



Text: <https://www.skoladvory.cz/aktuality/svetovydenbeztabaku.html>

Světový den bez tabáku



Světový den bez tabáku je každoročně vyhlášen 31. května. Členské státy Světové zdravotnické organizace vytvořily světový den bez tabáku v roce 1987. Upíná pozornost na celosvětovou tabákovou epidemii a dává důraz na prevenci před tabákovým kouřem, který způsobuje onemocnění a smrt. Míří ke snížení 5,4 milionu mrtvých ročně celosvětově z problémů v důsledku užívání tabáku, ať již formou přímého, či pasivního kouření. Kampaň Světový den bez tabáku je podporovaná rovněž Státním zdravotním ústavem s jeho regionálními pracovišti a také Národní sítí Zdravých měst ČR (NSZM). Ve Zdravých městech a regionech probíhají „Cesty za čistým vzduchem“ a jiné osvětové akce, stále aktuálním tématem kampaně je nekouření ve veřejných prostorách nebo prevence kouření u mladistvých.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.



CO SE STANE S VAŠÍM TĚLEM, KDYŽ PŘESTANETE KOUŘIT?

31. květen je světový den bez tabáku, típněte poslední cigaretu

Psychologové se shodují, že větší šanci na úspěch mají ti kuřáci, kteří si pro skoncování se svým zlovykem stanoví předem nějaký pro ně významný den. Může to být narození potomka, výročí svatby nebo symbolicky právě Světový den bez tabáku.

Pozitivní dopady na váš organismus pocítíte už po prvních hodinách po vykouření poslední cigarety. Už do dvaceti minut vám klesne krevní tlak na běžné hodnoty. Za 8 hodin klesne obsah jedovatého oxidu uhelnatého na polovinu a obsah nikotinu v těle se sníží o 90 %. Po jednom dni bez cigarety už u vás začne mírně klesat riziko infarktu a tělu se podaří zcela vyloučit oxid uhelnatý.

Opravdu prospět svému zdraví a prodloužit si život ale můžete jen tehdy, přestanete-li kouřit nadobro. Důležitým milníkem je první měsíc bez cigarety. To už by měla odeznít většina abstinenčních příznaků a vy se dostáváte do psychické pohody.

Chronického kašle se zbavíte až po půl roce. V té době se vám už bude mnohem lépe dýchat, budete odolnější vůči nemocem, protože vaše dýchací cesty se stíhají regenerovat.

Až po 5 letech abstinence kouření klesne nebezpečí infarktu na polovinu, do 10 let budete mít o polovinu nižší pravděpodobnost, že onemocníte rakovinou plic. Dlouhých 15 let však bude trvat, než se váš kardiovaskulární systém vrátí do stavu, ve kterém byl před tím, než jste začali kouřit.



CO SE STANE S VAŠÍM ŽIVOTEM, KDYŽ PŘESTANETE KOUŘIT?

V první řadě se naučíte lépe pracovat se stresem. Pro kuřáka je řešení stresových situací snadné, má berličku v podobě krabičky cigaret. Když přestanete být závislí na tabáku, naučíte se čelit problémům sami za sebe.

Když jsme u toho stresu, típnutím poslední cigarety si v důsledku i spoustu stresu ušetříte. Osvobodíte svou mysl od nutkavého přemýšlení nad tím, kdy bude nejbližší příležitost si zase zapálit. Pozitivní také je, že zmizí ony chvíle plné hrůzy a děsu, když zjistíte, že v krabičce zbývá poslední cigareta, případně že nemáte zapalovač a otevřená trafika je v nedohlednu.

Kolik ušetříte, když skončujete s kouřením? Za rok i na pěknou dovolenou!

Průměrná cena nejprodávanějších cigaret je aktuálně 89 Kč za krabičku. Průměrnému kuřákovi krabička vydrží 3 dny. Každý měsíc si tak na kouření musí kuřák průměrně vyhradit 890 Kč, za rok utratí za cigarety bezmála 11 000 Kč.

Jenže! Pokud patříte k náruživějším kuřákům a denně vykouříte celou krabičku cigaret, rázem se z 11 000 Kč dostáváte na trojnásobek, tedy 33 000 Kč! Pokud v domácnosti kouříte dva, za rok to váš rodinný rozpočet sníží klidně i o 60 000 Kč! A za to už by byla slušná dovolená.

Budete mít více času na sebe a na rodinu. Nezdá se to, ale pojd'te počítat s námi. Průměrný kuřák vykouří 6 cigaret denně a touto činností stráví zhruba půl hodiny. Za týden už to je 3,5 hodiny času stráveného kouřením, za měsíc to dá celkem 14 hodin. A za rok? Za rok průměrný kuřák „prokouří“ dokonce celý týden!



Vymysli 5 otázek pro spolužáka:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Odpověz na tyto otázky:

Co se stane?

a) po 20 minutách po típnutí cigarety?

.....

b) po 8 hodinách od típnutí cigarety?

.....

c) po 24 hodinách od típnutí cigarety?

.....

d) po 1 měsíci?

.....

e) po 6 měsících?

.....

f) po 1 roce?

.....

g) po 5 letech?

.....

h) po 10 letech abstinence?

.....

ch) po 15 letech abstinence?

.....