Kochani.

Zbliżamy się do końca roku szkolnego. Będą nauczyciele wystawiać proponowane oceny, jeśli macie coś jeszcze do wysłania to spróbujcie jeszcze coś nadrobić. Wszystkie lekcje są na stronie- nic nie było usuwane. Ja też oceny z zachowania będę wystawiać- będzie też brana pod uwagę Wasza praca w tym zdalnym nauczaniu. Są uczniowie, którzy pracowali na medal- jestem z Was bardzo dumna. Wiem już że w środę w szkole będzie Pani R.Kulak od j. angielskiego na konsultacje. Proszę mi zgłosić kto będzie chetny. Ja jeszcze Wam przekaże terminy innych nauczycieli ale w tym momencie nie mam informacji. Jeśli tylko potrzebujecie się z kimś skontaktować a macie problem to proszę o wiadomość.

Temat: **Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?**

Zastanów się Co znajduje się w dymie tytoniowym? ***Porozmawiaj z rodzicami na ten temat.***

Wdychamy dym, który powstaje podczas spalania tytoniu. W dymie tytoniowym wykryto – bagatela – ponad 4 tysiące różnych substancji chemicznych, z których wiele wywiera szkodliwy wpływ na nasz organizm.

***Co znajduje się w dymie tytoniowym? nikotyna • tlenek węgla • substancje smoliste • pyły***

**Nikotyna**jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia się na kolor żółty. Jest to silna trucizna, której jedna kropla, uzyskana z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka. Na szczęście, znaczna jej część ulatnia się wraz z dymem, część jednak jest szybko wchłaniana do krwi, a z krwią trafia do mózgu i serca. Dziś nie ulega wątpliwości, że nikotyna ma właściwości uzależniające – jest narkotykiem. Tlenek węgla jest gazem, popularnie zwany „czadem”, o którym niekiedy można przeczytać w gazetach, że ulatniając się z pieca doprowadził do śmiertelnego zatrucia. Gdyby palacz po każdym wciągnięciu dymu nie wdychał w miarę czystego powietrza, to szybko doszłoby do zaczadzenia. Tlenek węgla jest wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty do płuc przenika do krwi, w 100% wypierając tak bardzo potrzebny do życia tlen. **Substancje smoliste**, z których większość, jak benzopiren, węgiel radioaktywny czy fosfor – posiada właściwości wywoływania raka. Filtr, w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże 70% substancji smolistych osiada w płucach. Wreszcie zawartość pyłów w dymie jest znacznie większa niż w najbardziej zanieczyszczonym powietrzu.

**Skutki palenia tytoniu**

W powietrzu, które wdychamy, znajduje się około 21% tlenu. Przebywamy jednak w różnej atmosferze i wiemy, że inne jest powietrze nad morzem, a inne w górach, inne na wsi i w dużym mieście. Zupełnie inaczej oddychamy po burzy, inaczej w sąsiedztwie dymiących kominów, czy zadymionym od papierosów pomieszczeniu.

Co się dzieje, gdy wdychamy dym z papierosa? • Po pierwsze – wdychamy wtedy powietrze przez usta, omijając pierwszą linię ochrony dróg oddechowych jaką jest nos. • Po drugie – wdychamy wiele substancji chemicznych, które są szkodliwe dla naszego organizmu. Wśród tych substancji są bowiem smoła i nikotyna

Organizm broni się, stąd pierwszą reakcją na zapalenie papierosa jest kaszel, a więc próba oczyszczenia płuc. Pierwsze palenie powoduje zawroty głowy, tętnienie w skroniach, a również nudności i wymioty, przynajmniej dopóki organizm nie przyzwyczai się do stałego zatruwania.

Palacze częściej odczuwają zadyszkę, mają chrypkę. Rysy twarzy palaczy są ostrzejsze, cera zwiędła i szara, a zęby trudno jest doczyścić z tytoniowego nalotu. Substancje smoliste są przyczyną nieżytów i przewlekłego zapalenia gardła

Nikotyna zawarta w tytoniu posiada właściwości uzależniające, podobnie jak alkohol i narkotyki. Człowiek uzależniony po 20-30 min. od zakończenia palenia zaczyna odczuwać głód nikotyny, gdyż jej stężenie we krwi spadło, trzeba więc zapalić następnego papierosa

Nikotyna powoduje wzrost ciśnienia krwi i zwiększenie uderzeń serca. Przede wszystkim jednak nikotyna uszkadza układ krążenia, stąd często nazywana jest trucizną serca i naczyń krwionośnych

Inną grupą chorób spowodowanych paleniem są nowotwory, zwłaszcza rak płuc, oskrzeli, przełyku i krtani.

Nie można wreszcie zapominać o skutkach biernego palenia (inaczej „palenia z drugiej ręki”). Sami tego możemy doświadczać, jeżeli nasi rodzice, krewni czy koledzy palą, zwłaszcza w zamkniętym pomieszczeniu.