

## „PALIĆ, NIE PALIĆ-OTO JEST PYTANIE?”

### Apel do uczniów klas V

#### **Drodzy koledzy i koleżanki!**

Ostatnio często słyszymy o używaniu tytoniu, w tym e-papierosów przez młodzież. Codziennie w Polsce zaczyna palić coraz więcej młodych ludzi. Zapytacie: „Po co to robią? Czy to jest zdrowe? Co daje im palenie e-papierosów?” Najwyższy czas, aby zastanowić się nad tym problemem.

Podgrzewany tytoń stał się najpopularniejszą używką stanowiącą zagrożenie dla zdrowia dzieci i młodzieży. W większości przypadków zabawy z e-papierosem to próba naśladowania osób dorosłych. Często również próbujemy dostosować się do otoczenia panującego wokół nas, np. wśród rówieśników, w szkole bądź poza nią. Kumpel z e-fajką na szyi wydaje się być naprawdę cool. Jest taki amerykański. Chcesz być taki, jak on! Rodzice przecież niczego nie zauważą. I tu otwiera się furka do uzależnienia od nikotyny w przyszłości. Ma to bardzo poważne konsekwencje dla zdrowia młodego człowieka. Ludzie palący elektroniczne cygara nie tylko szkodzą sobie, lecz też osobom, które przebywają w ich towarzystwie. Wdychają areozol do płuc, a wydychając go przekazują otoczeniu. A kiedy wszystkie zapachy e-liquidów się już znudzą, nieświadomy uzależnienia młodzieniec, bez wahania sięga po tradycyjnego papierosa.

Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci i młodzieży. Odnotowano również zdarzenia śmiertelne. Niektórzy inhalują nawet substancje psychoaktywne lub narkotyki. Najwyższy czas powiedzieć: Stop e-papierosom! Wybierzmy zdrowie! Musimy mieć swój rozum i wiedzieć, co jest dla nas dobre, a co złe. Sięgając po e-papierosa zastanówcie się i pomyślcie, czy warto się truć. Może to właśnie nasze pokolenie powinno coś zmienić?! Wprowadźmy modę na niepalenie „elektryków”. Nagłaśnijmy wszędzie ich szkodliwość! Promujmy zdrowy styl życia! To się opłaca! Do dzieła! Bądźmy razem!