

STOP

SMOKING!



Palenie szkodzi zdrowiu!



Damages lungs – Causes lung cancer and chronic respiratory diseases.

Uszkadza płuca – Powoduje raka płuc i przewlekłe choroby układu oddechowego.



Increases heart attack risk – Nicotine raises blood pressure and clogs arteries.

Zwiększa ryzyko zawału serca – Nikotyna podnosi ciśnienie krwi i zatyka tętnice.



Harms others – Secondhand smoke is dangerous for people around you.

Szkodzi innym – Dym papierosowy jest szkodliwy także dla osób w otoczeniu.



Accelerates skin aging – Skin loses elasticity, leading to wrinkles faster.

Przyspiesza starzenie się skóry – Skóra traci elastyczność i szybciej pojawiają się zmarszczki.



Reduces physical performance – Causes shortness of breath and lowers fitness.

Obniża wydolność organizmu – Powoduje duszność i zmniejsza kondycję fizyczną.



Addictive – Nicotine causes strong addiction that is hard to overcome.

Uzależnia – Nikotyna prowadzi do silnego uzależnienia, które trudno pokonać.

Plakat przygotowany przez uczniów PSP Mniszek w ramach konkursu

Teenagers in Action 2024/25

 **YOUNGSTER**
angielski mój szansa

