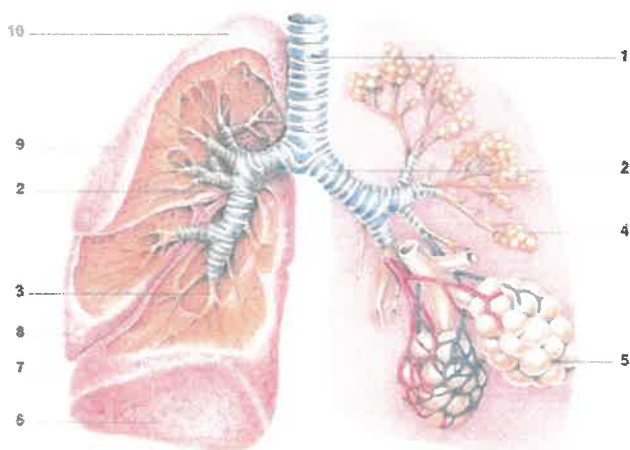


Dýchání

Plíce jsou velké šedorůžově zbarvené orgány s houbovitou strukturou. Pravá je větší, rozdělená do tří laloků; menší levá má laloky dva. Plíce se nikdy nezastaví. V klidu nasávají a vypuzují každým dechem půl litru vzduchu.



- | | |
|--|--|
| 1. Průdušnice
<i>Trachea</i> | 6. Plicní báze
<i>Basalis pulmonis</i> |
| 2. Průdušky
<i>Bronchi</i> | 7. Dolní lalok
<i>Lobus inferior</i> |
| 3. Průdušinky
<i>Bronchioli</i> | 8. Střední lalok
<i>Lobus medius</i> |
| 4. Plicní sklípky
<i>Alveoli pulmonis</i> | 9. Horní lalok
<i>Lobus superior</i> |
| 5. Detail plicního sklípku s plicními vlásečnicemi
<i>Alveolus pulmonis</i> | 10. Plicní vřetolek
<i>Angulus pulmonis</i> |

- 1) Spočítej, kolikrát se za jednu minutu nadechneš. Poté vypočítej, kolik to je litrů vzduchu. Kolik litrů vzduchu vdechneš za celý den?

1.

- 2) Plíce obsahují droboučké plicní sklípky. V každé plíci jich je 350 000. Kolik plicních sklípků máš ve svém těle?

Ilustrace: stavba plic

- 3) Dýchání je zcela automatické, po většinu času je řízeno a kontrolováno dýchacím centrem v mozku. Dýchat tak prostě nemůžeme zapomenout. Pomocí své vůle můžeme dýchání zastavit pouze na malou chvíli. Změř si stopkami, jak dlouho vydržíš bez dýchání.

- 4) V plicích odebírá krev ze vzduchu kyslík. V každém okamžiku se v plicích nachází nejméně jedna desetina celkového objemu krve v těle, který činí 5 litrů. Kolik litrů krve je neustále v plicích?

Plíce také obsahují tisíce drobných řasinek, které odstraňují z dýchacích cest nadbytečné hleny i zachycené částičky prachu a nečistoty.

Kouření



2. Ilustrace: Tohle udělá z plic dlouhodobé kouření krabičky cigaret denně

Cigaretový kouř obsahuje čtyři tisíce šest set chemikálií. Největší zdravotní problémy působí nikotin, oxid uhelnatý, arsen, čpavek, fenoly, aldehydy. Hodně tedy škodí i pasivní kouření, pobýváš-li v místnosti, ve které někdo jiný kouří. Šestina rakoviny plic u dětí je způsobena tím, že rodiče doma kouří.

Cigarety obsahují dehet (normálně se využívá na silnice) a dalších patnáct známých látek, které způsobují rakovinu. Tři smrtelné jedy – nikotin, dehet a oxid uhelnatý.

Kouření cigaret poškozuje chuť, zhoršuje čich, zhoršuje dýchání, zpomaluje oběh krve, ochuzuje tělo o desetinu kyslíku, podporuje vznik

žaludečních vředů, poškozuje ústa, hrtan, průdušky a plíce, působí stárnutí pleti, barví zuby a zkracuje život.

Kouření způsobuje v Evropě každý rok tři sta tisíc předčasných úmrtí a padesát dva tisíc nových případů rakoviny.

Kouření ničí plíce padesáti milionům občanům Evropy.

Milion nezletilých začíná každý rok kouřit, prodává se pět set šedesát pět miliard cigaret ročně. Jeden balíček cigaret obsahuje tolik nikotinu, že by to člověka usmrtilo, kdyby byl všechn podán najednou.

1) Podtrhni si a poté vypisuj jednotlivé číselné údaje a přemýšlej nad nimi.

2) V Evropě umírá tisíc lidí týdně na následky pasivního kouření.

Kolik lidí je to za rok? (Rada: v kalendáři nejprve zjisti, kolik má rok týdnů.)

3) Nejspíš jsi už někdy pobýval/a v místnosti s kouřícími lidmi? Jak ses cítil/a?

4) Udělej si seznam nevýhod kouření a seznam všech výhod kouření.
Oba seznamy porovnej. Co se ti zdá výhodnější?