만약 나에게 이런 일이...

| 이든이는 가끔 인사를 하며 지내는 동네 형이 있다.
어느 날 형이 이든이에게 담배를 주며 한번 피워보라고 말하였다.







이든이는 형이 무서웠다. 그때 학교에서 배운 내용이 떠올랐다. 고민하던 이든이는 거절하기로 결정했다. 이때 이든이는 형에게 뭐라고 이야기하면 좋을까?

| 거절하는 방법을 살펴보고 친구와 함께 연습해보세요.

1. 분명하게 "싫다"라고 표현해요.
2. 눈을 보고 이야기해요.
3. 나의 상황을 설명하며 이해를 구하고 설득해요.

(예시) 나는 담배를 피우고 싶지 않아. 내 꿈은 래퍼인데 담배를 피우면 폐 건강이 나빠져서 랩을 할 때 숨이 찰까 봐 걱정돼. 내 마음을 이해해줬으면 좋겠어.

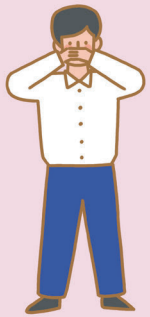
만약 내가 이든이라면 뭐라고 이야기하면 좋을까요?





흡연없는 건강한 학교

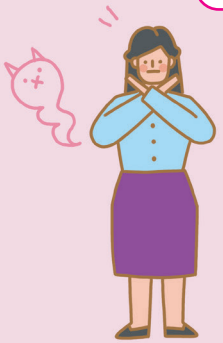
STOP! SMOKING!





활동지 순서

2p 담배, 너는 누구야?
3p 흡연, 우리 몸에 어떤 변화를 줄까?
4p 만약 나에게 이런 일이…







이든교육

흡연, 우리 몸에 어떤 변화를 줄까?

| 담배의 영향에 따른 부작용을 알맞게 연결해보세요.

담배의 영향	부작용
일산화탄소로 인해 뇌에 산소가 잘 공급되지 않는다.	 주름이 많아지고 피부가 처진다.
담배의 유해물질이 폐에 흡수된다.	 뼈가 성장하는 것을 방해하여 키가 잘 크지 않는다.
니코틴이 혈관을 좁게 만들어 칼슘의 흡수를 방해한다.	 기억력과 집중력이 떨어져 공부나 일을 할 때 어려움을 느낀다.
담배의 유해물질이 피부 탄력을 유지해주는 콜라겐 형성을 방해한다.	 치아가 누렇게 변하고, 입안에 암이 발생할 수 있다.
타르로 인해 치아에 변화가 생긴다.	 운동할 때 쉽게 숨이 차고, 폐암이 발생할 수 있다.

담배, 너는 누구야?

1. 담배란 무엇일까?

연초라는 식물의 잎으로 만들어요. 담배는 연초의 잎을 피우거나, 빨거나, 씹거나, 냄새를 맡을 수 있도록 만든 제품이에요. 담배는 세계보건기구(WHO)에서 정한 마약이에요.

2. 흡연이란 무엇일까?

담배를 피우는 것을 흡연이라고 해요.

3. 담배 속 해로운 물질을 찾아라!

담배에는 해로운 성분이 4000여 개 포함되어 있어요. 이 성분으로 어떤 물건을 만드는지 〈보기〉에서 골라 써보세요.

보 기

연탄, 자동차 배터리, 좀벌레약,
바닥 청소제, 라이터 연료, 살충제, 페인트 제거제

