

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

Název vzdělávacího materiálu	<b>Pravdy a pověry o kouření</b>
Anotace	Pracovní list formou hry a skupinové práce s textem vyvrací pověry o kouření a seznamuje žáky se základními fakty o kouření.
Autor	Mgr. Monika Gregorová
Jazyk	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák uplatňuje základní preventivní návyky s využitím poznatků o negativním působení kouření na lidský organismus.
Třída	3. – 5.



## Pravdy a mýty o kouření

Rozhodni, co je pravda a co je pověra, zakroužkuj správnou odpověď a svoje odpovědi prodiskutuj se spolužáky.

1. Z kouření onemocní jen staří lidé?  
PRAVDA X POVĚRA
2. Každý druhý kuřák umírá na následky kouření?  
PRAVDA X POVĚRA
3. Kouření pomáhá snížit nervozitu a stres?  
PRAVDA X POVĚRA
4. Kouření je bezva, super, hustý, sexy?  
PRAVDA X POVĚRA
5. Lidé kouří proto, že se nudí?  
PRAVDA X POVĚRA
6. Přestat kouřit je jednoduché?  
PRAVDA X POVĚRA
7. Kouření je nemoc?  
PRAVDA X POVĚRA

1. Z kouření může onemocnět i mladý člověk. Už sis mohl přechíst, že děti z kuřáckých rodin mají častěji astma. A to je vážná choroba, protože při astmatickém záchvatu se člověk dusí a může na to umřít. A pokud dostane někdo infarkt dřív, než mu bylo 50 let je to velmi pravděpodobně kuřák.
2. Je pravda, že polovina kuřáků umře dřív, než kdyby nikdy nekouřili. Umřou asi o 15 let dříve než ostatní lidé. To znamená, že většina lidí zemře asi v 75 letech, ale kuřáci už když jim je asi tak 60 let. Možná znáš nějakého kuřáka, který říká, že si člověk má něco užít než umře. Ale kuřáci jsou častěji nemocní, a ty určitě víš, že když je někdo nemocný, tak musí pořád ležet, takže si nic neužije a navíc kuřáci umírají na ošklivé nemoci, při kterých má člověk bolesti, dusí se a není mu dobře.
3. Kouření uklidňuje pouze kuřáky, protože už jsou na cigaretách závislí. Každý kuřák Ti řekne, že když je nervózní, tak si zapálí. Ale kdyby si zapálil nekuřák, tak se rozkašle, štípou ho oči a může dostat průjem. A pokud bude nervózní před nějakou zkouškou nebo před těžkým testem, neuklidní ho cigareta, pokud bude pořád běhat na záchod s průjemem. Proč tedy mají kuřáci pocit, že

je cigareta uklidní? Protože se to naučili. Protože jsou závislí a nervozita je jedním z abstinčních příznaků. Abstinční příznak přichází, když si závislý kuřák nemůže zapálit. Znáš nějaký abstinční příznak? Kuřákovi se pak třesou ruce, je nervozní a neklidný, má strach a špatnou náladu, nedokáže se na nic soustředit. A jediné na co myslí, je cigareta, nikotin a přemýšlí o tom, kde a kdy si zapálí. Nekuřáka cigareta neuklidní. Každý z nás má nějaký způsob, kterým se uklidní. Jak se uklidníš ty, když jsi nervozní? Například Jarda miluje in-line bruslení zato jeho nejlepší kamarádka Adélu uklidní nějaká dobrůtka, jeho spolužák Ondru zase uklidní hra na počítači, Jardův taťka si uklidňuje nervy prací na zahrádce a mamka luští sudoku.

4. Kuřákovi smrdí vlasy, smrdí mu z pusy, smrdí mu oblečení. Má žluté zuby, takže mu to vůbec nesluší, když se usmívá. Vypadávají a ničí se mu vlasy a to přece ví každý, že každá holka, chce být krásná a mít hezký vlasy, ale když bude kouřit, tak si vlasy zničí a ještě bude mít vrásky a bude smrdět po kouři. Chtěl bys jít na rande s někým, kdo smrdí kouřem a má zničený vlasy a zuby?
5. Někteří lidé zkusí z nudy cigaretu, pak si párkrát ještě z nudy zapálí. Ale z nudy kouří jen na začátku. Později také kouří z nudy, ale ke kouření je nutí závislost na nikotinu. Není lepší umět třeba nějaký sport než kouřit?
6. Znáš někoho, kdo se pokoušel přestat kouřit a povedlo se mu to? A znáš někoho, komu se to nepovedlo? A kolik jich je? Většina kuřáků by ti řeklo, že by raději nekouřili, kdyby si mohli vybrat. Proč tedy kouří? Protože jsou závislí a přestat kouřit je velmi těžké.
7. Dříve se říkalo, že kouření je zlovyk. Nikotin ale působí na mozek. Staví si tam své domečky a bydlí v hlavě kuřáka a způsobuje závislost. A závislost léčí lékaři, proto je kouření nemoc. Každá nemoc má své číslo a kouření má číslo F17. A protože je kouření nemoc, tak se dá léčit. Určitě znáš z nějaké reklamy nikotinové žvýkačky nebo náplasti. A dokonce jsou i speciální léky, které pomáhají kuřákům skoncovat s cigaretou.

**Více si přečti na:**

<http://www.nekuratka.cz>

## Řešení:

1. Z kouření onemocní jen staří lidé? POVĚRA
2. Každý druhý kuřák umírá na následky kouření? PRAVDA
3. Kouření pomáhá snížit nervozitu a stres? POVĚRA
4. Kouření je bezva, super, hustý, sexy? POVĚRA
5. Lidé kouří proto, že se nudí? POVĚRA
6. Přestat kouřit je jednoduché? POVĚRA
7. Kouření je nemoc? PRAVDA