

Międzynarodowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu - 19 listopada 2020r.



OPRACOWAŁA: ANNA NIEDEK - PEDAGOG

Historia



- W trzeci czwartek listopada obchodzony jest **Światowy Dzień Rzucania Palenia**, z inicjatywy amerykańskiego dziennikarza Lynna Smitha. Dziennikarz w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, by przez jeden dzień powstrzymali się od palenia papierosów. Efekt był zaskakujący – aż 150 tysięcy ludzi próbowało przez jedną dobę wytrzymać bez tej używki. W następnych latach akcja objęła swoim zasięgiem wszystkie stany i większość pałaczy. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Akcja przyjęła się w wielu krajach na świecie, w tym w Polsce, gdzie od 1991 roku organizowana jest przez warszawskie Centrum Onkologii i Fundację Promocja Zdrowia. Według Fundacji, przez ostatnich kilkanaście lat ponad 3 milionom Polaków udało się zerwać z nałogiem.

(źródło: <http://www.pis.lodz.pl>)

Historia



- Według danych WHO co roku z powodu palenia papierosów i narażenia na oddziaływanie dymu tytoniowego umiera niemal 6 milionów osób (jeden zgon co sześć sekund). 63% zgonów jest spowodowanych przez choroby niezakaźne (ang. non-communicable diseases - NCD), których jednym z głównych czynników ryzyka jest palenie papierosów (niechlubne pierwsze miejsce należy do nadciśnienia tętniczego).

Palenie tytoniu zabiło około 100 milionów ludzi w XX wieku, o ile nie będziemy działać, może zabić do miliarda ludzkich istnień w tym stuleciu".

W Polsce, co roku 70000 mieszkańców umiera z powodu palenia tytoniu, a kolejne 8000 zgonów jest spowodowanych biernym paleniem.

Jak dowiodły liczne badania, istnieje związek przyczynowo-skutkowy między opisywanym nałogiem a rozwojem rozmaitych chorób. Palacze częściej zapadają na: nowotwory jamy ustnej, gardła, krtani, płuc oraz innych narządów, choroby układu krążenia, udary, choroby układu oddechowego (np. przewlekłą obturacyjną chorobę płuc), chorobę Crohna, osteoporozę, chorobę Alzheimera, a także nowotwory szyjki macicy, trzustki i nerki.

Dlaczego warto przestać palić?

Po zgaszeniu ostatniego papierosa:



PO 20 MINUTACH

tętno obniża się,
a ciśnienie tętnicze
krwi wraca do normy

PO 8 GODZINACH

poziom tlenu we krwi
wzrasta, a tlenu węgla
maleje

PO 2 DNIACH

zmysły smaku i węchu
zaczynają działać normalnie

PO 1-9 MIESIĄCACH

wydolność układu oddechowego
poprawia się, ustępuje kaszel,
duszności i zmęczenie

PO 5 LATACH

zmniejsza się o połowę ryzyko
zachorowania na raka płuc,
jamy ustnej, krtani
i przełyku, obniża się
ryzyko udaru mózgu

PO 15 LATACH

ryzyko zachorowania
na raka płuc będzie
podobne jak u osoby,
która nigdy nie
paliła



PO 24 GODZINACH

zmniejsza się ryzyko ostrego
zawału mięśnia sercowego

PO 2 TYGODNIACH DO 3 MIESIĘCY

układ krążenia ulega
wzmocnieniu,
polepsza się
kondycja fizyczna

PO 1 ROKU

ryzyko zachorowania
na chorobę niedokrwienną
serca zmniejsza się
o połowę

PO 10 LATACH

ryzyko zachorowania
na chorobę
niedokrwienną serca
będzie podobne jak
u osoby, która nigdy
nie paliła

Jak rzucić palenie?



- Załóż „dziennik palacza”. Notuj: ilość wypalonych papierosów, godzinę, miejsce, okoliczności o powód.
- Przyjrzyj się swoim nawykom związanym z paleniem: w jakich momentach masz największą chęć sięgnąć po papierosa?
- Wymień powody, które skłaniają Cię do rzucania palenia oraz korzyści, jakie za sobą niesie.
- Wybierz pierwszy dzień bez papierosa – taki, w którym okoliczności sprzyjających palenia będzie mało.
- Powiedz bliskim, że rzucasz palenie – potrzebne będzie ich wsparcie i wyrozumiałość.
- Znajdź metodę na zastąpienie palenia (tzw. strategia zastępcza).
- Przebywaj dużo w miejscach, gdzie obowiązuje zakaz palenia (siłownia, biblioteka, centra handlowe, kina).
- Dbaj o to, by mieć dużo zajęć – nuda powoduje, że myśli krążą wokół palenia.
- Postrzegaj siebie jako osobę niepalącą, wolną od nałogu.

Jeśli rzucisz palenie, to:

1. Zmniejszy się Twoje ryzyko zachorowania na choroby odtytoniowe!
2. Poprawi się Twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne!
3. Odczujesz poprawę się ogólnej kondycji fizycznej i wydolności organizmu!
4. Zaczyniesz 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!



Więcej na www.jakrzucicpalenie.pl



TELEFONICZNA
PORADNIA
POMOCY PALĄCYM

801 108 108

Wyniki szkolnego konkursu



- Z okazji Międzynarodowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu w naszej szkole odbył się konkurs, którego wyniki przedstawiają się następująco:

- kl. IV-V:

I Miejsce – **Dawid Rybak kl. IVa**

- kl. VI-VIII:

I Miejsce – **Kinga Młoduchowska kl. VIIa**

II Miejsce – **Martyna Zawadzka kl. VI (Dębe Małe)**

III Miejsce – **Olga Domańska kl. VIIa**

Serdeczne gratulacje dla zwycięzców!!!

Wszystkim pozostałym uczniom dziękujemy za udział.

Dawid Rybak kl. IVa

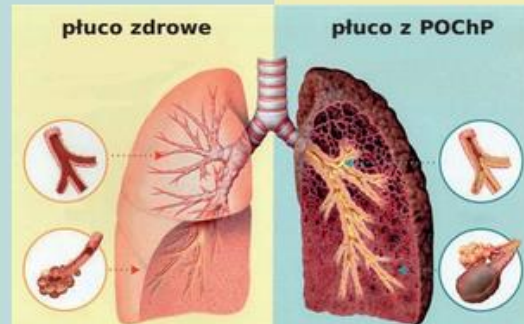


Kinga Młoduchowska kl. VIIa

*Palenie nie
jest cool*



**NIE PRODUKUJ
SMOŁY W
PŁUCACH**



Życie niepalącego

- Dobra kondycja
- Normalny kolor zębów
- Zdrowa cera
- Normalna odporność
- Zdrowe płuca

Życie palącego

- Zmniejsza aktywność
- Żółte zęby
- Stara i szara skóra
- Słaba odporność
- Trudności z oddychaniem
- Obniża testosteron

Martyna Zawadzka kl. VI (Dębe Małe)



TAK

STOP PALENIU

NIE



Olga Domańska kl. VIIa

CO DZIEJE SIĘ PO RZUCENIU PALENIA W CIĄGU 15 LAT:

