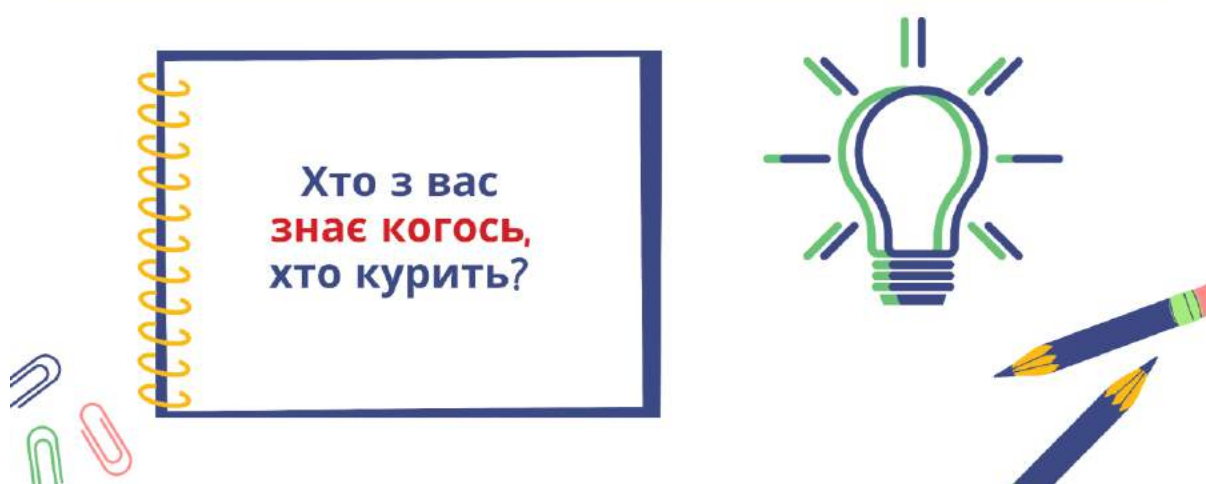




(Представлення) Я прийшов/ла до вас з темою “Знай про ризик. Правда про куріння, яку варто знати”. Інформації про шкodu куріння багато в інформаційному просторі. Я не сумніваюся, що ви вже знаєте про негативний вплив та наслідки куріння. Зараз дозвольте собі бути відкритими до нової інформації.

## ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я



(Діти рідко зізнаються, чи курять вони, але більш охоче говорять про інших. Це дозволить нам продемонструвати, що проблема стосується кожного з нас і залучити аудиторію, що є важливим.) Питання до вас: хто з вас знає когось, хто курить? Тема, з якою я до вас прийшов, буде актуальною як для тих, хто курить, так і для тих, у кого є родичі чи друзі з цією залежністю. Наприкінці нашої зустрічі ми обговоримо це детальніше.

# ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ ...

## що спочатку тютюн пили

Джерело: "Смаки раю"  
Вольфганг Шивельбуш



«Не можу оминути нагоди, щоб бодай кількома словами не описати ту нову, дивовижну, запозичену кілька років тому з Америки до Європи моду, яку можна було б назвати жлуктанням туману і яка перевершує всі старі та нові пиятики. Безпутні люди завели собі манеру з неймовірною пожадливістю і негасимим завзяттям пити і цмулити дим такої собі рослини, яку звать нікотіаною, чи табакою» - так казав посол про нову моду в Нідерландах. Це був 1627 рік.

# ІСТОРІЯ КУРІННЯ



Куріння спочатку асоціювалося з чоловіками, а з часом розширило свій вплив завдяки рекламним кампаніям. У минулому куріння вважалось лікувальним засобом, і лікарі часто рекомендували тютюн як панацею для різноманітних недуг, від головного болю до раку. Проте, з розвитком медичної науки в ХХ столітті, наукові дослідження поступово підтвердили шкоду куріння для здоров'я.

У 1960-х роках, у контексті руху за права жінок, тютюнова індустрія активно просувала куріння серед жінок, асоціюючи його з модернізацією, стилем та незалежністю. Це призвело до збільшення аудиторії, відповідно, до зростання кількості захворювань, пов'язаних з курінням, таких як рак легенів та серцеві хвороби.

У відповідь на зростаючі громадські вимоги щодо охорони здоров'я та законодавчі обмеження, у 2000-х роках тютюнова індустрія представила новітні тютюнові вироби - електронні сигарети, які використовують батареї для нагрівання рідини, але без горіння, створюючи аерозоль з ніотином. Ці продукти були рекламовані як засоби для відмови від куріння, і як менш шкідливі альтернативи традиційним сигаретам, однак дослідження їхньої безпеки все ще недостатньо.

У 2010 році було впроваджено попередження на упаковках сигарет у багатьох країнах, що зображують медичні ускладнення від куріння. Це було зроблено з метою підвищення обізнаності про шкоду куріння і спонукання курців переосмислити свою звичку. Рішення показало свою ефективність. Дослідження виявили, що такі попередження допомагають зменшити кількість курців, особливо серед молоді, та збільшують кількість людей, які намагаються кинути курити. Такі заходи стали важливою частиною глобальних зусиль щодо контролю над тютюном і покращення громадського здоров'я.

Іншою інновацією стали системи нагрівання тютюну, які нагрівають тютюн до температур, що є достатніми для випаровування нікотину та ароматів, але недостатніми для горіння. Такі пристрої стверджують, що вони виробляють менше шкідливих речовин порівняно зі звичайними сигаретами через відсутність процесу горіння. Зараз громадськість готує законопроекти, які будуть захищати споживачів від цих пристроїв на рівні сигарет. Хоча ця індустрія розвивається, однозначно одне - безпечного куріння не існує.



Після хронологічного історичного екскурсу перейдемо до нашого плану на сьогодні. Процдіться очима по всім пунктам і спробуйте визначити для себе найцікавіші аспекти. (Якщо це онлайн-заняття, заохочуйте дітей писати в чат номер пункту, який їм найцікавіший. Пообіцяйте, що ви перейдете до цього пункту якомога швидше.)



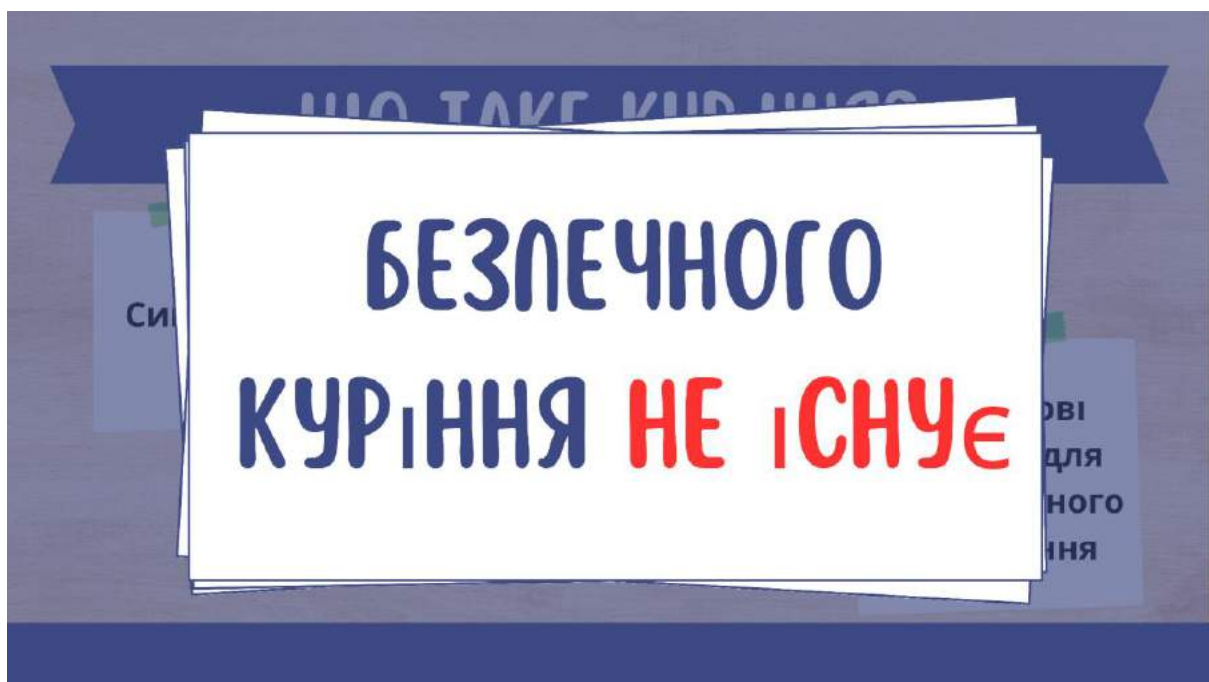


Сигарети: Традиційний метод куріння, який включає згоряння тютюну. Це найпоширеніший спосіб куріння у світі.

Електронні сигарети (вейпи): Ці пристрої, які випаровують рідину, яка часто містить нікотин та різноманітні ароматизатори.

Кальяни: Використовуються для куріння суміші, які зазвичай містять тютюн, меласу та різні ароматизатори.

**Питання до аудиторії - як ви вважаєте, що з цього є найбезпечнішим?**



Звичайно, окрім згаданого індустрія тютюну не стоїть на місці і активно винаходить нові пристрої та способи. Але основне, що я хочу, щоб ви всі запам'ятали сьогодні і побудували чітку асоціацію - безпечного куріння не існує!

# ВИДИ КУРІННЯ



## Первинне куріння:

Це безпосереднє вдихання диму курцем. Коли людина курить сигарету, вона вдихає дим, який містить тисячі хімічних речовин, багато з яких є токсичними та можуть викликати рак.

## Вторинне куріння:

Це вдихання диму, що поширюється у повітря, коли курець випускає дим, або він виходить з тліючого кінця сигарети. Цей дим також небезпечний, адже він містить багато з тих же шкідливих речовин, що й дим, який вдихає курець. Вторинне куріння може бути причиною респіраторних захворювань та інших проблем із здоров'ям у некурців.

## Третинне куріння:

Це залишки хімічних речовин з тютюнового диму, які осідають на одязі, меблях та інших поверхнях. Ці речовини можуть бути шкідливими, особливо для дітей, які грають на підлозі або часто торкаються забруднених поверхонь.

## ТВАРИНИ ТЕЖ СТРАЖДАЮТЬ

Коти вдвічі частіше  
**хворіють на рак,**  
якщо їхній  
власник курить



Чи знаєте ви, що куріння може бути смертельним не тільки для людей, але і для наших чотирилапих друзів? Дим від сигарет містить хімічні речовини, які можуть викликати рак у котів та собак. Ці токсини можуть осідати на шерсті тварин, і коли вони її облизують, вони вдихають та ковтають ці шкідливі речовини. Наші домашні улюбленці заслуговують на здорове середовище.

## ТВАРИНИ ТЕЖ СТРАЖДАЮТЬ

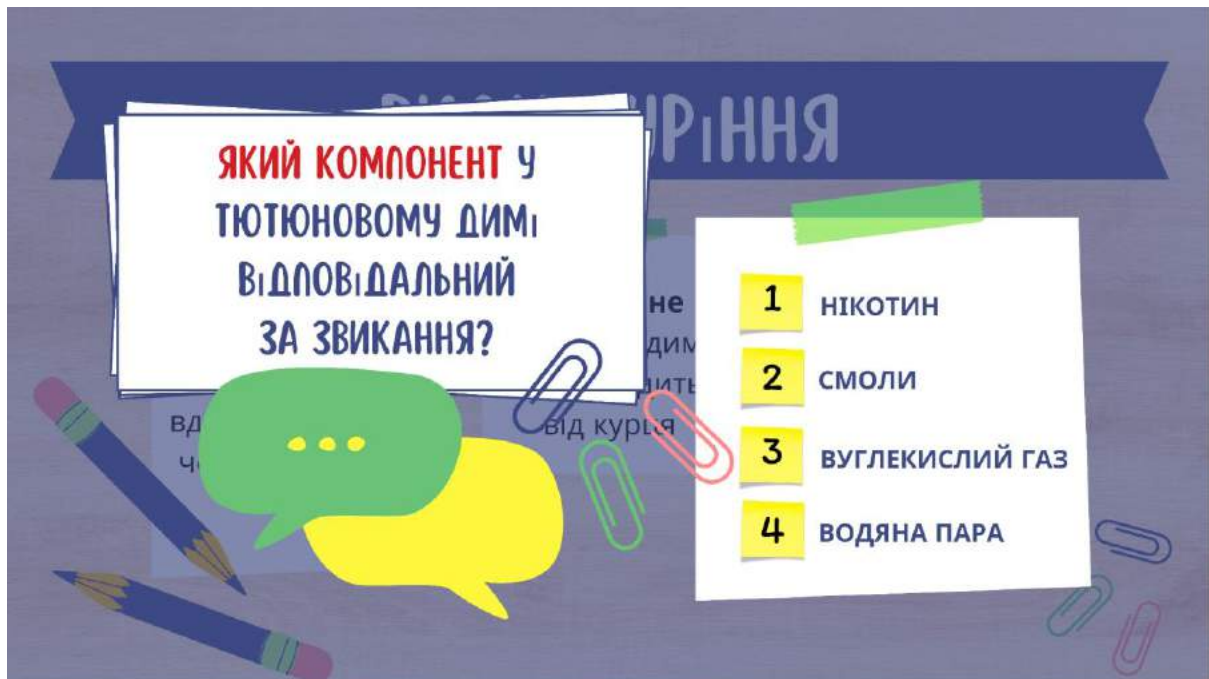
**BECAUSE SMOKING  
KILLS PETS TOO**



Джерело

Будьте поколінням, яке покінчить із курінням! Ви можете зберегти цей код на слайді, і пізніше подивитися відео про котиків, якому вже 8 років, але з часом тільки набуває актуальності. Воно нагадує про домашніх улюбленців та нашу відповідальність за їх стан та здоров'я.





Трошки поспілкуємося з вами. Отже, питання: Який компонент у тютюновому димі відповідальний за звикання? (пауза). Підійміть руки, хто вважає, що це нікотин? (якщо онлайн - нехай в чаті пишуть цифри)



# ХІМІЧНИЙ СКЛАД ДИМУ

**7 000** хімічних  
сполук, з яких  
щонайменше  
**250** є токсичними.  
**69** можуть викликати  
онкологічні  
захворювання

- нікотин
- тар (смоли)
- карбон монооксид (CO)
- формальдегід
- важкі метали

Тютюновий дим містить понад 7 000 хімічних сполук. З них, близько 250 є токсичними і 69 можуть спричинити рак. Ось кілька найбільш шкідливих речовин, які ми можемо знайти в димі сигарет:

- Нікотин: залежність від якого може розпочатися вже з першої викуреної сигарети.
- Смоли (тар): речовини відкладаються в легенях, сприяючи розвитку хвороб.
- Карбон монооксид (CO): цей газ зменшує кількість кисню, який може переноситися кров'ю.
- Формальдегід: хімічна речовина, яка може викликати подразнення очей, носу та горла.
- Важкі метали: такі як свинець та кадмій, які є токсичними навіть у малих дозах.

Усі ці речовини роблять тютюновий дим надзвичайно шкідливим не тільки для курців, а й для всіх, хто знаходиться поруч.

ЩО ТАКЕ КІД ШІД?

СИ

ОВІ  
для  
ного  
ня

**МОЖЕ ЕЛЕКТРОННІ  
ПРИСТРОЇ  
БЕЗПЕЧНІШІ?**

ЩО ТАКЕ КІД ШІД?

СИ

ОВІ  
для  
ного  
ня

**FALSE**

МОЖЕ ЕЛЕКТРОННІ  
ПРИСТРОЇ  
БЕЗПЕЧНІШІ?

# А ВИ ПОМІЧАЛИ ЦЮ РЕКЛАМУ?



Джерело: ГО "Життя" соціологічне опитування

- через соціальні мережі та платформи
- спонсорство музичних фестивалів
- промоакції та знижки

Замислимося над тим, як часто ми бачимо рекламу тютюнових виробів або продуктів, що містять нікотин. Дослідження показують, що велика частина населення регулярно стикається з такою рекламою. Особливо це стосується молоді, де до 73% опитаних зіткнулися з такою рекламою протягом останніх 30 днів.

Реклама цих продуктів активно використовує соціальні мережі та інші платформи, що робить її особливо доступною і привабливою для молоді. Тютюнові компанії також активно спонсорують музичні фестивалі та проводять різноманітні промоакції та знижки, щоб привернути увагу молодих споживачів. Звертайте увагу на те, як сильно тютюнові компанії полюють на вашу увагу та бажання. Підходьте до цього з розумом.



# ТЮТЮНОВІ КОМПАНІЇ ПОЛЮЮТЬ

створюють позитивний та «крутий» образ навколо процесу куріння  
щоб продавати більше своєї продукції дітям та молоді



Тютюнові корпорації створюють позитивний та «крутий» образ навколо куріння. Той хто курить, нібито, красивіший, розумніший та успішний. Для чого вони це роблять? Для того, щоб продавати більше своєї продукції дітям та молоді і збагачуватися за рахунок вашого здоров'я.

СИ

# БЕЗЛЕЧНОГО КУРІННЯ НЕ ІСНУЄ

ОВІ  
ДЛЯ  
НОГО  
ІНІЯ

# ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ

пристрої, які нагрівають рідини, перетворюючи на аерозолі, які курець вдихає



Електронні сигарети, або вейпи - це пристрої, які використовують електричну енергію для нагрівання спеціальної рідини до стану аерозолі, який потім можна вдихати. Ці пристрої не містять тютюну, але часто містять нікотин, який спричиняє залежність. Вейп складається з трьох основних частин: батареї, атомайзера (нагрівача) та картриджа з рідиною. Коли користувач тягне вейп, батарея живить атомайзер, який нагріває рідину до випаровування. Випаровувана рідина часто містить нікотин, різноманітні ароматизатори, та інші добавки, які формують аерозоль, що імітує дим.

# ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ

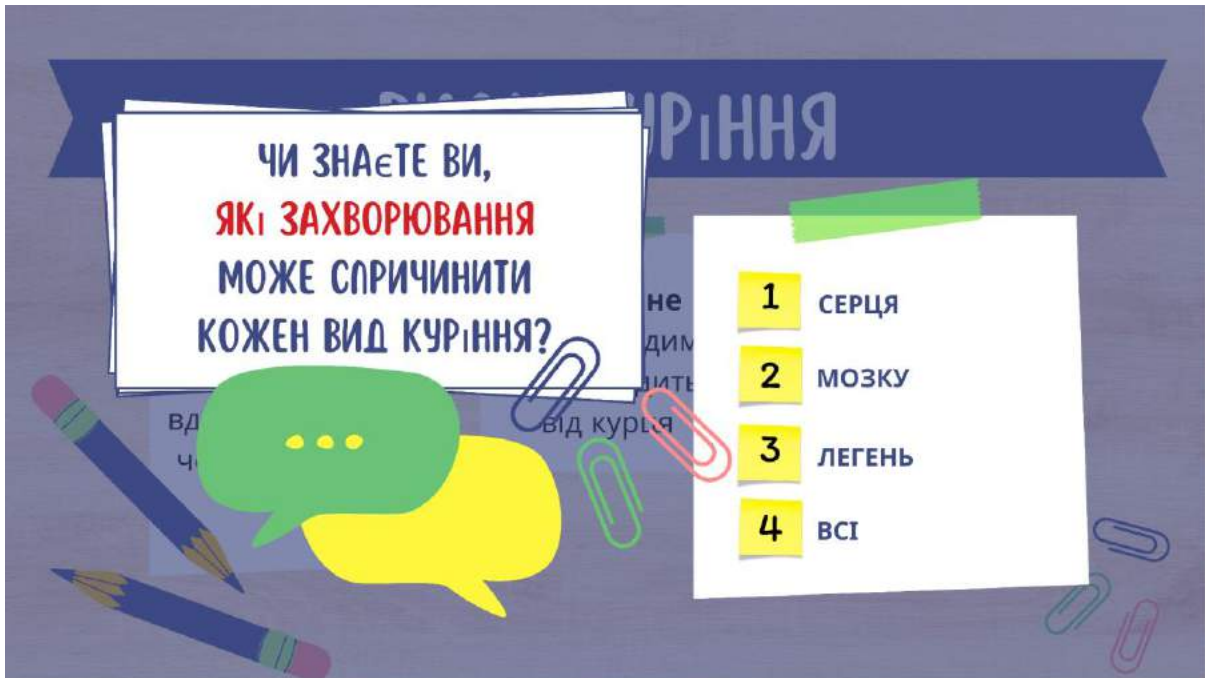


Ось що можна знайти у вейп-димі:

- Нікотин: Основна залежна речовина, яка швидко впливає на мозок.
- Леткі органічні сполуки: Різноманітні хімічні речовини, які можуть впливати на здоров'я.
- Мікроскопічні частки: Малі частинки, які можуть потрапляти глибоко в легені.

- Хімічні речовини, що викликають рак: Деякі компоненти аерозолію можуть спричинити розвиток онкологічних захворювань.
- Важкі метали: Нікель, олово, свинець, які є токсичними для організму.
- Ароматизатори, такі як диацетил: Хімічна речовина, пов'язана з виникненням раку легенів.

Ці речовини можуть по-різному впливати на здоров'я, і їх наявність у електронних сигаретах робить вейпінг потенційно небезпечним, особливо для молодих людей, чий органи та системи ще формуються.



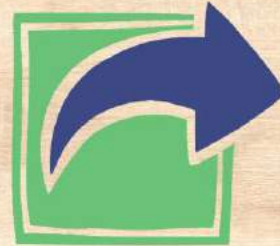
Чи знаєте ви, які захворювання може спричинити кожен вид куріння? Я нагадаю, що у нас є первинне (активне) куріння, вторинне (пасивне) куріння та третинне куріння. (пауза). Підійміть руки, хто вважає, що всі? (якщо онлайн - нехай в чаті пишуть цифри)



# ЯК КУРІННЯ ВПЛИВАЄ НА ОРГАНІЗМ?

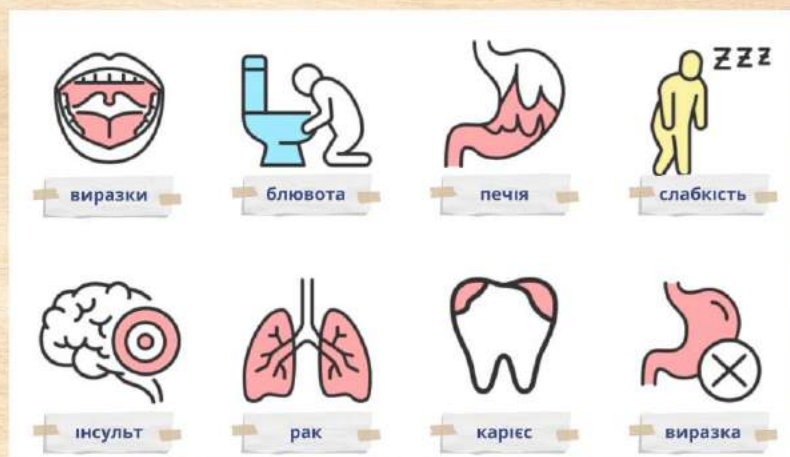
Шкідливі речовини  
в тютюновому димі  
**вражають органи  
нашого тіла.**

Як вони впливають на  
ключові системи?



Коли ми думаємо про куріння, часто уявляємо собі лише дим, але, як ми вже з вами дізналися з минулих слайдів - тютюновий дим містить понад 7,000 хімічних речовин. Багато з них є токсичними і можуть викликати серйозні захворювання.

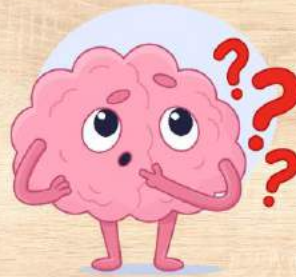
## ШКОДА КУРІННЯ



Куріння сигарет впливає не тільки на легені, а й на багато інших органів та систем нашого тіла. Ось деякі з найбільш поширених проблем, які може спричинити куріння. Ці стани не завжди пов'язані саме з курінням, не лякайтеся. Але якщо ви курите - то висока імовірність, що ці симптоми виражені саме через куріння.

## МОЗОК

- складнощі з концентрацією
- відчуття сонливості
- підвищена дратівливість



Куріння може призвести до зниження концентрації, відчуття сонливості та підвищеної дратівливості. Нікотин впливає на нейротрансмітери, спричиняючи залежність, зниження концентрації та підвищений ризик розвитку неврологічних розладів. Молоді люди, які вживають нікотин, можуть завдати шкоди тим частинам мозку, що відповідають за увагу, навчання, настрої та контроль над імпульсами.

## СЕРЦЕ

- підвищене серцебиття
- задишка
- зниження фізичної витривалості



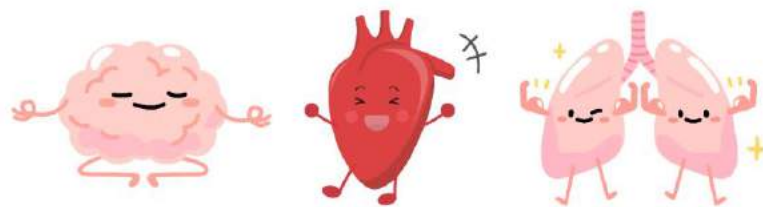
Куріння спричиняє підвищене серцебиття, зниження фізичної витривалості та може викликати задишку. Це відбувається через зменшення кисню в крові та звуження кровоносних судин.

# ЛЕГЕНІ

- важкість у грудях
- частіше хворієте на зустуди
- кашель



Куріння пошкоджує легені, призводить до важкості у грудях, частішого захворювання на грип та інші респіраторні інфекції, а також може спричинити хронічний кашель.



**ВІДМОВА ВІД КУРІННЯ МОЖЕ ЗБІЛЬШИТИ  
ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ НА 10 РОКІВ АБО БІЛЬШЕ**

Джерело: Американське онкологічне товариство

інсульт

рак

карієс

виразка

Відмова від куріння може значно покращити ваше здоров'я і навіть подовжити життя на 10 років або більше. Здорові легені, серце та мозок — це величезний бонус до якості вашого життя.



# ВЛИВ НА БЮДЖЕТ

Скільки грошей витрачається на куріння?



Середні місячні витрати  $\approx$  **2 900 грн**

Середні щорічні витрати  $\approx$  **34 800 грн**

Куріння не тільки шкідливе для здоров'я, але й коштує велику суму грошей. Чи знали ви, що середні місячні витрати на куріння можуть досягати 2 900 гривень? Це означає, що за рік на куріння може витратитися приблизно 34 800 гривень! Ці кошти могли б бути використані на більш корисні та приємні речі.

ПОКУЛКА КНИГИ (300 ГРН)  $\approx$  **3 ДНІ** КУРІННЯ  
КВИТКИ НА КОНЦЕРТ (500 ГРН)  $\approx$  **5 ДНІВ** КУРІННЯ  
РІК ЧЛЕНСТВА В СПОРТЗАЛІ  $\approx$  **2 МІСЯЦІ** КУРІННЯ  
КУРСИ З ПРОГРАМУВАННЯ  $\approx$  **2,5 МІСЯЦІ** КУРІННЯ  
ПРИДБАННЯ СМАРТФОНА  $\approx$  **3 МІСЯЦІ** КУРІННЯ



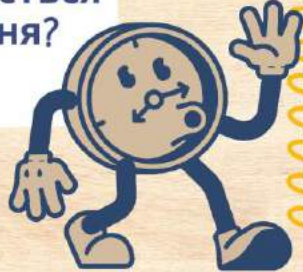
грн



Замість витрат на куріння, ви могли б придбати книги, квитки на концерти, членство в спортзалі, курси з програмування, або навіть новий смартфон. Ось кілька прикладів. Можливо, хтось має ще ідеї, куди можна витратити майже 3 000 грн на місяць? Будь ласка діліться (спікер може сказати ідею від себе, доповнивши список)  
Замисліться над тим, на що ви могли б витратити гроші, які зараз йдуть на куріння. Інвестиції в освіту, розваги та здоров'я можуть принести вам більше задоволення та користі у довгостроковій перспективі. Обирайте мудро!

## ВЛИВ НА ЧАС

Скільки часу витрачається на куріння?



**5 хвилин**

Що можна зробити за 5 хвилин?

Тепер давайте з вами пофантазуємо, на що можна витратити 5 хвилин? Це середній час, який зазвичай іде на вкурювання однієї сигарети.

## ВЛИВ НА ЧАС

Скільки часу витрачається на куріння?



Час на куріння за місяць  $\approx$  **50 годин**

Час на куріння за рік  $\approx$  **600 годин**

**25 дні**

А тепер, коли це вже 50 годин на місяць і 600 годин на рік? Чи з'явилося у вас більше ідей? Чи не краще б витратити цей час на щось, що принесе вам користь або задоволення?



Ось що ви могли б зробити замість того, щоб курити: в одній пачці — 20 сигарет. Якщо помножити це на 5 хвилин, то виходить, що одна пачка — це 100 хвилин, або трохи більше ніж 1,5 години. Подумайте: поки інші викурюють 24 пачки сигарет, хтось може набути перспективної професії і заробляти від 20 000 грн. А куди витратити гроші ми вже обговорили на попередніх слайдах. Правда, стає цікавіше?



# ЗДОРОВИЙ ВИБІР

## Основні причини кинути курити



- здоров'я
- запах з рота
- фінанси
- запах від одягу
- родина
- час
- зовнішній вигляд

Робити здоровий вибір — це не тільки про відмову від шкідливих звичок, а й про розуміння того, чому це важливо. Ось кілька основних причин, чому люди вирішують кинути курити:

**Здоров'я:** Куріння суттєво шкодить вашому здоров'ю, збільшуючи ризик розвитку серйозних захворювань, включаючи рак, серцеві захворювання, та хвороби легень.

**Фінанси:** Куріння — це дорога звичка. Відмова від куріння може допомогти вам значно заощадити кошти, які ви могли б витратити на щось корисне для себе та своєї родини.

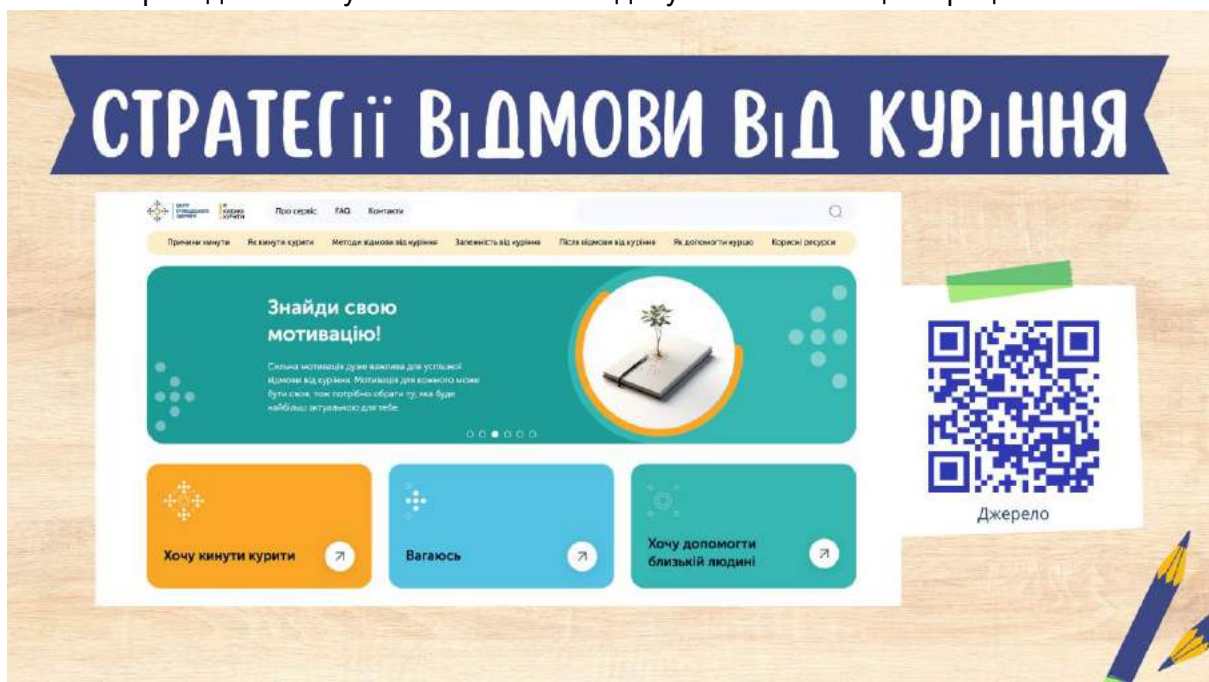
**Родина:** Кинути курити означає піклування про здоров'я та добробут вашої родини, зменшуючи ризики для здоров'я від пасивного куріння.

**Запах та зовнішній вигляд:** Куріння впливає на ваш запах і може зіпсувати ваш зовнішній вигляд, включаючи стан шкіри та зубів.

**Час:** Куріння вимагає часу, який можна було б витратити на активні та корисні заняття.



Відмова від куріння — це не одномоментне рішення, а довгий процес, який вимагає витримки та розуміння. Підтримка від друзів та родини може значно полегшити процес відмови від куріння. Можливо, це саме те, що у ваших силах. Ви можете надавати моральну підтримку, допомагати у важкі моменти та відволікати від бажання закурити. Відверта розмова допомагає іншим зрозуміти, через що проходить курець, і як ви можете допомогти. Це також зміцнює ваші взаємини і створює більш міцну підтримуючу мережу. Коли інші знають про рішення кинути курити, вони можуть допомогти уникати ситуацій, що провокують на куріння, або пропонувати альтернативні способи проведення часу. Не залишайте людину сам на сам з цим процесом.



На цьому слайді ми хочемо поділитися з вами ресурсом - веб-сайт, розроблений експертами центру громадського здоров'я, що охоплює більшість питань, які можуть виникати у людей при бажанні кинути курити. На сайті ви зможете знайти різноманітні

інструменти та матеріали, які допоможуть вам визначити особисту мотивацію для відмови від куріння. Чи це здоров'я, сімейні обставини, фінансові заощадження, або просто бажання жити повноціннішим життям, на сайті ви знайдете підтримку. Зберігайте посилання.



Найголовніше, що я хотів сьогодні до вас донести – безпечного куріння не існує! За ці 45 хвилин ми встигли підняти багато важливих питань. Будь ласка, поділіться, що сьогодні вам запам'яталося найбільше. Який аспект ви почули вперше? (Якщо у вас є момент мовчання, ви можете додати: Часто ми говоримо про гроші, але рідко рахуємо час. Для мене це було найшокуючішим відкриттям.)

#### **До відома ЦКПХ:**

Ми будемо вдячні, якщо ви надасте нам інформацію щодо вашої роботи зі школами: скільки шкіл ви відвідали, які класи брали участь та загальна кількість учасників. Ці дані ми плануємо використати для створення публікації на нашому сайті та соціальних мережах до 31 травня — Міжнародного дня відмови від куріння.

Також, будь ласка, поділіться з нами фотографіями з ваших відвідин шкіл, які ми могли б включити до наших матеріалів.