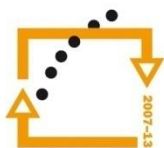




MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE  
DO ROZVOJE  
VZDĚLÁVÁNÍ

Střední průmyslová škola a Vyšší odborná škola technická Brno, Sokolská 1

**Šablona:** Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

**Název:** Soustavy člověka

**Téma:** Vliv životního stylu na dýchací soustavu

**Autor:** Mgr. Trojanová Lenka

**Číslo:** VY\_32\_INOVACE\_05-11

**Anotace:** *Výukový materiál ve formě prezentace je určen pro žáky prvního ročníku střední průmyslové školy, obor technické lyceum. Navazuje na stavbu dýchací soustavy, její orgány a funkci. Poukazuje na skutečnost, že stav dýchací soustavy ovlivňuje každý z nás svými zvyky. Prezentace se věnuje negativním dopadům kouření na dýchací soustavu.*

*Vypracováno: březen 2013*

# VLIV ŽIVOTNÍHO STYLU NA DÝCHACÍ SOUSTAVU



obr. 1.



obr. 2.

# CO JE TO ZDRAVÍ?

☞ nejvýznamnější hodnota našeho života

☞ World Health Organisation (WHO)

☞ 7.4. 1948 → Světový den zdraví



obr.3.

☞ *„Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady“*

☞ řízení a koordinace mezinárodní spolupráce, preventivní programy, zajištění nezávadné pitné vody

# DETERMINANTY ZDRAVÍ

∞ kladné i záporné působení faktorů – determinantů

∞ VNITŘNÍ DETERMINANTY = „výbava“ člověka

- genetika, výchova

∞ ZEVNÍ DETERMINANTY

- životní prostředí (přírodní, společenské)
- dělení:
  - životní styl
  - kvalita životního a pracovního prostředí
  - úroveň zdravotnictví a zdravotní péče

# ŽIVOTNÍ STYL

- ∞ genetické dispozice + vlivy přírodního a životního prostředí
- ∞ motivace k přijetí určitého životního stylu (vývojová potřeba v dospívání)
- ∞ souhra dobrovolného chování (výběrem) a životních situací (možností)
- ∞ projev lidské osobnosti



obr. 4.



obr. 5.

# ŽIVOTNÍ STYL

- ∞ závisí na věku, vzdělání, zaměstnání, příjmu, pohlaví,...
- ∞ **největší vliv na lidské zdraví** (ze všech zevních determinantů)
- ∞ uvědomění si zodpovědnosti za vlastní zdraví a uzpůsobení svého životního stylu → součást výchovy v rodině i škole



**JAKÝ JE ŽIVOTNÍ STYL  
TVÉ RODINY??**

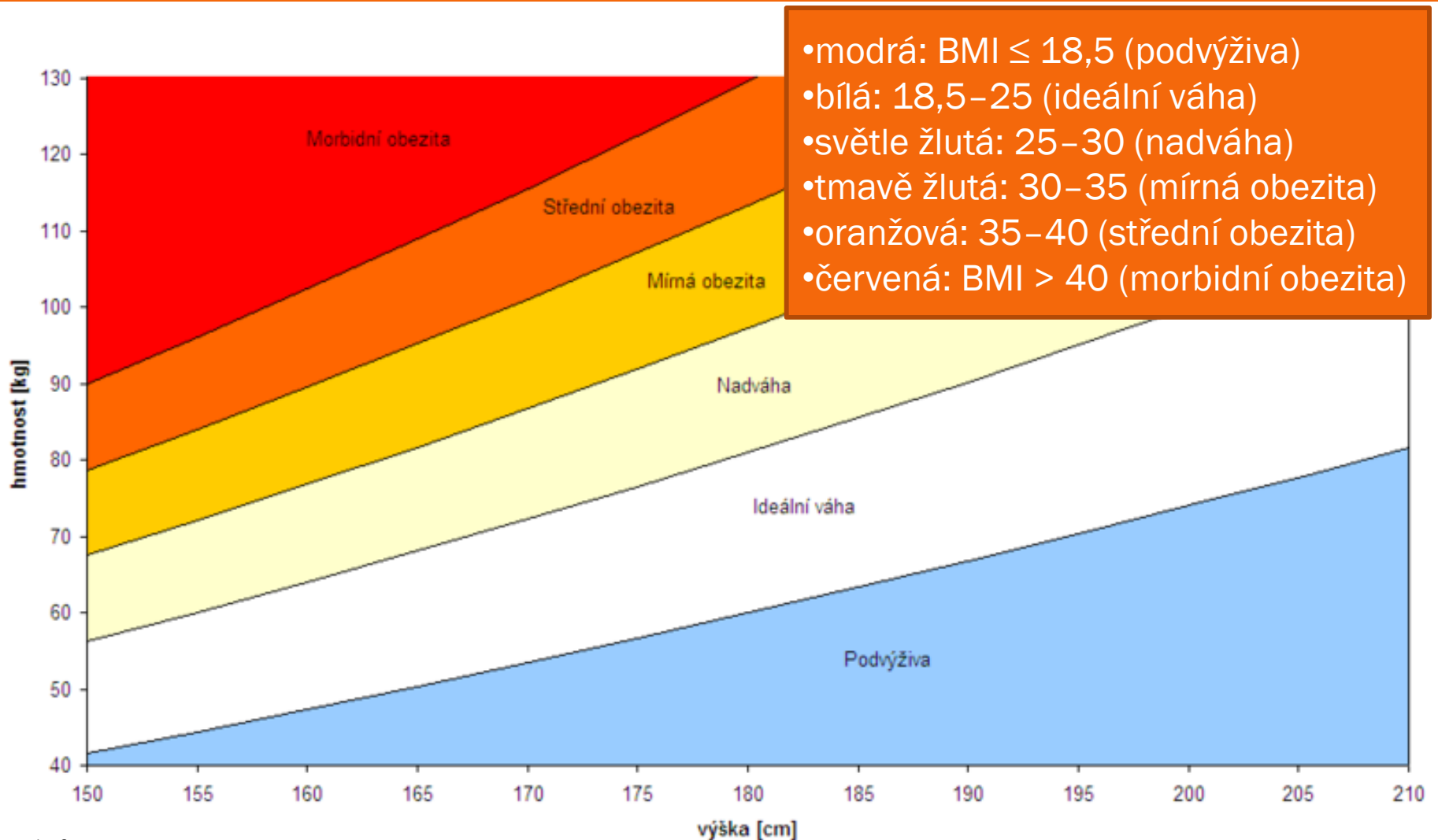
# POŠKOZENÍ ZDRAVÍ

- ☞ zdraví nejvíce poškozuje...→ rizikové faktory
- ☞ KOUŘENÍ
- ☞ NADMĚRNÝ KONZUM ALKOHOLU
- ☞ ZNEUŽÍVÁNÍ DROG
- ☞ NESPRÁVNÁ VÝŽIVA
- ☞ NÍZKÁ POHYBOVÁ AKTIVITA
- ☞ NADMĚRNÁ ZÁTĚŽ
- ☞ RIZIKOVÉ SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ

# CIVILIZAČNÍ CHOROBY

- ∞ Ischemická choroba srdeční (ICHS)
- ∞ Hypertenzní choroba (=vysoký krevní tlak)
- ∞ Ateroskleróza (=kornatění tepen)
- ∞ Cukrovka
- ∞ Obezita
- ∞ Alergická onemocnění

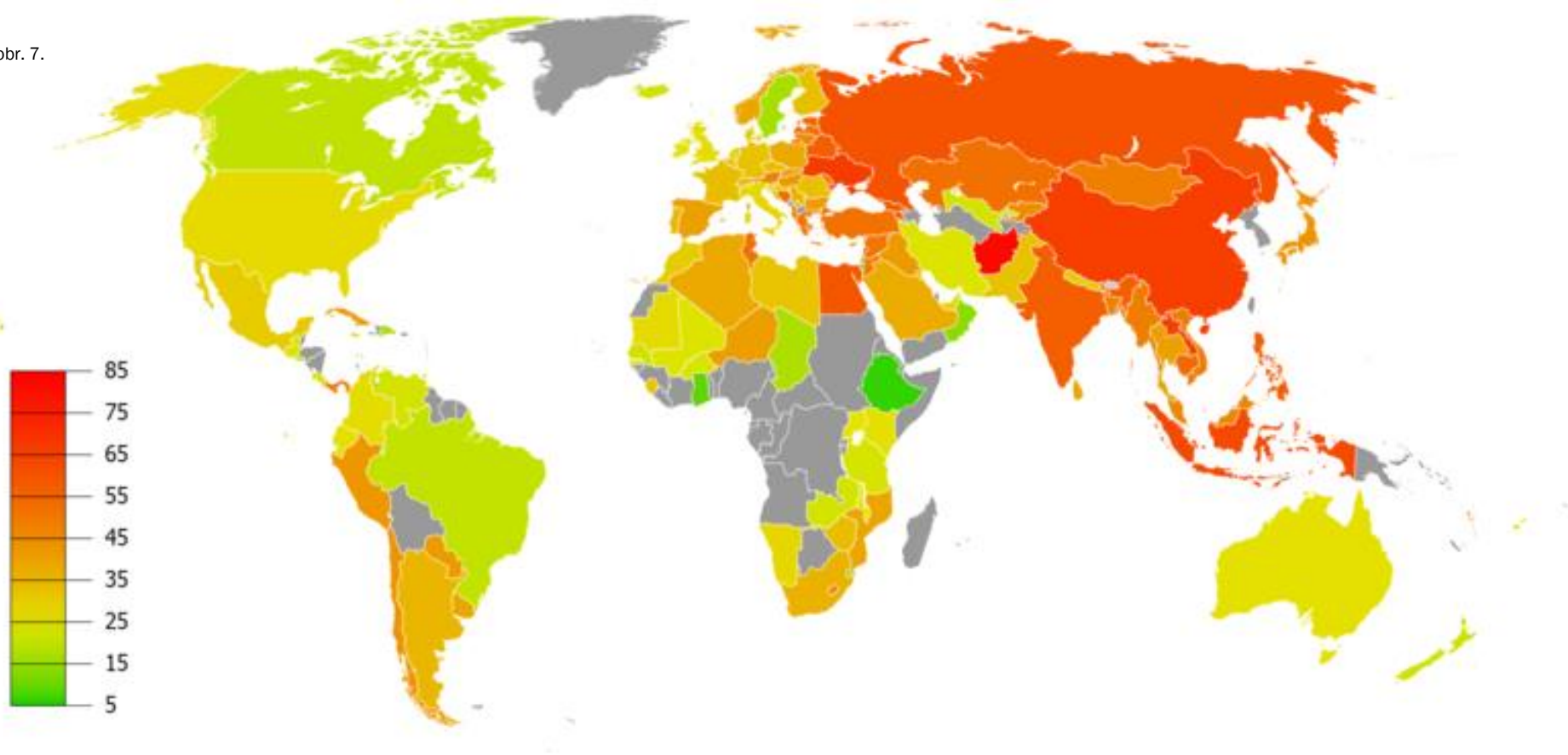
# HODNOTY INDEXU TĚLESNÉ HMOTNOSTI (BMI)



# CIVILIZAČNÍ CHOROBY

- ☞ Onemocnění dýchacích cest (chronický zánět průdušek, plicní embolie, zhoubné nádory plicní)
- ☞ Vředová choroba žaludku a dvanáctníku
- ☞ Psychoneurózy ...
- ☞ rozvoj s technickým pokrokem → méně fyzicky náročná práce, méně pohybu, hromadění materiálních statků, více stresu, změna hodnot,...
- ☞ konzumní způsob života

obr. 7.



**Procentuální zastoupení  
kuřáků  
v jednotlivých zemích**



obr. 8.

# VLIV KOUŘENÍ

- ☞ nejčastější příčina předčasných onemocnění a úmrtí
- ☞ obsažené škodliviny – mnohé karcinogenní a prudce jedovaté!!
  - nikotin
  - dehty
  - oxid uhelnatý
  - nitrosaminy
  - formaldehyd
  - kyanid
  - arzenik



obr.9.



obr.10.

# VLIV KOUŘENÍ - nikotin

- ∞ do 7 vteřin od vdechnutí se dostává do mozku
- ∞ návyková látka → vzniká závislost
- ∞ při nedostatku se objevují abstinenční příznaky
  - podrážděnost, neschopnost se soustředit, nervozita, nutkavá touha po cigaretě
- ∞ zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční činnost, stahuje srdeční cévy
  - rizikový faktor pro vznik srdečního infarktu, cévních mozkových příhod, onemocnění periferních cév

# VLIV KOUŘENÍ – dehty, CO

- ☞ usazují se v plicích
- ☞ příčina vzniku rakoviny plic, jiných nádorových onemocnění, chronického zánětu průdušek
- ☞ CO + hemoglobin → KARBONYLHEMOGLOBIN
  - neschopnost hemoglobinu přenášek O<sub>2</sub>
- ☞ kouření v těhotenství → vliv na plod
  - nedostatek kyslíku po plod
  - retardace růstu
  - vyšší výskyt samovolných potratů i předčasných porodů
  - syndrom náhlého úmrtí kojenců
- ☞ nejkritičtější období pro vznik závislosti mezi 11.- 15. rokem

# OTÁZKY A ÚKOLY PRO STUDENTY

- ∞ Jaký je rozdíl mezi aktivním a pasivním kouřením?
  - Vysvětli rozdíl?
  - Jak se proti pasivnímu kouření bojuje ČR a v jiných zemích?
  
- ∞ Jaké jsou statistické údaje týkající se kouření v ČR?
  - Údaje vyhledej
  
- ∞ Proč je nebezpečná kombinace hormonální antikoncepce a kouření?

# CITACE ZDROJŮ

- obr. 1. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking\\_ban\\_%28Czech%29.JPG?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking_ban_%28Czech%29.JPG?uselang=cs)
- obr. 2. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking\\_Kills.JPG?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking_Kills.JPG?uselang=cs)
- obr. 3. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag\\_of\\_WHO.svg](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flag_of_WHO.svg)
- obr. 4. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nashball\\_bump\\_pass.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Nashball_bump_pass.jpg?uselang=cs)
- obr. 5. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obesity\\_001\\_.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Obesity_001_.jpg?uselang=cs)
- obr. 6. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:BMI\\_cs.png?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:BMI_cs.png?uselang=cs)
- obr. 7. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Male\\_Smoking\\_by\\_Country.png?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Male_Smoking_by_Country.png?uselang=cs)
- obr. 8. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cigarette\\_smoking.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cigarette_smoking.jpg?uselang=cs)
- obr. 9. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zakaz\\_koureni.jpg?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Zakaz_koureni.jpg?uselang=cs)
- obr. 10. [cit.2012-09-28] Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:  
[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking\\_kills.png?uselang=cs](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Smoking_kills.png?uselang=cs)

MACHOVÁ, J. *Biologie člověk pro učitele*, Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2005, ISBN 80-7184-867-0. str. 242.-244.