




Prevence kouření

Lenka Hesová

Andrea Císařová

- 
- Cíle: prevence kouření
žáci si uvědomují nebezpečí kouření a aplikují své poznatky a přesvědčení v běžném životě
 - Kompetence: k řešení problémů (výzkum)
sociální a personální (spolupráce)
občanské (rozhoduje se v zájmu ochrany a podpory zdraví)
 - Průřez. témata: osobnostní a sociální výchova (napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování)
výchova demokratického občana
(umožňuje posuzovat a hodnotit společenské jevy, procesy, události a problémy z různých úhlů pohledu)
enviromentální výchova (přispívá k utváření zdravého životního stylu)
 - Ročník: 4. -5.
 - Časová dotace: 5 vyučovacích hodin

Rozhovor

- Co škodí našemu zdraví?
- Jak mohou někteří lidé škodit sami sobě a lidem v jejich okolí?

➔ kouření

Článek

- Čtení článku o kouření
- O tomto článku si popovídáme
- Můžeme použít např. článek viz následující strana

- **Rizika kouření**

V tabákovém kouři bylo odhaleno přes šedesát látek s karcinogenními účinky. Tyto látky jsou obsaženy přímo v tabáku nebo vznikají během hoření. Vyskytují se převážně jako malé částičky a jsou to látky jak organického, tak anorganického původu. Samotný tabákový kouř je zařazen do seznamu karcinogenů třídy I A, tedy nejvyšší nebezpečnosti.

- **Aktivní kouření**

Aktivní **kouření** má neblahý vliv na zdraví kuřáka. Významně se podílí na vzniku mnoha nemocí, nebo je dokonce přímo zapříčiňuje. Ovlivňuje také ještě nenarozený plod, ohrožuje děti i dospělé.

- **Rakovina**

Mezi zhoubné nádory postihující kuřáky patří nejen ty plicní, ale i nádory v ústní dutině, nádory slinivky břišní, děložního čípku, ledvin a močového měchýře, střev a konečníku.

- **Srdečně - cévní systém**

Kouření výrazně urychluje rozvoj aterosklerózy (kornatění tepen). Důsledkem jsou mozkové cévní příhody a srdeční infarkty.

- **Kůže**

Kouření má vliv na drobné tepénky **kůže**, čímž podstatně urychluje zevní projevy jejího stárnutí. Důsledkem kouření se zhoršuje pružnost pleti, zmenšuje se přirozená schopnost optimální hydratace, tvoří se více vrásek, pleť povadne a je naředlá.

- **Těhotenství**

Kouření má velmi negativní vliv na vyvíjející se plod v děloze. Kouří-li matka v době těhotenství, zvyšuje se tím pravděpodobnost potratu, nižší porodní hmotnosti dítěte, narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami. Přesto je překvapivé, že v těhotenství přestává kouřit pouze asi 20 % žen.

- **Ohrožení dětí**

Podle Charty dětských práv má každé dítě právo na čistý vzduch. Tabákový kouř je mimo jiné také jednou z příčin syndromu náhlého úmrtí kojenců (SIDS – z angl. sudden infant death syndrome). Pobyt v zakouřeném prostředí:

zvyšuje u dětí riziko zápalu plic a zánětů středního ucha

je příčinou asi desetiny dětských leukemií

zvyšuje u dětí riziko vzplanutí astmatu a astmatického záchvatu

vede ke snížení plicních funkcí dítěte.

- **Pasivní kouření**

Jedná se o nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném, ale i otevřeném prostoru s kuřákem. Kouř vdechovaný při pasivním kouření pochází jednak z doutnajícího konce cigarety mezi dvěma potáhnutími a jednak je vydechován kuřákem. Na pasivní kouření zemře v ČR ročně až 2 000 lidí.

Inhalace tabákového kouře vede zejména:

k psychosomatickým poruchám

ke zhoršení chronických onemocnění

k urychlení civilizačních chorob, jako jsou nádory a srdečně-cévní onemocnění

k opoždění vývoje dítěte

- <http://www.odvykani-koureni.cz/jak-vznika-zavislost>

Slovní úloha

- Kolik korun a) týdně, b) měsíčně, c) ročně stojí kuřákovi cigarety, pokud vykouří jednu krabičku cigaret denně? Krabička cigaret, které si tento kuřák kupuje stojí 70 Kč.
- Podle obrázků s cenou si žáci rozhodnou, co by si za ušetřené peníze mohl pořídit.

Anketa

- Žákům rozdáme lístečky, na nich bude napsáno: *matka – otec*, žáci zakroužkují anonymně, kdo z jejich rodičů kouří
- Zjistíme kolik dětí má rodiče kuřáky
- Můžeme rozvinout debatu, kde se děti zeptáme, zda jim to vadí, názory, zážitky, kdy jim vadil kouř z cigaret apod.

Scénka

- Povíme dětem o zákazu kouření na zastávkách
- Žáci po skupinkách sehrají scénku na zastávce hromadné dopravy (např. kuřák kouří na zastávce, jak reagovat...)

Výzkum

- **Otázka: Má se šanci nekuřák někde v našem městě najít aniž by dýchal kouř z cigaret?**
- Žákům jsme zadali před týdnem úkol. Mají zjistit, která restaurační zařízení v jejich městě jsou kuřácká, nekuřácká, nesmí se kouřit přes oběd nebo mají oddělené zóny pro kuřáky a nekuřáky.
- Žáky rozdělíme do dvojic, každá dvojice má týden na to zjistit, jak toto funguje v konkrétní jim přidělené restauraci (internet, email, telefonát, zprostředkovaně)
- Každá dvojice provede výstup před třídou (řekne co zjistili, jak pátrali, jestli tyto informace bylo jednoduché získat, šli by do této restaurace rádi?)
- Pak si společně vyhodnotíme výsledky

Diskuse

- Jak s kouřením bojovat?
- Co dělat, aby se někdo kouřit odnaučil?

(pomoc odborníka, žvýkačky, párátko, lízátko, zaměstnat se něčím, nenechat se ovlivnit...)

Návštěva solné jeskyně

- Řekneme si, že lidé mohou mít různé dýchací obtíže nejen vlivem kouření ale mohou mít i astma a různé alergie atd.
- Řekneme si něco o solných jeskyních
- S dětmi navštívíme solnou jeskyni
- Tento projekt je plánován pro základní školu v Pelhřimově, v tomto městě se jedna solná jeskyně nachází

<http://www.solne-jeskyně.cz/pelhrimov/>

Další možné aktivity:

- Básnička: ve zbylém čase můžeme se s dětmi naučit básničku (kterou si předem vymyslíme na tématiku prevence kouření)
- Pracovní list: např. na http://www.bezcigar.cz/ke_stazeni