

吸烟危害健康



学习目标

1.了解吸烟的危害；

2.做到不吸烟；

3.学会拒绝二手烟。



《中国吸烟危害健康报告2020》发布 二手烟没有“安全水平”，电子烟同样危险

2021年5月，国家卫生健康委发布《中国吸烟危害健康报告2020》。报告显示我国吸烟人数超过3亿，2018年中国15岁以上人群吸烟率为26.6%，其中男性吸烟率为50.5%。我国每年有100多万人因烟草失去生命，如果不采取有效行动，预计到2030年将增至每年200万人，到2050年增至每年300万人。同时，报告也指出，二手烟中含有大量有害物质与致癌物，不吸烟者暴露于二手烟，同样会增加吸烟相关疾病的发病风险。有证据提示，二手烟暴露可以导致儿童哮喘、肺癌、冠心病等，二手烟暴露并没有所谓的“安全水平”，室内完全禁止吸烟是避免二手烟危害的唯一有效方法。充分证据表明，电子烟是不安全的，会对健康产生危害。对于青少年而言，电子烟会对青少年的身心健康和成长造成不良后果，同时会诱导青少年使用卷烟。

来源：中国政府网



想一想

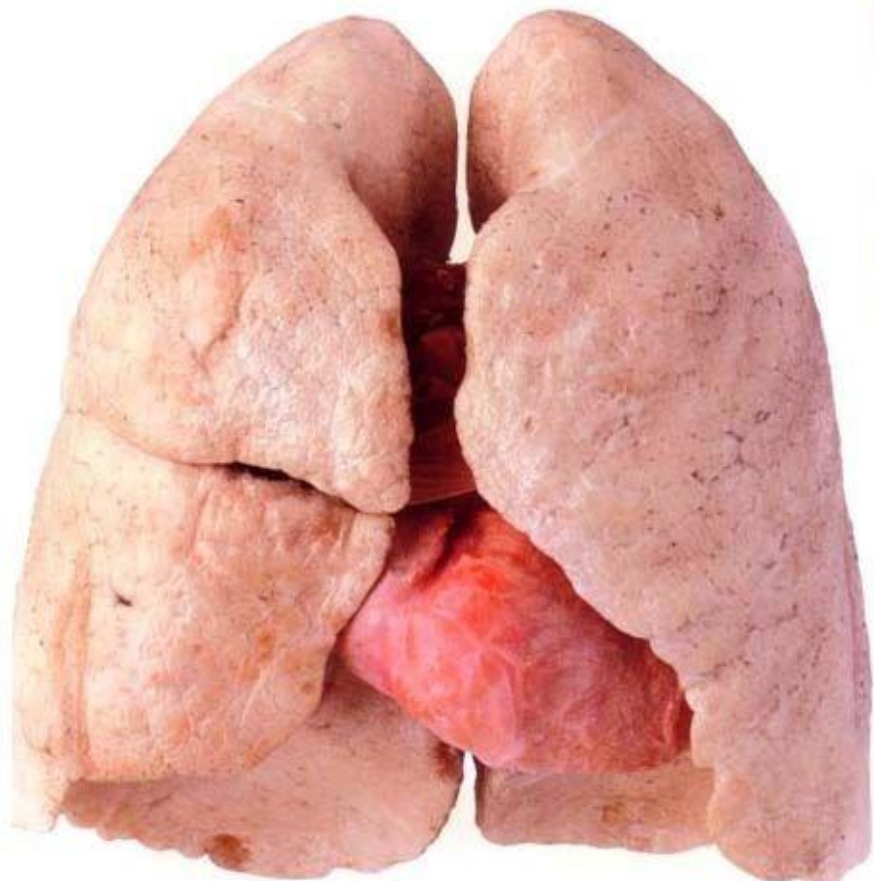
- 1.你知道吸烟会给身体带来哪些伤害？
- 2.你了解被动吸烟对人体的伤害吗？



一、吸烟危害健康



吸烟前后的肺部



尼古丁的危害

烟草、烟雾中含有尼古丁等60多种致癌物。尼古丁是一种难闻、味苦、无色透明的油质液体，挥发性强，在空气中极易氧化成暗灰色，能迅速溶于水及酒精中，通过口鼻支气管粘膜很容易被机体吸收。粘在皮肤表面的尼古丁亦可被吸收渗入体内。



想一想

吸烟对青少年又有哪些严重的危害呢？



安全小结

1. 青少年正处在生长发育期，各生理系统、器官都尚未成熟，其对有害因素的抵抗力较弱，容易吸收有毒物，以致损害身体的正常生长。
2. 吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。
3. 烟损害大脑，使思维变得迟钝，记忆力减退，影响学习和工作。



二、拒绝第一支烟



交流

同学们，如果遇到下面的场景，你会怎么做？



小华的一位朋友说：“只有抽烟才能显示男子汉的风度和气质。”

小强的一位同学说：“抽烟可以缓解压力，消解忧愁，学习压力这么大，来一支。”

小伟的一位同学说：“电影里那些明星吸烟的样子多酷，他们还会吐烟圈，你难道不想体验一下这种感觉？”



想一想

让我们来想一想怎么拒绝吸烟呢？



自己坚决不吸烟。



禁止吸烟



被他人劝说吸烟时，坚决拒绝。



万一不小心被骗，或因好奇吸过几次烟，一定要杜绝再次吸烟。



已经吸烟并对烟草形成依赖的同学，要靠自己的毅力或寻求他人帮助，主动、尽快戒烟。



交流

同学们，你身边有人抽烟吗？
他们抽烟的时候你一般会怎么做呢？



三、拒绝二手烟



二手烟的危害

二手烟，是指不吸烟者吸了吸烟的人所呼出的气体和香烟本身燃烧时的烟雾。这对不吸烟者来说是一种被动的、不由自主的行为，因此也称为被动吸烟。

二手烟中包含4000多种物质，其中包括40多种致癌物质，这些致癌物质若被不吸烟的人吸进体内，会对人体健康造成更大的危害。此外，尼古丁还会影响睡眠，儿童如因被动吸烟，睡眠时间和睡眠质量下降，必将影响其生长发育和学习效率。

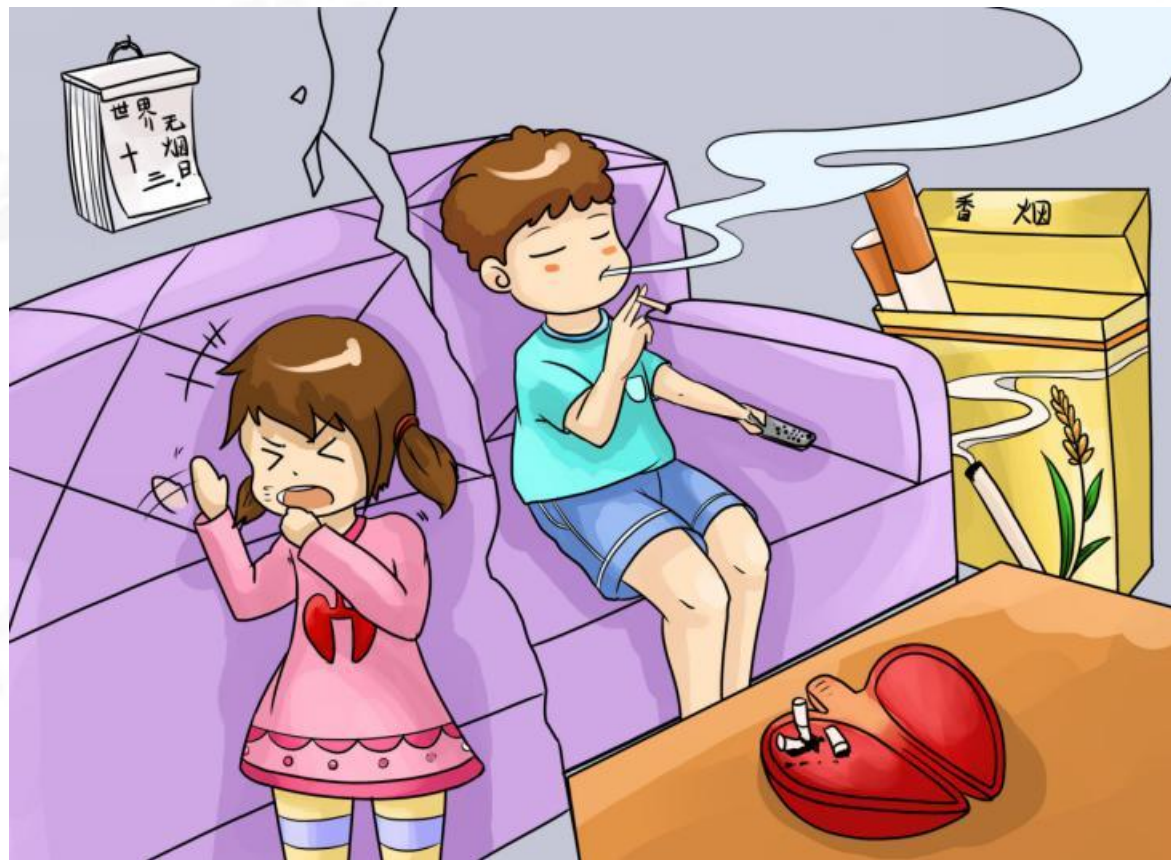


论—论

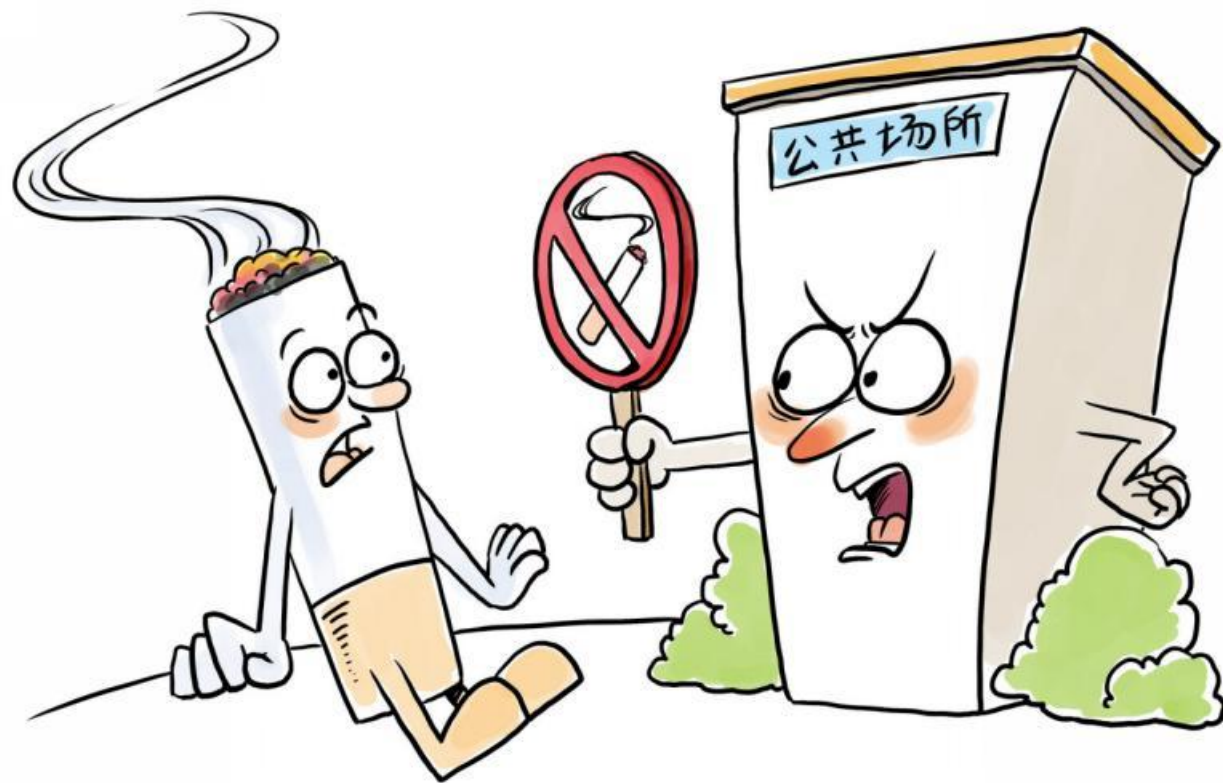
读了以上资料，你对二手烟有哪些认识？有哪些感想？我们应如何预防及应对二手烟的危害呢？



远离吸烟场所



遇到有人在公共场所吸烟，要站出来制止或请他人制止



劝说家人不吸烟



主动学习吸烟危害的常识，做一些拒绝吸烟的宣传

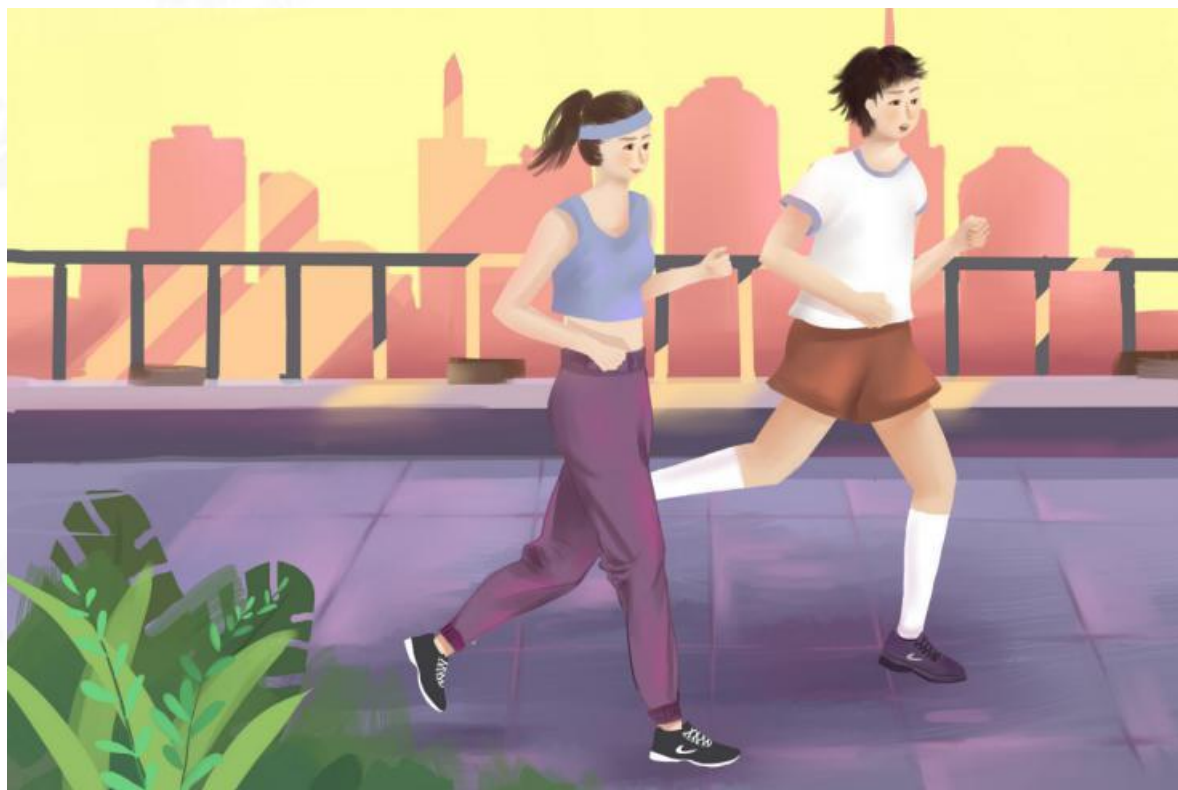
为了下一代，戒烟！



多吃新鲜蔬菜水果



多喝水，多排尿，多运动，多排汗，
这样可以加速排除体内尼古丁等有害物质





演练

与同学一起查找吸烟危害健康的资料。从保护自身健康和保护家人健康的角度出发，和同学一起制作手抄报。

吸烟家庭主题：为了孩子，你能戒烟吗？

不吸烟家庭主题：拒绝二手烟



同学们，今天的知识你们学会了吗？





随堂测评

1.关于吸烟的危害，说法正确的是：

- A.吸烟对口腔、喉部、气管、肺部均有损害
- B.少量吸烟是没有危害的
- C.二手烟对青少年没有危害

2.关于吸烟的描述，下列说法正确的是：

- A.未成人可以吸烟
- B.吸烟是长大的标志，应该多吸
- C.吸烟有害健康

3.关于被动吸烟对健康的危害，下列说法正确的是：

- A.被动吸烟对健康没有危害
- B.被动吸烟对健康危害不大
- C.被动吸烟比主动吸烟对身体的危害更大

参考答案：1.A 2.C 3.C





随堂测评

4.几位同学在讨论学生的吸烟问题，他们各自的观点中，正确的是：

- A.小强说，吸烟可以缓解压力，学习压力这么大，偶尔来一支没关系
- B.小华说，只有抽烟才能显示男子汉的风度和气质
- C.小伟说，电视剧里那些吸烟的明星都是在演戏，我们不能跟着学

5.青少年要怎么做才能避免吸烟带来的危害呢？（多选）

- A.自己坚决不吸烟
- B.用电子烟代替香烟
- C.远离吸烟的场所
- D.劝说家人不要吸烟

参考答案：4. C 5.ACD



谢谢观看

