

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG THUỐC LÁ

I/ MỤC ĐÍCH:

- Giúp học sinh tìm hiểu thuốc lá là gì?
- Tác hại của thuốc lá đối với sức khỏe con người.
- Rèn luyện kỹ năng để có thể tránh xa thuốc lá và vận động người thân, bạn bè xung quanh không hút thuốc lá.

II/ TÁC HẠI VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH:

• Tác hại của thuốc lá:

Hút thuốc lá có hại nhưng bằng những con đường nào? Có rất nhiều con đường mà thuốc lá có thể làm hại: như hút thuốc lá, nhai cau với hút thuốc lào, hít thở khói thuốc từ những người xung quanh. Thuốc lá gây tử vong cho 3 người trong tổng số 10 người chết vì bệnh tim và 9 trong số 10 người chết vì bệnh phổi.

Hút thuốc lá dẫn đến nhiều bệnh khác : ung thư miệng, vòm họng, đại tràng, thực quản, gan, thận, tụy.....

Nếu hút thuốc lá trước 18 tuổi sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển và bị co lại, dẫn tới những vấn đề về hít thở và rủi ro bệnh tật cao hơn những người không hút thuốc và giảm khả năng lưu thông máu, tăng nhịp tim.

- Đối với phụ nữ có thai mà hút thuốc lá sẽ sinh nhẹ cân, mức độ sẩy thai cao hơn người bình thường.
- Trẻ sinh ra có người cha hút thuốc lá trong những tháng trước thời gian người mẹ mang thai thì sẽ có nguy cơ bị hở hàm ếch, chịu rủi ro về ung thư não cao hơn 40%

• Cách phòng tránh:

- Tập thể dục là cách tốt nhất để giảm sự thèm muốn thuốc lá. Đi bộ thường xuyên hoặc tập thể lực cùng bạn bè để phân tán ý nghĩ về thuốc lá. Tập thể dục còn giải tỏa stress, giúp phục hồi sức khỏe.
- Có một cách rất hiệu quả đó là hít thở sâu, uống nhiều nước giúp xua tan chất nicotine.
- Nếu là người không hút khuyến khích người nhà và bạn bè bỏ thuốc.
- Không tập hút thuốc thử
- Yêu cầu những người trong nhà hoặc khách đến chơi nếu có hút thì phải hút ở bên ngoài.

Nhân viên y tế

Nguyễn Ngọc Bảo Châu



Hiệu trưởng

Lưu Thị Kim Thủy

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN

Ngày lập: 15/05/2024

Địa điểm: Trường Đại học Công nghệ Thông tin

Đơn vị: Trường Đại học Công nghệ Thông tin

Đơn vị: Trường Đại học Công nghệ Thông tin

CHI TIẾT SẢN PHẨM

STT	Mã sản phẩm	Tên sản phẩm	Đơn vị tính	Số lượng	Đơn giá	Thành tiền
1	01	Giấy in A4	Chùm	10	100.000	1.000.000
2	02	Mực in	Chai	5	200.000	1.000.000
3	03	Thiết bị văn phòng	Chiếc	1	1.000.000	1.000.000
4	04	Phụ kiện khác	Loại	1	100.000	100.000
Tổng cộng						4.000.000



Trần Thị Kim Chi

Handwritten signature

Nguyễn Ngọc Bảo Châu