

BĄDŹ SOBĄ - NIE VAPUJ!

Dlaczego e-papierosy to zły wybór?



CZYM JEST VAPOWANIE?

**Vapowanie to używanie e-papierosów.
Zamiast dymu - para z płynu.
Często zawierają nikotynę i chemikalia.**



DLACZEGO MŁODZI PO NIE SIĘGAJĄ?

Ciekawość.

Presja rówieśnicza.

Moda w internecie.

Kolorowe opakowania i słodkie smaki.



CO ZNAJDUJE SIE W E-PAPIEROSIE?

Nikotyna - uzależnia!

Glikol propylenowy.

Aromaty.

Cząstki metali i inne szkodliwe związki.



SKUTKI VAPOWANIA

Uszkodzenie płuc.

Problemy z nauką i pamięcią.

Uzależnienie.

Bóle głowy, kaszel, problemy z oddychaniem.



FAKTY I MITY

MIT: Vapowanie jest zdrową alternatywą.

FAKT: Nadal szkodzi zdrowiu.

MIT: Vapowanie nie uzależnia.

FAKT: Nikotyna uzależnia bardzo szybko!

Mity o e-papierosach Co warto wiedzieć?

Mit: E-papierosy są zdrowsze od tradycyjnych papierosów.	Prawda: Oba rodzaje są szkodliwe i mogą prowadzić do chorób.
Mit: E-papierosy nie wpływają na płuca.	Prawda: Mogą prowadzić do chorób płuc, takich jak zapalenie oskrzeli czy astma.
Mit: E-papierosy nie uzależniają.	Prawda: Zawierają nikotynę, która jest silnie uzależniająca.

JAK POWIEDZIEĆ 'NIE'?

Powiedz 'Nie, to nie dla mnie'.

Zmień temat.

Odejdź - masz prawo nie brać udziału.

Znajdź przyjaciół, którzy nie vapują.



CO ROBIĆ, GDY KTOŚ CIĘ NAMAWIA?

Miej gotową odpowiedź.

Zaufaj sobie - nie musisz nikogo naśladować.

Porozmawiaj z dorosłym, jeśli czujesz presję.

STOP E-PAPIEROSOM



BĄDŹ SOBĄ - NIE VAPUJ!

**Masz wartość - nie potrzebujesz vape'a, by byc 'cool'.
Wybieraj zdrowie, pasję i wolność od uzależnień!**

*BĄDŹ SOBĄ - oryginał
jest zawsze więcej
wart niż KOPIA*

Małgorzata Muda

Nie musisz vapować, żeby pasować!

MASZ PYTANIA?

Chętnie odpowiem!

A może znasz kogoś, kto potrzebuje pomocy?



Pracę wykonał Aleksander Wroński klasa 5b SP108