



SKŁAD DYMU PAPIEROSOWEGO



PALENIE  
JEST NIEZDROWE  
PONIEWAŻ...





1. Masz prawo do robienia tego, czego chcesz, dopóki nikogo to nie rani.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga strona ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

## ZACHOWANIA ASERTYWNE



# PALENIE W LICZBACH



76%

OSÓB DOROSŁYCH W POLSCE, CZYLI PONAD

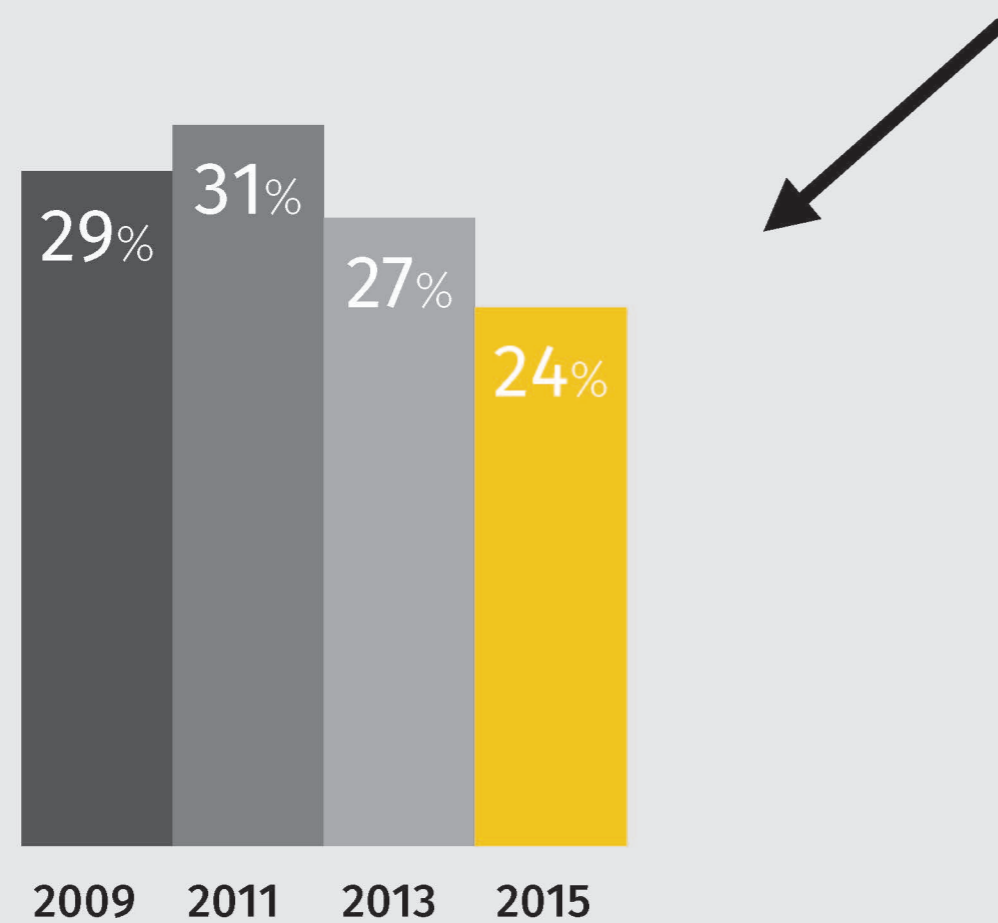
24 MILIONY

POLAKÓW

NIE PALI!!!

ŹRÓDŁO: TNS (2015). OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU.  
WARSZAWA: GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY.  
OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU  
© TNS SIERPIEŃ 2015

LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW  
SUKCESYWNIE MALEJE!



OBECNIE TYTOŃ PALI  
JEDYNI 24% POLAKÓW:

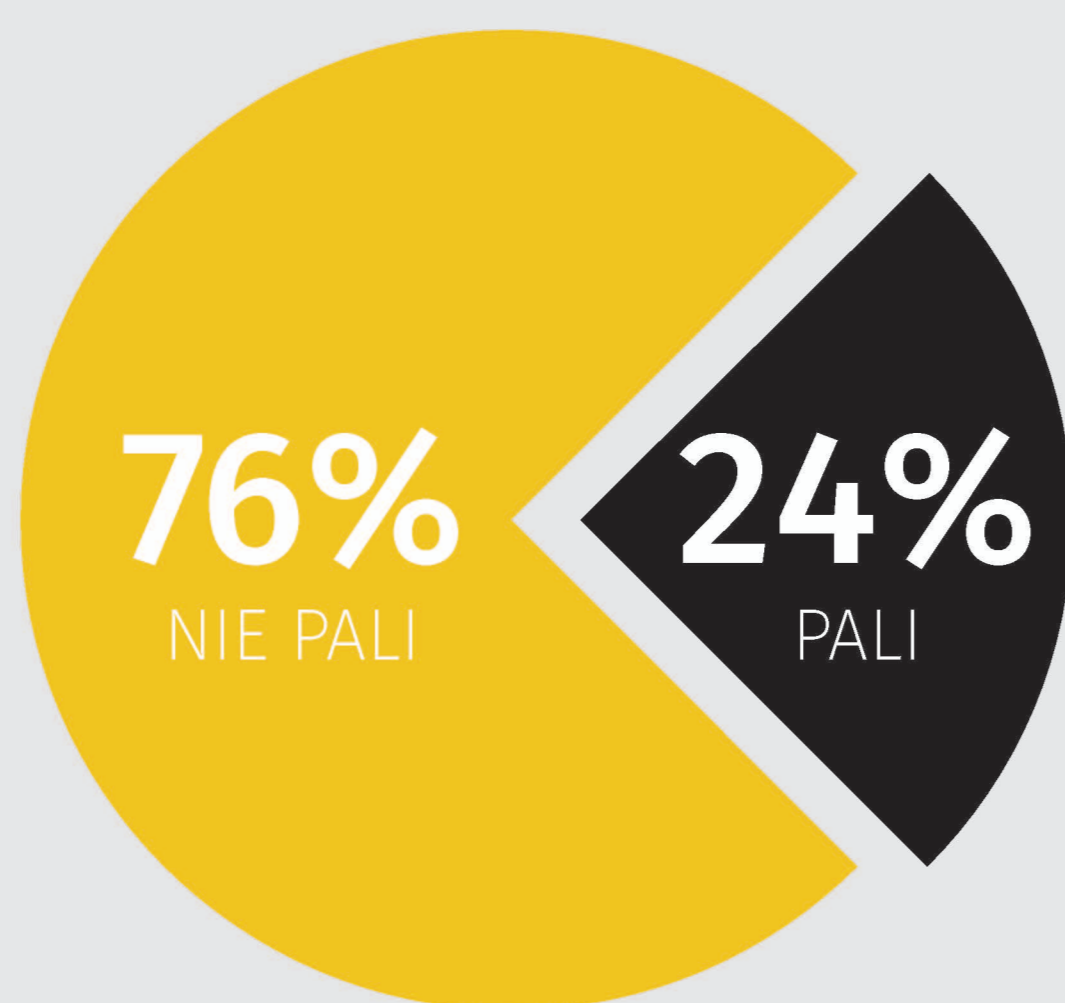
31%  
MĘŻCZYZN

18%  
Kobiet



76%  
NIE PALI

24%  
PALI



# PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

## BIEG PO ZDROWIE



# KAŻDEGO ROKU KOSZTY ZWIĄZANE Z PALENIEM PAPIEROSÓW W POLSCE TO...

# 23 372 800 000 zł

Co można za tą kwotę kupić?

TYGODNIOWY WYJAZD  
DLA **19 477 333** OSÓB



KAŻDY POLAK MÓGŁBY  
OTRZYMAĆ 86 OBIADÓW

**86** x



KAŻDY OBYWATEL POLSKI MÓGŁBY  
DOSTAĆ 30 BILETÓW DO KINA

**30** x



**2** x



DLA KAŻDEGO DZIECKA (DO 17 R. Ż)