

远离烟酒



学习目标

1. 树立健康生活的意识，不受外界诱惑，珍爱生命；
2. 了解烟酒对人体的危害，远离烟酒。





情景模拟

情景参考：

◆王大明和张小华是好朋友，不久前，王大明因为交到社会上的坏朋友而染上烟瘾，并且一再告知张小华吸烟是男子汉成熟的代表，有派头，有风度，吸烟可以提神，鼓吹张小华吸烟。如果你是张小华，你会怎么做呢？

模拟过程：

- ◆老师请同学上台表演小情景剧，并提醒同学表演的虚拟性。
- ◆请同学们根据剧情讨论，谈谈自己的感受。
- ◆教师总结并导入下面的课程内容。



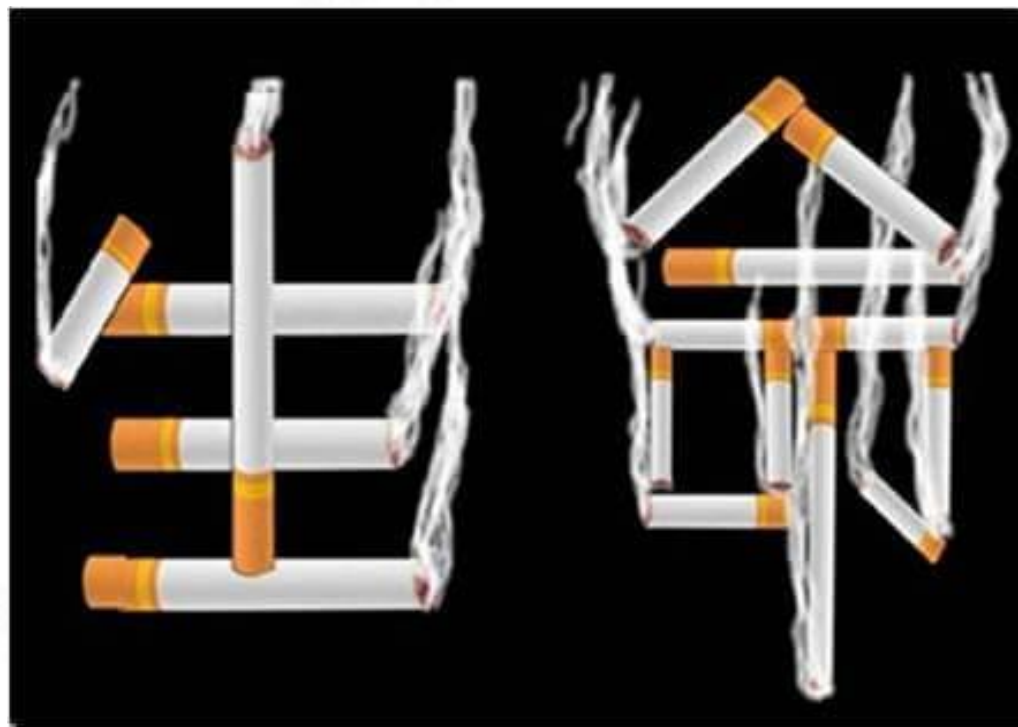
面对烟酒的诱惑，应该坚决地对它说
“不”！为什么呢？



一、吸烟的危害



目前，全球每年约有800万人死于与吸烟相关的疾病。



想一想

将香烟泡在有水蚤的水中，一会儿，水变黄了，水的气味也变得难闻了，水蚤没过多久就死了。真可怕啊！香烟里面到底有什么呢？



香烟有害成分包括：



焦油

一氧化碳

尼古丁

二恶英

.....



你知道吗

一滴尼古丁可以杀死一匹马。

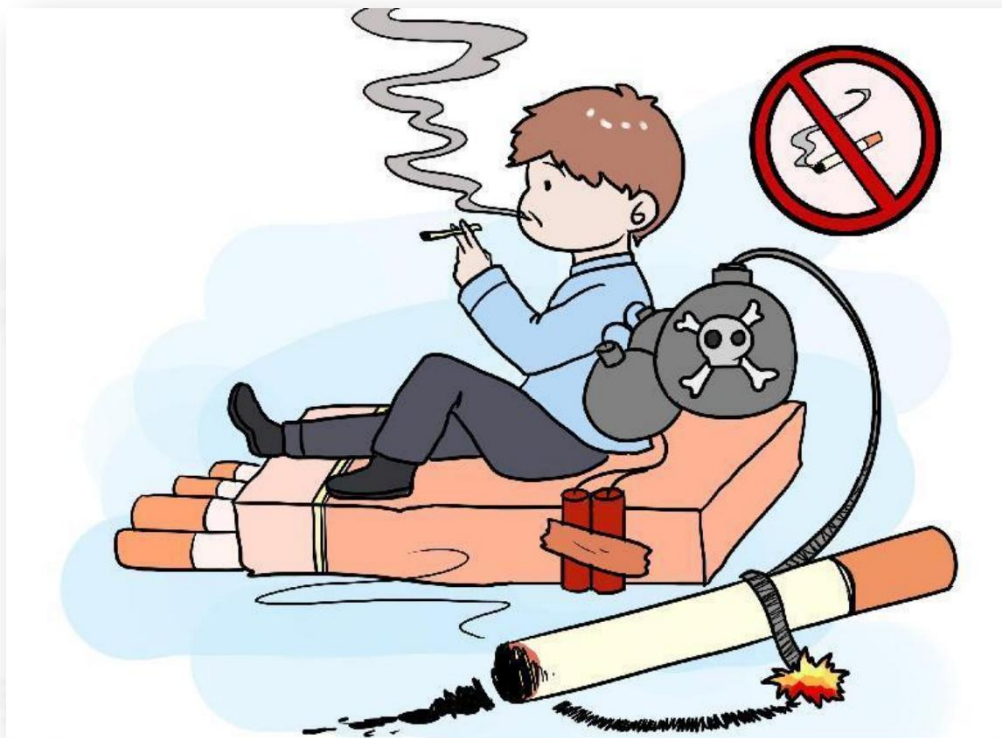


香烟从口、鼻吸入，尼古丁等有毒物质通过粘膜渗入体内，可直接对吸烟者的呼吸系统造成损害；吸烟残留的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏肺部功能，使痰增加，使**支气管发生慢性病变**，诱发**肺癌、口腔癌、鼻癌**等。



安全小结

嘴里叼着一支香烟，吞云吐雾，有人认为很“酷”。实际上，香烟正在侵害着你和大家的健康！



交流

同学们，你身边有人吸烟吗？
你知道什么是二手烟吗？



二手烟亦称非自愿性吸烟、环境烟草烟雾，即在室内吸取点燃烟草时随着烟雾释放出来的物质，是一种被动吸烟方式。其也是危害最广泛、最严重的室内空气污染，是全球重大死亡原因之一。



青少年正处在生长发育的关键时期，身体各系统、器官和组织的功能还不够稳定，对这些有毒物质的抵抗力很弱。因此，吸烟对青少年的危害更大！



安全小广播

在新加坡，吸烟者不被任何学校所录取，当局不向吸烟者颁发驾驶执照。



二、喝酒的危害



案例

醉酒男老师大闹女生宿舍

2020年10月10日，河北石家庄白求恩中等专业学校，周六，由于一天没课，只有晚自习，女生们都还在寝室里睡觉。上午9点时，一个男老师在醉酒状态下进入女生宿舍，不仅辱骂学生，还企图拉拽学生被子，甚至踩了一位学生的肚子。

事后，家长找到了学校，学校副校长承诺，一定会开除这名老师，会加大管理，加大安保。家长也已经报警，当地相关部门已经介入调查。

来源：搜狐新闻



交流

同学们，看了这个新闻案例，
你们有什么想说的吗？

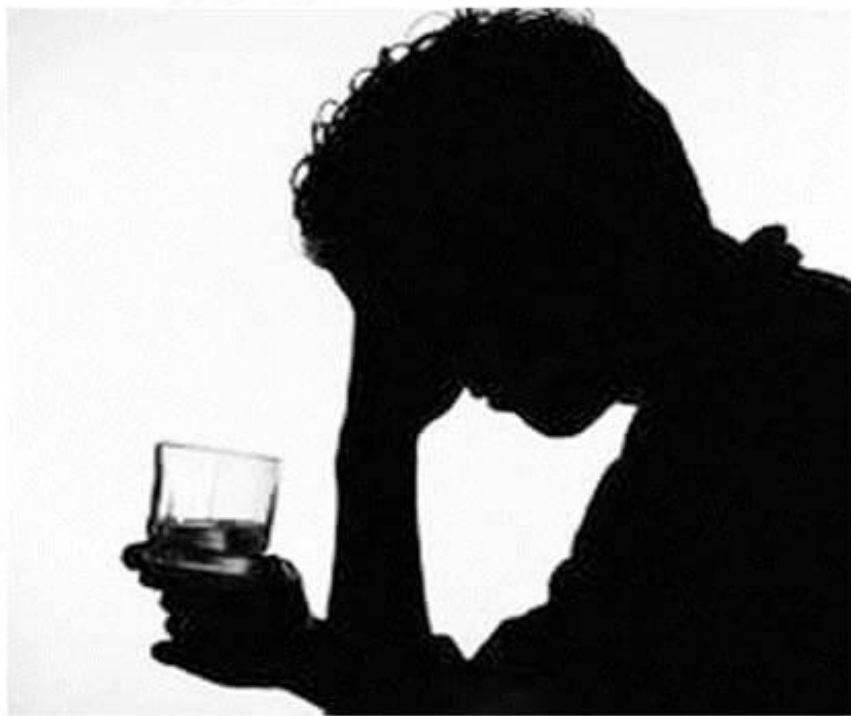


经常酗酒的人会对酒产生依赖，脾气变得暴躁、不安，会做出伤害自己和他人的行为。



死亡

酒精会抑制大脑的呼吸中枢，造成呼吸停止，另外由于肝糖原的分解，导致血糖下降也可能有致命的影响。



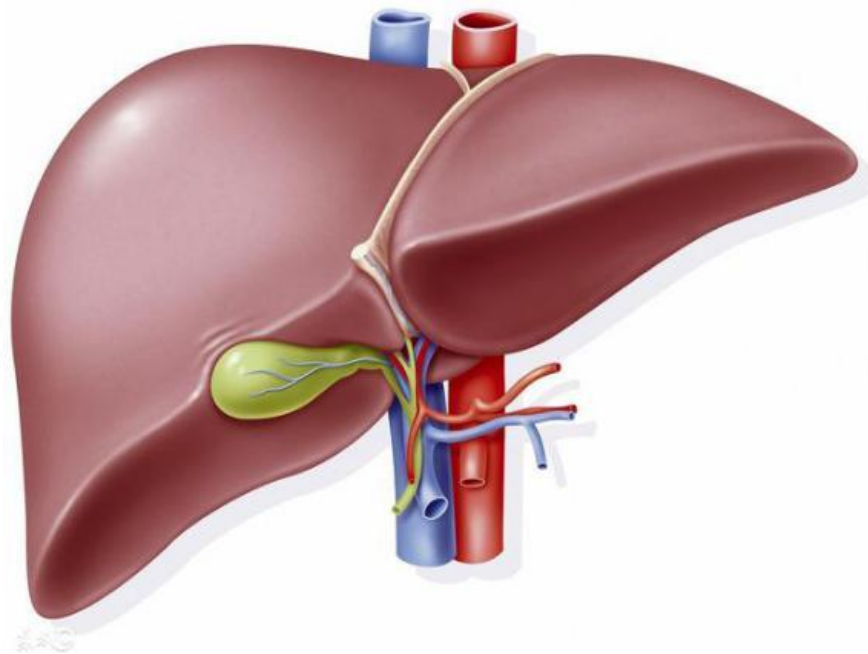
心肌 梗死

大量饮酒会使血管失去弹性，造成血液流动困难，影响人体健康，还可诱发心肌梗死、脑出血等疾病。



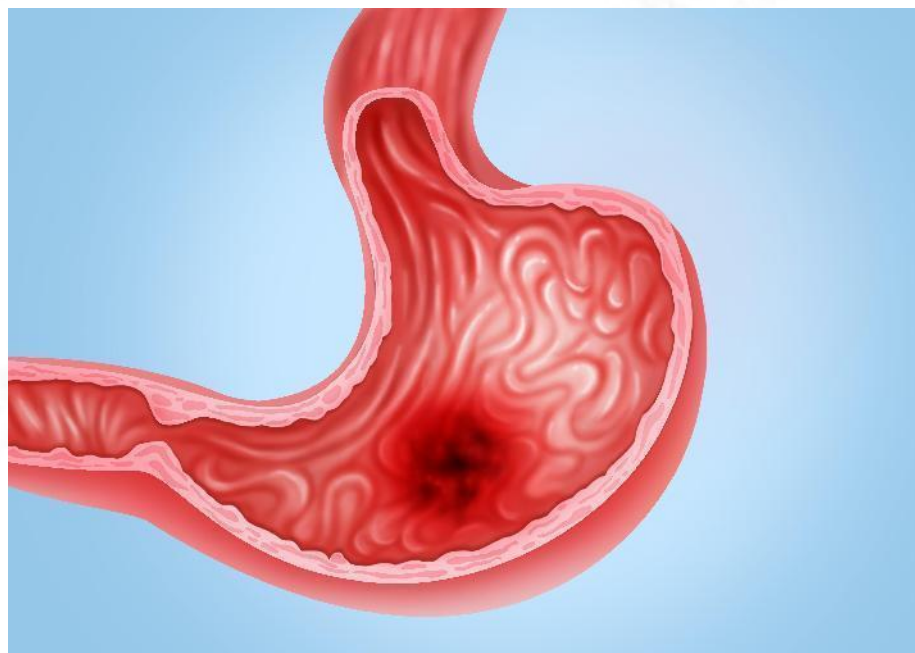
肝脏 伤害

肝脏受酒精的影响最严重，可能造成急性脂肪肝、酒精中毒肝炎、肝硬化等疾病。



胃溃疡

酒精对胃黏膜有刺激作用，长期刺激会造成慢性胃炎，严重时会造成大出血。



神经系统伤害

大量的酒精会杀死大脑神经细胞，导致记忆力下降，甚至人格改变。



其他 危害

大脑皮质萎缩：有报告显示部分慢性酒癮者的大脑皮质有萎缩现象，也有部分病人有智力衰退的迹象。

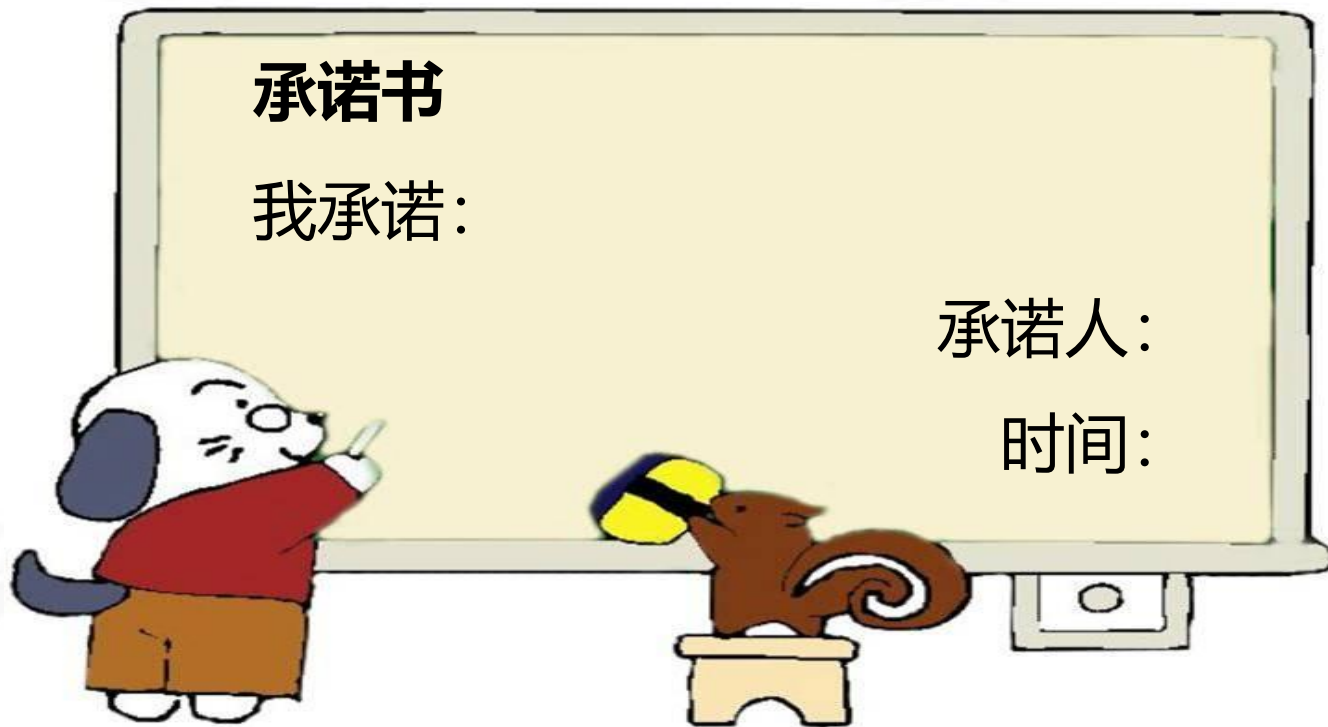
人格改变：酒能降低人对情绪的控制力，容易导致暴力、自伤、自杀等行为。





演练

抵制烟酒的诱惑，对自己的健康负责，让我们来进行一次庄严的承诺吧！



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1. 未成年人长期饮酒会造成:

- A. 记忆力下降
- B. 没有任何影响
- C. 精神放松, 情绪平和

2. 下列哪些属于健康的生活方式:

- A. 青少年吸烟、酗酒
- B. 挑食, 按个人喜好选择食物
- C. 不吸烟、不喝酒, 拒绝毒品

3. 关于青少年饮酒的描述, 下列说法正确的是:

- A. 过年、同学生日等特殊聚会可以大量喝酒
- B. 大量喝酒是男子汉的表现
- C. 青少年不能喝酒

参考答案:
1.A 2.C 3.C





随堂测评

4.关于吸烟的危害,说法正确的是:(多选)

- A.二手烟(被动吸烟)是全球重大死亡原因之一
- B.吸烟会破坏肺部功能,使痰增加,使支气管发生慢性病变
- C.少量吸烟是没有危害的
- D.二手烟是危害最广泛、最严重的室内空气污染

5.酒在我国古代被誉为“君子”,具有现代科学知识的我们,对酒的认识是:(多选)

- A.大量酒精会杀死大脑神经细胞
- B.可能引起脂肪肝、肝硬化等肝脏疾病
- C.韩剧里的青少年都能喝酒,所以喝酒是一种本事
- D.会抽烟喝酒才是男子汉的表现

参考答案:
4.ABD 5.AB



谢谢观看

