

## Temat 1: Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej.

Proszę o wykonanie ćwiczeń pokazanych na filmie, dostosowanie wysiłku do własnych możliwości oraz zachowanie bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń

<https://www.youtube.com/watch?v=gwZL1ySv51w>

Życzę powodzenia.

## Temat 2: Skutki palenia papierosów przez młodzież.

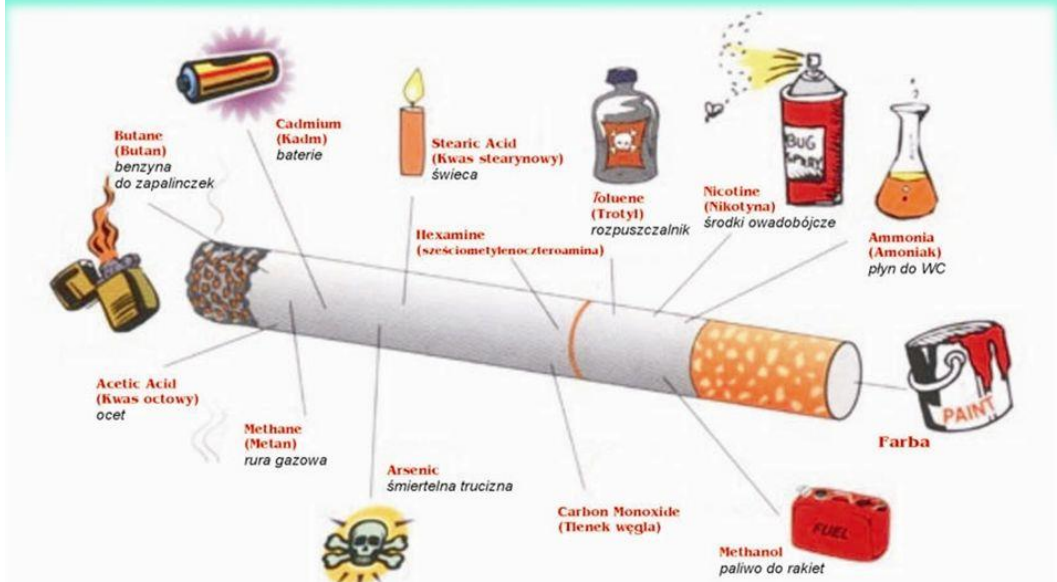


### PRZYCZYNY PALENIA PAPIEROSÓW PRZEZ MŁODZIEŻ

- uwarunkowania kulturowe; przyczyn palenia należy poszukiwać w zachowaniach rówieśników, którzy w tym okresie rozwojowym stają się wyznacznikami wartości i postaw;
- charakterystyczna dla tego wieku chęć „bycia dorosłymi”;
- nacisk grupowy i potrzeba akceptacji przez środowisko rówieśnicze;
- postawa ludzi dorosłych (palenie pomimo zakazów, sprzedaż papierosów nieletnim, reklama papierosów);
- postrzeganie używek jako sposobu radzenia sobie ze stresem i kłopotami;
- nieświadomość dotycząca odroczonego w czasie skutków palenia tytoniu; młodzi ludzie nie potrafią sobie wyobrazić siebie samych za „x” lat. Ignorują fakt, że młodość nie trwa wiecznie. Uważają, że „innych może to spotkać, mnie – nie”.

## Czym jest papieros.

# Skład papierosa



## Skutki palenia papierosów u nastolatków

### Możliwe skutki palenia:



## Szkodliwe skutki palenia e -papierosów



Układ narządów	Skutki zdrowotne wynikające z użycia e-papierosa
Układ oddechowy	- podrażnienie górnych i dolnych dróg oddechowych - zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach.
Układ immunologiczny	- indukcja stanu zapalnego w drogach oddechowych, - zmniejszenie wydajności układu odpornościowego, - zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc .
Ośrodkowy układ nerwowy	- zmiany behawioralne, - upośledzenie pamięci, - skurcze mięśni i drżenie mięśni.
Pozostałe układy	- podrażnienie oczu , - kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia, - nudności i wymioty, - podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej.