



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 ЖИТЬ!

**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 отупление 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

Я ПРОТИВ



СОВЕТЫ  
НА КАЖДЫЙ  
ДЕНЬ



Я **ВЫБИРАЮ**  
**ЖИЗНЬ**

# ВРЕД АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ВИДОВ КУРЕНИЯ



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

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



## Вейп

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

Курение вейпа может длиться более 20 минут. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3-5 минут.



**СТОЙ!  
ОПАСНО  
ДЛЯ ЖИЗНИ**

## 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.



В дыме, 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.



**МЫ-  
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

