

Візуальні матеріали в хорошій якості:

<https://drive.google.com/drive/folders/1obyImXXcjFI7F7BxejQD-Bu6s8BEKzJv>

Вересень

1. Офіційне оголошення про запуск кампанії «Школа без нікотину та тютюну»

Хей, а ти теж за здоровий спосіб життя?

Оголошуємо запуск кампанії «Школа без нікотину та тютюну» — цього навчального року тебе чекатиме корисна та цікава інформація, аби:

- захистити здоров'я учнів, вчителів та персоналу школи від шкідливого впливу тютюнового диму;
- застерегти тебе від початку куріння;
- пояснити, як вторинний тютюновий дим загрожує твоєму здоров'ю;
- створити здорове чисте середовище для навчання, аби тобі вдавалося навчатися ще продуктивніше й успішніше.

*Турбота про здоров'я — це обов'язок кожного українця під час війни. Як мінімум, для того, аби святкувати перемогу з хорошим самопочуттям, чи не так?*

Залишай в коментарях свій улюблений емодзі, якщо ти з нами

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Вересень

### 2. Вплив куріння на здоров'я

Ти вже точно сто разів чув про шкоду сигарет — тож не будемо зайвий раз сваритися пальцем та закликати тебе ніколи не починати курити ☐ Просто коротко ознайомимо з кількома фактами.

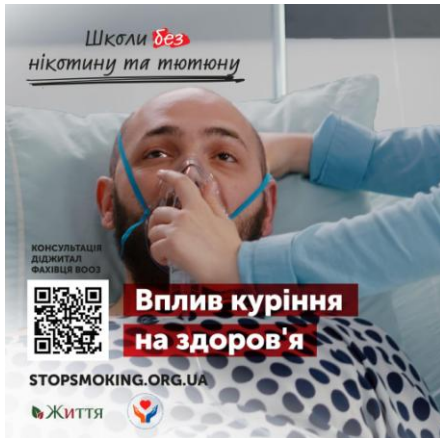
☐ Тютюн — увага! — вбиває близько половини людей, які його вживають, та є однією з основних причин розвитку серцево-судинних, онкологічних і легеневих хвороб. Так-так, тютюнові та нікотинові продукти шкідливі у всіх їх проявах — перелік захворювань, на появу й результат яких впливає куріння, налічує понад 100 різноманітних хвороб. До того ж у середньому, курці живуть на 16 років менше за некурців 🖱☐

☐ Часто вживання тютюну помилково називають шкідливою звичкою. Насправді ж це не звичка, а залежність, тобто хвороба, яка потребує лікування. Залежність від нікотину може бути настільки сильною, що часто її прирівнюють до залежності від кокаїну або героїну.

Тож перш ніж придбати за порадою друзів свою першу сигаретну пачку або електронний гаджет для куріння, добряче подумай — а чи дійсно це тобі потрібно? Можливо, краще обрати якісне та здорове життя? *Адже нам з тобою ще довго-довго насолоджуватися післявоєнною квітучою Україною, камон ☐*

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Вересень

### 3. Електронні пристрої для куріння також шкідливі та не є засобами відмови від куріння

Що думаєш про так звану безпечність електронних пристроїв для куріння? Так ось, знай, що це черговий міф, яким нас годують тютюнові виробники задля “впарювання” своїх нових продуктів ☐

☐ Насправді використання електронних сигарет призводить до появи нікотинової залежності та може викликати збій у роботі твого організму. Якщо вживати електронні сигарети (з нікотиним або без нього) постійно, то можуть виникнути серцево-судинні захворювання чи рак, а також хвороби легень 🖱☐

☐ Те ж саме стосується й виробів для нагрівання тютюну — таких як IQOS та glo. У їх аерозолі міститься понад 50 канцерогенів, тобто майже стільки ж небезпечних сполук, що і в звичайному сигаретному димі. А постійне потрапляння цих речовин до організму може загрожувати розвитком проблем з диханням, серцево-судинних хвороб та раку.

Всесвітня організація охорони здоров'я не рекомендує вживати електронні пристрої для куріння та вірити в їхню “безпечність”. Не рекомендуємо і ми! Тож не ведися на вигадки! 🖱☐

Ось лінки на звіти ВООЗ:

<https://cutt.ly/ybesTID>

<https://cutt.ly/jbesVfi>

А ось детальне пояснення, чому електронні пристрої для куріння шкодять здоров'ю:

<https://cutt.ly/dXn13aQ>

Безпечного куріння не існує!

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу




## Жовтень

### 4. Пасивне куріння. Вплив вторинного тютюнового диму та парів електронних пристроїв для куріння

Куріння може зашкодити навіть тим, хто ні разу не тримав у руці сигарету!

Вдихання вторинного тютюнового диму, або пасивне куріння — великий ризик для твого здоров'я. Згідно з даними ВООЗ, щороку у світі майже 1 мільйон осіб, які не є курцями, помирають через хвороби, викликані вторинним тютюновим димом. Детальніше тут <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

Усе настільки серйозно, що в Україні навіть заборонено курити у громадських місцях на законодавчому рівні. Однак, мало хто знає, що пасивне куріння електронних пристроїв також є небезпечним 

Подібно до сигарет, електронні пристрої для куріння генерують вторинні викиди — тобто те, що курець видихає в навколишнє середовище. Вторинні викиди містять ацетальдегіди та формальдегіди, летючі органічні речовини, нікотин та важкі метали. До того ж нікелю й хрому в таких викидах більше, ніж у диму від звичайних сигарет.

□□ Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує: не існує безпечного рівня впливу вторинного аерозолю як електронних сигарет, так і тютюнових виробів для нагрівання. Тож якщо біля тебе часто курять електронні гаджети — сміливо роби зауваження, адже ніхто не має права чинити шкоду твоєму здоров'ю □□

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Жовтень

### 5. Куріння кальяну вбиває

Кальян — це не про запашний дим з ягідним ароматом, а про цілком реальну загрозу для твого здоров'я! □□♀□

ВООЗ наголошує: 1 година куріння кальяну — це 100 викурених сигарет (<https://cutt.ly/QCyBQsH>). У процесі до організму потрапляє чадний газ та продукти згоряння тютюну й вугілля — а це загроза розвитку раку легень, хвороб ротової порожнини, проблем із серцево-судинною системою тощо.

Ще один неприємний факт про кальяни — вони не проходять повної стерилізації після використання іншими. Не рятує навіть змінний мундштук, адже бактерії «проживають» саме у колбі та шлангу пристрою, які рідко стерилізуються у громадських закладах — те ж саме, що пити з однієї чашки з усіма відвідувачами □

□ Сьогодні в Україні працює закон, який забороняє куріння кальянів у приміщеннях та на терасах кафе й ресторанів. Проте деякі заклади мають право розміщувати кальяни на відкритих майданчиках — тож дуже радимо тобі

зробити вибір на користь здоров'я й під час посиденьок з друзями замовляти склянку ягідного соку, а не колбу ягідного диму ☐☐

Читай більше про загрозу кальянів тут: <https://rubryka.com/blog/cancellation-hookahs/>

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Жовтень

### 6. Законодавчий захист від пасивного куріння

☐☐ Ти точно в курсі, що тютюновий дим має не лише неприємний запах, а й містить небезпечні токсини та канцерогени. А чи відомо тобі, що 85% тютюнового диму неможливо відчутися нюхом та побачити?

Саме тому ми не завжди усвідомлюємо реальну загрозу для нашого здоров'я від пасивного куріння.

☞☐ Відповідно до Закону України, куріння сигарет, електронних сигарет, тютюнових виробів для нагрівання, кальянів заборонено в приміщеннях та на території закладів освіти\*.

☐☐ Не дозволяй обкурювати себе — а особливо в громадських місцях, де твоє право на чисте повітря гарантоване законом!

□□ Що робити, якщо поряд курять? Можна ввічливо зробити зауваження курцям і нагадати, що вони порушують закон. Більше порад читай ось тут: <https://cutt.ly/rX4ZPef>

Щиро віримо, що курці поважатимуть людей навколо і будуть дотримуватися норм бездимного законодавства. А люди, які не хочуть дихати тютюновими викидами, — відстоюватимуть своє право на бездимне середовище.

□□ *До речі, саме своєю відповідальністю та взаємною турботою ми й відрізняємося від росіян і з кожним днем наближаємо нашу перемогу!*

\*ст. 13 Закон України No 2899 “Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров’я населення”.

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров’яТвійВнесокУПеремогу



## Жовтень

### 7. Куріння та війна (військовий)

Війна — це завжди стрес. Багато стресу. Щоб впоратися з новим незвичним станом, багато хто додає до свого життя ще більше ризиків — наприклад, починає курити □

Проте це працює з точністю навпаки. Куріння негативно впливає на твоє здоров’я □□ організму стає ще важче «вивозити» емоційне навантаження □□ заробляєш ще більше стресу. І так по колу.

Гліб Колесов, боєць Нацгвардії та юрист Центру демократії та верховенства права звертається до українців: *«Важливо розуміти, що сигарети — це про ілюзію заспокоєння й жодним чином не про реальний вплив на механізми стресу. Ти потрібен своїй державі сильним та здоровим, тож не дозволяй своєму організму обдурити самого ж себе».*

Що ж буде, якщо дотримуватися здорового способу життя під час війни?  
 Усе просто: не куриш  залишаєшся здоровим  маєш більше сил для допомоги Україні  наближаєш перемогу. Адже вона складається з малесеньких кроків кожного з нас

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Жовтень

### 8. Куріння та COVID-19

З початком повномасштабної війни COVID-19 практично зник з новинних заголовків — і в багатьох виникло враження, що хвороба відступила. Та, на жаль, це не так — коронавірус досі серед нас та готовий вразити будь-якої миті

COVID-19 небезпечний насамперед для дихальної системи — погана новина для курців, чиї легені й так постійно зазнають шкідливого впливу тютюнового диму. За даними ВОЗ курці (в т.ч. і електронних пристроїв для куріння) на 40-50% мають більший ризик важкого перебігу та смерті від COVID-19: <https://cutt.ly/fWnnbz4>

Чому це так:

Куріння ослаблює легені та зменшує здатність організму протистояти вірусу.



□ Куріння, у тому числі й пасивне, — один з основних факторів ризику хвороб серцево-судинної системи, органів дихання, онкологічних захворювань та діабету. Смертність від COVID-19 серед людей, які мають одне або декілька із цих захворювань, суттєво вища, у порівнянні з людьми без цих хвороб.

*Під час війни дуже важливо дбати про своє здоров'я та позбутися зайвих ризиків. А також потурбуватися про майбутнє рідних і порадити їм відмовитися від вживання сигарет та електронних пристроїв для куріння вже сьогодні* □

*Нумо зустрічати перемогу України здоровою нацією!*

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Листопад

### 9. Куріння та війна (лікар)

Знаємо-знаємо, війна — той ще стрес. І хочу у кожного свої методи боротьби з важким емоційним станом, ми наполегливо радимо: тільки не куріння □□♀□

Пам'ятай важливу штуку: безпечного куріння не існує, тому краще не починати це діло взагалі! Адже турбота про здоров'я — це обов'язок кожного свідомого громадянина під час війни □□

Поради від лікаря-експерта громадського здоров'я, кандидата медичних наук Отто Стойки: *«Боротися зі стресом можна лише за допомогою речей, що не наражають здоров'я на ще більший ризик. І сигарети — точно не варіант, бо кожна затяжка шкодить мозку! Обирай дієвіші практики боротьби зі стресом — наприклад, спробуй медитації та дихальні вправи, добре їж та вдосталь*

*спи, приділяй увагу спорту або просто більше гуляй на свіжому повітрі. І жити буде легше, ось побачиш».*

Тримай себе в руках — втримаєш здоров'я, а разом з ним — стабільний емоційний стан! І раптом що, не соромся звернутися за кваліфікованою допомогою до спеціаліста. □□

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



**Турбота про здоров'я — це обов'язок кожного під час війни**

“  
Боротися зі стресом можна лише за допомогою речей, що не наражають здоров'я на ще більший ризик. І сигарети — точно не варіант, бо кожна затяжка шкодить мозку! Обирай дієвіші практики боротьби зі стресом — наприклад, спробуй медитації та дихальні вправи, добре їж та відоспіть спли, приділяй увагу спорту або просто більше гуляй на свіжому повітрі. І жити буде легше, ось побачиш.  
Отто Стойко,  
лікар-експерт громадського здоров'я,  
кандидат медичних наук

Школа  ЖИТТЯ 

## Листопад

### 10. Причини кинути курити

Найкращий спосіб кинути курити — це взагалі не починати □ Але якщо ти раптом перейшов на сторону курців (або хтось з твоїх рідних вживає нікотинові та тютюнові вироби) — лови кілька вагомих причин позбутися цієї залежності:

□□ **Здоров'я.** Відмовившись від тютюнових виробів, ти отримуєш всі шанси прожити довше, якісніше й щасливіше життя.

□□ **Фінансові переваги.** Погодься, куріння — дороге задоволення. Пропонуємо підрахувати: якщо за день ти викурюєш пачку сигарет вартістю 60 гривень, то твої річні витрати на тютюн становлять близько 22 000 гривень! Набагато краще задонатити цю суму нашим захисникам, чи не так?

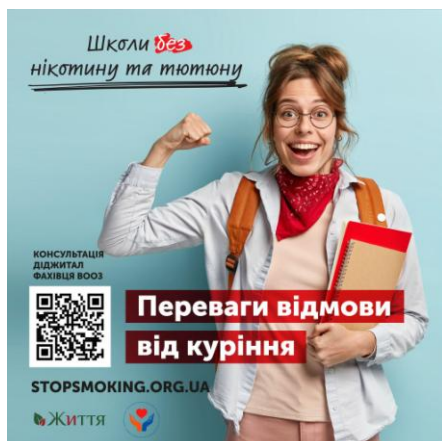
□□ Зовнішній вигляд. Нікотин негативно впливає на шкіру: вона стає сухою та сіруватою. Через надмірну сухість шкіри на обличчі швидше з'являються зморшки. А ще від куріння жовтіють зуби та кінчики пальців.

□□ *Ще швидша перемога України. Так-так, цей день наближується завдяки маленьким крокам кожного українця, а здоровий організм та хороше самопочуття лиш даруватимуть тобі більше сил для допомоги Україні.*

Малувато причин? Ось тобі ще понад 100 від Всесвітньої організації охорони здоров'я: <https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Листопад

### 11. Як кинути вживати нікотинові та тютюнові продукти?

□□ 18 листопада 2021 року світова спільнота відзначає Міжнародний день відмови від куріння.

У твоєму віці може здатися, що в тебе немає залежності, але насправді вона формується поступово — від однієї пачки сигарет на місяць й непомітно до щоденного куріння. Вживання тютюну — це справжня хвороба, яка потребує лікування. Проте відмовитися від куріння цілком реально 🙌

Ось поради, якщо ти або хтось з твоїх друзів чи рідних хоче кинути курити.

Перш за все, потрібно визначити причини — і рухатися далі вже з реальною мотивацією. А наступний крок — скласти власний план відмови від куріння:

- Призначити дату відмови від куріння протягом двох наступних тижнів.
- Повідомити друзів про своє рішення — кидати курити простіше з підтримкою найближчих.
- Скласти перелік ситуацій, коли ти зазвичай куриш, аби з'ясувати, що може спровокувати тебе закурити.
- Подумати про невеликі заохочення для себе за певні досягнення (наприклад, коли ти протримався без сигарет тиждень тощо).
- Не боятися невдачі — ти завжди можеш почати спочатку та довести справу до переможного фіналу. Головне — твердо вірити у власні сили!

Шукай більше лайфхаків з відмови від куріння на сайті <http://www.stopsmoking.org.ua/>, а за потреби не соромся звернутися за професійною допомогою до лікаря — це суттєво підвищить твої шанси на успіх.

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Листопад

### 12. Як допомогти курцю? Як підтримати споживачів нікотину та тютюну, які хочуть кинути

Сам розумієш, кинути курити непросто. Та якщо поряд є близька людина, готова підтримати та допомогти, шанси значно підвищуються. Хочеш допомогти своєму другу чи родичу позбутися згубної залежності — скористайся нашими порадами:

- Скажи, що готовий допомогти й що на тебе можна розраховувати.
- Коли йдете кудись разом, обирай місця, де не курять.
- Пропонуй спільні прогулянки та спільну фізичну активність.

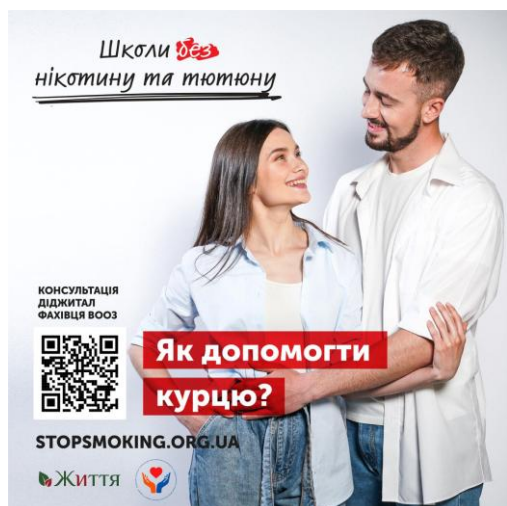
- Покажи позитивний приклад, як ти змагаєшся зі стресом або поганим настроєм без сигарет.
- Нагадуй, що без сигарет життя стане яскравішим та цікавішим.
- Будь поряд! Іноді тому, хто кидає курити, потрібно просто поговорити.
- Підтримуй та заохочуй людину навіть тоді, коли вона робить щось не так.
- Не дозволяй їй втратити віру у себе та свій успіх.

Більше інформації можна знайти ось тут <https://cutt.ly/lbe0UCn>

Залишай плюстик у коментарях, якщо у твоєму оточенні є людина, яка намагається кинути курити!

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



## Грудень

### 13. Екологічний аспект вживання тютюну

- А ти знав, що тютюн не лише шкодить твоєму організму, але й забруднює навколишнє середовище? Читай далі:
- Тютюнові відходи містять понад 7000 токсичних хімічних складників — і з тютюновим димом у навколишнє середовище викидаються тисячі тонн токсичних речовин і парникових газів.

□ Недопалки містять фольгу й пластик та є найпоширенішим видом сміття у світі — щороку близько 4,5 трильйона недопалків потрапляють у навколишнє середовище.

□ Саме тліючі залишки від сигарет є частою причиною лісових пожеж.

□ Кожен електронний пристрій для куріння містить хімічну батарейку, які не переробляються в Україні, а отже, потрапляють на звалища, а звідти — у довкілля.

□ Основою корпусу електронного пристрою та деяких одноразових елементів (сигаретні фільтри, електронні відходи) є пластик, який негативно впливає на навколишнє середовище.

Ще одна причина ніколи не починати курити, чи не так? □

Детальніше на сайті BOO3: <https://cutt.ly/wbeDG0S>

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу



**Грудень**

**14. Стікер-пак для Телеграму**

Сусід, що курить в під'їзді. Друг, який кинув, але знову тягне сигарету до рота. Тютюновий дим до ранкової кави на терасі кафешки... Куріння викликає так багато емоцій ☐

Курити — шкідливо. А от виражати свої почуття — корисно для ментального здоров'я. Пропонуємо стікерпак для Телеграм, який допоможе влучно проявляти емоції та нагадувати про ризики вживання тютюну.

Завантажуй стікерпак тут ☐☐ <https://t.me/addstickers/smokingsucks>

Приємного спілкування та міцного здоров'я ☐☐

#NicotineTobaccoFreeSchools

#ТурботаПроЗдоров'яТвійВнесокУПеремогу

Школи **без**  
нікотину та тютюну

СМЕРІТЬ ЯК  
ЦИГАРЕТА

ДИМ І ДІМ  
ЛЕГКОМ  
ЗАШКАР

ТІТУ  
ТА  
ТАБІТО

КОНСУЛЬТАЦІЯ  
ЛІДЖИТАЛ  
ФАХІВЦЯ ВОЗОЗ

Завантажуйте стікерпак  
для Telegram

STOPSMOKING.ORG.UA

ЖИТТЯ

Telegram logo