

A5 - MENYS FUMS! PREVENCIÓ DEL CONSUM DE TABAC (C.S. - 6è)

El tabac

El tabac és una substància molt addictiva que té efectes estimulants sobre el **sistema nerviós central**.

En el fum del tabac s'ha identificat unes **400 substàncies tòxiques** com la nicotina, el cianur, l'arsènic i el quitrà. Els productes tòxics del tabac afecten tant a les persones fumadores com les **fumadores passives** (persones no fumadores que es veuen exposades al fum).

Les conseqüències del tabac pel nostre cos

Fumar disminueix la **capacitat pulmonar** i la **resistència** a l'exercici físic, altera els **sentits** del gust i l'olfacte i provoca l'**envelliment** prematur de la pell.

El consum continuat de tabac fa augmentar el risc de patir **càncer** i altres malalties com la **bronquitis crònica**, l'**infart de miocardi** o l'**úlcera gàstrica**.

La **tos del fumador** és una conseqüència de l'efecte "sedant" del fum sobre els cilis de la tràquea.

L'addicció

Juntament amb l'alcohol, el tabac és la substància **addictiva** que més es consumeix i que més problemes sanitaris genera al nostre país.

El component del tabac que causa dependència és la **nicotina** i és la responsable de la **síndrome d'abstinència**.

D'altra banda, l'addicció al tabac té una **component psicològica i social** molt important.



Concurs de creences i falsos mites

Experiment de l'ampolla fumadora per veure l'efecte del fum del tabac al nostre cos

Experiment sobre l'efecte del quitrà als pulmons

Dinàmica participativa per entendre perquè es dona la tos del fumador

Dinàmica participativa sobre l'addició al tabac

Debat reflexiu