

## **Dzień dobry! Kolejna lekcja z wychowawcą -)**

Temat nr 2 pod hasłem „Dbanie o zdrowie”.

### **Temat : Wpływ palenia na różne układy naszego ciała.**

Proszę wykonać następujące ćwiczenia:

**Quiz.** Przeczytaj następujące zdania, a na kartce napisz odpowiedzi (prawda-nieprawda)

1. *Dzieci urodzone przez kobiety palące ważą więcej niż przeciętnie.*
2. *Używanie filtrów powoduje, że ryzyko zachorowania na raka jest takie samo jak u niepalących.*
3. *Po 10 latach niepalenia były palacz osiągnie przewidywaną długość życia taką samą jak niepalący.*
4. *Nikotyna jest środkiem pobudzającym.*
5. *Ryzyko raka płuc jest większe u osoby , która wcześniej rozpoczyna palenie.*
6. *Niepalący, przebywający tam, gdzie palą inni ludzie, często wdycha więcej nikotyny i tlenku węgla niż palący.*
7. *Rozedma płuc jest uleczalna , jeśli zostanie wcześniej wykryta.*
8. *Palący niszczą tylko swoje własne zdrowie.*
9. *Chęć bycia zdrowym jest przyczyną, dla której wielu ludzi wybiera niepalenie.*
10. *Rak płuc występuje równie często u palących , jak i u niepalących.*

### **Zachowaj kartkę z odpowiedziami.**

Nikotyna ma wpływ na cały organizm. Przy pomocy wiadomości dostępnych z dowolnych źródeł, znajdź wpływ nikotyny na jeden z układów naszego ciała. Do wyboru masz następujące układy:

-układ krążenia

-oddechowy

-trawienny

-nerwowy.

Wybierz dowolny układ i zrób listę szkód , jakie grożą układowi w wyniku palenia nikotyny.

**Kolejne ćwiczenie polega na wymyśleniu krótkiego wierszyka, rymowanki zachęcających do niepalenia.**

**Zapisz wierszyk.**

Przeczytaj informację:

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele **aromatów**, a także substancji **konserwujących**, często o **nieznanym**, utajnionym przez producentów **składzie** chemicznym. Na przykład specjalne **sole** powodują, że papieros stale się tli, **amoniak** zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, **cukier** i **lukrecja** poprawiają smak, a **gliceryna** dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Tak chemicznie "spreparowany" papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - **nikotyny** oraz **4.000** innych **toksycznych** związków chemicznych, w tym **40** substancji o działaniu **rakotwórczym**.

**Wchłanianie** dymu tytoniowego zachodzi głównie w układzie **oddechowym**, a także w **przewodzie pokarmowym** jako rezultat połykania m.in. **śliny**. Składniki dymu przenikają do **krwioobiegu** i są rozprowadzane po całym organizmie. Zły wpływ dymu tytoniowego obserwowany jest nie tylko w obrębie **jamy ustnej** czy **pluc**, ale także we wszystkich innych narządach, np. w **pęcherzu moczowym**, **trzustce**, **narządach rodnych** itp. Wykazano również zaburzenia funkcjonowania narządu **wzroku**, czy uszkodzenia formującego się **plodu**.

Gdy palimy papierosy do organizmu dostają się wraz z dymem tytoniowym różnego rodzaju substancje. Najbardziej niebezpieczne to: nikotyna, tlenek węgla, ciała smołowate, kwasy i pyły.

Teraz sprawdź jak poradziłeś /-łaś sobie z quizem -)

Prawidłowe odpowiedzi:

1. Nieprawda
2. Nieprawda
3. Prawda
4. Prawda
5. Prawda
6. Prawda
7. Nieprawda
8. Nieprawda
9. Prawda
10. Nieprawda

*Pozdrawiam !*

*Małgorzata Han*