



ЧТО ТАКОЕ ВЕЙП?

Вейп – это электронное устройство, которое нагревает жидкость («жижу») и превращает её в пар, который вдыхают.



ВЕЙПИНГ – НЕ КРУТО, А ВРЕДНО!

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ – ТВОЙ ВЫБОР!

ПОМНИ!

Твоё будущее зависит от твоих решений сегодня. Выбирай здоровье, свободу и счастливую жизнь!



ПОЧЕМУ ВЕЙПИНГ ВРЕДЕН?



ВРЕД МОЗГУ

Никотин влияет на память, внимание, обучение и настроение.



ВРЕД ЛЁГКИМ

Пар вейпа раздражает лёгкие, может вызывать кашель и одышку.



НАГРУЗКА НА СЕРДЦЕ

Учащается пульс, повышается давление. Сердцу приходится работать больше.



ОПАСНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Вейп содержит никотин, формальдегид, тяжёлые металлы и другие токсины.



СЛАБЫЙ ИММУНИТЕТ

Организм становится более уязвимым к болезням, чаще простужаешься.



РИСК ЗАВИСИМОСТИ

Никотин вызывает привыкание. Бросить потом очень сложно.



Вейп не безопасен! Нет «лёгкого» никотина и безвредных вейпов.

МИФЫ И ПРАВДА



Вейп – это просто пар, он безвредный.



Пар содержит никотин и вредные химические вещества.



Вейпы помогают бросить курить.



Вейпы вызывают зависимость. Они не лечат!



Если нет никотина – значит, безопасно.



Даже без никотина вейп вредит лёгким и здоровью.



Это делают все, ничего страшного.



Мода проходит, а здоровье одно на всю жизнь.

КАК СКАЗАТЬ «НЕТ» ВЕЙПУ?



Будь уверен в своём выборе. Ты имеешь право сказать «нет»!



Просто скажи: «Нет, спасибо, я за здоровый образ жизни».



Выбирай друзей, которые уважают тебя и твой выбор.



Найди то, что тебе по-настоящему нравится: спорт, творчество, хобби!



Думай о своих целях и мечтах

Тебе они важнее, чем вейп!

ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ?



Если тебе сложно отказаться от вейпа или есть вопросы – поговори с тем, кому доверяешь: родителями, учителем, школьным психологом.

ТЫ НЕ ОДИН! ПОМОЩЬ РЯДОМ!



ТВОЁ ТЕЛО – ТВОЙ ДОМ. БЕРЕГИ ЕГО!