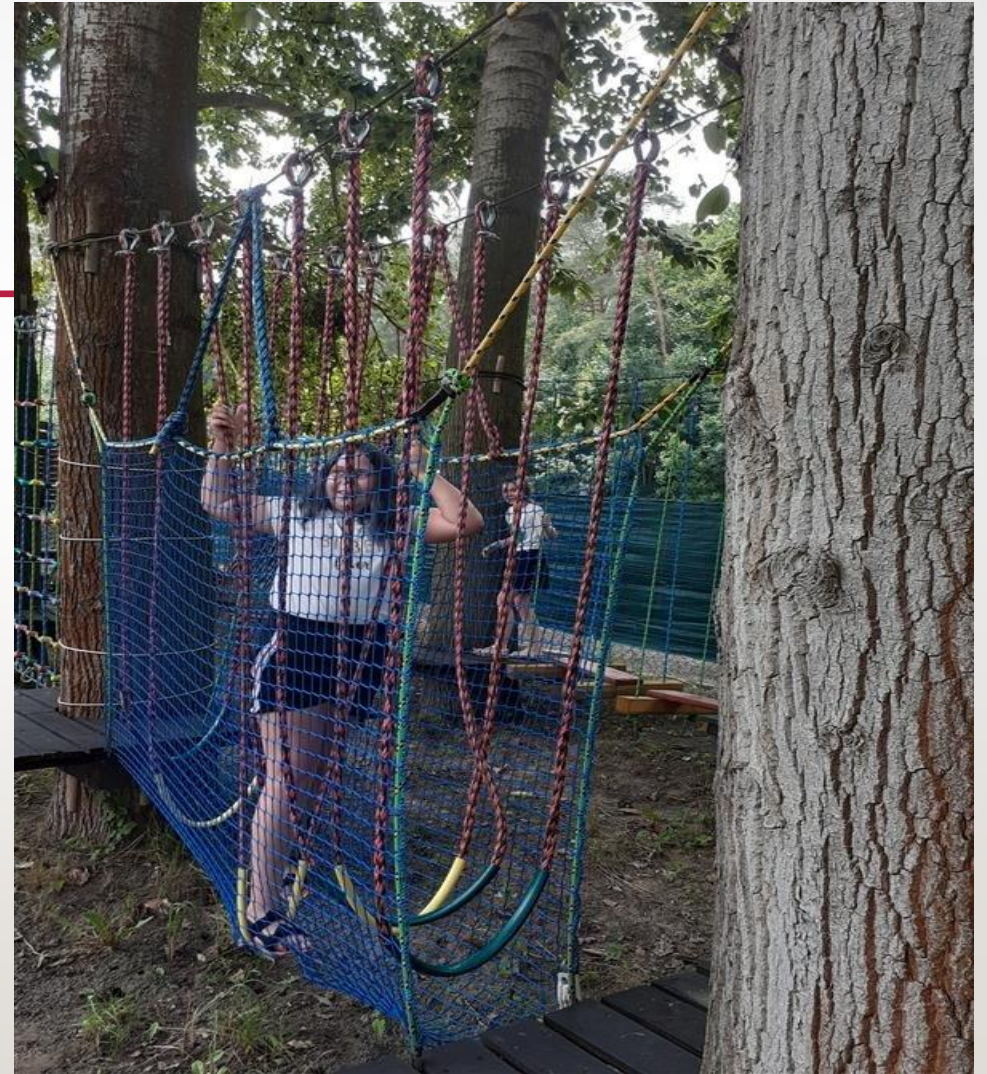
IDA



ZUZIA



IDA



IDA



ZUZIA



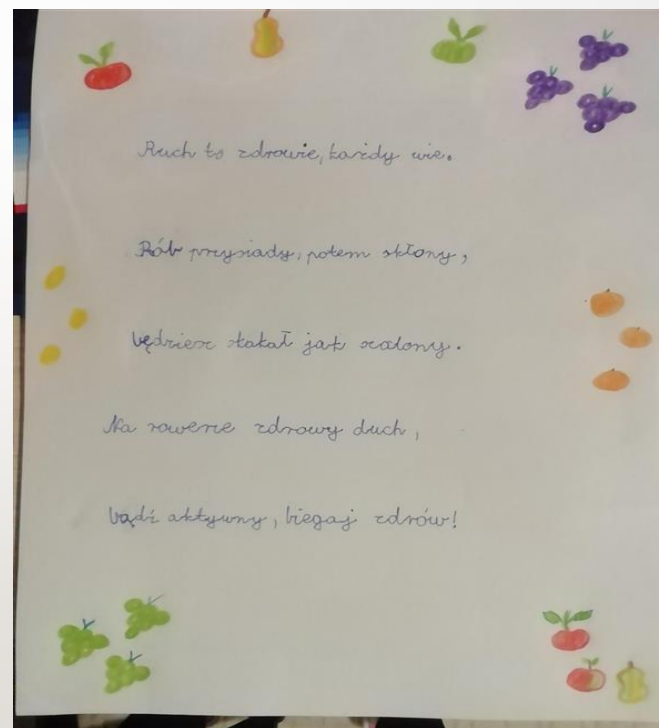
MARCEL



LENKA



KACPER



MARCEL



NIE PAL PRZY MNIE PROSZĘ



POWIEDZ PAPIEROSOM



NIE





MAMO, TATO: NIE PAL PRZY MNIE, PROSZĘ!

To ZABIJA NAS!



BIERNE PALENIE:

- WEDŁUG WHO JEST PRZYCZYNA:
- * ZAPALENIE UCHA ŚRODKOWEGO
 - * ZAKAZENIE DOLNYCH DRÓG ODDECHOWYCH
 - * ZAOSTRZENIE ASTMY OSERZELOWEJ
 - * ZWIĘKSZONE RYZYKO WYKAZANIA SYMPTOMU MĄDŁEJ ŚMIERCI DZIECKA
 - * ZWIĘKSZONE RYZYKO WYKAZANIA

WŚRÓD SKŁADNIKÓW DYMU TYTONIOWEGO ZAObSERWOWANO WYSTĘPNIANIE OKOŁO 5000 SUBSTANCJI MAJĄCYCH SZKODLIWE DZIAŁANIE NA ORGANIZM



STOP

W POLSCE NA RAKA PŁUC UMIERA ROZUMIE PONAD 23 TYSIĄCE OSÓB!



UWAGA!!!

Długotrwałe palenie tytoniu powoduje:

- * STANY ZAPALNE ORAZ URZĄDY ZŁOŻONE
- * NOWOTWORY JAMY USTNEJ, GARDLA, STRZĄKI, RZAKA MÓZGOWEGO
- * CHOROBY SERCA
- * ZAKAZENIE ZAPALNIE OSERZELI
- * NOWOTWORY ŚRODKOWEJ
- * RAKA PŁUC



RZUC PALENIE!!!

-
- „Życ, to kochać siebie i ludzi.
Życ, to co rano z uśmiechem się budzić.
Brać w płuca powietrze do syta.
I wszystkie radości garściami chwytać.”