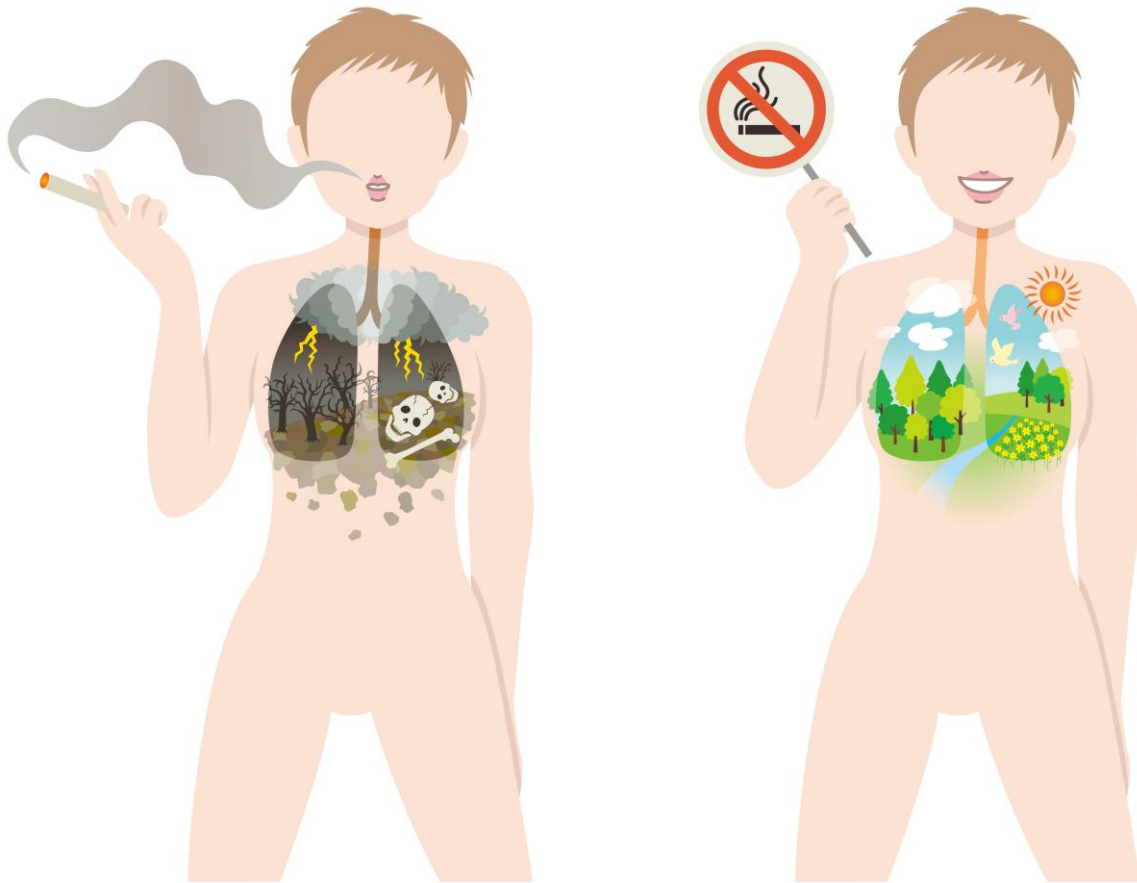


Bagong Palihang Pangsilid-aralan:



Plano ng mga Gawaang Himpilan



Balangkas:

- 1) Pangkalahatang balangkas
- 2) Paglalarawan ng mga himpilan sa pag-aaral
- 3) Karagdagang kagamitang maaaring i-print (pdf handouts para sa mga himpilan)

Mga Pangkalahatang Tala:

Mga Kinakailangang Kagamitan:

- Larawan ng mga magkakamukhang kambal/ mga pamantayang kurba ng paglaki (standard growth curves)
- Mga modelo ng malulusog na katawan
- Mga istro na ginagamit sa pag-inom
- 2 x A1 posters para sa bawat silid-aralan at mga aspili o duct tape para sa pagsasabit ng posters
- Liham para sa mga mag-aaral, mga magulang at mga guro (ipadadala sa nararapat na kinauukulan, kung maaari ay i-print sa loob ng paaralan, kung hindi naman ay i-print sa labas ng paaralan, at saka ipamahagi)
- Raffa's script (kalakip)
- Tape na nasusulatan

Mga Paalala para sa isang Matagumpay na Palihan:

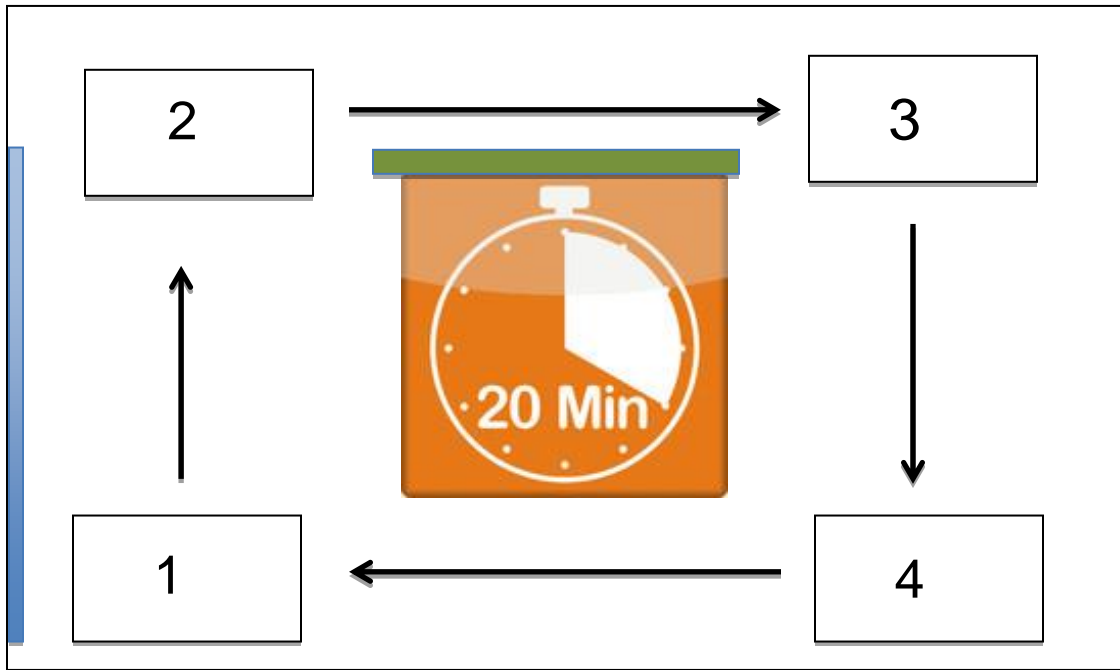
Huwag takutin ang mga mag-aaral at manatiling obhetibo. Sa pangmatagalang panahon, hindi epektibo ang pagkakaroon ng takot. Madalas ay naiuugnay ng mga mag-aaral ang pagka-inis (na nagmumula, halimbawa, sa nakagugulat na mga larawan) sa tagapagsalita, maaapektuhan nito ang iyong pagiging role model. Sa panahong ito, ang pagkahilig sa pakikipagsapalaran ay kitang-kita, lalo na sa Hauptschulen at Realschulen. Ayon sa meta-analysis, ang pagiging mapanganib ng paninigarilyo ay nakahahalina sa mga batang naaakit na sa panganib.

Kung may isusulat sa pisara, siguraduhing isusulat ito nang **malaki**.

Yamang ang mga nakapipinsalang epekto ng paninigarilyo ay makikita na sa mga pakete ng sigarilyo, hindi na kailangang bigyan ng mahabang tuon ang aspektong ito. Ito ang dahilan kung bakit sadyang ginawang maikli ang bahaging ito at ang tuon sa halip ay kung bakit humahantong sa pagkakasakit ang paninigarilyo.

Ipagamit sa mga mag-aaral ang tape na nasusulatan sa paggawa ng mga nametag. Sa paraang ito, maaari mong tawagin sa pangalan ang mga magugulo. Dapat ay may nametag din ang mga tagapagturo.

¹Talâ ng Tagasalin: "Ang Hauptschule" at "Realschule" ay dalawang uri ng pangsekondaryang paaralan sa Alemanya.



Pagkakaayos ng Palihan:

Hatiin ang klase sa tatlong grupo. Kung may dalawang mag-aaral lamang sa palihan, hatiin ang klase sa dalawang grupo. Maaaring pumili ang mga mag-aaral ng makakasama nila sa grupo. Kung magkakaproblema sa pagbuo ng grupo, humingi ng tulong sa guro.

Mainam na iayos kaagad ang mga himpilan sa tulong ng mga bata. Ilapit sa mga pader ang mga desk, atbp. (kung pahihintulutan ng guro, maaaring gawin ang pag-aayos ng silid habang ipinakikilala ang klase).

Ilagay ang apat na himpilan sa bawat sulok ng silid. Siguraduhing hindi masyadong magkakalapit ang mga ito. Dapat ay malapit sa pisara ang ikatlong himpilan sapagkat guguhit ng larawan ang mga mag-aaral. Dapat namang ilagay ang unang himpilan sa tabi ng bintana: siguraduhing ganito ang pagkakaayos. Ang bawat himpilan ay aabutin ng humigit-kumulang 20 minuto.

1) Pangkalahatang Balangkas

Kasama sa pambungad na presentasyon ang pagtatanong sa mga mag-aaral (hilingin sa guro na lumabas mula sa silid-aralan at bumalik pagkatapos ng limang minuto):

Sino ang nakapagsigarilyo na? (Magtaas ng kamay ang mga mag-aaral na naninigarilyo, at ang tagapagsalita, kung siya ay naninigarilyo rin.)


Sino ang may mga magulang o mga kapatid na naninigarilyo? Kung oo ang sagot, **ano ang sinasabi ng mga magulang sa kanilang mga anak tungkol dito?**

Pinapayagan din ba ang mga anak na manigarilyo, o ipinagbabawal ba ito ng kanilang mga magulang?

Sino ang nakatira sa isang bahay na may naninigarilyo?

Plano sa Pag-ikot na may Tatlong Mag-aaral sa Bawat Klase

Himpilan 1	Himpilan 2	Himpilan 3	Himpilan 4
Grupo 1 (A)	Grupo 2 (B)	Grupo 3 (C)	-
-	Grupo 1 (B)	Grupo 2 (C)	Grupo 3 (A)
Grupo 3 (A)	-	Grupo 1 (C)	Grupo 2 (B)
Grupo 2 (A)	Grupo 3 (B)	-	Grupo 1 (C)



Kapag natapos na ang lahat ng mga gawaang himpilan, hilingan ang mga mag-aaral na bumuo ng pinal na opinyon sa harapan ng buong klase. Lilikha ito ng isang positibong peer pressure at/o impluwensya sa subhetibong pamatayan ng mga mag-aaral [1].

Sa iyong palagay, bakit naninigarilyo ang mga tao at ano ang magandang alternatibo rito? Istres, adiksiyon, etc.

Paano mo matutulungan ang isang tao na tumigil sa paninigarilyo? Isulat ang Smokers top-App bilang posibleng sagot at bigyang-diin na libre ito at walang kasamang mga anunsiyo.

Konklusyon: Ang Pagsasanay Gamit ang Istrong Pang-inom

Dapat mailarawan ng pagsasanay na ito ang pakiramdam ng paghinga ng baga ng isang taong naninigarilyo. Kailangan munang gumawa ng mga ehersisyong pang-cardio ang mga mag-aaral nang dalawang minuto (jumping jacks, push-ups, pagtakbo sa kinatatayuan at pagtataas ng tuhod, etc.) at pagkatapos ay huminga sa pamamagitan ng mga ipinamigay na istro.

Kung matapos nang masyadong maaga: Magtanong tungkol sa paksa at alamin kung naintindihan ng mga bata ang lahat o magsalaysay/hayaan silang magsalaysay mula sa personal na karanasan. Kung may oras pa, maaari kang magsalita tungkol sa unibersidad o pag-aaral ng medisina.

Huwag mag-alala kung hindi ka pa tapos sa pagkakataong iyon, hindi na ito mahalaga. Iligpit ang mga gamit at ibigay ang buod ng mga gawaang himpilan sa isa o dalawang pangungusap. Kung may natitira pang oras sa ibang himpilan, pag-usapan ang mga hindi nabanggit na bagay mula sa iba pang himpilan.

Bago magsimula ang palihan, pumili ng isang taong magiging responsable sa pagpapa-ikot sa mga himpilan pagkalipas ng **20 minuto**(pinakamatagal na). Dapat ding subaybayan ng bawat isa ang oras sa pamamagitan ng stopwatch.

2) Paglalarawan ng Himpilan

1. Iba't ibang Paraan ng Pagkonsumo ng Tabako at Pagkuha ng mga Nakikitang Sangkap ng Usok ng Tabako

Pagkakaayos: Kailangang ilagay ang himpilang ito sa tabi ng bintana o sa labas! Ang mga produktong tabako ay naka-display sa mesa.

Huwag ilabas agad ang inihandang bote na nasa ilalim ng mesa; kung hindi, magagambala ang mga bata.

Layon: **Ano ang iyong nakikita? Ano-ano ang mga pagkakaiba?**

Pagtuturo tungkol sa iba't ibang paraan ng pagkonsumo ng tabako. Pakibigyang-diin na tabako pa lamang ay nakasasama na, ngunit marami pang ibang nakalalasang sangkap ang nabubuo kapag nasusunog ito. Tinatanggal ng mga vaping products ang pagsusunog at ang resulta ay isang likidong itinuturing na hindi gaanong nakapipinsala.

(Gumugol nang hindi sosobra sa limang minuto sa bagay ito!)

Ang ikalawang bahagi ay isang interaktibong eksperimento na magpapakita ng pinsala ng paglanghap ng usok at kung paano nito kinukulayan at binabarahan ang bibig, ang mga daanan ng hangin at ang mga baga.

Kung nais mong magpakita ng biswal na halimbawa, maaari mong hanapin ang video na “Physiologie – Experiment zur Schädlichkeit von Zigarettenrauch”² sa YouTube.

Eksperimento: “Plastik na Baga”

Pinakamainam kung magagawa ang eksperimentong ito sa labas. Kung may balkonahe/kung ang slid-aralan ay malapit sa lugar pahingahan sa labas, maaaring gawin ang eksperimento sa labas.

Paliwanag: Gaya ng siguradong alam na ninyo, maraming nakapipinsalang sangkap sa mga sigarilyo at ang usok ay nakapaninilaw ng mga ngipin at nagsasanhi ng mga sakit sa baga. Nais nating ipakita ito sa pamamagitan ng isang eksperimento.

Pagkakaayos ng eksperimento: Ang bote ay kumakatawan sa iyong mga baga sapagkat maaari itong humigop dahil ang tubig sa ibaba ay bumubuhos upang lumikha ng isang vacuum. Kaya ang resulta ay katulad sa isang taong humihithit ng sigarilyo at lumalanghap nito.

Ang telang tatamaan ng usok ay isang panyo; kumakatawan ito sa iyong mga baga, mga ngipin, oral mucosa, trachea, atbp.

Maglagay ng isang hindi pa nasisindihang sigarilyo sa ibabaw; sisindihan ito sa tamang panahon.

Ang Proseso:

1. Punuin ng tubig ang bote at panatiliing sarado ang bukas sa ibaba. Ilagay ang sigarilyo sa bukas sa itaas ng bote at siguraduhing maayos ang pagkakatagay nito.
2. **BUKSAN ANG BINTANA:** Kung posible, gawin ang buong eksperimento sa pasimano ng bintana; kung hindi, mangangamoy ito nang labis. Kasunod, sindihan ang sigarilyo at hayaang umagos ang tubig habang nauubos ang sigarilyo.
3. Tanggalin ang pambara sa itaas at ilagay ang tela sa bukas sa itaas. Ipasok ang tubo sa bukas sa ibaba at hipan ang usok palabas sa bote. Dapat tumagos sa tela ang hangin at mag-iwan dito ng mga partikula ng usok.

² Physiologie – eksperimento tungkol pagiging mapaminsala ng usok ng sigarilyo

Talakayan ng mga resulta: Ipakita sa mga bata ang maruming tela. Ipaliwanag na ang lahat ng duming ito ay kakalat mula sa kanilang mga baga hanggang sa kanilang buong katawan.

Alam ba ninyo kung bakit may nakikita kayong mga batang naninigarilyo na laging dumudura sa lupa? Sinisikap ng katawan na ipagtanggol ang sarili mula sa dumi, ngunit pansamantala lamang ang nagagawa nito. Pagkaraan lang ng maikling panahon, sumusuko ang katawan at bumabagsak ang mekanismong pantanggol nito.

Laging gamitin ang parehong tela para sa bawat grupo upang mas mabigyang-diin ang epekto. Pagkatapos ng tatlong grupo, kitang-kita na ang pag-iiba ng kulay. Dapat mo ring ipakita ito sa lahat pagkatapos ng pagsasanay gamit ang istro upang mapatibay ang konklusyon. Hayaang makagawa, hangga't maaari, nang sari-sarili ang mga mag-aaral (halimbawa, hayaang sila ang maglagay ng sigarilyo sa bukas, hayaang hipan nila palabas ang usok).

2. Mga Epekto sa Mukha

Pagkakaayos: Iilagay ang mga larawan sa transparency film at ang mga Samsung tablets sa mesa.

Layon: Ipakita na ang pagkonsumo ng tabako ay may mga nakikitang kalalabasan pagkaraan ng maikling panahon. Sa himpilang ito, mayroon tayong mga larawan ng magkakamukhang kambal. Makikilala mo ang pagkakaiba nila dahil ang isa sa kanila ay naninigarilyo at ang isa pa ay hindi. Mayroon ding mga tablet na may Smokerface app. Dapat mong ilarawan nang malinaw na ang manatiling di-naninigarilyo ay nagiging kapakipakinabang sa itsura ng isang tao. Bagaman ang karamihan ay mga larawan ng matatandang tao, dapat mong bigyang-diin na ang ganitong epekto ay nakikita rin sa mga mas nakababata pagkaraan lamang ng maikling panahon.

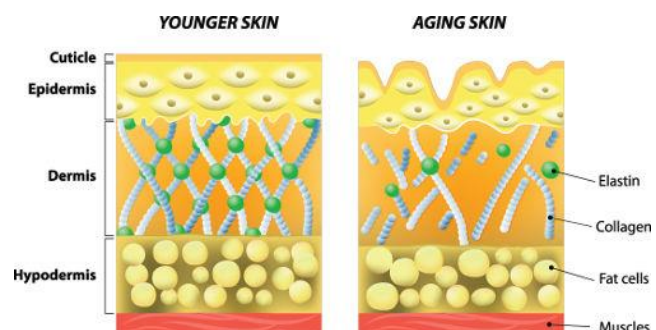
Ang proseso:

Ipamahagi ang mga larawan, bawat isa ay dapat magkaroon ng kapareha at mag-usap tungkol sa mga pagkakaibang nakikita nila.

1. **Dagdag na pagkakaroon ng kulubot/pagtanda ng balat:** Ang nikotin ay nagsasanhi ng pagkalusaw ng collagen at humaharag sa sirkulasyon ng dugo, na nagiging sanhi ng pagkamatay ng tissue. Nagreresulta rin ito sa pagkatunaw ng protinang elastin (maaari mo bang hulaan kung ano ang ginagawa ng elastin?) na nagsasanhi sa pagkawala ng elastisidad ng balat. Samakatuwid, humahantong ito sa paglaylay ng suso ng mga kababaihan at sa paglalâ ng cellulites.

Paliwanag tungkol sa elastic fibers:

Kumuha ng isang pirasong papel, hawakan nang dalawang kamay at hilahin ito sa magkabilang dulo sa pamamagitan ng iyong mga braso.

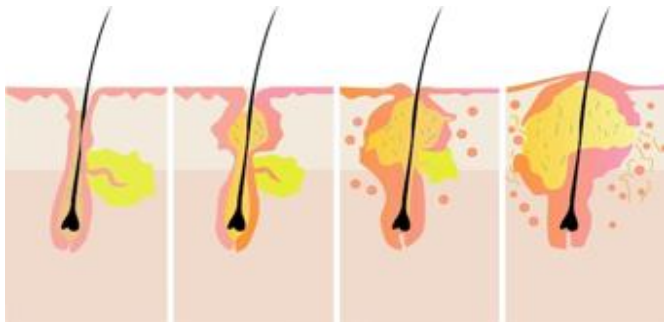


Ngayon, ipagpalagay na ang aking mga braso ang elastic fibers sa inyong katawan. Kapag bata pa kayo, marami pa kayong elastic fibers. Kapag namatay ang mga fibers na ito, sanhi man ng pagtanda o paninigarilyo, hindi na maigting (taut) ang balat kapag na-istres. Kaya nangungulubot ito.

Ipakita kung paano pinananatiling maigting (firm) ng iyong mga braso ang balat (yaon ay, ang papel). Kapag nasira ang fibers, hindi na ito binabanat ng iyong mga braso. Ginagawa nitong lukot ang piraso ng papel, na kumakatawan sa pangungulubot.

2. Pigmentation disorder
3. Pagbabago ng kulay ng mga ngipin
4. Mas maraming taghiyawat

Ipaliwanag ang larawang nagpapakita kung paano tumutubo ang mga taghiyawat: May sebaceous glands sa inyong balat kung saan makikita rin ninyo ang mga buhok. Maaaring mamaga itong sebaceous glands kapag napasukan ng dumi o bacteria. May mga sangkap ang tabako na nagpapataas sa produksyon ng sebum, na bumabara sa maliliit na butas sa balat (pores), ginagawa ang mga itong lugar-anakan ng bacteria. Nagkakaroon ng nana at lumalaki nang lumalaki ang mga taghiyawat hanggang sa ito ay mapisa. Pinipigilan din ng nikotin ang immune system, sa gayon ay pinapaboran ang pagtubo ng mga taghiyawat.



Smokerface tablets (ca. 5 minuto): Tiyaking makakakuha ng isa pang selfie ang mga interesadong bata at magkakaroon ng pagkakataong laruin ang kanilang mukha. Siguraduhing hangga't maaari ay mas maraming kamag-aral sa grupo ang makakapansin.

3. Mga Kapakinabangang Pangkalusugan na Naranasan sa Sariling Buhay

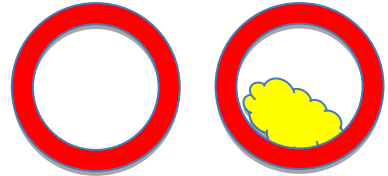
Pagkakaayos: Ilagay ang modelong katawan sa mesa; ang mga larawan ay maaaring nasa transparency film o laminated. (Maaaring magsama ng mga kurba ng paglaki (growth curves) na nagpapakita ng suliranin sa paglaki ng mga lalaking naninigarilyo sa kanilang kabataan). Ipaliwanag mo ang mga ito mula sa perspektibang nakabalangkas sa pakinabang (→ bigyang-diin ang mga kalamangan para sa mga di-naninigarilyo).

Layon: Ipaliwanag ang pangmatagalang epekto ng tabako, pati na rin ang mga basikong palagay tungkol sa katawan ng tao at ang posisyon ng mga organ sa loob ng katawan.

Ipakita sa pisara kung paanong nagbabago ang diyametro ng mga daluyan ng dugo dahil sa nikotin (lumiliit ang diyametro. Ang nikotin ay nakapagkokontrak sa mga masel sa daluyan ng dugo. Kasama ng iba pang mga sangkap na nagbubuhat sa usok ng tabako, nagsasanhi ito ng arteriosclerosis = mga deposito na nakabara sa mga daluyan ng dugo. May mas magandang sirkulasyon ang mga di-naninigarilyo.)

Ano ang epekto nito sa daloy ng dugo?

→ Mas kaunting dugo ang nakadaraan at mas mahirap:
Mas mataas na presyon ang kailangan upang makadaloy ito.



Eksperimento: "Arteriosclerosis"

Bumuo ng three-way valve gamit ang dalawang magkaibang hose. Gagamit ang isang nagboluntaryong mag-aaral ng heringgilya upang mag-inject ng tubig sa normal na hose, pagkatapos ay sa makipot na hose.

Ano ang pagkakaiba? Ang makipot na hose ay nangangailangan ng mas maraming pressure. Mas mabilis na dumadaloy ang dugo at ang presyon nito ay mas mataas. Sa aling kaso mas malamang na masisira ang hose?

Magpakita ng iba't ibang organ, lalo na ang mga pinakanapipinsala sa paninigarilyo (puso, mga baga, utak).

Ano ang mga pangalan at mga pangsyon ng mga ito? Paano naapektuhan ng pagkonsumo ng tabako ang mga ito?

I-highlight kung bakit gumagana nang mas mahusay ang mga organ sa mga di-naninigarilyo:

Utak "Ang mga di-naninigarilyo ay higit na nakapagbibigay ng buong atensyon at nakapagpapahinga dahil hindi sila palaging nasa kalagayang withdrawal at ang kanilang utak ay nakatatanggap ng mas maraming oxygen."

Puso at mga baga "Ang mga di-naninigarilyo ay may kakayahang maging mas mahusay sa sports."

Puso "Ang puso ng taong di-naninigarilyo ay hindi kailangang gumawa nang todo upang mag-pump ng dugo sa buong katawan. Mas maganda ang presyon ng dugo ng mga di-naninigarilyo. Ang mas mataas na presyon ng dugo ay masama sa pangmatagalang panahon sapagkat ang puso ay nalalagay sa sobrang istres at ang mga daluyan ng dugo ay labis na napupuwera. Sa eksperimento, kinailangan ng XY na puwersahin ang sarili nito upang makapag-pump ng tubig sa makipot na hose "

Ilong "Ang mga di-naninigarilyo ay tatlong beses na mas malamang na hindi magkakaroon ng sipon."

Palaging "nakabalangkas sa pakinabang" → gumamit ng mga positibong salita at tumuon sa pang-araw-araw na buhay ng mga bata.

Isipin ito: Wala isa man sa mga mag-aaral ang may kanser; wala isa man sa sa kanila ang nakakakita ng kanilang sarili sa kanilang Lola/Lolo o sa mga sakit ng matatanda nang sapat upang hindi sila manigarilyo. Kaya pinakamabuting huwag nang pag-usapan ang mga sakit ng matatanda, maliban kung ang mga bata mismo ang magbanggit ng mga ito.

Kung sakaling mabanggit ang paksang ito, narito ang isang posibleng maikling pagsasanay tungkol sa kanser, atbp.

"Nagkakaroon ng kanser kapag ang mga selula ay hindi na gumagana nang tama dahil ang mga mapaminsalang sangkap ay nagdudulot ng mga pagbabago sa genetic na materyal. Ang mga selula ay patuloy na nagpaparami nang hindi nalalaman kung kailan dapat huminto. Ang usok ng sigarilyo ay naglalaman ng mahigit sa 100 mga mapanganib na sangkap na maaaring magsanhi ng kanser. "

Mga Systemic Disorder:

Impotence sa mga naninigarilyo "hinahadlangan ng circulation disorder ang pagdaloy ng dugo sa erectile tissue".

Mas matigas (firm) na suso sa mga di-naninigarilyo (mas maraming dugo = mas maraming sustansya para sa matigas na tissues).

Mas kaunting cellulite sa mga babae (nakapagpaparami ng cellulite ang paninigarilyo).

Mas mabilis na paggaling ng tissue sa mga di-naninigarilyo "Dahil nakapagpapaliit ng daluyan ng dugo ang nikotin, hindi gaanong maraming selula ang nakakaabot sa kinaroroonan ng sugat upang mapagaling ito.

Ang Paninigarilyo ay nakapigil sa paglaki ng mga kabataan na hindi pa lubos na gumugulang (yaon ay, ang edad ng mga mag-aaral at mga batang lalaki ay partikular na apektado). Ang nakalulungkot, hindi makatutulong dito kahit pa ang pag-inom ng maraming gatas [2]. Gumawa ng isketch sa pamantayang kurba ng paglaki upang ipakita ang epektong ito (HN vs. N) (sa average over vs. mababa sa 50 percentiles). Ang kurba na iyong iguguhit ay dapat na mag-level off lamang mula sa ika-labindalawang taon. Pinipigilan ng usok ang paglaki ng baga sa mga lalaki pati na sa mga babae. Magsasanhi ito ng mas mababang pagganap ng katawan sa katandaan [2].

Sobrang timbang Humahantong ang paninigarilyo sa hindi pagkakaroon ng isport, sa di-malusog na pamumuhay, sa di-malusog na gawi sa pagkain. Iwaksi ang kathang-isip na nakapagpapapayat ang paninigarilyo. May maikling panahon na napipigil ang gutom, ngunit sa katagalan, gaya ng nakita natin, ang average na mga di-naninigarilyo ay mas mapapayat!

Patungkol sa **hika**, mas malakas ang reaksyon ng baga sa mga sangkap na nasa hangin at maraming mucous ang nabubuo. Kung gayon, ano ang nangyayari kapag libo-libong nakapipinsalang sangkap ang nakakaabot sa baga? May kilala ba kayong naninigarilyo na kailangang palaging dumura sa lupa? Sa palagay ninyo, bakit nila ginagawa iyon?

4. Mga personal na karanasan: Paano ako makaiwas sa paninigarilyo? Ano ang adiksiyon at paano ko ito maiiwasan?

Lahat ng mga naging adik ay dumaan sa apat na yugto:

1. Pagiging interesado (interes).
2. Pagsisimulang gumamit (pagsubok)
3. Pagiging sanay (gawi)
4. Pagiging adik (pagdepende)

Ganito sa lahat ng adiksiyon, ngunit partikular na masama sa kaso ng sigarilyo/nikotin, dahil napakalakas ng adiksiyon at mahigit sa kalahati ng lahat ng mga naninigarilyo ay nagkakasakit nang malala at namamatay dahil dito.

Laro: Addiction Memory

Balangkas: 16 cards na may mga nakasulat na pahayag (may takip), 4 cards na may mga yugto ng adiksiyon (walang takip)

Proseso: Isa-isang ibabaliktad ng mga bata ang mga cards na may takip, babasahin nang malakas ang mga nakasulat na pahayag at huhulaan kung sa anong yugto kabilang ito. Kung tama, purihin sila at ulitin nang maikli sa iyong sariling mga salita kung bakit tama ang sagot.

Kung mali, tanungin ang ibang mag-aaral sa palibot kung may sinumang may iba pang ideya. Hayaang magpaliwanag nang maikli ang mag-aaral na makapagbibigay ng tamang sagot.

(Maaaring makahanap ng mga solusyon ang mentor sa Handout.pdf)

Ano-ano na ang naging karanasan mo sa paninigarilyo? Nakikita mo ba ang sarili mo sa isa man sa mga nakasulat?

Paano mo iiwasan ang adiksiyon?

Dapat kang gumawa ng sarili mong desisyon. Hindi namin masasabi sa iyo kung ano ang gagawin, ngunit matutulungan ka naming pumili!

Kahit nasa anong yugto ka pa, dapat mong malaman kung bakit ka naroroon, kung gusto mong manatili doon at kung mabuti ba para sa iyo na ikaw ay naroroon.

Anumang oras ay posibleng tigilan ang pagtatabako, kahit pa nasaang yugto ka (maaari mo ring sabihin ito sa iyong mga magulang, karamihan sa mga bata ay nagnanais na tumigil sa paninigarilyo ang kanilang mga magulang). Para sa layuning ito, ginawa naming available para mabili ang Smokerstop app.

Ang pinakamahalagang bagay tungkol sa himpilan ay ang ilagay mo ang iyong sarili sa kinaroroonan ng mga mag-aaral, ang maging tulad ng isang nakatatandang kapatid. Ilagay mo ang iyong sarili sa kanilang kinatatayuan at bigyan sila ng mga impormasyon at payo kung paano tumugon.

Layon: Maaari kang magsabi ng HINDI at HUWAG manigarilyo, at maging cool pa rin! Hindi mo rin kailangang mahantad sa usok na nasa paligid lang.

Ano pa ang maaari mong gawin upang maging relax? Sa pangmatagalan, hindi ka tinutulungang maging relax ng paninigarilyo at hindi ka rin napasasaya nito; sa kabaligtaran, nagbibigay ito ng palagiang istres at adiksiyon dahil lagi kang nangangailangan ng mas maraming sigarilyo. Mas nakapag-relax ang mga di-naninigarilyo!

Sa pagtatapos ng palihan, isabit ang dala mong dalawang A1 posters na nagpapakita ng isang lalaki at isang babae. Isabit ang mga ito sa isang nakikitang lugar sa silid-aralan.

1. Ajzen I: **Theory of planned behavior**. Handb Theor Soc Psychol Vol One 2011, 1:438.
2. O'Loughlin J, Karp I, Henderson M, Gray-Donald K: **Does Cigarette Use Influence Adiposity or Height in Adolescence?** Annals of Epidemiology, 18(5):395-402.

Kalakitip:

- **Raffa's script**
- **Larawan ng magkakamukhang kambal**

Raffa's Script: Mga Produktong Tabako

Sigarilyo

Ang sigarilyo ay binubuo ng apat na pangunahing elemento:

isang filter, isang bokilya (mouthpiece), papel at tabako.

Ano ang dapat na maging epekto ng isang filter?

Dapat ay sinasala nito ang mga nakapipinsalang sangkap at ginagawa nitong hindi gaanong matapang ang lasa ng tabako (ito ang dahilan kung bakit tinatanggal ng ilang naninigarilyo ang filter). Ipinakikita ng mga pag-aaral na maliit lang ang nagagawa ng filter upang maiwasan ang anumang nakakapinsalang sangkap, dahil ang mga pores nito ay masyadong malalaki.



Ang filter bago at pagkatapos ng paninigarilyo

Malinaw nating nakikita na ang nakapipinsalang sangkap sa tabako ay nag-iwan ng kayumangging latak sa filter. Ipinakikita rin nito ang katusuhan ng industriya ng tabako: ang papel sa palibot ng filter ay kulay kayumanggi upang hindi mapansin ang pagbabago sa kulay!

Mga Karagdagang Sangkap sa Tabako:

- Asukal na ginawang karamel: ginagawa nitong kainaman ang usok, pinatataas ang potensyal para sa adiksiyon
- Ammonia: pinabibilis nito ang daloy ng nikotin sa utak upang mapabilis ang pagkakaroon ng adiksiyon.
- Menthol, cloves: Binabawasan ng mga ito ang pakiramdam ng pangangati at kirot sa respiratory tract upang mas malalim na maihinganng papasok ang usok.
- Humectans.
- Shellac: Pinagsasama-sama nito ang tabako. Ang shellac ay isang madagtang sangkap na nakukuha sa kerriallacca.
- Licorice, cocoa, tsaa, kape: ginagawang mas kaaya-aya ng mga ito ang paninigarilyo.

Mga Sangkap na Nasa Usok

Ang usok ng sigarilyo ay naglalaman ng mahigit sa 12,000 na mga sangkap na nagbubuhay sa nasusunog na tabako. Sa mga ito, makikita natin ang tar, carbon monoxide, hydrocyanic acids (mahigit 200 sa mga ito ay maaaring magsanhi ng kanser (carcinogenic)) at nikotin.

Abano/Maliit na abano (Cigars/Cigarillos)

Halos magkapareho ang mga ito. Mas maliit lamang ang maliit na abano. Binubuo ang mga ito ng tatlong pangunahing sangkap:

- Filler: Ang aktuwal na tabako, maaaring maglaman ng hanggang tatlumpung magkakaibang uri!
- Binder: Isang malambot na dahon na ipinambabalot sa tabako!
- Wrapper: Isang malinis na dahon na nag-aambag sa lasa at itsura ng tabako.

Ito ay karaniwang naglalaman ng parehong sangkap ng sigarilyo, sa mas kaunting kantidad nga lamang. Dahil ang mga nakapipinsalang sangkap nito ay hindi nasala, sa huli ay mapanganib din itong tulad ng sigarilyo. Bagama't hindi umaabot ang usok sa mga baga, iba't ibang mga sakit ang lumalabas:

Sigarilyo → kanser sa baga at iba pang mga sakit sa baga (COPD/emphysema, atbp.)!

Abano → mga lukab sa bibig, esophagus at kanser sa larynx!

Pipa

Ang mga pagkakaiba ng abano/maliit na abano at mga sigarilyo ay may kaugnayan din sa kasong ito. Sa dahilang ang pipa ay hindi masyadong kombinyente, masasabing mas mahirap itong gamitin. Hindi tulad ng mga sigarilyo, hindi ito dinadala sa lahat ng lugar araw-araw.

Tabako: Naglalaman ito ng kaunti lamang na karagdang mga sangkap na may kinalaman sa gatong at pandikit, subalit WALA itong filter! Walang usok na nakaaabot sa mga baga dahil mayroon lamang "pagbuga". Ang mga pagkakaiba ng mga sinasanhing sakit ay katulad ng sa abano/maliit na abano at mga sigarilyo.

Shisha

Ang shisha (tinatawag din na hookah) ay binubuo sa pamamagitan ng mga sumusunod at may 5 pangunahing bahagi:

- Bowl (pinaglalaman ng mainit na uling at tabako).
- Stem (daanan ng usok ng tabako).
- Hose (lumilikha ito ng vacuum na kinakailangan upang mahithit ang usok).
- Valve.
- Vase (naglalaman ito ng malamig na tubig upang palamigin ang usok).

Sa paninigarilyo ng shisha, ang tabako nito ay naglalaman ng parehong mga sangkap tulad ng nasa sigarilyo.

Bukod pa rito, ang tabakong ito ay may aroma na kapag naamoy, ang usok ng shisha ay para bang mas "nakabubuti sa kalusugan". Ang malakas na paghila sa hose at ang mas malamig na temperatura ay makapagsasanhi sa iyo na langhapin nang mas malalim ang usok sa iyong mga baga!

E-cigarette

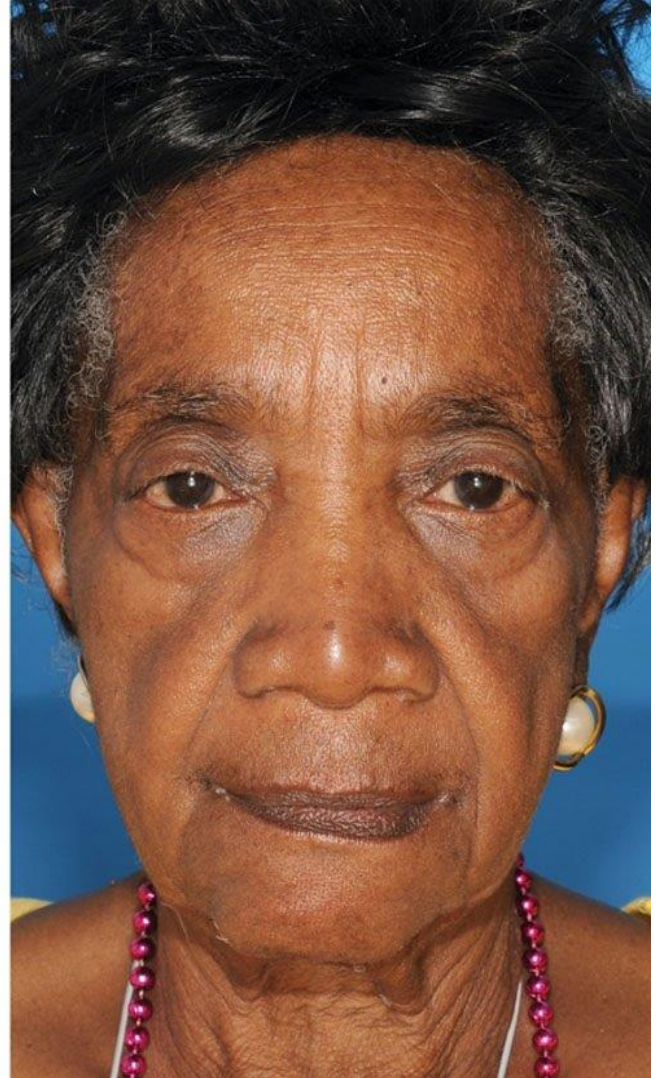
Ang e-cigarette ay binubuo ng 6 na pangunahing bahagi:

- Mouthpiece (katumbas ng sa isang regular na sigarilyo).
- Liquid (ito ay vaporized, humahalili sa pangsyon ng mga nakaka-adik na sangkap sa sigarilyo).
- Atomizer (kailangan upang lumikha ng singaw/vapor).
- Pressure sensor (nakakaramdam ng pressure sa oras ng paglanghap at ina-activate ang atomizer).
- Cigarette body (naglalaman ito ng lahat ng elektronika na kailangan upang mapanatiling gumagana ang e-cigarette, hal. ang baterya).
- LED light (kailangan lang upang gayahin ang umiilaw na dulo ng sigarilyo).

Sa kasalukuyan, ang mga e-cigarette ay ipinagpapalagay na mas hindi nakapipinsala kaysa mga ordinaryong sigarilyo.

Hanggang sa ngayon, wala pang nagagawang pangmatagalang pag-aaral tungkol sa pinsalang nagagawa ng e-cigarette; gayunman, ang mga unang pagsisiyasat ay nagpapahiwatig na ang nakapipinsalang epekto nito ay hindi gaanong malala.

Larawan 1 - Nasa kanan ang naninigarilyo. Maraming kulubot ang makikita sa noo, sa paligid ng mga mata at sa bibig. Sa pangkalahatan, mukhang mas malusog ang balat ng hindi naninigarilyo.



Larawan 2 - Nasa kaliwa ang naninigarilyo.

Mas marami ang kulubot; ang sirkulasyon sa labi ay mas malubha; ang kalagayan ng balat ay mas malubha. Ang kambal sa kanan ay mukhang mas bata nang limang taon.



Larawan 3 - Nasa kanan ang naninigarilyo:
Mas mataba at mas maputla.



Larawan 4 - Nasa kanan ang naninigarilyo:

Mas hindi maganda ang kalagayan ng buhok at mas maraming kulubot ang balat. Ang pigmentation ng balat ay nagmumula sa malakas na radiation ng araw.

