



All About

SMOKING

THE HARMFUL EFFECTS OF SMOKING

SZKODLIWOŚĆ PALENIA PAPIEROSÓW

Smoking is one of the leading causes of preventable deaths worldwide. It affects not only smokers but also people around them. Let's explore the harmful effects of smoking on health, finances, and society.

(Palenie papierosów jest jedną z głównych przyczyn możliwych do uniknięcia zgonów na świecie. Wpływa nie tylko na palaczy, ale także na osoby w ich otoczeniu. Przyjrzyjmy się szkodliwym skutkom palenia dla zdrowia, finansów i społeczeństwa.)



HEALTH EFFECTS

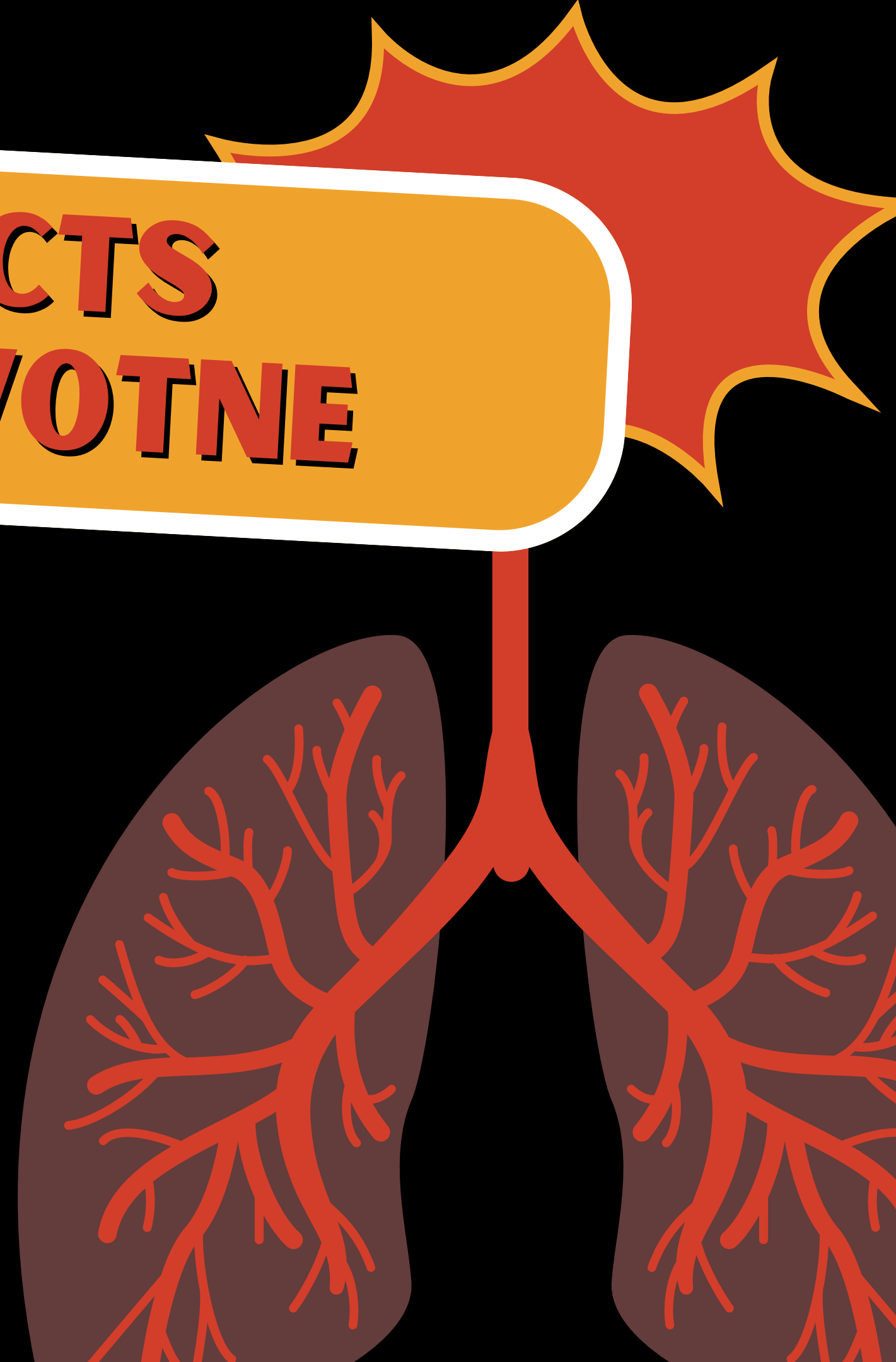
SKUTKI ZDROWOTNE

Smoking damages the lungs and increases the risk of lung cancer, chronic bronchitis, and emphysema.

(Palenie niszczy płuca i zwiększa ryzyko raka płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli i rozedmy.)

It leads to heart disease, high blood pressure, and strokes.

(Prowadzi do chorób serca, nadciśnienia i udarów.)



HEALTH EFFECTS

SKUTKI ZDROWOTNE

Smoking weakens the immune system, making the body more vulnerable to infections.

(Osłabia układ odpornościowy, co sprawia, że organizm jest bardziej podatny na infekcje.)

It causes bad breath, yellow teeth, and premature aging of the skin.

(Powoduje nieświeży oddech, żółte zęby i przedwczesne starzenie się skóry.)





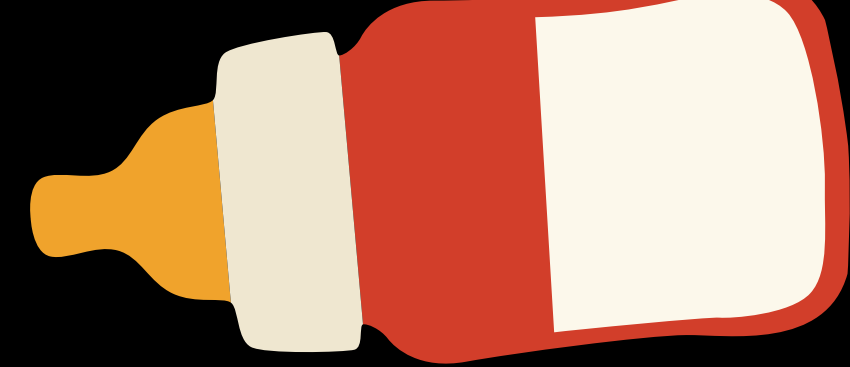
FINANCIAL COSTS

KOSZTY FINANSOWE

Smoking is an expensive habit. A pack-a-day smoker spends thousands of dollars every year. (Palenie to kosztowny nałóg. Osoba paląca paczkę dziennie wydaje tysiące złotych rocznie.)

Instead of spending money on cigarettes, people could save for travel, hobbies, or education. (Zamiast wydawać pieniądze na papierosy, można je zaoszczędzić na podróże, hobby czy edukację.)

SOCIAL AND ENVIRONMENTAL IMPACT



WPŁYW NA SPOŁECZEŃSTWO I ŚRODOWISKO

Passive smoking harms non-smokers, especially children and pregnant women. (Palenie bierne szkodzi osobom niepalącym, szczególnie dzieciom i kobietom w ciąży.)

Cigarette butts pollute the environment, and tobacco production contributes to deforestation. (Niedopałki papierosów zanieczyszczają środowisko, a produkcja tytoniu przyczynia się do wylesiania.)



HOW TO QUIT SMOKING? JAK RZUCIĆ PALENIE?

1

Set a quit date and inform your friends and family for support.

(Wyznacz datę rzucenia palenia i poinformuj bliskich, aby cię wspierali.)

2

Use nicotine replacement therapy or seek professional help.

(Korzystaj z terapii zastępczej nikotynowej lub poszukaj profesjonalnej pomocy.)

HOW TO QUIT SMOKING? JAK RZUCIĆ PALENIE?



3

Find a healthy habit to replace smoking, like exercise or meditation.

(Zastąp palenie zdrowym nawykiem, np. ćwiczeniami lub medytacją.)

4

Stay motivated by thinking about the benefits: better health, more money, and a longer life.

(Pozostań zmotywowany, myśląc o korzyściach: lepszym zdrowiu, większych oszczędnościach i dłuższym życiu.)

CONCLUSION **PODSUMOWANIE**

Smoking is a dangerous habit with serious consequences. Quitting smoking improves health, saves money, and protects the environment.

It's never too late to stop and make a positive change in life!

(Palenie to niebezpieczny nałóg z poważnymi konsekwencjami. Rzucenie palenia poprawia zdrowie, pozwala oszczędzać pieniądze i chroni środowisko. Nigdy nie jest za późno, aby przestać i zmienić swoje życie na lepsze!)



PREZENTACJA PRZYGOTOWANA PRZEZ UCZNIÓW PSP MNISZEK:

P. Śmiałek, K. Włodarczyk, A. Siekańska,
J. Kosowski, B. Oracz, P. Kowalczyk

w ramach konkursu

Teenagers in Action 2024/25

