



Самое главное — это ЖИЗНЬ.

Вы должны её защищать, очищать, укреплять.

Благодаря любви — жить.

Вы можете получить здоровье, красоту, силу, ум.

Это является истинным **богатством**.

**Я хочу
и буду
живь!**

Ты должен об этом знать

1 ПРОБЛЕМЫ — это житейские задачи, которые требуют решения.

Надо учиться решать проблемы. Как это сделать? Можно узнать ↗

Всегда следуй правилу трёх R

УВАЖАЙ СЕБЯ (respect for self)

УВАЖАЙ ДРУГИХ (respect for others)

БУДЬ В ОТВЕТЕ ЗА ВСЕ СВОИ ПОСТУПКИ (responsibility for all your actions)



СКАНИРУЙ МЕНЯ

2 ФИЛЬМЫ УЖАСОВ И БОЕВИКИ вызывают эмоциональное отупение и развивают агрессию. Для одних людей агрессия становится нормой. Другие начинают постоянно испытывать чувство тревоги.

Все кадры агрессии влияют на наше поведение.



☞ Что делать?

3 здоровый образ жизни.

**ЭТО ДЕЛАЕТ
ТЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ**



СОВЕТЫ
НА КАЖДЫЙ
ДЕНЬ





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких.

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, свинец, кадмий, изопрен, толуол и пропиленгликоль



**СТОЙ!
ОПАСНО
ДЛЯ ЖИЗНИ**

В дымах, которые выделяют эти устройства для курения, есть токсичные вещества и канцерогены. Практически все они содержат никотин, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводят к тому, что люди курят чаще.

Вейп

При нагревании пищевые добавки в устройстве испаряются и образуют альдегиды. Альдегиды – канцерогены, которые накапливаются в легких, провоцируя развитие рака.



Кальян

Курение кальяна повышает сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение рака, болезни сердца и легких

Кальянный дым содержит токсичные вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы.



**МЫ-
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

