

## Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	<b>Kouření</b>
Anotace	Pracovní list podává základní informace o kouření, vede žáka ke čtení s porozuměním. Žák plní zadané úkoly přímo do pracovního listu.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žáci se seznámí s problematikou kouření a pochopí jeho negativní dopad na zdraví
Ročník	6. – 7. ročník

## 1. Závislost na cigaretách \_\_\_\_\_



Cigarety a doutníky se vyrábí z listů tabáku. Tabák je rostlina, která byla do Evropy dovezena z Ameriky v roce 1512. Její latinský název *Nicotiana tabacum* napovídá, že tabák obsahuje nikotin. A právě nikotin je látka, která je pro člověka vysoce návyková. Při dlouhodobém užívání způsobuje závislost. Závislost na tabáku (nikotinu) je onemocnění podobné závislosti na drogách.

Kouření způsobuje řadu dalších zdravotních rizik, protože s tabákovým kouřem vdechuje člověk i další velmi škodlivé chemické látky. Celkem je jich v cigaretovém kouři více než 4000 (např. oxid uhelnatý, arsen, kyanid, dehet nebo formaldehyd) a většina z nich má karcinogenní účinky. Znamená to, že způsobují vznik zhoubných nádorů. Kromě rakoviny plic, hrtanu nebo jazyka mají kuřáci často vysoký krevní tlak, což je spojeno s vyšším rizikem infarktu. Také jim více vypadávají vlasy a rychleji se jim tvoří vrásky, kazí se jim zuby a žloutne kůže na prstech (silní kuřáci).

Úkoly:

- Která látka obsažená v cigaretách vyvolává u člověka závislost?  
Pokud jsi četl pozorně, zkus opravit nadpis textu na vedlejší linku.
- Ve kterém století se dostal tabák do Evropy? \_\_\_\_\_
- Vypiš škodlivé látky z cigaretového kouře. Seřaď je podle abecedy.

---

## 2. Finanční náklady kuřáka



Ceny cigaret jsou různé. Pohybují se od 60 Kč za levnější cigarety, běžné cigarety stojí kolem 70 – 80 Kč a nejdražší mohou stát až 120 Kč. Ceny se neustále zvyšují Průměrný kuřák vykouří 1 krabičku denně. Silný kuřák zvládne i 2 krabičky denně.

Zkus vypočítat kolik peněz utratí průměrný kuřák, jestliže jedna krabička cigaret stojí 69 Kč:

a) za týden \_\_\_\_\_

b) za měsíc \_\_\_\_\_

c) za rok \_\_\_\_\_

d) za deset let \_\_\_\_\_

Odpověz celou větou na linky. Přemýšlej, co by si za peníze mohl koupit, kdyby nekouřil.

## 3. Zajímavá čísla



Pokus se odhadnout, která čísla zprava patří k tvrzení vlevo a spoj je tužkou. Správné odpovědi vyhodnoť s učitelem.

Na následky kouření zemře v ČR ročně	5 000 000	15	3000
Kuřák si zkrátí život v průměru o		18 000	
Cigaretový kouř obsahuje škodlivých látek	2 200 000		50
Každý rok zemře ve světě na následky kouření		10	4000
		20	

Jestliže v České republice zemře ročně na následky kouření \_\_\_\_\_ lidí,  
vypočítej, kolik lidí průměrně zemře:

měsíčně \_\_\_\_\_

týdně \_\_\_\_\_

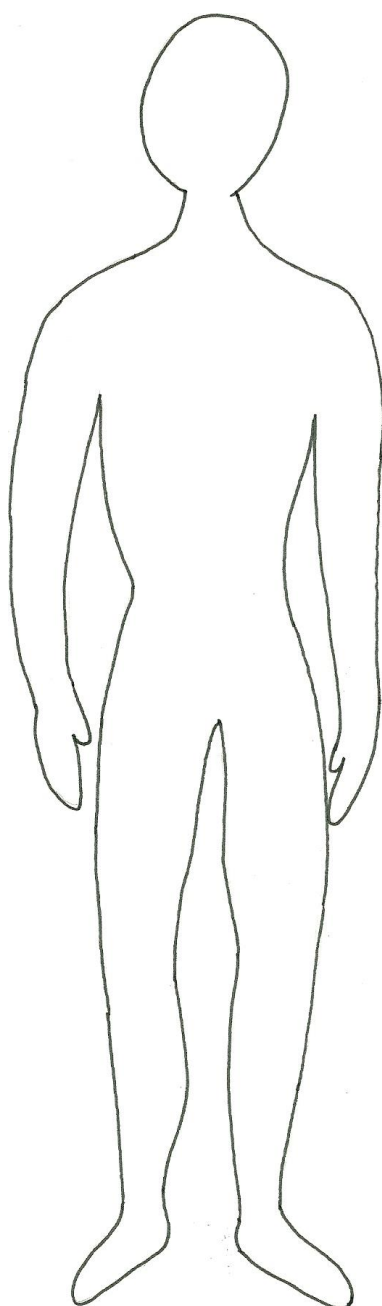
denně \_\_\_\_\_

(Čerpáno z [www.kurakovaplice.cz](http://www.kurakovaplice.cz), upraveno)

#### 4. Zdravotní důsledky kouření



Dokresli postavu člověka - kuřáka a napiš k jednotlivým částem těla zdravotní problémy, které mu kouření může způsobit.



## Řešení

### 1. Závislost na cigaretách

Která látka obsažená v cigaretách vyvolává u člověka závislost?

Odpověď: **U člověka vyvolává závislost NIKOTIN. Opravený nadpis bude znít např. Závislost na nikotinu, Závislost na tabáku, Tabakismus**

Vypiš škodlivé látky z cigaretového kouře. Seřaď je podle abecedy

**arsen, dehet, formaldehyd, kyanid, oxid uhelnatý**

+ seznámit je s dalšími škodlivými látkami

### 2. Finanční náklady kuřáka

Zkus vypočítat kolik peněz utratí průměrný kuřák, jestliže jedna krabička cigaret stojí 69 Kč:

a) za týden - **483 Kč**

b) za měsíc - **2139 Kč**

c) za rok - **25 185 Kč**

d) za deset let - **251 850 Kč**

### 3. Zajímavá čísla

Na následky kouření zemře v ČR ročně **18 000 lidí**

Kuřák si zkrátí život v průměru o **15 let**

Cigaretový kouř obsahuje **4000 škodlivých látek**

Každý rok zemře ve světě na následky kouření **5 000 000 lidí**

Další čísla, která s ničím nespojí:

**50 - v ČR ročně zemře 18 000 lidí v důsledku kouření, a to odpovídá v průměru 50 ti lidem denně**

**3000 – na následky kouření v ČR podlehne každý rok také 3000 pasivních kuřáků (vysvětlit, co to je pasivní kuřák)**

**2 200 000 – je počet kuřáků v celé ČR a tento počet každoročně vzrůstá čísla 10 a 20 nic neznamenaají**

Jestliže v České republice zemře ročně na následky kouření **18 000 lidí**, vypočítej, kolik lidí průměrně zemře:

měsíčně:  $18\,000 : 12 = 1500$  lidí

týdně:  $1500 : 4 = 375$  lidí

denně:  $375 : 7 = 53$  lidí

### 4. Obrázek:

- rakovina plic, hrtanu nebo jazyka, také rtu
- vysoký krevní tlak, vyšší riziko infarktu.
- vypadávání vlasů, vrásky, kazivost zubů,
- žlutá kůže na prstech (silní kuřáci)

Možné doplnit další komplikace:

- oslabení imunity
- ranní kašel
- otupení čichu a chuti
- ženy - nebezpečí v těhotenství (poškození plodu)
- muži - neplodnost

- mohou si dopsat do pracovního listu

## **Zdroje obrázků:**

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Paint Clip Art [cit. 2012 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=299>>

OICAL. Accessories Calculator clip art [cit. 2012-02-02]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-accessories-calculator.html>>

