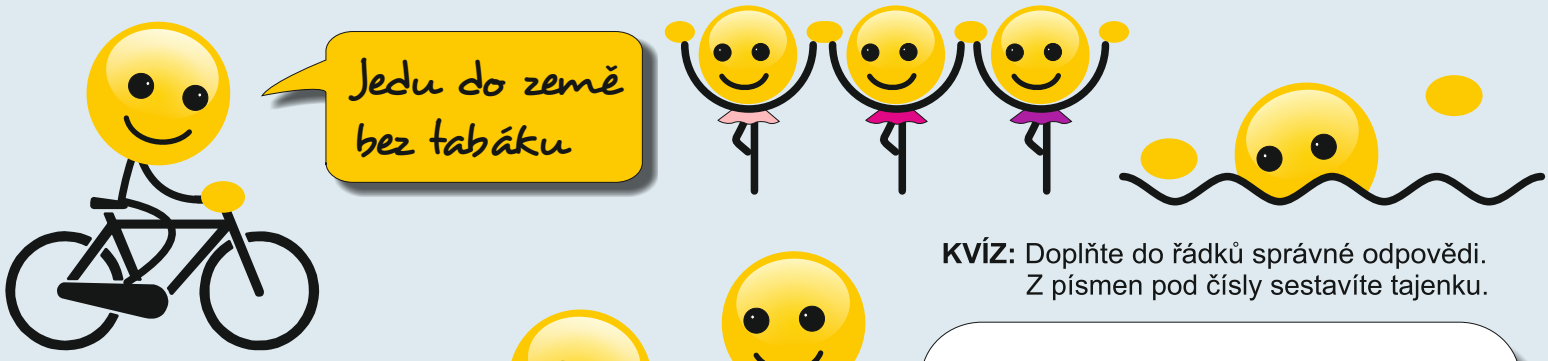
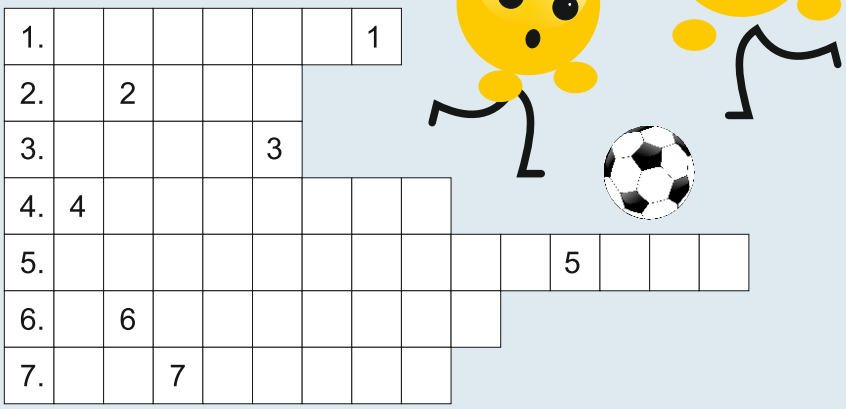
CHTĚLI BYCHOM ŽÍT V ZEMI BEZ TABÁKU

Podpis: . . . . . za všechny orgány v našem těle Srdce Plíce Mozek



KVÍZ: Doplňte do řádků správné odpovědi.
Z písmen pod čísly sestavíte tajenku.



1. Návyková látka obsažená v tabáku.
2. Pevné drobné částice (zplodiny) vznikající při hoření tabáku, které jsou při kouření zanášeny až do plic, kde vytvářejí tmavou mazlavou hmotu.
3. Rostlina využívaná k výrobě cigaret.
4. Jedovatý kysličník, který je obsažen v cigaretovém kouři a blokuje zásobení organismu kyslíkem.
5. Kromě cigaret je velmi nebezpečný samotný pobyt v zakouřených prostorách, který poškozuje i nekuřáky. Nedobrovolné kouření spojené s pobytem v uzavřeném, ale i otevřeném prostoru s kuřákem, se nazývá ...
6. Stav, kdy se u kuřáka v důsledku silného návyku na nikotin objevují abstinenční příznaky.
7. Nejčastější onemocnění plic a následek smrti u kuřáků.

1.							1					
2.		2										
3.					3							
4.	4											
5.										5		
6.		6										
7.			7									

OSMISMĚRKA

Dokážete najít všechny pojmy?

A	M	O	N	I	A	K	T	A	R	T	O	P
S	T	V	Ě	T	O	Ž	N	V	Ý	D	E	L
Y	A	E	P	A	S	I	V	N	Í	N	B	Í
N	B	CH	R	E	K	V	Z	Y	V	O	K	C
E	Á	E	S	O	T	O	H	A	R	E	K	E
G	K	M	T	A	S	T	K	R	A	F	N	I
O	B	I	Y	N	E	K	O	U	Ř	I	T	Í
N	N	K	A	Š	E	L	L	K	Ů	Ž	E	N
I	E	Á	A	U	T	O	Á	E	Á	K	U	V
C	L	L	N	E	S	R	A	3	R	Ř	1.	I
R	H	I	H	N	E	U	L	O	T	O	U	T
A	5.	E	T	S	O	L	S	I	V	Á	Z	K
K	D	K	Y	A	N	O	V	O	D	Í	K	A

AMONIAK
ATEROSKLERÓZA
AKTIVNÍ
ARSEN
AUTO
DEHET
HLEN
CHEMIKÁLIE
INFARKT
KARCINOGENY
KAŠEL
KOVY
KUŘÁK
KŮŽE
KYANOVODÍK
NEKOUŘIT
NIKOTIN
OHAREK
PASIVNÍ KOUŘENÍ
PLÍCE
POTRAT
PRSTY
TABÁK
TOLUEN
ZÁVISLOST
ŽIVOT

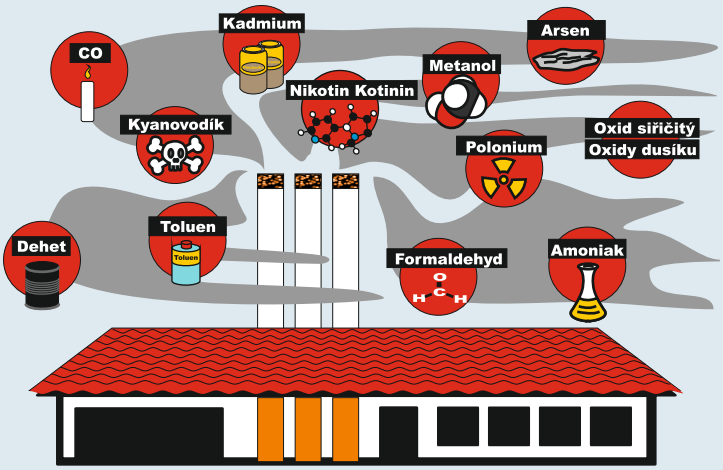
Vydáno za finanční podpory Národního programu zdraví MZ ČR - Projekty podpory zdraví 2016 č. 10683

© Státní zdravotní ústav, 2016

SPRÁVNÉ ODPOVĚDI

Kvíz

1.	N	I	K	O	T	I	N							
2.	D	E	H	E	T									
3.	T	A	B	Á	K									
4.	U	H	E	L	N	A	T	Ý						
5.	P	A	S	I	V	N	Í	K	O	U	Ř	E	N	Í
6.	Z	Á	V	I	S	L	O	S	T					
7.	R	A	K	O	V	I	N	A						



Výklad pojmů uvedených v osmisměrce

AMONIAK - toxická látka obsažená v cigaretovém kouři, používá se do čisticích prostředků a hnojiv.
ATEROSKLERÓZA - zánět ve stěně tepny, při kterém se tepny zužují, takže k orgánům přitéká méně krve. Nikotin je rizikovým faktorem aterosklerózy, zužuje tepny a podporuje ukládání cholesterolu v jejich stěně.
AKTIVNÍ - kuřák, který poškozuje nejen své zdraví, ale zdraví lidí ve svém okolí.
ARSEN - toxický polokov obsažený v cigaretovém kouři, používá se jako jed na krysy.
AUTO - průměrný kuřák utratí za život tolik peněz, že by si za tuto částku mohl koupit nové auto.
DEHET - pevné částice, vznikají při hoření tabáku, pronikají do plic a vytvářejí tmavou mazlavou hmotu.
HLEN - v plicích kuřáka se jej tvoří až 10x více než u zdravého člověka, jak se průdušky snaží očistit od dehtu a dalších látek cigaretového kouře. Je průvodním příznakem chronického zánětu průdušek.
CHEMIKÁLIE - jedna zapálená cigareta obsahuje až 7000 chemických látek, které jsou dráždivé a toxické a více než 70 z nich je karcinogenních (rakovinotvorných).
INFARKT - myokardu: je odumření části srdeční svaloviny v důsledku uzávěru tepny, kterou protéká okysličená krev. Je častou příčinou smrti. Kouření se podílí na polovině úmrtí na kardiovaskulární onemocnění.
KARCINOGENY - látky způsobující vznik nádorů, jsou součástí cigaretového kouře.
KAŠEL - příznak onemocnění dýchacích cest. Kašel po ránu je projev chronické obstrukční plicní nemoci.
KOVY - cigaretový kouř obsahuje také pro zdraví nebezpečné těžké kovy jako kadmium, nikl a další.
KUŘÁK - si průměrně zkrátí život o 10 let z věku, kterého by se mohl dožít.
KŮŽE - kouření poškozuje drobné tepénky kůže a urychluje tím zevní projevy jejího stárnutí. Zhoršuje se pružnost pleti, zmenšuje se přirozená schopnost hydratace, tvoří se více vrásek, pleť povadne a je našedlá.
KYANOVODÍK - jedovatý plyn v tabákovém kouři, za války se používal k usmrcování vězňů v koncentračních táborech.
NEKOUŘIT - nám napomáhá žít plnohodnotný a zdravý život.
NIKOTIN - návyková látka obsažená v tabáku /cigaretě.
OHAREK - oharek cigarety při potažení má teplotu 700 °C, volně na popelníku 400 °C.
PASIVNÍ KOUŘENÍ - vdechování kouře, který kuřák vydechuje nebo vzniká volným hořením cigarety (second hand smoke) nebo vdechování kouře, který ulpěl na šatech, vlasech, předmětech (third hand smoke).
PLÍCE - patří mezi nejvíce zasažený orgán následkem kouření.
POTRAT - je jedním z rizik kouření v těhotenství. Mezi další rizika patří předčasný porod, nižší porodní hmotnost dítěte, narození dítěte s vrozenými vývojovými vadami (např. srdce).
PRSTY - při dlouhodobém kouření se na prstech kuřáka objevují žluté skvrny od nikotinu.
TABÁK - rostlina využívaná k výrobě cigaret, doutníků, žvýkacího tabáku aj.
TOLUEN - toxická látka, rozpouštědlo barev a laků. Je obsažena v cigaretovém kouři.
ZÁVISLOST - stav, kdy je kuřák tak závislý na nikotinu, že při jeho nedostatku má abstinenční příznaky.
ŽIVOT - každá vykouřená cigareta zkrátí člověku život o 5 minut.