

Światowy Dzień Rzucania Palenia 2025



Już wkrótce obchodzić będziemy **Światowy Dzień Rzucania Palenia**, przypadający na **trzeci czwartek listopada**. To międzynarodowe wydarzenie, zapoczątkowane w latach 70-tych XX wieku, od lat zachęca do refleksji nad wpływem produktów nikotynowych na zdrowie oraz inspirowanie do podejmowania prób zerwania z nałogiem.

Celem tegorocznych obchodów jest nie tylko zwrócenie uwagi na szkody zdrowotne i społeczne wynikające z palenia tytoniu, lecz także wspieranie inicjatyw edukacyjnych, zwłaszcza wśród młodzieży.

Palenie tytoniu pozostaje jednym z głównych czynników ryzyka wielu chorób przewlekłych. Światowy Dzień Rzucania Palenia to okazja do promowania zdrowego stylu życia, motywowania osób palących do podjęcia próby rzucenia nałogu oraz wzmacniania działań profilaktycznych prowadzonych w środowiskach lokalnych i szkolnych.

W tym roku Główny Inspektorat Sanitarny prowadzi ogólnopolską kampanię, której celem jest zwiększenie świadomości społecznej i zachęcenie do konkretnego działania — rezygnacji z używania produktów nikotynowych.

W ramach obchodów Główny Inspektorat Sanitarny przygotował komplet **materiałów edukacyjno-informacyjnych**:

- broszury edukacyjne dla młodzieży w wieku 15–19 lat, rodziców i nauczycieli,
- prezentacja edukacyjna do wykorzystania podczas godzin wychowawczych lub zajęć z edukacji zdrowotnej,
- krótki scenariusz zajęć dla szkół ponadpodstawowych.

20 listopada 2025 r. w Głównym Inspektoracie Sanitarnym odbędzie się briefing prasowy z udziałem ekspertki Narodowego Instytutu Onkologii PIB — **dr Magdaleny Cedzyńskiej**.

Zaprezentowane zostaną również najnowsze plakaty kampanijne autorstwa cenionego plakacisty **Andrzeja Pągowskiego**.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15, pn.-pt. 9:00-21:00, sob. 9:00-15:00). Rzetelne informacje znajdziesz także na stronie www.jakrzucicpalenie.pl.

Materialy:

- 1. Broszura rodzice pdf**
- 2. Broszura nauczyciele pdf**
- 3. Broszura uczniowie pdf**
- 4. Scenariusz zajęć dla nauczyciela pdf**
- 5. Prezentacja na godzinę wychowawczą**