

Zajęcia z wychowawcą klasa 7a

1.03.2021

Temat lekcji: My nie palimy – to nie dla nas.

Cele:

uczeń:

- pozna powody dlaczego ludzie palą i potrafi uzasadnić dlaczego są one nieracjonalne,
- pozna negatywne skutki palenia dla zdrowia człowieka,
- dowie się jakie organy w organizmie człowieka są niszczone przez dym papierosowy.

Dokończ zdanie: „Lubię zapach.....”

Burza mózgów: **Dlaczego ludzie palą papierosy?**

Przykładowe wyjaśnienia :

1. Palenie uspokaja

Czy palenie tytoniu naprawdę uspokaja? Jednym ze składników dymu tytoniowego jest tlenek węgla, czyli czad. Jest on trucizną. Wywołuje chwilowe poczucie uspokojenia. Wdychany przez dłuższy czas, powoduje większą nerwowość.

2. Łatwiej się skoncentrować

Palenie tytoniu nie zwiększa koncentracji uwagi. Najważniejszym składnikiem tytoniu jest nikotyna. Jest ona silną trucizną, która działa na układ nerwowy człowieka. Z początku pobudza, potem paraliżuje. Szczególnie wrażliwe są na nią organizmy dzieci i młodzieży.

3. Paląc młodzież czuje się bardziej dorosła.

Zapoznajcie się z podstawowymi składnikami dymu tytoniowego. Zdecydujcie, czy palacz, który zna skład dymu tytoniowego i mimo to pali papierosy jest osobą dojrzałą i odpowiedzialną.

Składniki dymu tytoniowego:

Nikotyna to silna trucizna. Odkłada się w organizmie człowieka przez wiele lat i może zaatakować go dopiero po długim czasie. Szczególnie wrażliwe na działanie nikotyny są organizmy dzieci i młodzieży. Tlenek węgla (czad) to trucizna powodująca choroby serca i głowy. Ciąta smołowate mają silne działanie rakotwórcze. Pyły są przyczyną kaszlu palaczy. Nie trzeba samemu palić, aby być narażonym na działanie nikotyny. Wystarczy, że ktoś pali w naszej obecności, aby takie same reakcje zostały wywołane w naszym organizmie. Stajemy się wtedy biernymi palaczami.

4. Palenie jest przyjemne

Porozmawiajmy o skutkach palenia, jego wpływie na organizm człowieka? Zdecydujcie, czy dla

chwilowej przyjemności warto tak narażać swoje zdrowie?

5. Koledzy namawiają do palenia

Czy warto robić wszystko to samo, co koledzy? A gdyby koledzy namawiali was do wypicia trucizny? Do wyjścia w samej podkoszulce na trzaskający mróz? To, co byście zrobili? Palenia jest tak samo nierozsądne i niebezpieczne jak powyższe przykłady. Jedyna różnica polega na tym, że palenie niszczy wasze zdrowie i zabija was nieco wolniej. Ale końcowy skutek jest taki sam.

Czy wasi prawdziwi przyjaciele, dobrzy koledzy chcieliby byście ryzykowali swoje zdrowie? Dla kogo chcecie się narażać?

Quiz, co wiesz o papierosach:

1. Palenie jest drugą, co do wielkości przyczyną chorób i zgonów, których można uniknąć..
2. Tytoń jest narkotykiem
3. Wypalenie tylko jednego papierosa nie wpływa na organizm.
4. Co roku w Polsce z powodu palenia umiera przeciętnie 3 razy więcej osób niż ginie w wypadkach drogowych
5. Papieros relaksuje.
6. Wśród substancji występujących w dymie tytoniowym jest między innymi Formaldehyd - związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. żab.
7. Palenie jest główną przyczyną chronicznego bronchitu (groźna choroba oskrzeli) i rozedmy płuc
8. Nałogowym palaczem zostaje się dopiero po kilku latach palenia.
9. Dym papierosowy szkodzi także osobom niepalącym.
10. Palenie tytoniu nie ma wpływu na nasz wygląd

Obejrzyj: <https://www.youtube.com/watch?v=bXIUBaKfyzI>

Odpowiedzi

1. F – Jest to główna przyczyna chorób i zgonów, których można uniknąć
2. Prawda
3. F – powoduje ono wzrost tętna i ciśnienia, zwęża tętnice
4. Prawda
5. F- Nikotyna pobudza centralny układ nerwowy
6. Prawda - i · Aceton - rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów oraz Arsen - stosowany także, jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie, a także składnik gazu bojowego (śmiertelne).
7. Prawda
8. Fałsz
9. Prawda Wdychanie dymu tytoniowego, czyli bierne palenie, jest równie niebezpieczne jak samo palenie. Boczny strumień dymu tytoniowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż dym wdychany przez aktywnych palaczy.
10. F - Palenie tytoniu nie tylko naraża nas na utratę zdrowia, ale i pogarsza wygląd skóry. Wcześniej występują zmarszczki, opóźnia się gojenie ran, zaostrza stan wielu schorzeń skóry (np. trądzika oraz łuszczyca). Takie są fakty. Dermatolodzy mówią o "tytoniowej twarzy" - łatwej do rozpoznania już na pierwszy rzut oka. Jeżeli ktoś skarży się na zapalenia w obrębie

błon śluzowych jamy ustnej, owrzodzenia języka i dziąseł, to powinien szybko zrezygnować z palenia! Palenie tytoniu wzmacnia niekorzystne działanie na skórę promieni słonecznych, bo zwiększa wytwarzanie wolnych rodników i suchość skóry