***Materiały edukacyjne dla uczniów klas V o tematyce antytytoniowej***

***PROJEKT ,, Dokonuję właściwych wyborów ‘’***

**DLACZEGO NIE MOŻNA PALIĆ PAPIEROSÓW?**

 Nałogowe palenie osłabia czynności narządów zmysłów – wzroku, słuchu, smaku, węchu i czucia. Nikotyna powoduje niedobór tlenu, znaczne zmniejszenie wytrzymałości mięśni, zwłaszcza na długotrwałe wysiłki oraz zaburzenia koordynacji ruchowej. Nikotyna jest szybko wchłaniana do krwi przez błonę śluzową jamy ustnej i górnych dróg oddechowych, uszkadza układ krążenia i układ nerwowy. Wywiera też duży wpływ na układ pokarmowy, zmniejszając łaknienie, zaburzając trawienie i wchłanianie substancji pokarmowych, szczególnie witamin. Znacznie zmniejsza siły odpornościowe organizmu.

 Innym składnikiem dymu papierosowego jest tlenek węgla, który blokuje hemoglobinę przenoszącą tlen w organizmie. W rezultacie wywiera on szkodliwy wpływ na układ sercowo – naczyniowy, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia miażdżycy naczyń wieńcowych oraz zawału serca.

 Bardzo niebezpieczne są substancje smoliste zawarte w dymie tytoniowym. Są one rakotwórcze, a zagrażają najbardziej płucom i górnym drogom oddechowym.

Pyły, których koncentracja w dymie papierosowym jest prawie milion razy większa, niż w najbardziej zanieczyszczonym powietrzu, powodują odkładanie się cząsteczek węgla w węzłach chłonnych, które przestają pełnić funkcje bariery obronnej przed zakażeniami dróg oddechowych.

 Dym papierosowy ułatwia też przenikanie alergenów oddechowych, wpływających drażniąco i uszkadzająco na układ oddechowy, co jest jednym z powodów występującej często u palaczy astmy oskrzelowej. Młodzież paląca papierosy częściej zapada na przeziębienia, grypy i nieżyty górnych dróg oddechowych.

 Bierne palenie, czyli wdychanie dymu tytoniowego z papierosa palonego przez inną osobę w tym samym pomieszczeniu, jest również bardzo niebezpieczne. Boczny strumień dymu nikotynowego zawiera 35 razy więcej dwutlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny, niż dym wdychany przez aktywnych palaczy. Wdychanie dymu wydychanego przez palaczy zwiększa ryzyko wystąpienia raka płuc i chorób serca u osób niepalących. W dymie tym znajduje się też wiele substancji alergizujących, powodujących łzawienie oczu, podrażnienie błony śluzowej nosa, kaszel, nawracające zakażenia układu oddechowego, a także uczulenia i , w konsekwencji, astmę.

 Przejściowe skutki palenia tytoniu to: przyspieszony rytm serca, podwyższenie ciśnienia krwi

 podrażnienie błony śluzowej gardła, języka, podniebie-

 nia, pojawienie się tlenku węgla we krwi, podrażnienie

 oczu, suchy kaszel, nieprzyjemny zapach z ust, stany

 zapalne jamy ustnej, zaburzenia smaku, węchu, żółty

 nalot na zębach, większa podatność na choroby.

Długotrwałe skutki palenia tytoniu to: rak płuc, jamy ustnej, przełyku, krtani, trzustki

 i pęcherza moczowego, choroby serca, owrzodzenia,

 choroby układu krążenia, rozedma płuc, chroniczne

 zapalenie oskrzeli, niskorosłość.

**Zadania:**

**1. Wymień trzy szkodliwe substancje zawarte w papierosach.**

…………………………………………………………………………………………………

**2. Wpisz literę P, jeśli zdanie jest prawdziwe, zaś literę F, jeśli jest fałszywe.**

1. Nikotyna zmniejsza siły odpornościowe organizmu ……
2. Palenie bierne jest mniej szkodliwe, niż palenie czynne. ……
3. Od palenia nie można się uzależnić. …..
4. Dym papierosowy sprzyja występowaniu alergii. …..