

拒绝吸烟酗酒



学习目标

- 1.了解烟酒对人体的危害；
- 2.知道主动远离烟酒，珍爱生命。



你知道吗

我国吸烟人数超3亿，15岁及以上人群吸烟率为26.6%。烟草每年使我国100多万人失去生命，10年后这一数字预计将增至每年200万人。



我国青少年尝试吸烟率和正在吸烟率逐年上升。青少年学生正处于身体发育的关键阶段，远离烟酒是保证每一位学生健康成长的重要因素。



一、烟草的有害物质



烟草燃烧可以产生上千种物质，其中许多物质对人体有害，目前查明的致癌物质就有69种。



尼古丁

当尼古丁进入人体后，会产生许多副作用，如四肢末梢血管收缩、心跳加快、血压上升、呼吸变快、精神状况改变（如精神兴奋），并成为心脏血管阻碍、高血压等病的主要帮凶。



一氧化碳

每支烟燃烧时可产生一氧化碳20-30毫克，一氧化碳被吸入人体后，血红蛋白输送氧气的能力会降低，使体内缺氧。心脏是人体中需氧量相当大的器官，假如心脏缺氧，就会引发心绞痛，严重时会导致死亡。



致癌物质

烟草燃烧所产生的焦油、氨、笨等多种致癌物质被吸入人体后，黏附在气管壁和肺泡上，易导致气管炎、肺气肿乃至肺癌。香烟焦油中的有害物质联合作用是人类癌症的引发剂、促癌剂和协同致癌剂。



吸烟后



吸烟前



**同学们，你们知道吸烟对青少年健康
会产生什么危害吗？**



二、吸烟的危害

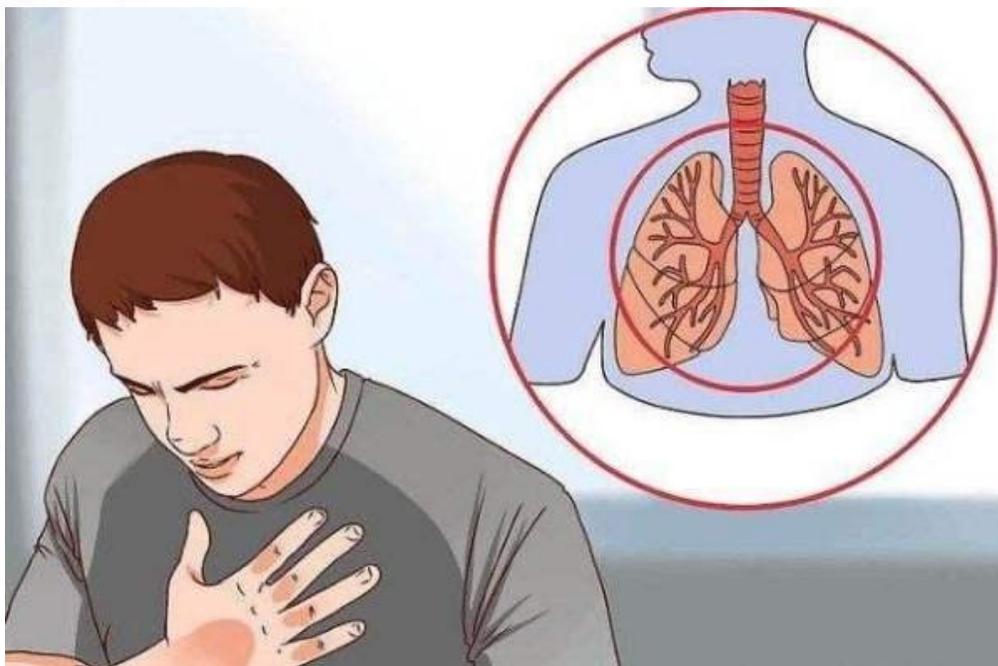


吸烟损伤大脑，使智力受到影响

在烟草的烟雾中，一氧化碳含量很高，会使大脑缺氧。而人的大脑对氧的需求量大，因此吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久而久之，思维迟钝，记忆力减退，学习成绩下降。



吸烟损害人的生理功能



吸烟可直接影响青少年的肺功能，降低肺活量，增加成年后的肺部疾病的发病率和患肺癌的危险性；影响青少年骨骼发育；还可能导致多种疾病的发生，包括肺炎、中耳炎等。



**同学们，你们身边有人吸烟吗？
你们知道什么是二手烟吗？**



二手烟，亦称被动吸烟、环境烟草烟雾，是指由卷烟或其它烟草产品燃烧端释放出的及由吸烟者呼出的烟草烟雾所形成的混合烟雾，**也是危害最广泛、最严重的室内空气污染，是全球重大的死亡原因。**



青少年正处在生长发育时期，各生理系统、器官都尚未成熟，对有害物质抵抗力较弱，易于吸收毒物，损害身体的正常生长。因此，青少年应该远离香烟。



你会怎么做呢？

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……鼓动张小华吸烟。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。



三、酗酒的危害



酒文化

我国是酒文化的发源地，是世界上最早酿酒的国家。



长期过量饮酒或单次无节制大量饮酒，医学上称之为酗酒。和吸烟一样，酗酒也是严重危害青少年身体健康的杀手。



1. 酗酒会因酒精摄入过量而引起酒精中毒；
2. 长期饮用烈性酒会造成慢性酒精中毒，使脑衰退速度加快，智力减退，记忆力下降等；



- 3.酒精被吸收到体内后，大部分在肝脏氧化分解，对肝造成直接损害；
- 4.酒精对人的食道、胃、十二指肠等有很大的刺激，长期饮酒可引发慢性胃炎；



5.酒精毒害人体的各种细胞，包括生殖细胞。酗酒怀孕可能导致胎儿发生身体缺陷或畸形；

6.酗酒的人易神志不清，容易造成交通事故、扰乱公共秩序等。



案例

忻州一女子醉酒后寻衅滋事！拘留

2021年1月22日，山西省忻州市五台县公安局台城派出所办理了一起寻衅滋事案件，依法拘留违法人员张某。1月18日晚，张某醉酒后，到五台县百合酒店入住，因不满酒店前台登记服务，多次辱骂服务员，损坏公物，涉嫌寻衅滋事。

酒店报警后，台城派出所民警将张某带至派出所，约束醒酒，张某拒不配合，并多次辱骂民警。随后，民警通知张某父母到派出所将其带回家中醒酒。张某随父母回家后，在醉酒状态下，通过手机在平台发布4条关于在派出所期间的歪曲事实的不当言论，由于张某的账号粉丝数量较多，其言论造成严重不良影响，涉嫌网上寻衅滋事。1月22日，五台县公安局依法对张某的两次寻衅滋事违法行为，分别给予行政拘留五日和行政拘留十五日的处罚。

来源：腾讯网



学习本课知识后，请你设计一句宣传标语向家人和亲朋好友宣传酗酒的危害。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.世界无烟日是每年的哪一天：

- A.5月28日
- B.5月31日
- C.6月3日

2.烟草燃烧所产生的有害物质中，可能引发癌症的是：

- A.二氧化碳
- B.尼古丁
- C.焦油

3.对青少年来说，吸烟的危害更大，这是因为：

- A.青少年吸烟不注意控制量，容易吸多了
- B.青少年的免疫力很低，需要重点保护
- C.青少年正处在生长发育的关键期，各器官、系统尚未发育成熟

参考答案：
1.B 2.C 3.C





随堂测评

4.关于吸烟的危害，下列说法正确的是：

- A.吸烟是个人选择，只对自己的健康有危害
- B.吸烟会产生二手烟，严重危害他人健康
- C.吸烟是违法行为，不管在哪里都不能吸

5.暑假期间与小学同学聚会，有一位同学觉得气氛不够热烈，建议开一瓶红酒助兴，这时如果你在场，你会怎么说？

- A.好呀，红酒对身体没有坏处，喝一点吧
- B.还是喝果汁吧，老同学见面最重要的是聊天
- C.喝红酒多没劲啊，来瓶白酒

参考答案：
4.B 5.B



谢谢观看

