

A sign with a white background and a grey border, pinned to a blue wall. In the center is a red prohibition symbol (a circle with a diagonal slash) over a lit cigarette. The text is written in a stylized, 3D font.

**«Життя без  
паління!»»**

**(До Всесвітнього дня  
без тютюну)**

**31 травня –**

**Всесвітній день  
без тютюну**

**НІ - ПАЛІННЮ!**



**ТАК - СПОРТУ!**

**ДИХАЙ  
ВІЛЬНО**





- 
- 1 цигарка скорочує життя на 15хв;
  - 1 пачка цигарок — на 5 год;
  - той, хто палить 1 рік, втрачає 3 місяці життя;
  - хто палить 4 роки — втрачає 1 рік життя;
  - хто палить 20 років — 5 років;
  - хто палить 40 років — 10 років.

You might as well.





# ЗАКУРИМ?

За 1 секунду на Землі випалюється 300 тис. цигарок.

Паління є причиною 6% смертей у всьому світі.

З 1950 року паління вбило 62 мільйони людей і це більше, ніж загинуло у Другій світовій війні.

В Україні від хвороб, пов'язаних з курінням, щорічно гине майже 120 тисяч осіб.

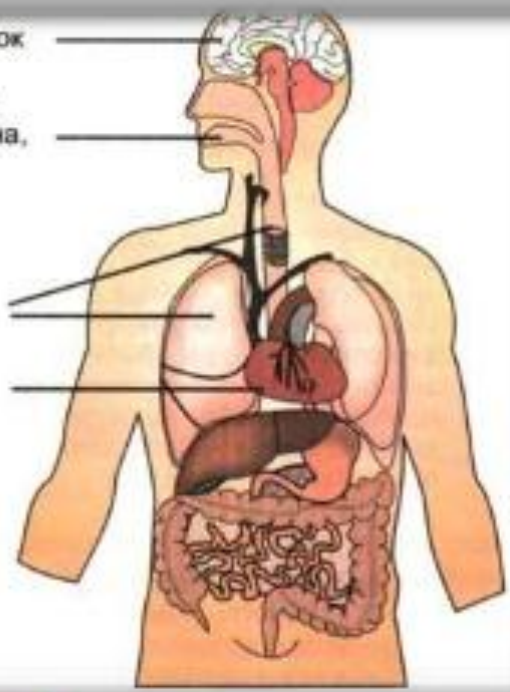


головний мозок

ротова  
порожнина,  
зуби

органи  
дихання

серце



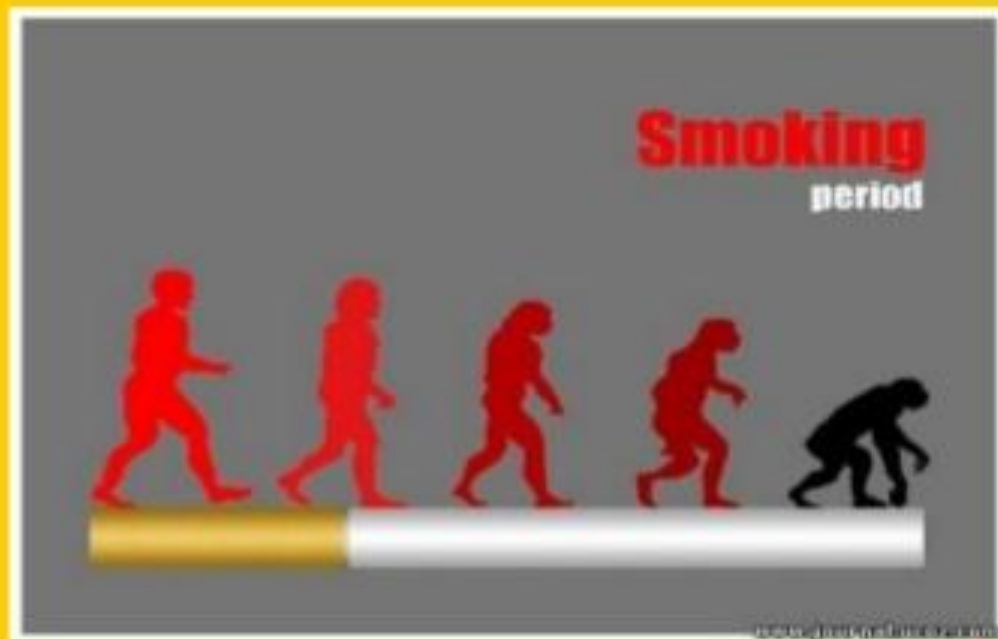


# **ЗАЛЕЖНІСТЬ** **формується непомітно!**

**Наслідки куріння**

негайні

довгострокові



# Міфи про куріння

1. Куріння заспокоює та допомагає зосередитись на певному завданні.
2. Куріння допомагає думати.
3. Легкі цигарки не дуже шкідливі для здоров'я.
4. Пасивне куріння не є небезпечним.
5. Повністю очиститися від смоли у легенях неможливо.





# Відмова від цигарок миттєво покращує здоров'я

## Через 20 хвилин:

- Нормалізується кров'яний тиск, уповільнюється пульс;
- Температура долонь і ступней підвищується до нормальної;

## Через 8 год.

- Відновлюється нормальний рівень кисню у крові;
- Знижується вміст оксиду вулицю;

## Через 24 год.

- Зменшується ризик інфаркту.

## Через 48 год.

- Відновлюється ріст нервових клітин;
- Поліпшується нюх і смак;
- Полегшується хода;

## Через 2 тижні – 3 місяці.

- Поліпшується кровообіг;
- Об'єм роботи легенів збільшується на 30%.

## Через 1 – 9 місяців.

- Збільшується опірність організму, відтак зменшується ризик застуди.

## Через 1 рік.

- Ризик ішемічної хвороби серця знижується вдвічі.



# Що приховано в цигарці:

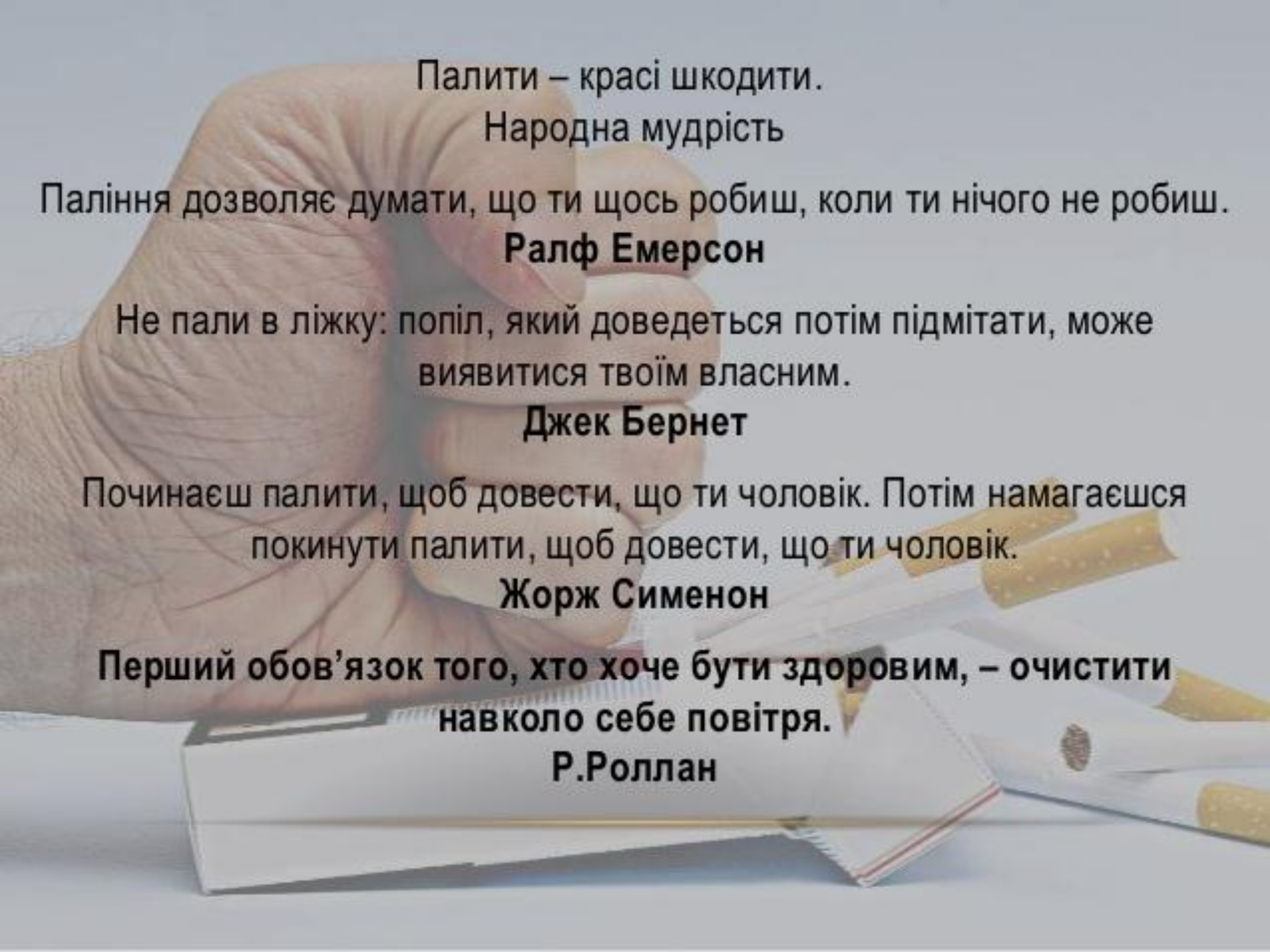




**СКАЖЕМО  
ПАЛІННЮ**

**НІ!**





Палити – красі шкодити.

Народна мудрість

Паління дозволяє думати, що ти щось робиш, коли ти нічого не робиш.

**Ралф Емерсон**

Не пали в ліжку: попіл, який доведеться потім підмітати, може виявитися твоїм власним.

**Джек Бернет**

Починаєш палити, щоб довести, що ти чоловік. Потім намагаєшся покинути палити, щоб довести, що ти чоловік.

**Жорж Сименон**

Перший обов'язок того, хто хоче бути здоровим, – очистити навколо себе повітря.

**Р.Роллан**





# *Притча про тютюн та вічну молодість*

На базарній площі було гамірно. Один із торговців із запалом розхвалював свій товар:

- Божественний лист! Чудо-листя! Купуйте тютюн! Для вічної молодості!

Навколо нього зібрався натовп. А торговець ще більш розійшовся: красномовив на всі лади.

До розмови долучився старець:

- Ще багато є користі від твого товару?

Торговець прояснів, люди ще більше нашорошили вуха. А старий вів далі:

- У курця не болітимуть зуби, злодій не посміє увійти до його будинку, а ще – той, хто палитиме «чудо-лист», може й не постаріти.

Сивочолий трохи помовчав, немов щось вичікуючи, а далі пояснив:

- Злодій цуратиметься обійстя курця, бо той всю ніч кашлятиме й погано спатиме; у курця не болітимуть зуби, бо швидко пожовтіють і випадуть; ну а бути вічно молодим любитель тютюну теж зможе, оскільки до старості може й не дожити.

Натовп непомітно став розсіюватися, люди поспішили за своїми справами. І лише діти, підхопивши слова старого, ще довго переповідали їх один одному.



**ДИХАЙ**



**ВІЛЬНО**

# «Здоровим бути круто!»

МИ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ





