

MASARYKOVA UNIVERZITA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

Příprava na vyučovací hodinu

Martina Medková (Šaclová), 322708

Navazující magisterské, 1. semestr

Název	Kouření
Autor	Martina Medková
Věková skupina	8. ročník
Vzdělávací oblast	Člověk a jeho zdraví
Typ projektu	1. vyučovací hodina
Průřezové téma	Osobnostní a sociální výchova
Kompetence	Komunikativní K řešení problému Sociální a personální Občanské
Hlavní cíl	Získat informace o kouření
Způsob organizace práce	1. seznámení s tématem 2. teorie 3. aktivity
Předpokládané činnosti	- teoretická část - definování pojmů, skladba tabákového kouře, nemoci spojené s kouřením - praktická část – kalkulačka, videa, samostatná práce (kresba), (dotazník)
Výstupy	- uvědomuje si hodnotu zdraví a vyvozuje důsledky pro své chování - dokáže odolat nástrahám spojených se závislostí na tabáku, je seznámen teoreticky s jeho účinky - projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení jeho zdraví - projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a k pravidlům zdravého životního stylu - uvědomuje si rizika spojená s kouřením - samostatně využívá osvojené příslušné kompetence
Cíle	- poskytnutí informací vybrané skupině o problematice prevence kouření - výchova ke zdravému životnímu stylu, podnítit žáky k uvědomění si odpovědnosti za své zdraví a životní prostředí - vytvoření správných životních postojů a kvalitního žebříčku hodnot s důrazem na život bez kouření - rozvoj a podpora klíčových kompetencí - podnítit samostatné rozhodování a umět si říci o pomoc
Způsob hodnocení	Test

Přílohy:

Texty:

Skladba tabákového kouře

Složení tabákového kouře je závislé na řadě faktorů. Zejména je to druh tabáku a jeho zpracování, způsob hnojení, vliv hraje také typ zvoleného cigaretového papíru, filtru a různé tabákové příměsi.

Celkem je v tabákovém kouři přítomno více než čtyři tisíce chemických látek, z toho několik desítek kancerogenů. Do cigaret jsou přidávány i další chemické látky, které upravují vůni, chuť a zvyšují uvolňování nikotinu (čpavek). K nejvýznamnějším kancerogenům patří zejména směs polycyklických uhlovodíků, které vznikají při spalování organické hmoty. Mezi další látky s kancerogenním účinkem, které jsou obsaženy v tabákovém kouři, jsou řazeny např. benzpyren, chinolin, některé nitrosaminy, arsen, tetrakarbonylnikl a jiné.

Tabákový kouř obsahuje i látky toxické, dráždivé a kokancerogenní. Mezi látky vysloveně toxické patří alkaloidy, nikotin, myosmin, anabasin a některé dusíkaté báze (pyridin, pyridolin, pikolin, lutidin). Nejúčinnější z těchto látek je nikotin, který poškozuje funkci autonomního nervstva a může vést až ke smrti v důsledku ochrnutí dýchacího centra. Jeho smrtelná dávka je 50 – 60 mg. Z kouře jedné cigarety kuřák inhaluje 1 až 3 mg nikotinu. Dalšími toxickými složkami tabákového kouře jsou oxid uhelnatý (vzniká nedokonalým spalováním tabáku a cigaretového papíru), oxid uhličitý, aceton, toluen, formaldehyd, fenol, katechol, metylchlorid, kadmium.

Dráždivé látky jsou především formaldehyd, acetaldehyd, aceton, akrolein, metanol, sirovodík, kyselina mravenčí, kyselina mléčná, kyselina octová a oxidy dusíku.

Kokancerogeny jsou látky, které samy nemají schopnost vyvolat nádorové bujení, ale jejich přítomnost stimuluje účinnost vlastních kancerogenů. Mezi kokancerogeny patří krotonový olej, fenoly a některé mastné kyseliny.

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.

Mezi další nemoci a poruchy, které kuřáci obvykle mívají, můžeme zařadit:

- vředovou chorobu žaludku a dvanáctníku
- dřívější rozvoj šedého zákalu a stařecké hluchoty
- poruchu potence a plodnosti u mužů
- menstruační obtíže či neplodnost u žen
- zhoršené hojení ran.

Co byste měli vědět, než si zapálíte cigaretu

Kouření ničí úspěchy ve sportu:

- Nikotin zužuje cévy a tím je kladen při sportovní zátěži větší nárok na činnost srdce
- Kouření také omezuje činnost plic a snižuje tak množství kyslík, které svaly potřebují při sportovní zátěži
- Kuřáci se 3x snadněji zadýchávají než nekuřáci

- Kuřáci běhají pomaleji a mají malou výdrž
- Kuřáci jsou častěji nemocní
- Kuřáci mají při sportu mnohem více úrazů (od obyčejných puchýřů až po přetržené šlachy)

Kouření kazí osobní:

- Fúj, vlasy a oblečení kuřáků páchnou
- Kuřáci mají žluté zuby a zkažený dech, otupělý čich a chuť
- Kuřáci mají špatnou pleť i vlasy a zažloutlé nehty

Neutrácej peníze za cigarety. Je spousta jiných věcí. Raději si kup něco hezkého na sebe nebo jdi do kina.

Kalkulačka - spočítáme si peníze utracené za cigarety:

<http://www.nekuratka.cz/kalkulacka/>

<http://www.nekuratka.cz/zdravi/>

Videa, na která se můžeme podívat:

<http://www.youtube.com/watch?v=jjpZbzlo0i0>

<http://www.youtube.com/watch?v=CCBcb1MkjE8>

http://www.youtube.com/watch?v=8VCSZm_pNco

Úkol:

Nakreslete, co si můžete koupit do svého pokoje, když nebudete kouřit.

Na závěr si žáci mohou udělat dotazník:

Dotazník pro zjišťování závislosti u mladistvých kuřáků

1. Jak často kouříš?

denně 3 body

několikrát týdně 2 body

jednou týdně	1 body
občas, svátečně	0 bodů

2. Kolik cigaret obvykle za den ?

21 a více	5 bodů
16 - 20	4 body
11- 15	3 body
6 - 10	2 body
1 - 5	1 bod
nekouřím denně	0 bodů

3. Kolik cigaret obvykle za týden?

více než 1 krabičku	3 body
11-20	2 body
6-10	1 bod
1-5	0 bodů

4. Vybíráš si cigarety s filtrem?

NE, obvykle ne	1 bod
ANO, obvykle ano	0 bodů

5. Při kterých příležitostech obvykle kouříš?

1. na diskotéce	7-8 odpovědí: 2 body
2. s partou	4-6 odpovědí: 1 bod
3. s přítelem/přítelkyní	1-3 odpovědi: 0 bodů
4. když se nudím	
5. když se mi něco nedaří	
6. když je mi smutno	
7. když mám strach	
8. když je mi bezvadně	

6. Kdy si zapaluješ první (ranní) cigaretu?

ještě doma	4 body
cestou (kouřit doma nesmím)	3 body
cestou (i když doma kouřit smím)	2 body
před vyučováním	2 body

o přestávce 1 bod
později (odpoledne, večer) 0 bodů

7. Kouříš i při nemoci, když jsi na lůžku?

ano 2 body
ne (doma kouřit nesmím) 1 bod
ne (i když doma kouřit smím) 0 bodů

8. Máš problémy, když z nějakých důvodů nemůžeš kouřit?

1. velkou chuť na cigaretu
2. nemohu se soustředit vždy si najdu možnost: 3 body
3. jsem nervózní, mám vztek 3-5 odpovědí: 2 body
4. jsem bez nálady, unaven(a) 1-2 odpovědi: 1 bod
5. něco jako deprese nic se neděje: 0 bodů
6. vždycky si najdu možnost

9. Cítíš úlevu, když si po nějaké době abstinence můžeš zase zapálit?

ano 1 bod
nic se neděje 0 bodů

10. Vdechuješ kouř do plic??

ano, vždy 2 body
ano, většinou 1 bod
ne/zřídka 0 bodů

Součet bodů a hodnocení:

21 - 26 bodů	velmi silná závislost
16 - 20 bodů	silná závislost
11 - 15 bodů	středně silná závislost
6 - 10 bodů	slabší závislost
1 - 5 bodů	ještě není závislost, nebo jen slabá

Poznámka:

Dosáhl-li si rozmezí hodnot 1-5 bodů, pravděpodobně Ti přestat kouřit nebude dělat větší potíže. S dostatečnou motivací a trochou sebekázně to hravě zvládneš. Přestat kouřit bys neměl odkládat, závislost na nikotinu se může velmi rychle prohlubovat a později by pro Tebe nemuselo být přestat kouřit již tak snadné.

Dosáhl-li si hodnot 6-10 bodů, je možné, že se budeš při odvykání kouření potýkat s některými problémy formou abstinenčních příznaků (roztěkanost, nervozita, nesoustředěnost, podrážděnost), budeš potřebovat psychickou podporu.

Pokud jsi dosáhl hodnot nad 10 bodů, bude pro Tebe nejlépe, budeš-li konzultovat své odvykání kouření s odborníkem z poradny pro odvykání kouření. Je zde riziko, že při nevhodně zvoleném postupu by se Ti to nemuselo podařit a závislost na nikotinu by se mohla dále prohlubovat.

*Hodnoty nad 16 bodů vyžadují odborné konzultace a léčebný postup. Bude nejlépe obrátíš-li se na specializované pracoviště pro odvykání kouření, on-line poradnu nebo můžeš zkusit využít **telefonní linku pro odvykání kouření za místní hovorné z celé ČR: 844 600 500***

Použitá literatura:

www.vychovakezdravi.cz

www.nekurak.cz