

### Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Plíce
Anotace	Pracovní list vysvětluje základní funkci plic pro život člověka, žáci poznávají jejich umístění v těle, vede k rozpoznání nebezpečí kouření a pasivního kouření pro člověka a nácvikem modelových situací vede ke správné prevenci kouření.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Předmět	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák pozná plíce na obrázku, vysvětlí jejich funkci, uvědomuje si nebezpečí kouření a umí se bránit pasivnímu kouření.
Třída	3. – 5.

## Plíce

- 1) Skupinová práce – děti se rozdělí do skupinek po 5, rozstříhají text, každý si přečte svou část a následně ji ostatním ve skupince co nejpřesněji převede.

<p>1. Plíce přivádějí do těla kyslík, bez kterého bychom nemohli žít. Jejich nejužším kamarádem je srdce, které zajistí, aby se kyslík, vdechnutý plícemi, dostal do těla. Plíce pracují bez přestání, i když spíme.</p>
<p>2. Plíce mají moc rády, když jejich člověk cvičí a hraje si, zvláště na čerstvém vzduchu. Jejich funkci můžeme trénovat během, cvičením a jízdou na kole.</p>
<p>3. Někdy vdechujeme i škodliviny, především prach, s tím si ale plíce umí poradit, jemnými kartáčky (řasinkami) bez přestání prach vymetají.</p>
<p>4. Nejhorším nepřítelem plic je cigareta, přivádí obrovské množství škodlivých látek, které plíce zraňují a ničí a pomalu je dusí. Kuřák onemocní, má sípavý dech a kašle.</p>
<p>5. Plicím škodí i to, když pobýváme v zakouřeném prostředí. Kuřák ohrožuje nejenom sebe, ale i své okolí. Do zakouřené místnosti raději nechodíme, nebo alespoň otevřeme okno a vyvětráme.</p>

- 2) Obkreslete postavu jednoho kamaráda ze skupinky, nakreslete obrázek plic a přiložte na správné místo na obkreslené lidské postavě.
- 3) Úkol: Pozoruj svůj dech, zhluboka se nadechni, udělej 20 dřepů a znovu pozoruj svůj dech. Co jsi zjistil?
- 4) Hra ve dvojicích: Na doktora a pacienta – poslech dechu pacienta v klidu a po zátěži.
- 5) Dramatizace (návuk modelové situace): Co by se stalo, kdyby... navodit situaci a zahrát scénku, jak by se člověk zachoval, když si někdo v naší přítomnosti zapálí cigaretu a nás to obtěžuje, kdyby někdo chtěl, abychom mu koupili cigarety, abychom si zapálili cigaretu.

Zdroje:

Žaloudíková, I., Hrubá, D. Normální je nekouřit, 1. díl, Brno, Paido, 2005