

CHTĚLI BYCHOM ŽÍT V ZEMI BEZ TABÁKU

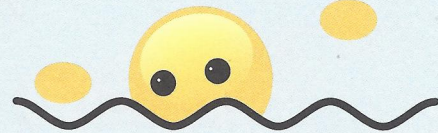
Podpis:

za všechny orgány v našem těle

Srdce Plíce Mozek



Jedu do země bez tabáku



1.										1
2.	2									
3.					3					
4.	4									
5.									5	
6.	6									
7.		7								



KVÍZ: Doplňte do řádků správné odpovědi. Z písmen pod čísly sestavíte tajenku.

- Návyková látka obsažená v tabáku.
- Pevné drobné částice (zplodiny) vznikající při hoření tabáku, které jsou při kouření zaneseny až do plic, kde vytvářejí tmavou mazlavou hmotu.
- Rostlina využívaná k výrobě cigaret.
- Jedovatý kyslíčník, který je obsažen v cigaretovém kouři a blokuje zásobení organismu kyslíkem.
- Kromě cigaret je velmi nebezpečný samotný pobyt v zakouřených prostorách, který poškozuje i nekuřáky. Nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném, ale i otevřeném prostoru s kuřákem, se nazývá ...
- Stav, kdy se u kuřáka v důsledku silného návyku na nikotin objevují abstinenční příznaky.
- Nejčastější onemocnění plic a následek smrti u kuřáků.

OSMISMĚRKA

Dokážete najít všechny pojmy?

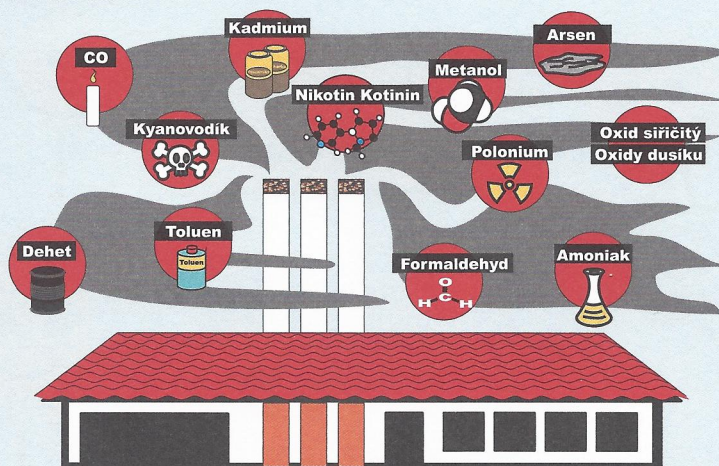
A	M	O	N	I	A	K	T	A	R	T	O	P
S	T	V	Ě	T	O	Ž	N	V	Ý	D	E	L
Y	A	E	P	A	S	I	V	N	Í	N	B	Í
N	B	CH	R	E	K	V	Z	Y	V	O	K	C
E	Á	E	S	O	T	O	H	A	R	E	K	E
G	K	M	T	A	S	T	K	R	A	F	N	I
O	B	I	Y	N	E	K	O	U	Ř	I	T	Í
N	N	K	A	Š	E	L	L	K	Ů	Ž	E	N
I	E	Á	A	U	T	O	Á	E	Á	K	U	V
C	L	L	N	E	S	R	A	3	R	Ř	1.	I
R	H	I	H	N	E	U	L	O	T	O	U	T
A	5.	E	T	S	O	L	S	I	V	Á	Z	K
K	D	K	Y	A	N	O	V	O	D	Í	K	A

- AMONIAK
- ATEROSKLERÓZA
- AKTIVNÍ
- ARSEN
- AUTO
- DEHET
- HLEN
- CHEMIKÁLIE
- INFARKT
- KARCINOGENY
- KAŠEL
- KOVY
- KUŘÁK
- KŮŽE
- KYANOVODÍK
- NEKOUŘIT
- NIKOTIN
- OHAREK
- PASIVNÍ KOUŘENÍ
- PLÍCE
- POTRAT
- PRSTY
- TABÁK
- TOLUEN
- ZÁVISLOST
- ŽIVOT

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

Kvíz

1.	N	I	K	O	T	I	N
2.	D	E	H	E	T		
3.	T	A	B	Á	K		
4.	U	H	E	L	N	A	T
5.	P	A	S	I	V	N	Í
6.	Z	Á	V	I	S	L	O
7.	R	A	K	O	V	I	N



Výklad pojmů uvedených v osmisměrce

- AMONIAK** - toxická látka obsažená v cigaretovém kouři, používá se do čisticích prostředků a hnojiv.
- ATEROSKLERÓZA** - zánět ve stěně tepny, při kterém se tepny zužují, takže k orgánům přitéká méně krve. Nikotin je rizikovým faktorem aterosklerózy, zužuje tepny a podporuje ukládání cholesterolu v jejich stěně.
- AKTIVNÍ** - kuřák, který poškozuje nejen své zdraví, ale zdraví lidí ve svém okolí.
- ARSEN** - toxický polokov obsažený v cigaretovém kouři, používá se jako jed na krysy.
- AUTO** - průměrný kuřák utratí za život tolik peněz, že by si za tuto částku mohl koupit nové auto.
- DEHET** - pevné částice, vznikají při hoření tabáku, pronikají do plic a vytvářejí tmavou mazlavou hmotu.
- HLEN** - v plicích kuřáka se jej tvoří až 10x více než u zdravého člověka, jak se průdušky snaží očistit od dehtu a dalších látek cigaretového kouře. Je průvodním příznakem chronického zánětu průdušek.
- CHEMIKÁLIE** - jedna zapálená cigareta obsahuje až 7000 chemických látek, které jsou dráždivé a toxické a více než 70 z nich je karcinogenních (rakovinných).
- INFARKT** - myokardu: je odumření části srdeční svaloviny v důsledku uzávěru tepny, kterou protéká okysličená krev. Je častou příčinou smrti. Kouření se podílí na polovině úmrtí na kardiovaskulární onemocnění.
- KARCINOGENY** - látky způsobující vznik nádorů, jsou součástí cigaretového kouře.
- KAŠEL** - příznak onemocnění dýchacích cest. Kašel po ránu je projev chronické obstrukční plicní nemoci.
- KOVY** - cigaretový kouř obsahuje také pro zdraví nebezpečné těžké kovy jako kadmium, nikl a další.
- KUŘÁK** - si průměrně zkrátí život o 10 let z věku, kterého by se mohl dožít.
- KŮŽE** - kouření poškozuje drobné tepénky kůže a urychluje tím zevní projevy jejího stárnutí. Zhoršuje se pružnost pleti, zmenšuje se přirozená schopnost hydratace, tvoří se více vrásek, pleť povadne a je naředlá.
- KYANOVODÍK** - jedovatý plyn v tabákovém kouři, za války se používal k usmrcování vězňů v koncentračních táborech.
- NEKOUŘIT** - nám napomáhá žít plnohodnotný a zdravý život.
- NIKOTIN** - návyková látka obsažená v tabáku /cigaretě.
- OHAREK** - oharek cigarety při potažení má teplotu 700 °C, volně na popelníku 400 °C.
- PASIVNÍ KOUŘENÍ** - vdechování kouře, který kuřák vydechuje nebo vzniká volným hořením cigarety (second hand smoke) nebo vdechování kouře, který ulpěl na šatech, vlasech, předmětech (third hand smoke).
- PLÍCE** - patří mezi nejvíce zasažený orgán následkem kouření.
- POTRAT** - je jedním z rizik kouření v těhotenství. Mezi další rizika patří předčasný porod, nižší porodní hmotnost dítěte, narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami (např. srdce).
- PRSTY** - při dlouhodobém kouření se na prstech kuřáka objevují žluté skvrny od nikotinu.
- TABÁK** - rostlina využívaná k výrobě cigaret, doutníků, žvýkacího tabáku aj.
- TOLUEN** - toxická látka, rozpouštědlo barev a laků. Je obsažena v cigaretovém kouři.
- ZÁVISLOST** - stav, kdy je kuřák tak závislý na nikotinu, že při jeho nedostatku má abstinenční příznaky.
- ŽIVOT** - každá vykouřená cigareta zkrátí člověku život o 5 minut.