

2.3. Kahjulikud harjumused – suitsetamine



Vaata ja loe!



Kuula ka digi-õpikust!



Peeter, kas sinu peres keegi suitsetab?



Ei suitseta.



Minu peres ka mitte. Aga hommikul ootasin bussi-peatuses bussi. Seal seisis üks naine ja suitsetas. Pidin temast kaugemale minema, sest suitsu-toss haises. Suits tuli mulle silma. Mu silmad hakkasid kipitama.



Sa tegid õigesti, et eemale läksid! Suits on tervisele kahjulik. Isegi siis, kui sina suitsetaja kõrval seisad.



Kuidas suitsetamine inimestele mõjub?

Mis häiris Mariat bussi-peatuses? Miks?

Suitsetamise halb mõju tervisele



Loe!

Suitsetaja **juuksed** ja **küüned** muutuvad nõrgaks.
Suits muudab küüned kollaseks.



Suitsetamine kahjustab kopse. **Hingamine** muutub raskeks.
Inimene ei jaksa piisavalt liikuda ja sporti teha.



Suitsetajal on sageli halb **hinge-õhk**. **Hambad** lagunevad ja muutuvad kollaseks.



Suitsetamise halb mõju õppimisele



Mälu võib muutuda kehvaks.
Õpitud asjad ununevad kiiresti.



Ei suuda keskenduda.
Tekib pidevalt mõtte –
kust saaks uue suitsu?



Raske on tunnis kuulata ja
kaasa mõelda. Pea on uimane.
Pea valutab tihti.



Suitsetaja on rahutu.



Suitsetamise keeld



Loe!

Suitsetamine on inimese tervisele kahjulik. Eriti ohtlik on see lastele. Eestis on keelatud suitsetada alla 18-aastastel noortel ehk ala-ealistel. Mõned inimesed suitsetavad kogu aeg. Nad on sellest sõltuvuses. Mida nooremalt suitsetamist alustatakse, seda rohkem kahjustatakse tervist. Parem on üldse mitte alustada!



Kellel on keelatud suitsetada?

Leia vastus tekstist. Märki lause.

Mitte-suitsetajad



Loe!

Suitsetaja kahjustab enda tervist. Samuti kahjustab ta lähedal-olevaid inimesi. Suitsu-toss võib põhjustada mitte-suitsetajal: kipitust silmades, ninas või kurgus; peavalu; iiveldust; uimasust. Tervemad inimesed on need, kes ei suitseta. Nad jaksavad õppida ja tegeleda hobidega.



Kelle tervist kahjustab suitsetaja?

Leia vastus tekstist. Märki laused (2).

Mida teha, kui keegi sinu lähedal suitsetab?



Loe!

- Palu viisakalt, et ta sinu juures ei suitsetaks. See kahjustab su tervist.
- Ütle viisakalt, et sulle ei meeldi suitsetamine. See kahjustab meie tervist.



- Lahku ruumist. Õues kõnni suitsetajast eemale.





Mõtle ja vasta küsimustele

- Suitsetamine on tervisele kahjulik harjumus. Miks mõned inimesed ikkagi suitsetavad?
- Kas oled viibinud suitsetava inimese lähedal? Mida tundsid?



Kas ma tean?

1. Tutvu suitsu-kehaga: <http://www.suitsukeha.fi/>

Võrdle suitsetaja ja mitte-suitsetaja keha.

- Näo-nahk



- Suitsetaja*
 Mitte-suitsetaja

- Suitsetaja*
 Mitte-suitsetaja

• Küüned



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*

• Hambad



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*

• Kopsud



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*



- Suitsetaja*
- Mitte-suitsetaja*



**2. Mida ütled, kui keegi sulle suitsu pakub?
Märgi sobivad vastused.**

- „Ma ei soovi. Mulle ei meeldi suitsu-hais.
Pärast suitsetamist on suus halb hinge-õhk.“
- „Olgu, ma ühe proovin.“
- „Ma peaksin kohe jalg-palli-trenni minema. Aga võin
natuke hilineda. Proovime ühe suitsu.“
- „Ma ei tohi suitsetada. Ma olen ala-ealine.“
- „Ma ei taha suitsu. Minu isa suitsetab palju. Tal on
nüüd raske kopsu-haigus.“

3. Vali lünka õige sõna.

- Suitsetamine on inimese tervisele *kasulik / kahjulik*.
- Sõltuvuses inimesed suitsetavad *tihti / harva*.
- Eestis on ala-ealistel *keelatud / lubatud* suitsetada.
- Suitsetaja jaksab teha *rohkem / vähem* sporti kui mitte-suitsetaja.
- Suitsetaja välimus *vananeb / nooreneb* kiiremini kui teistel inimestel.
- Suitsetaja on *rahulikum / rahutum* kui mitte-suitsetaja.
- Suitsetajal on kooli-tunnis *kerge / raske* õppida.



Nüüd ma tean!

- Suitsetamine mõjub halvasti minu tervisele ja õppimisele.
- Suitsetaja lähedal on kahjulik viibida.
- Suitsetamine tekitab kergesti sõltuvust.
- Suitsetamine on keelatud alla 18-aastastel noortel ehk ala-ealistel.

Kasutatud allikad:

- <http://www.tubakainfo.ee/miks-suitsetamisest-loobuda/suitsetamise-moju-tervisele/>
- <http://terviseinfo.ee/et/valdkonnad/tubakas>