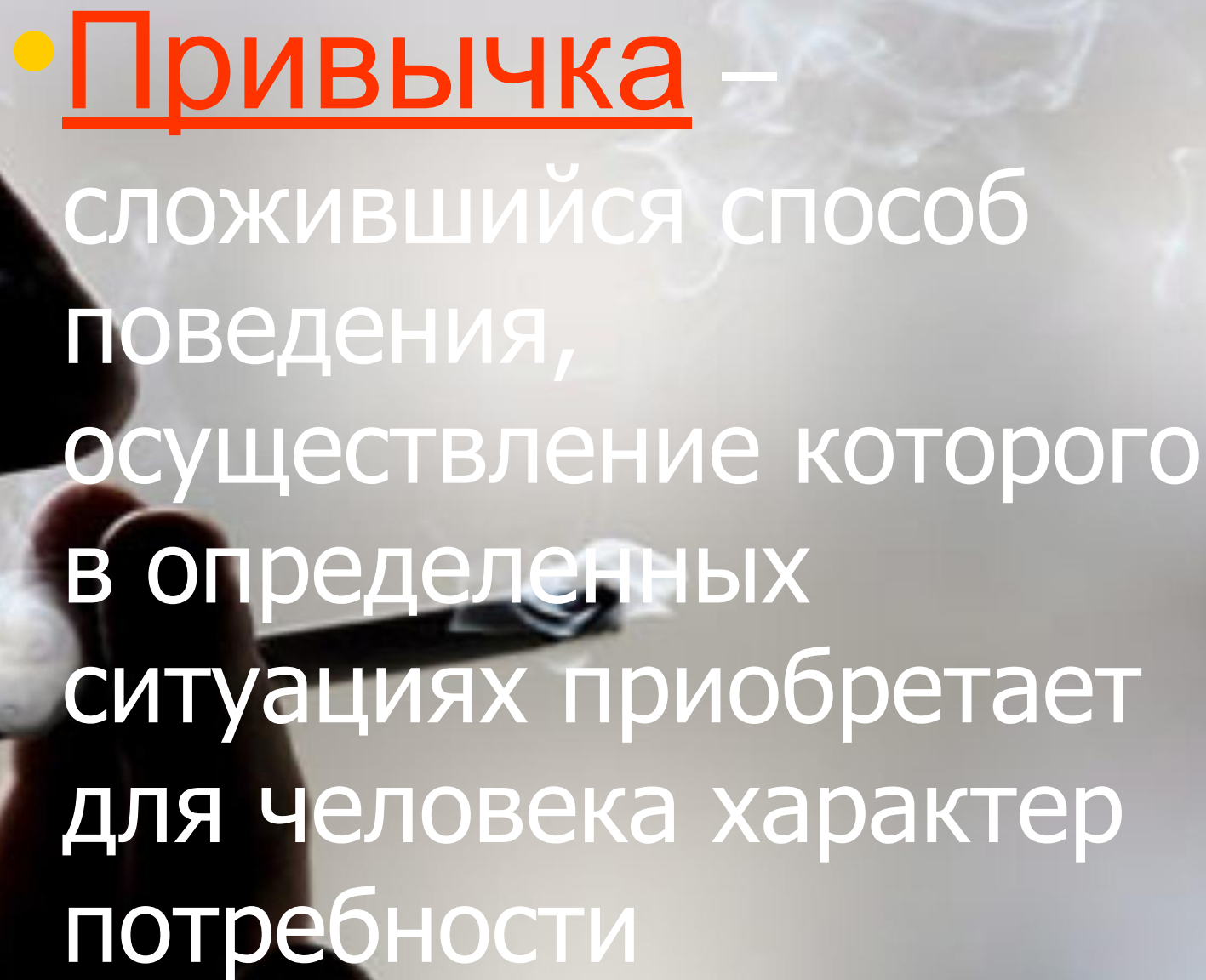
A silhouette of a person's head and hand holding a lit cigarette. The person is on the left side of the frame, facing right. The cigarette is held between the fingers, and a plume of white smoke rises from the tip, drifting towards the right. The background is a light, hazy grey. The text is overlaid on the right side of the image.

**Курение как**  
одна из  
вреднейших  
привычек

- 
- A silhouette of a person's head and hand holding a pen, with a whiteboard in the background. The person is writing on the whiteboard. The text is overlaid on the whiteboard area.
- Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности



• Вредная привычка –

закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

• **Вредные привычки**

серьезно

ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)

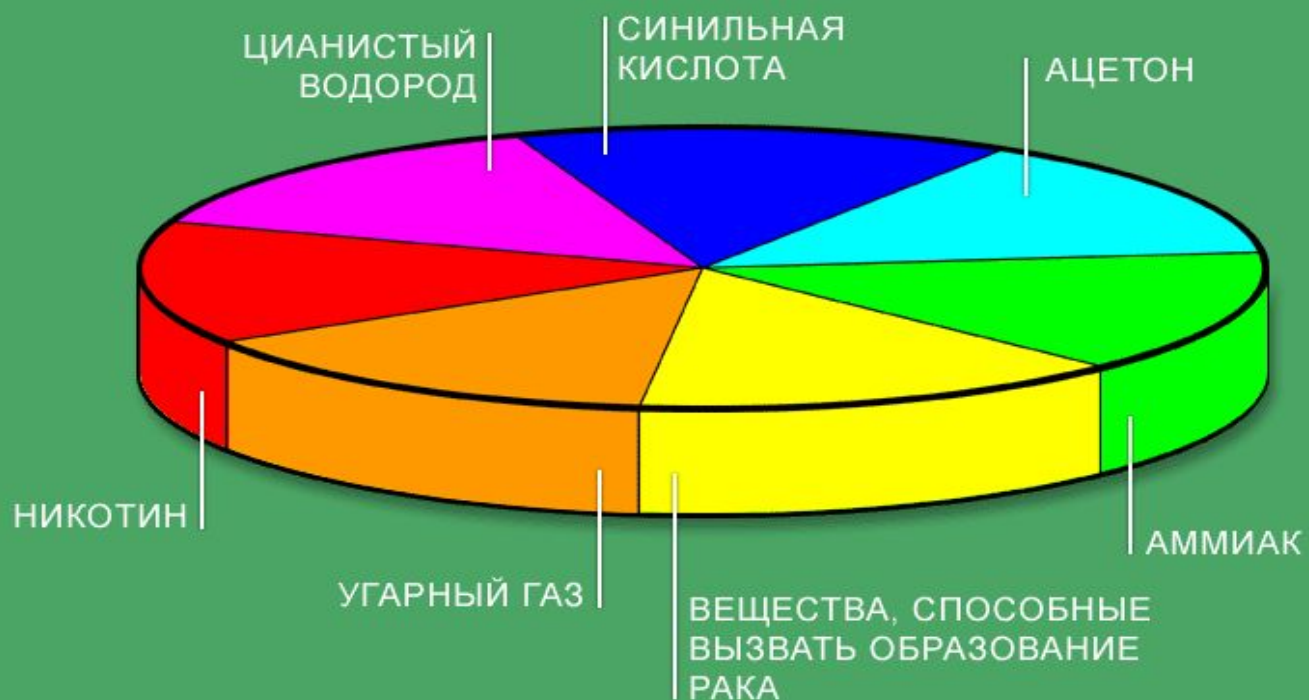


© 2015/2016 - Photo: Michael Ochs

  
STIFTUNG KINDERGESUNDHEIT  
[www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)



# СОСТАВ ТАБАЧНОГО ДЫМА





A person is shown in silhouette, smoking a cigarette. The smoke is visible as a white, wispy plume rising from the cigarette. The background is a light, neutral color.

**Курение** ведет к

никотиномании, развитию хронического бронхита, стойкому спазму сосудов нижних конечностей. Вызывает никотиновую амблиопию, гастрит, язвенную болезнь желудка, рак легких и многое другое.

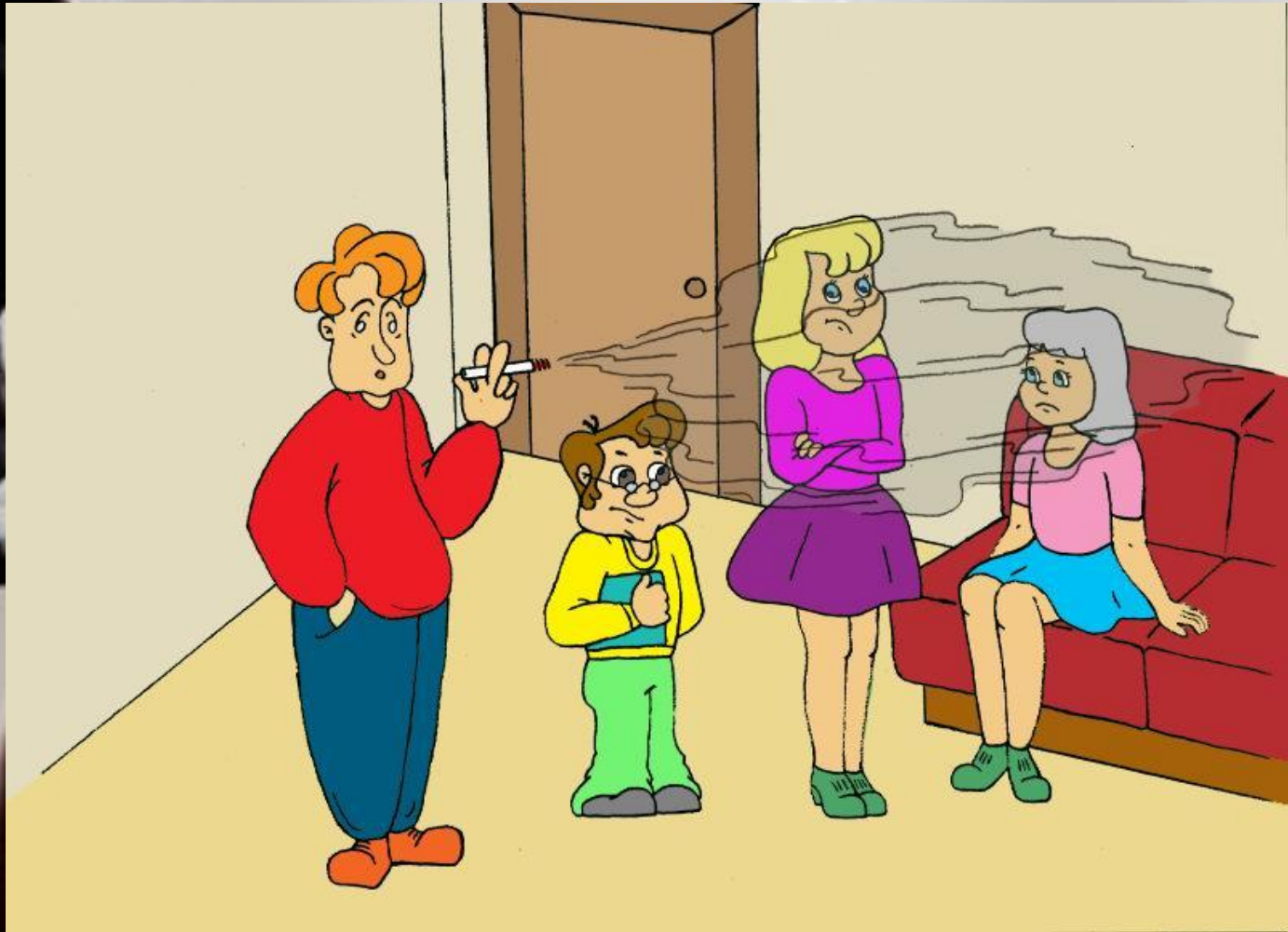
*Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз и инфаркт миокарда).*

*в 13 раз чаще заболевают Стенокардией*



*в 12 раз -Инфарктом миокарда*

При пассивном курении  
некурящий человек страдает  
больше





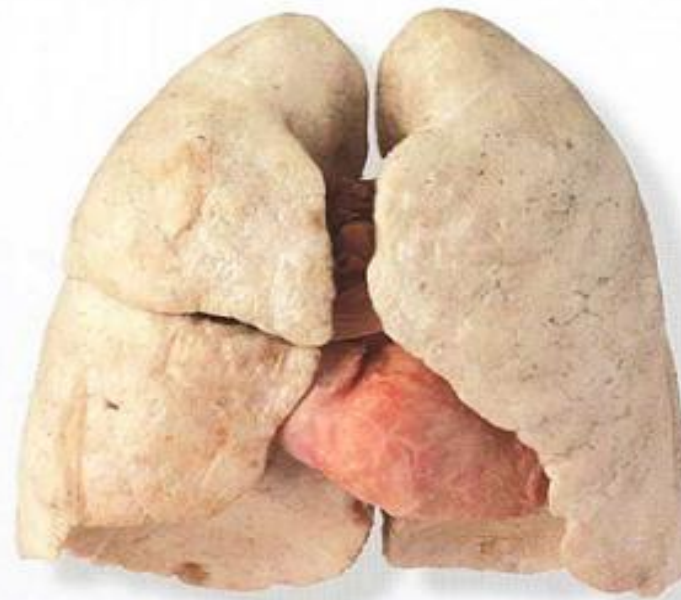
# О вреде курения

Наглядный пример различия между легкими курильщика и легкими человека, который не курит:

[www.oper.ru](http://www.oper.ru)



**Курить - это круто!**



**Да конечно!**

<http://forum.academ.org/>

# Первая помощь при отравлении никотином

→ Напоить пострадавшего водой (чаем или соком, но не содержащими газировку), ни в коем случае не давать молоко, помогающее усвоению организмом ядов

→ Вызвать рвоту (чтобы вывести яды из организма). Сначала дать отравленному попить воду, чай или сок, наклонить верхнюю часть туловища вперед, вызвать раздражение неба пальцем или чайной ложкой

→ Дать таблетку активированного угля (чтобы связать оставшийся в организме яд). Запивать таблетку можно водой или лимонадом



Расти без табака!



