



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

APRILIE, MAI, IUNIE 2024

EDUCATIA PENTRU SANATATE

Consumul și abuzul de substanțe toxice – drogurile, alcoolul, tutunul precum și consecințele ce derivă din acestea cum ar fi: absentism și abandon școlar, delincvență juvenilă (comportamente cu risc).

Introducere

"Educatie pentru sanatate" urmareste promovarea cunostintelor corecte privind diferite aspecte ale sanatatii si formarea de atitudini si deprinderi indispensabile unui comportament responsabil si sanatos.

Importanța temei:

Fiecare are dreptul de a alege liber - de a fuma sau de a nu fuma - dar până a ne cunoaște pe noi înșine, valorile sau țelurile noastre, și nu suntem conștienți de presiunile exterioare care influențează deciziile noastre, alegerile pe care le facem s-ar putea să fie făcute în mod aleator și nu în interesul nostru.

Decizia cu privire la fumat se poate lua cel mai bine după ce am înțeles cine suntem, ce vrem să fim și cum putem deveni ceea ce vrem să fim. Abia atunci putem decide liber dacă fumatul se potrivește sau nu cu planurile noastre pe termen scurt sau lung.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsurile integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

- Tema oferă o deschidere spre cunoașterea motivelor care determină tinerii să fumeze. Cu toate dovezile copleșitoare că tutunul le distruge sănătatea și le scurtează viața, mulți tineri continuă să fumeze.
- Fumatul este mai mult decât o problemă de sănătate. Milioane și milioane de tineri din toată lumea încep să fumeze în fiecare an.
- Tema și metodele de învățare aplicate oferă elevilor libertatea de a face investigații, profesorului revenindu-i rolul de mediator pentru a realiza obiectivele lecției.
- Reluarea acestei teme în fiecare an îi va ajuta pe elevi să-și stabilească propria identitate, să-și definească un țel, să cunoască informația de care au nevoie înainte de a putea lua o decizie în privința fumatului.

Alcoolul, tutunul, drogurile și efectele lor

Cum acționează alcoolul, tutunul sau droguri precum cocaina, heroina ori marijuana asupra organismului uman? Care sunt pericolele și riscurile asociate cu consumul acestor substanțe?





UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

Alcoolul

Efectele consumului de alcool se manifestă asupra sistemului nervos central, dar consumul de lungă durată afectează și alte organe. După consum, alcoolul este absorbit integral în intestinul subțire și în stomac, apoi este distribuit la toate organele în funcție de fluxul de sânge. Cea mai mare parte din alcoolul din sânge este transformată în acetaldehidă la nivelul ficatului. Metabolizarea unor cantități mici de alcool necesită o enzimă, alcool dehidrogenaza. Efectele consumului de alcool implică adicția și sevrăjul. **Adicția este o stare de dependență față de o anumită substanță**, și poate fi fizică, psihică sau ambele. Dependența psihică reprezintă un comportament în care consumul de alcool este recompensat de o plăcere așteptată. Dependența fizică este rezultatul dezvoltării unei toleranțe la alcool, ca urmare a consumului repetat, toleranța ce favorizează creșterea cantității de enzimă necesară pentru metabolizare. Dependența fizică devine evidentă atunci când este întrerupt consumul de alcool și apare o stare de sevrăj. În timp, sunt necesare cantități sporite de alcool pentru a produce aceleași efecte, deoarece organismul crește nivelul de toleranță.

Consumul de alcool produce tulburări hepatice sau gastrice, iar consumul pe termen lung afectează toate organele și țesuturile (o perioadă de consum de 15-20 de ani duce la apariția cirozei hepatice).



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsurile integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471



Tutunul

În societatea modernă, tutunul este tot mai puțin tolerat, existând o segregare între fumători și nefumători. Tutunul conține substanțe toxice (monoxidul de carbon) și cancerigene (se estimează că e vorba despre aproximativ 40 de substanțe). Fumatul este asociat cu mai multe efecte nocive, cele mai frecvente sunt cancerul bronșic, gastric, esofagian. Pe lângă neoplazii (cancer), fumatul este asociat unui risc crescut



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

de infarct sau alte boli (accidente vasculare, ateroscleroză). Efectele fumatului pasiv includ astmul bronșic (apare la copiii crescuți în medii cu fum de țigară), iritații sau cancerul. Pentru toate aceste afecțiuni fumatul este un factor favorizant, nu decisiv.

Continutul unei țigari

"Fumul **unei țigari** conține conform ISO ~ 0,4 mg nicotina și ~ 6 mg gudron", putem citi pe orice pachet de **țigari**. Insa asta nu este totul! Ce alte ingrediente sunt nesănătoase? Fumatul este daunator sănătății –stim cu toții, însă nicotina din fumul tutunului nu este singura cu efecte nocive.



Fumul de țigara conține substanțe chimice care sunt periculoase atât pentru fumatori, cât și pentru nefumatorii care sunt expuși pasiv. Este periculos dacă respiri, chiar și o cantitate mică de fum de țigara.

Fumul de țigara conține:

7000 substanțe chimice

250 periculoase

69 cancerigene, dintre care:

- Arsenic
- Benzen



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

- Beriliu (metal toxic)
- 1,3-Butadiena (gaz periculos)
- Cadmiu (metal toxic)
- Crom
- Etilen oxid
- Nichel
- Poloniu-210, plutoniu (elemente chimice radioactive)
- Clorura de vinil
- Plumb

Alte substanțe posibil cancerigene:

- Formaldehida
- Benzopiren
- Toluen

Cocaina

Cocaina este un alcaloid extras din frunzele de coca. Consumul de cocaină produce efecte euforice intense, ceea ce o face una dintre cele mai utilizate substanțe. **Cocaina acționează asupra sistemului nervos central, unde blochează recaptarea dopaminei (dopamina produce plăcere, blocarea recaptării menține starea de euforie).** Totodată acționează asupra terminațiilor nervoase, blocând recaptarea noradrenalinei (aceasta are cam aceleași efecte ca adrenalina, dar mai reduse; diferența dintre adrenalină și noradrenalină constă în faptul că adrenalina provoacă vasodilatație, în timp ce noradrenalina provoacă



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsurile integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

vasoconstricție). **Cele mai importante efecte ale consumului de cocaină se manifestă la nivelul sistemului cardio-vascular, putând conduce la un infarct.**

Heroina

Heroina este un opioid înrudit cu morfina. Timpul său de acțiune este scurt, astfel încât trebuie consumat la intervale scurte pentru a preveni efectele abstenenței. **Efectele consumului de heroină sunt variate și includ euforie intensă, halucinații, somnolență și efect sedativ.** Consumul are un spectru larg de efecte secundare: complicații pulmonare, renale, infecții cutanate. **De obicei administrarea se face intravenos, existând riscul transmiterii unor boli (HIV, virusuri hepatice), dar și al unui stop cardio-respirator.**

Marijuana

Este drogul cel mai utilizat. Este produs din frunzele plantei Cannabis sativa, care conține o substanță psihoactivă. **Cele mai importante consecințe ale consumului de marijuana sunt bronșita cronică (tusea de dimineață a fumătorilor) și cancerul.** Marijuana nu provoacă o dependență fizică (deci dacă un consumator de marijuana dorește să se lase, nu apare starea de sevraj), însă poate apărea dependența psihică, ce include neliniște și tulburări de somn.

Știați că...

- **Fumătorii mor mai repede;**
- **Fumatul blochează circulația sângelui în artere, provoacă infarct miocardic și acid vascular cerebral;**
- **Fumatul provoacă cancer;**
- **Fumatul în timpul sarcinii dăunează copilului dumneavoastră;**



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

- **Fumatul poate provoca o moarte lentă și dureroasă;**
- **Fumatul încetinește circulația sângelui și provoacă impotența;**
- **Fumatul provoacă îmbătrânirea tenului(pielii);**
- **Fumatul poate dăuna calității spermei și scade fertilitatea;**
- **Fumul de țigară conține benzeni, nitrozamine, formaldehide și cianuri otrăvitoare;**
- **Fumatul dăunează și persoanelor nefumătoare din preajma fumătorilor, deci nu-ți faci rău doar ție !!!**

...deja știi că tutunul dăunează grav sănătății

Dar de ce? Pentru că are în compoziție multe substanțe toxice, iar efectele asupra sănătății sunt devastatoare:

EFECTELE FUMATULUI ÎN SCURT TIMP:

- Ø creșterea ritmului inimii, în medie cu 20-30 de bătăi pe minut, la fumători față de nefumători;
- Ø creșterea tensiunii arteriale;
- Ø lezarea mucoaselor buzelor, limbii și palatului moale(cerul gurii), cu modificarea în consecință a gustului mâncării, favorizând apariția infecțiilor cavității bucale;
- Ø îngălbenirea dinților;
- Ø iritarea mucoasei naso-faringiene, cu diminuarea sau modificarea selectivă a mirosului;
- Ø iritarea laringelui și apariția tusei;
- Ø reducerea rezistenței la infecții respiratorii;



UNIUNEA EUROPEANĂ



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operațional Capital Uman 2014- 2020

Apel nr. POCU /827/5/2 Implementarea strategiilor de dezvoltare locală în comunitățile marginalizate din zona rurală și orașe cu o populație de până la 20.000 locuitori - Regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului : Măsuri integrate pe teritoriul GAL Călugăra

Contract de finanțare: POCU/827/5/2/140471 (9563/02.07.2021)

POCU Cod SMIS: 140471

- Ø creșterea sensibilității la boli;
- Ø iritarea ochilor;
- Ø apariția prematură a ridurilor faciale, îmbătrânire prematură;
- Ø afectarea sistemului nervos;

Expert social 2
Sirbu Dumitru Ionut

Expert social 3
Jurita Florina

Avizat

Coordonator

Radu Anamaria Alexandra