**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu - 15 XI 2018r.**

 **PALISZ PŁACISZ ZDROWIE TRACISZ**

 **III EDYCJA KONKURSU**

 ****

**Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu**  obchodzony  jest tradycyjnie w trzeci czwartek  listopada.  Idea tego Dnia   narodziła  się w Stanach  Zjednoczonych, w Polsce   obchodzony jest  od 1991 roku. Tysiące palaczy starają się w tym Dniu wytrwać bez palenia, a część z nich przestaje w ogóle palić. Zarówno w Polsce jak i na świecie problem używania tytoniu występuje na bardzo dużą skalę. Zgodnie z najnowszym ogólnopolskim badaniem GIS z 2016 r., do codziennego palenia przyznaje się co trzeci Polak (31%) w wieku  15 lat i więcej (28% kobiet i 38 % mężczyzn). Odsetek osób przyznających się do nałogowego palenia nie zmienił się w istotny sposób w porównaniu z 2015 rokiem (28%).  Pozytywnym zjawiskiem jest to, że najmłodsi ankietowani palą najmniej co może być spowodowane zmieniającymi się trendami (modą na niepalenie) oraz ograniczeniami prawnymi związanymi z paleniem tytoniu w miejscach publicznych. Dane statystyczne są alarmujące. Na całym świecie  wskutek palenia tytoniu przedwcześnie umiera ok. 3,5 miliona osób, a przeciętna osoba, która wypala do 10 papierosów dziennie, skraca sobie życie o 4,5 roku.

Dlatego warto zrezygnować  z palenia tytoniu. Organizm nawet po wieloletnim trwaniu nałogu jest w stanie naprawić szkody wyrządzone przez dym tytoniowy. Układ krążenia już w kilka dni po zaprzestaniu palenia ulega poprawie, a płuca zaczynają oczyszczać się ze szkodliwych substancji.

**Osoby zainteresowane profilaktyką antytytoniową zapraszam do udziału w konkursie. Proszę - wymyśl krótkie hasło dotyczące niepalenia.**

**Napisz je na kartce np.pocztowej**, **podaj swoje dane osobowe: adres zamieszkania, nazwę: szkoły do której uczęszczasz; zakładu pracy oraz numer telefonu, włóż do koperty i przynieś lub wyślij na**

**adres:**

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Międzychodzie**

**Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia**

**ul. Strzelecka 12**

**64-400 Międzychód**

**z dopiskiem „KONKURS**” **do dnia 26 października 2018 roku.**

**Być może zostaniesz zdobywcą jednej z dziesięciu / 10 / nagród rzeczowych ufundowanych przez Wójta Gminy w Kwilczu.**

Uwaga;

1.Każdy uczestnik konkursu zgłasza samodzielnie pracę tzn. jest autorem pracy.

2.Nadesłanie przez uczestnika hasła oznacza że równocześnie wyraża zgodę w przypadku wygranej na opublikowanie imienia, nazwiska, miejsca zamieszkania