

Kouření - prevence

V České republice kouří zhruba třetina obyvatel. Polovina z nich zemře předčasně, každý druhý kuřák zemře na nemoc, kterou vyvolává kouření. Ročně je to asi 18 000 lidí. Kouření má vliv na vznik mnoha závažných onemocnění – nemoci srdce, mozku, cév a na zhoubné nádory. Před těmito chorobami je možné se bránit dodržováním zdravého způsobu života. Říká se tomu prevence. Nikotin je látka obsažená v cigaretách, způsobuje závislost. Kouřením tabáku se dostává do těla člověka a začíná ničit jeho orgány. Nikotin má mnoho zlých přátel – alkohol, marihuanu, kokain, pervitin... společně se jim říká DROGY. Drogy mají společný cíl – zbavit člověka svobody, udělat z něho závislého člověka, který jim bude zcela oddán a přitom si ještě myslet, že mu drogy pomáhají. Člověk, který je závislý na drogách musí denně shánět spoustu peněz, aby si je mohl obstarat. Často je bere jiným lidem, začíná lhát, krade a loupí. Závislému člověku se postupně snižuje obrana těla a pomalu umírá.

DÚ: 1. :Vypočítejte, kolik kuřák za cigarety utratí, když krabička stojí 80,-

Počet balíčků cigaret	Náklady za jeden den	Náklady za týden	Náklady za měsíc	Náklady za rok
1	80,-			

DÚ: 2. : Kvíz o kouření

- Co můžeš najít v cigaretovém kouři?
 - Olivový olej.....P
 - Dehet, který se používá pro výrobu asfaltu.....J
 - Hodně vitamínů.....U
- Jaké jsou zuby kuřáka?
 - Žluté a více se kazí.....S
 - Krásně bílé.....D
 - Nikdy se nekazí.....Y
- Jak působí kouření?
 - Zkracuje život.....I
 - Prodlužuje život.....Z
- Kolik chemických látek je v cigaretovém kouři?
 - 8.....G
 - 26.....L
 - Více než 4 000.....Š
- Jak se jmenuje látka způsobující závislost?
 - Dehet.....H
 - Nikotin.....I
 - Formaldehyd.....U

6. Komu škodí cigaretový kouř?

- a) Jenom kuřákům.....J
- b) Všem.....K
- c) Nikomu.....B

7. Jak vypadají plíce kuřáka?

- a) Jsou zdravé a růžové.....Z
- b) Jsou nemocné a černé.....U
- c) Kuřák žádné plíce nemá.....Y

8. Kolik lidí umře ročně v České republice na následky kouření?

- a) 100.....F
- b) 1 000.....X
- c) 18 000.....L

9. Když někdo kouří každý den krabičku cigaret, kolik za rok zhruba utratí peněz

- a) Asi 3 000 – mohl by si koupit nový mobil.....E
- b) Asi 6 000 – mohl by si koupit nové kolo.....O
- c) Asi 22 000 – mohl by si koupit nový notebook.....A

Řešení:

1. Co můžeš najít v cigaretovém kouři? d) Dehet, který se používá pro výrobu asfaltu.....J

2. Jaké jsou zuby kuřáka? a) Žluté a více se kazí.....S

3. Jak působí kouření? c) Zkracuje život.....I

4. Kolik chemických látek je v cigaretovém kouři? d) Více než 4 000.....Š

5. Jak se jmenuje látka způsobující závislost? d) Nikotin.....I

6. Komu škodí cigaretový kouř? d) Všem.....K

7. Jak vypadají plíce kuřáka? d) Jsou nemocné a černé.....U

8. Kolik lidí umře ročně v České republice na následky kouření? d) 18 000.....L

9. Když někdo kouří každý den, kolik za rok zhruba utratí peněz? d) Asi 22 000 – mohl by si koupit nový notebook.....A