

ZAJĘĆ gr. VIII

Temat: Jaki jest wpływ palenia papierosów na organizm człowieka?

CEL GŁÓWNY:

Wykształcenie postaw zobowiązujących się do nie palenia i ponoszenia odpowiedzialności za własne zdrowie.

CELE OPERACYJNE:

- zapoznanie z podstawowymi informacjami na temat składników dymu tytoniowego,
- zwrócenie szczególnej uwagi na wzrost szkodliwości palenia wraz z obniżaniem się wieku inicjacji nikotynowej,
- uwrażliwienie dzieci na negatywne skutki dla zdrowia i ogólnego samopoczucia wynikające z tzw. biernego palenia,
- określenie szkodliwości działania składników dymu tytoniowego na układ krwionośny, pokarmowy, oddechowy i nerwowy,
- podkreślenie wpływu składników dymu tytoniowego na zmniejszenia odporności organizmu,
- analizowanie skutków wpływu palenia papierosów na organizm człowieka.

KOMPETENCJE WYCHOWANKA:

- zna zagrożenia dla zdrowia wynikające z biernego palenia,
- unika sytuacji w których narażony jest na wdychanie dymu papierosowego,
- jest świadom negatywnych skutków palenia.

PROCEDURY OSIĄGANIA CELÓW:

- wykład,
- dyskusja kontrolowana,
- praca indywidualna.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- I plansza z wypisanymi składnikami dymu tytoniowego,
- II plansza „Wpływ palenia papierosów na organizm człowieka”,
- rysunek pt. „To jest Twoje ciało”,
- kredki, mazaki.

CZAS TRWANIA ZAJĘĆ: 45 minut

Prowadzący: Ireneusz Juralewicz.

Ilość wychowanków: 6

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Wychowawca wita dzieci.
2. Następnie wprowadza w problematykę profilaktyki uzależnień, stara się rozbudzić zainteresowanie uczniów tematem zajęć.

Profilaktyka uzależnień - jest działalnością zapobiegawczą obejmującą całą gamę różnorodnych, zdrowotnych i społecznych zagrożeń związanych z używaniem środków psychoaktywnych. Nie chodzi w niej o działania związane z uzależnieniem, lecz o działania skierowane na unikanie szkód społecznych i zdrowotnych.

Rozróżnia się dwa rodzaje uzależnienia od nikotyny:

UZALEŻNIENIE FIZYCZNE (zależność fizyczna)- jest to zaawansowana faza uzależnienia, w którym organizm przystosował się do codziennej porcji nikotyny i wkomponował go we własne przemiany metaboliczne. W tym stanie pojawia się konieczność palenia papierosów w celu uniknięcia objawów głodowych.

UZALEŻNIENIE PSYCHICZNE – jest to wczesna faza uzależnienia, w której sięga się po narkotyk ponieważ zaspakaja on pewne potrzeby psychiczne. Charakteryzuje się ono przymusem sięgnięcia po narkotyk w celu uniknięcia niepokoju lub złego samopoczucia.

ZESPÓŁ ABSTYNENCYJNY (zespół odstawienia) – potocznie głód; jest to stan pojawiający się w wyniku przzerwania palenia papierosów przez osobę fizycznie od nich uzależnioną. Charakteryzuje się występowaniem nieprzyjemnych objawów, tj.: bóle mięśni, rozbiecie psychiczne, rozdrażnienie powodujące niekiedy agresję. Manifestacja somatyczna zespołu odstawienia trwa zwykle od kilku dni do kilku tygodni (do3).

Palenie papierosów to nałóg uzależniający na kilku poziomach:

CHEMICZNYM – od nikotyny,

NAWYKOWYM – zajęcie rąk podczas palenia,

EMOCJONALNYM – zapalenie papierosa to rodzaj „podpórki” emocjonalnej.

**DLATEGO TAK TRUDNO ODZWYCZAIĆ SIĘ OD
PALENIA.**

3. Prowadzący dzieli wychowanków na dwie grupy. Każde dziecko z grupy czyta po jednej nazwie z sześciu układów ludzkiego ciała, podaje nazwę organów, narządów wchodzących w skład poszczególnego układu wymieniając podstawową funkcję układu. **(załącznik nr 1).**

Ćwiczenie sygnały z mojego ciała.

4. Dzieci wykonują ćwiczenie pt. „*Czuję ciało*”. Prowadzący prosi, aby dzieci usiadły wygodnie i na chwilę się odprężyły. Mogą zamknąć oczy. Każde z nich skupia swoją uwagę na sygnałach dochodzących ze swego ciała (np. bicie serca, burczenie w brzuchu, rytm oddechu, swędzenie). Po krótkim czasie proponuje, by dzieci kolejno wymieniły swoje odczucia, ustalając wspólnie, który z układów ciała związany jest z tym odczuciem (np. bicie serca – układ krążenia).

5. Wychowawca prezentuje uczniom budowę układu oddechowego **(załącznik nr 2)**, omawia wędrówkę wdychanego powietrza do naszego wnętrza, wskazuje na doskonałe funkcjonowanie ludzkiego organizmu oraz na jego potrzeby, w tym przede wszystkim konieczność zapewnienia odpowiedniego pożywienia i czystego powietrza.

6. Prowadzący omawia działanie poszczególnych składników znajdujących się w dymie tytoniowym, przedstawiając planszę **(załącznik nr 3)**, na której wypisane są te składniki oraz dokonując szczegółowej analizy ich oddziaływania na powstawanie groźnych chorób, spadek odporności organizmu oraz wytworzenie się uzależnienia. Omawiając wpływ poszczególnych składników, zwraca szczególną uwagę na zagrożenia dla zdrowia wynikające z tzw. „biernego palenia”.

7. Wychowawca zawiesza na tablicy planszę pt. „*Wpływ palenia papierosów na organizm*” **(załącznik nr 4)**. Wybrani wychowankowie odczytują zawarte na planszy informacje, wskazując na zagrożenia i niebezpieczeństwa w odniesieniu do układu krwionośnego, pokarmowego, oddechowego i nerwowego.

8. Uczniowie indywidualnie kolorują rysunek pt. „*Wpływ składników dymu tytoniowego na organizm człowieka*” (**załącznik nr 5**), wyszczególniając każdą

z tych części organizmu, na którą negatywnie wpływają składniki dymu tytoniowego.

9. Wychowawca podsumowuje zagrożenia wynikające z palenia papierosów.

Układ krwionośny:

- ✓ zwiększone ryzyko choroby wieńcowej serca,
- ✓ niebezpieczeństwo zawału,
- ✓ przerost i rozszerzenie serca,
- ✓ zakrzepowe zapalenie tętnic i żył,
- ✓ zmniejszanie się ilości czerwonych krwinek.

Układ pokarmowy:

- ✓ próchnica zębów,
- ✓ krwawienie dziąseł,
- ✓ biegunki i skurcze jelit,
- ✓ wrzody żołądka i jelit,
- ✓ nowotwory żołądka,
- ✓ marskość wątroby.

Układ oddechowy:

- ✓ rozedma płuc,
- ✓ częste katary, anginy i grypy,
- ✓ zwiększona podatność na gruźlicę.

Układ nerwowy:

- ✓ trudność w skupieniu uwagi,
- ✓ zwiększenie liczby pomyłek,
- ✓ szybkie odczuwanie zmęczenia i znużenia,
- ✓ nadpobudliwość nerwowa,
- ✓ osłabienie narządów zmysłów: czucia, węchu, smaku.

10. Ewaluacja zajęć.

Opracował: I. Juralewicz

UKŁADY NARZĄDÓW		
NAZWA	ELEMENTY UKŁADU	FUNKCJE
<i>Szkieletowy</i>	<i>Kości, chrząstki, więzadła</i>	<i>Podtrzymuje i usztywnia ciało, ochrania narządy wewnętrzne</i>
<i>Mięśniowy</i>	<i>Mięśnie szkieletowe, mięśnie gładkie i mięsień sercowy</i>	<i>Umożliwia poruszanie się, zapewnia transport wewnątrz organizmu</i>
<i>Pokarmowy</i>	<i>Jama ustna (gruczoły ślinowe), przetyk, żołądek, jelita (wątroba, trzustka), odbyt</i>	<i>Umożliwia trawienie pokarmu i wchłanianie substancji odżywczych</i>
<i>Oddechowy</i>	<i>Płuca, drogi oddechowe</i>	<i>Umożliwia wymianę gazów między krwią a środowiskiem zewnętrznym</i>
<i>Krwionośny i limfatyczny</i>	<i>Serce, zamknięte naczynia krwionośne, krew, otwarte przewody i gruczoły limfatyczne, limfa</i>	<i>Transportuje substancje w organizmie i chroni go przed infekcjami</i>
<i>Nerwowy</i>	<i>Mózg, rdzeń kręgowy, nerwy, narządy zmysłów</i>	<i>Odbiera bodźce, przewodzi impulsy, kontroluje pozostałe układy</i>

Załącznik nr 1

Materiał uzupełniający do wykorzystania na zajęciach. GR I

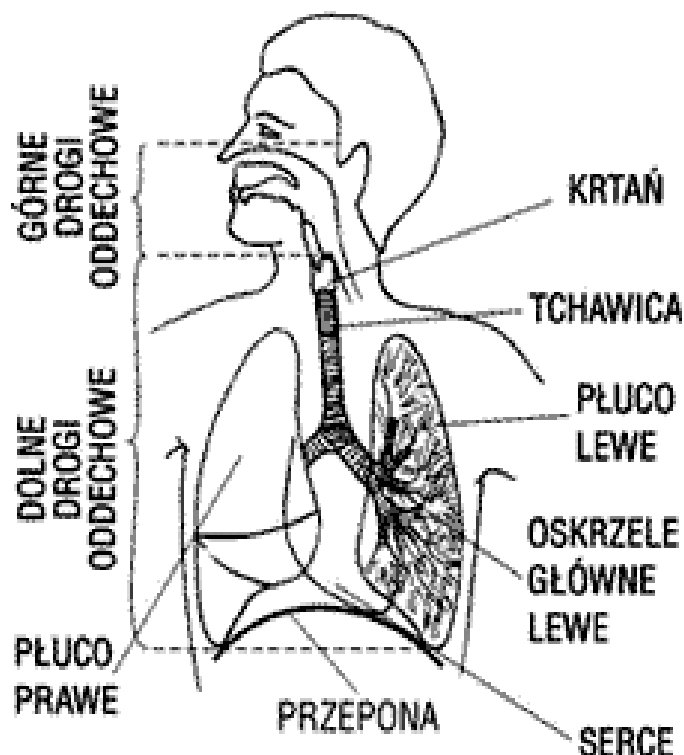
UKŁADY NARZĄDÓW		
NAZWA	ELEMENTY UKŁADU	FUNKCJE
<i>Szkieletowy Gr I</i>	<i>Kości, chrząstki, więzadła</i>	<i>Podtrzymuje i usztywnia ciało, ochrania narządy wewnętrzne</i>
<i>Mięśniowy Gr I</i>	<i>Mięśnie szkieletowe, mięśnie gładkie i mięsień sercowy</i>	<i>Umożliwia poruszanie się, zapewnia transport wewnątrz organizmu</i>
<i>Pokarmowy Gr I</i>	<i>Jama ustna (gruczoły ślinowe), przełyk, żołądek, jelita (wątroba, trzustka), odbyt</i>	<i>Umożliwia trawienie pokarmu i wchłanianie substancji odżywczych</i>

Załącznik nr 1

Materiał uzupełniający do wykorzystania na zajęciach. GR II

UKŁADY NARZĄDÓW		
NAZWA	ELEMENTY UKŁADU	FUNKCJE
<i>Oddechowy</i> <i>Gr II</i>	<i>Płuca, drogi oddechowe</i>	<i>Umożliwia wymianę gazów między krwią a środowiskiem zewnętrznym</i>
<i>Krwionośny i limfatyczny</i> <i>Gr II</i>	<i>Serce, zamknięte naczynia krwionośne, krew, otwarte przewody i gruczoły limfatyczne, limfa</i>	<i>Transportuje substancje w organizmie i chroni go przed infekcjami</i>
<i>Nerwowy</i> <i>Gr II</i>	<i>Mózg, rdzeń kręgowy, nerwy, narządy zmysłów</i>	<i>Odbiera bodźce, przewodzi impulsy, kontroluje pozostałe układy</i>

Układ oddechowy



Jama nosowa stanowi właściwy początek dróg oddechowych. Oczyszczone powietrze przechodzi dalej do gardła, a stamtąd kolejno do krtani i tchawicy. W krtani obecna jest mała zastawka, nagłośnia, która automatycznie zamyka się przy przełykaniu pokarmu. Poniżej krtani biegnie tchawica, która na końcu rozdwaja się w dwa oskrzela główne, wnikające do płuc. Po wejściu do płuca oskrzele dzieli się stopniowo na coraz mniejsze, tworząc tysiące rozgałęzień, coraz mniejszych i węższych, aż do oskrzelików. Oskrzeliki docierają do wszystkich części płuc. Każde z nich kończy się małym pęcherzykiem płucnym. W tych pęcherzykach odbywa się właściwy proces oddychania.

Połączenie dwóch ważnych narządów, płuc i serca następuje w klatce piersiowej, utworzonej przez kręgosłup i żebra. Dzięki elastyczności swych ścian klatka piersiowa może zwiększać lub zmniejszać swoją pojemność umożliwiając oddychanie. Podstawę klatki piersiowej tworzy mięsień zwany przeponą, który oddziela klatkę piersiową od jamy brzusznej i odgrywa zasadniczą rolę przy oddychaniu.

Składniki dymu papierosowego

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

NIKOTYNA- jest bardzo silną trucizną (kropla czystej nikotyny jest dawką śmiertelną). Nie wywołuje ona natychmiastowych skutków zdrowotnych, lecz odkłada się w organizmie-potrafi zaatakować nieraz dopiero po kilku, a nawet kilkunastu latach.

Nikotyna wywiera na układ nerwowy początkowo wpływ pobudzający, a następnie paraliżujący. Podczas palenia wchłania się bardzo szybko do krwi przez błonę śluzową jamy ustnej i górnych dróg oddechowych i poważnie uszkadza układ krążenia. Nikotyna jest główną przyczyną uzależnienia się od tytoniu.

TLENEK WĘGLA (CZAD)-jest silną trucizną występującą w dymie tytoniowym. Jego podstawowe działanie polega na tym, że bardzo łatwo łączy się z hemoglobiną wypierając z niej jednocześnie tlen. To właśnie „czad” zawarty w dymie papierosowym powoduje zawroty i bóle głowy, tętnienie w skroniach, a niejednokrotnie nudności i wymioty.

CIAŁA SMOŁOWATE- większość z nich posiada właściwości rakotwórcze. Te składniki dymu tytoniowego mogą gromadzić się na błonie przewodów oskrzelowych, a więc w miejscu, gdzie zaczyna się większość przypadków raka płuc u ludzi. Inne nowotwory związane z paleniem tytoniu, to nowotwory warg, języka, jamy ustnej oraz krtani.

KWASY-(m.in. octowy, mrówkowy, siarkowodorowy oraz cyjanowodor)-powodują one upośledzenie czynności błon śluzowych, są przyczyną nieżytów i przewlekłych zapaleń. Cyjanowodor i kwas siarkowy zakłócają oddychanie, a w większych ilościach porażają ośrodek oddechowy i są w stanie zatrzymać pracę serca.

PYŁY-gromadzą się w węzłach chłonnych palaczy, w związku z czym nie są one w stanie spełniać obronnej roli przed infekcjami dróg oddechowych.

Wpływ palenia papierosów na organizm

Układ krwionośny:

- ✓ zwiększone ryzyko choroby wieńcowej serca,
- ✓ niebezpieczeństwo zawału,
- ✓ przerost i rozszerzenie serca,
- ✓ zakrzepowe zapalenie tętnic i żył,
- ✓ zmniejszanie się ilości czerwonych krwinek.

Układ pokarmowy:

- ✓ próchnica zębów,
- ✓ krwawienie dziąseł,
- ✓ biegunki i skurcze jelit,
- ✓ wrzody żołądka i jelit,
- ✓ nowotwory żołądka,
- ✓ marskość wątroby.

Układ oddechowy:

- ✓ chroniczny bronchit,
- ✓ rozedma płuc,
- ✓ częste katary, anginy i grypy,
- ✓ zwiększona podatność na gruźlicę.

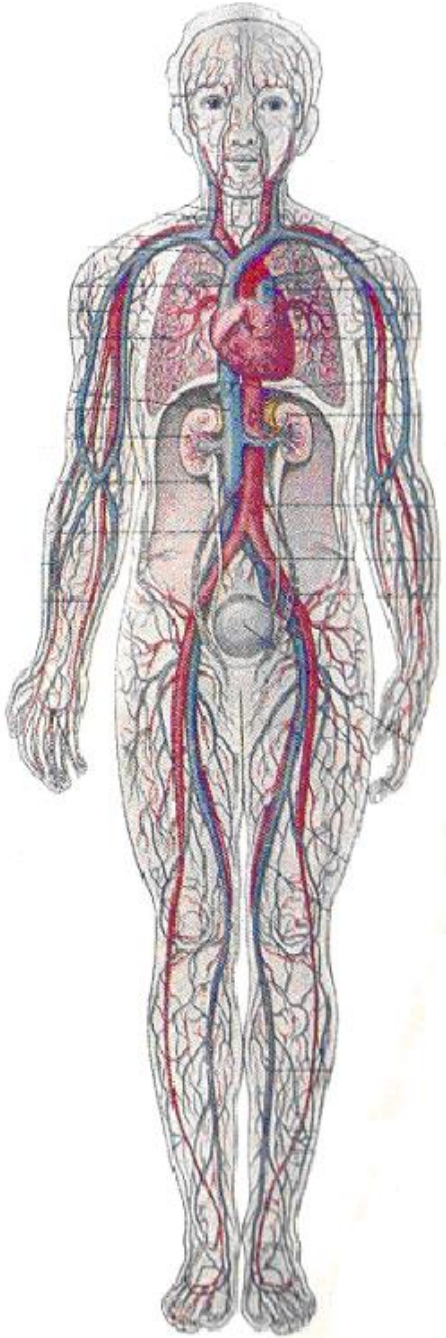
Układ nerwowy:

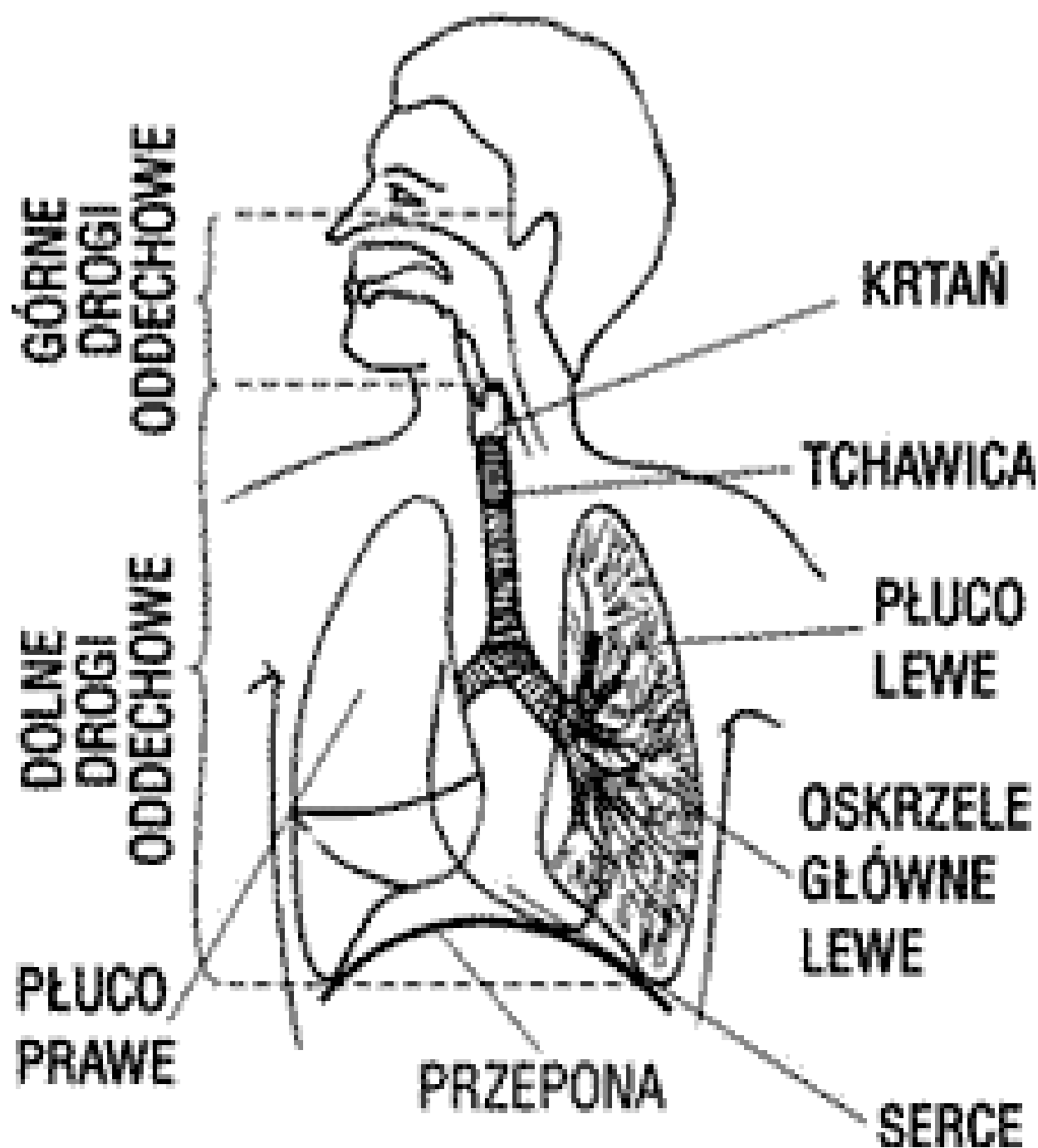
- ✓ trudność w skupieniu uwagi,
- ✓ zwiększenie liczby pomyłek,
- ✓ szybkie odczuwanie zmęczenia i znużenia,
- ✓ nadpobudliwość nerwowa,
- ✓ osłabienie narządów zmysłów: czucia, węchu, smaku.

Załącznik nr 5

Wpływ składników dymu tytoniowego na organizm człowieka

Zaznacz krzyżykiem każdą z części organizmu, na którą wpływają składniki dymu tytoniowego.

	1. Kiedy palimy papierosa zatrute powietrze skażone dymem papierosowym dostaje się do naszego ciała, drażniąc błonę śluzową nosa, zmniejszając poczucie smaku w ustach. 2. Drogami oddechowymi dym papierosowy przenosi się do płuc, które powoli brązowieją od osadzającej się w nich smoły. Stąd z krwi, uszkodzając ścianki naczyń krwionośnych, przenosi się do serca. 3. Serce bije szybciej, gdyż nikotyna podniosła ciśnienie krwi, co odczuwalne jest w mózgu. 4. Mózg staje się wówczas przechowalnią nikotyny. 5. Wraz z krwiobiegiem składniki dymu tytoniowego przechodzą do wątroby i uszkodzają ją.
--	---



TO JEST TWOJE CIAŁO

