

Luboń, dnia 19 października 2020 r.

## **Apel**

### **Palić, nie palić - oto jest pytanie**

**Drogie Koleżanki i drodzy Koledzy!**

**Moi Rówieśnicy!**

Zwracam się do Was z ważnym apelem, dotyczącym palenia e-papierosów. Ostatnimi czasy zauważyłem uczniów, którzy w drodze do szkoły palą e-papierosy. Przyzwolenie i brak reakcji ze strony przechodniów, jak i Waszej reakcji, wbrew powszechnej opinii o braku szkodliwości palenia e-papierosów, przyczynia się do nagminnego ich stosowania wśród moich kolegów i koleżanek. Przecież używanie przez Was e-papierosów to nie tylko przejaw buntu, ale także początki uzależnienia! Czy wiecie, że podczas palenia dochodzi do nieodwracalnych zmian w płucach i w oskrzelach? Wasz układ odpornościowy staje się mniej wydajny, a błony śluzowe gardła i jamy ustnej podrażnione! Nie zatruwajcie siebie! Najgorszym jest fakt, iż palenie wpływa bardzo negatywnie na kształtujący się Wasz układ nerwowy!

Apeluję zatem do Was, nie przechodźcie obojętnie wobec tych, którzy zatruwają siebie i innych dymem tytoniowym! Reagujcie! Rozmawiajcie! Przekonujcie pozostałych do rzucenia palenia! Dajcie przykład swoim postępowaniem, a wierzę, że dzięki Wam, ktoś zastanowi się nad szkodliwością palenia i być może rzuci lub przekona innych, że to nie przynosi żadnego pożytku dla zdrowia! Zaczynajcie uprawiać sport, a sami się przekonacie, jak dobrze się poczujecie, ile będziecie mieli sił! Nie poddawajcie się, jeśli pierwsza próba rzucenia palenia się nie uda! Upadek to pierwszy krok do tego, abyście stali się silniejsi w swoim postanowieniu! Pamiętajcie, zdrowie to bilet do Waszego dalszego, szczęśliwego życia, pracy i nauki!

W. W.

Klasa VI c

Zespół Szkół

im. Kryptologów Poznańskich w Luboniu

Prusy, 12 października 2020 r.

## **Apel do młodzieży**

**Drogie Koleżanki i drodzy Koledzy!**

***„Palić, nie palić - oto jest pytanie?”***

W ostatnich czasach dużo słyszy się o e-papierosach. Coraz bardziej stają się popularne wśród młodzieży, uczniów, moich rówieśników, którzy chętnie po nie sięgają. Dlaczego to robią? Ciekawość, chęć bycia modnym, imponowanie innym, a także presja otoczenia, to najczęstsze przyczyny.

Nie róbcie tego! To realne niebezpieczeństwo dla zdrowia, a nawet życia! Wiele osób twierdzi, że elektroniczne odpowiedniki papierosów nikomu nie szkodzą, ponieważ nie są to „prawdziwe” papierosy. To błąd! Szkodzą drogom oddechowym, powodują choroby naczyń krwionośnych, zwiększają ryzyko udaru, zawału, choroby serca, astmę i przyczyniają się do chorób nowotworowych. Skończmy z tym! Zastanówcie się, czy warto po nie sięgać? Niektóre składniki e-papierosów są bardzo niebezpieczne. Areozol zawarty w nich jest szkodliwą „parą wodną”, może zawierać wiele trujących substancji, takich jak: acetaldehyd, akroleinę, propanal, nikotynę, aceton, formaldehyd i karcinogenne nitrozaminy.

Rzucenie palenia nie jest proste, ale jeśli nie przestaniemy, skutki tego mogą być tragiczne. Uzależnienie to ma negatywny wpływ na rozwój mózgu, a zwłaszcza w okresie nastoletnim, mózg szybciej uzależnia się od nikotyny.

Apeluję do Was droga młodzieży, E-PAPIEROSY nie są bezpieczne, najlepiej wdychać czyste powietrze!

**A. M.**

Niepubliczna Szkoła Podstawowa

im. kard. Stefana Wyszyńskiego w Prusach

Apel do Młodych!

Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy!

Sprawa, która szczególnie leży mi na sercu dotyczy e-papierosów.

Moim zdaniem inhalowanie tym „pseudo wynalazkiem” jest wysoce szkodliwe.

Wiem, że chcecie być na topie, trendy itp., ale nie tędy droga. Zgadzam się z Wami,

że pragniecie czymś zaimponować swoim rówieśnikom. Macie do tego prawo.

Proponuję, zatem zdrowy styl życia np.: pływanie, bieganie, szczytne maratony, spożywanie ekologicznej żywności, morsowanie etc.

Pomyślcie, czy podczas lekcji wychowanie fizyczne nie powalicie z nóg braci szkolnej, gdy wykażecie się niezwykłą tężyzną fizyczną i brakiem zadyszki?

Teraz do Was należy decyzja, szybki bilans zysków i strat.

Jeszcze jedno pytanie: chcesz być oryginalny, czy popularny?

Wybierając e-papierosy nie będziesz niezwykły, ponieważ to może robić każdy.

Być może spotkaliście się z opinią, że nie są one szkodliwe, tak jak zwyczajny tytoń.

NIE, NIE, NIE!!! To jest mit, który trzeba obalić.

E-papierosy są równie niebezpieczne dla Twojego organizmu, jak każda inna używka.

Myślicie może, czy uzależnia?

Pewnie, i to jeszcze bardziej i szybciej.

Kochani Moi, ponieważ od nas zależy przyszłość rodzin, ojczyzny i całego świata.

Bądźcie przykładem dla każdego!

Bądźcie drogowskazem, dla tych, co szukają właściwej drogi.

Dziękuję za uwagę!

Wasza koleżanka

M.J. z VIa

**Gniezno, 16.10.2020**

## **„Apel o rozważność”**

**Drogie koleżanki, drodzy koledzy!**

**Pewnie słyszeliście o e-papierosach, niektórzy z Was może już ich próbowali... Dorośli przestrzegają, ale przed czym? Postaram się Wam wytłumaczyć, o co dokładnie chodzi. Uważnie mnie posłuchajcie! Uwierźcie mi!**

**Większość z Was powie „Przecież to tylko e-papieros. To nie dymi, a nawet nie śmierdzi!”.**

**Przeszkadza mi, że paląc, zużywacie codziennie ponad 10 minut swojego życia na coś tak trującego! Ten czas powinniście przeznaczyć na coś innego... rozmowę, śmiech i nawiązywanie przyjaźni, które są tak ważne w czasie szkolnym. Te wartości możecie połączyć z aktywnością fizyczną, np. jazdą na rolkach.**

**Do tego dochodzi też ważna kwestia, czyli Wasze zdrowie. Elektroniczne czy zwykłe papierosy zawierają szkodliwą substancję zwaną nikotyną, która jest rakotwórcza.**

**Dodatkowo: sprawa pieniędzy. Tygodniowo przeciętny nastolatek “wypala” około 10 złotych. Zatem może zamiast kupować kolejny olejek pójdziecie z przyjaciółmi do kina? Czy to nie lepsze od zmarnowanych minut na wciąganie pachnącej chemii, która zaburza Waszą koncentrację, przez co mniej skutecznie się uczycie?**

**Podsumowując: nie dosyć, że szkodzą, są drogie, to jeszcze zabierają Wasz cenny czas. Jednym słowem mogą zrujnować Wam życie!!!! Dlatego proszę Was o to, byście powstrzymali się przed paleniem e-papierosów.**

**A. K. SP6 Gniezno, klasa 6b**

Urbanowo, dnia 12 października 2020 r.

### **Apel o nie palenie e-papierosów**

Drogie Koleżanki i Drodzy Koledzy!

Większość z Was, śmiem twierdzić, miała nie raz możliwość usłyszeć albo przeczytać stwierdzenie: „Palenie jest niemodne” lub podobnie brzmiące. Myślę, że każdy z Was, drogie Koleżanki i Koledzy, z pewnością nie jeden raz spotkał się z informacjami o szkodliwości palenia papierosów, czy wdychania dymu z palącego papierosa przez palacza.

W dobie nowoczesnych technologii i rozwiązań powstał e-papieros, o którym obecnie krążą różne „mity”. Proszę Was, nie dajcie się zwieść, że e-papierosy mniej szkodzą albo nie szkodzą człowiekowi w ogóle. Apeluję do wszystkich: weźmy sprawę w swoje ręce i przekonujmy. Powiedzmy głośno i dobitnie kolejny raz - palenie szkodzi, niszczy i powoli zabija.

Nie praktykujcie palenia e-papierosów! E-papieros to tylko elektroniczny zamiennik papierosa. Uzależnia i tak samo negatywnie wpływa na zdrowie. E-papieros zawiera aerozol w skład, którego wchodzi: nikotyna, aromatyzowane liquidy, acetaldehyd, formaldehyd, akroelina, propanal, aceton i wiele innych szkodliwych substancji. Koleżanko, Kolego gdy użyjesz e-papierosa podrażniasz swoje górne i dolne drogi oddechowe. Skutkiem tego jest zapalenie oskrzeli, kaszel, upośledzenie pamięci, podrażnienie oczu, drżenie mięśni i wiele innych schorzeń.

Apeluję więc do Was, zdrowie jest najważniejsze! Po co skracać sobie życie? Po co nam problemy zdrowotne w tak młodym wieku?

Moi drodzy, niech e-papieros nie będzie kolejnym trendem, oraz wyznacznikiem szybkiego wejścia w dorosłość. Niech moje przesłanie będzie swoistym apelem i głosem serca dla Was.

Dominika z VIa

Kruszewo, 22 października 2020 r.

## **Apel do koleżanek i kolegów**

***„Palić, nie palić - oto jest pytanie”***

Drodzy Koledzy i Koleżanki!

Ostatnio dużo się słyszy o modzie na e-papierosy. Po e-papierosy sięgają i młodzi i starzy. Stąd mój dzisiejszy apel: Palić, czy nie palić? Czy warto zaszpanować i puścić dymek, czy też znaleźć się w gronie tych, którzy widzą w papierosach szkodę dla zdrowia. E-papieros to wróg czy przyjaciel? Odpowiedź jest prosta i jednoznaczna. Nigdy nie ryzykujcie zdrowiem i życiem dla szpanu i chwili zapomnienia. Apeluję do Was - zapomnijcie o używkach, zapomnijcie o nikotynie, która może zniszczyć Wasz organizm! Często się słyszy, że e-papierosy są mniej szkodliwe niż tradycyjne papierosy. To kłamstwo! Czy chcecie temu wierzyć eksperymentując, a tym samym niszczyć swoje młode płuca i serce? Pomyślcie, czy warto palić, by męczyć się z rozedmą płuc?! Czy warto palić, by w konsekwencji narażać się na chorobę nowotworową?! Czy warto palić i mieć chore serce?! Czy warto palić, by doprowadzić do udaru mózgu i miażdżycy?! Przecież te elektroniczne urządzenia wykorzystują nikotynę i substancje chemiczne, które wywołują wiele śmiertelnych chorób. Czy tego chcecie?

Pamiętajcie, nigdy nie dajcie się namówić na to, by spróbować e - papierosa, czy też zwykłego papierosa. Każdy z Was ma swój rozum. Dlatego warto powiedzieć NIE! Kochani martwię się, gdy widzę swoich rówieśników, którzy uzależniają się od palenia. Martwię się, gdy widzę, że próbują wciągnąć w to innych. Boli mnie to, że wyśmiewają tych, którzy potrafią odmówić używkom, którzy wybierają zdrowie, którzy mają swoje zdanie na ten temat. Trudny czas pandemii koronawirusa powinien uświadomić wszystkim, jak ważne jest zdrowie. Nie ma nic cenniejszego od zdrowia. Dlatego nie niszczy go na własne życzenie. Apeluję do Was! Nie niszczy zdrowia dla szpanu i chwili zapomnienia! Szanujmy nasze zdrowie! Powiedzmy papierosom NIE!

Wasza koleżanka

A.W.