

Základní škola praktická Halenkov

VY_32_INOVACE_03_02_15

Výchova ke zdraví – Kouření



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Číslo projektu	CZ.1.07/1.4.00/21.3185
Klíčová aktivita	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Zařazení učiva v rámci ŠVP	8. a 9. roč. ZŠ praktické
Ověřeno	15. 5. 2013 / zapsáno do TK/
Název DUMu	Výchova ke zdraví – Kouření
Anotace	Tento DUM je určen žákům 8. a 9 roč. praktických tříd (žáci s LMP) a je součástí předmětu Výchova ke zdraví. Pro učivo tohoto předmětu na ZŠ praktických dosud neexistuje žádná učebnice, ani PS, které by umožnily naplnit požadavky RVP pro žáky s LMP. Vytvořená sada DUMů má proto za cíl, být učebnicí a pracovním sešitem v jednom a umožnit výuku tohoto předmětu alespoň na základní úrovni. DUM seznamuje žáky se škodlivostí kouření, zdravotními následky, a způsoby odvykání . Součástí DUMu je i pracovní list pro upevnění a zopakování nové látky.
Autor	Mgr. Ladislav Mlčoch
Očekávaný výstup	Osvojení nové látky, její zápis a její ověření a zopakování pracovním listem.
Druh učebního materiálu	Výklad nové látky + pracovní list.
Použitý zdroj:	obr. 1: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Papierosa_1_ubt_0069.jpeg

KOUŘENÍ TABÁKU

- Tabák obsahuje návykovou drogu **NIKOTIN**.
- Nikotin je někdy řazen mezi tvrdé drogy, protože jeho působení na mozek a síla návyku jsou velmi silné.
- Spalováním tabáku vzniká kouř, který obsahuje stovky různých nebezpečných látek:
 - ➔ **nikotin**
 - ➔ **dehet**
 - ➔ **rakovinotvorné látky**
 - ➔ **radioaktivní látky**
 - ➔ **oxid uhelnatý – jed**
- Nebezpečné je i pasivní kouření dětí v rodinách kuřáků.
- V Evropské unii se prosazuje úplný zákaz kouření na veřejnosti.
- Léčení následků kouření stojí ročně stovky milionů korun.



**1 cigareta zkracuje život o půl hodiny.
Člověk, který kouří okolo 20 cigaret denně po dobu 30 let,
si může zkrátit život až o 12 let.**

Spočítej, kolik korun stojí kuřáka jeho zlovyk za 1 rok:

1 krabička cigaret denně = 70 Kč

70 Kč x 365 dní =

kuřák prokouří za 1 rok Kč

Výpočet přepiš do sešitu.

HISTORIE TABÁKU

Tabák pochází z Ameriky. Kolumbus pozoroval indiány, jak kouří ruličky listů, kterým říkali *tobago*. Námořníci pak přivezli tabák do Evropy. Zprvu se věřilo, že tabák je léčivý. Epidemie kouření nastala v 19. stol. s tovární výrobou cigaret. V ČR dnes kouří asi třetina lidí. Na nemoci z kouření umírají ročně tisíce lidí.

NEMOCI Z KOUŘENÍ

Kouření způsobuje řadu nemocí:

- ➔ rakovina plic, úst
- ➔ infarkt, mozková mrtvice
- ➔ kornatění tepen
- ➔ astma, kašel
- ➔ poruchy plodu
- ➔ vředy žaludku

JAK S KOUŘENÍM PŘESTAT ?

- **Kuřák je závislý nejen na nikotinu, ale i na spojení káva – cigareta, oslavy – cigareta, pivo - cigareta apod.**
- **Přestat se musí okamžitě, ze dne na den.**
- **Nejhorší je vydržet první tři měsíce.**
- **Je nutné najít si náhradní činnosti, protože se objeví abstinenční příznaky: špatná nálada, nespavost, nervozita, přejídání.**
- **Pomáhá pouze pevná vůle.**
- **Použit lze i nikotinové náplasti, rady poradny pro odvykání kouření.**

P A M A T U J S I !

**Kouření je velmi drahý zlozvyk, který
poškozuje zdraví.**

PRACOVNÍ LIST - KOUŘENÍ

Úkol č. 1

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

1. Největší město Moravy B...
2. Kouření zkracuje ž....
3. Tabák pochází z A.....
4. Živočišná potravina m...
5. Nebezpečná látka v cigaretách d....
6. Nemoc plic z kouření r.....
7. Lesní zvíře s parohy j....

Zapiš tajenku:

Úkol č. 2

Zapiš do sešitu text:

Kouření poškozuje zdraví. Tabák obsahuje návykovou drogu nikotin a stovky nebezpečných látek – dehet, rakovinotvorné látky atd. Kuřáci trpí rakovinou plic, infarktem, vředy žaludku a mnoha dalšími nemocemi. Přestat s kouřením vyžaduje silnou vůli.

Úkol č. 3

Spoj čarou:

droga v tabáku	zdraví
tabák pochází z	nikotin
rakovina plic je	Ameriky
kouření poškozuje	nemoc z kouření

Úkol č. 4

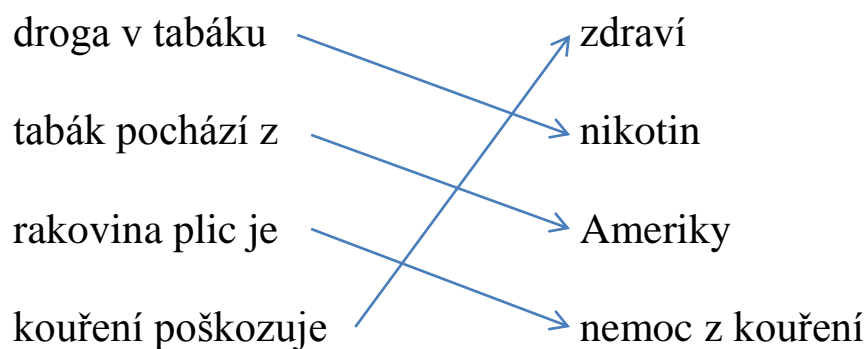
Podtrhni pravdivé věty:

Tabák pochází z Asie.
Nikotin je návyková droga.
Kouření způsobuje rakovinu plic.
S kouřením lze snadno přestat.
Pasivní kouření není nebezpečné.
Kouření je velmi drahý zlovyk.

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 1

1				B	R	N	O		
2					Ž	I	V	O	T
3	A	M	E	R	I	K	Y		
4			M	A	S	O			
5		D	E	H	E	T			
6	R	A	K	O	V	I	N	A	
7		J	E	L	E	N			

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 3



ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 4

Tabák pochází z Asie.

Nikotin je návyková droga.

Kouření způsobuje rakovinu plic.

S kouřením lze snadno přestat.

Pasivní kouření není nebezpečné.

Kouření je velmi drahý zlovyk.