

21. listopadu si připomínáme Evropský den cystické fibrózy. To je nevléčitelná nemoc, o které ti chceme říct něco víc. Pořádáme k ní v Klubu cystické fibrózy Větrníkový den. A moc děkujeme, že jste se ve škole zapojili.



Proč větrník? Protože pro většinu z nás je větrník hračka, ale lidi s cystickou fibrózou ho rozfoukají jen s velkou námahou.

### VYLUŠTI PŘESMYČKY A DOPLŇ SYMPTOMY SOUVISEJÍCÍ S CYSTICKOU FIBRÓZU

ÍPÍÁNS

ŠELAK

AAÚNV

ÝANSL TOP

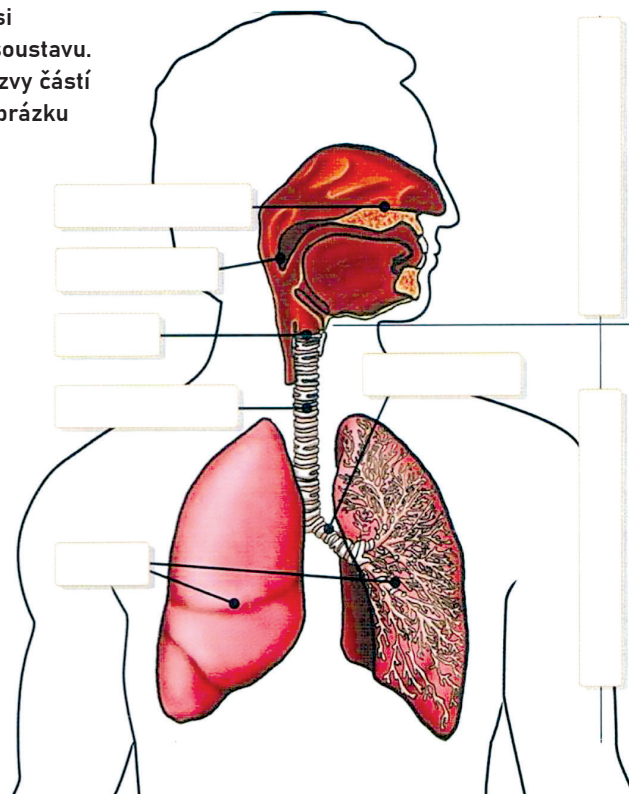
OTSEBL ŘIABCh

✓ Lidský mozek vydrží bez přísunu kyslíku jen 4-5 minut.

✓ V plicích je asi 250 000 drobných průdušinek.



Zopakuj si dýchací soustavu. Doplně názvy částí těla do obrázku



### NAJDI 11 SLOV SOUVISEJÍCÍCH S CF

B A E Y E R H Q N P O X S P  
 Y K Š U D Ů R P D J F H A E  
 B I V E C A T U M E C G W Q  
 D T I Z B T A P Y E V O B S  
 O O C O M E N Á D E C H O A  
 C I L A T S Ú Ý W V T Í P D  
 D B G Z B S V T F L D M L X  
 I I I S F Č G S B V Y H W P  
 S T M A U B É Ů W O J C Q P  
 H N L F I V A L W G Z R O S  
 C A E M Q Y J V E T S B N N

plíce, nádech, výdech, ústa, hrtan, sůl, nemoc, průdušky, antibiotika, léčba, mutace

### DOPLŇ CHYBĚJÍCÍ SLOVA DO TEXTU:

Cystická fibróza je \_\_\_\_\_ onemocnění, které postihuje především \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_.

Těla dětí s touto nemocí vytváří velmi \_\_\_\_\_ hlen, který se těžko odstraňuje z dýchacích cest.

Kvůli tomu mají často \_\_\_\_\_ kašel a opakované \_\_\_\_\_ plic.

Nemoc také ovlivňuje trávení, protože slinivka nevytváří dostatek \_\_\_\_\_, které pomáhají trávit jídlo.

Děti s cystickou fibrózou mohou mít problémy s \_\_\_\_\_ a přibíráním na \_\_\_\_\_.

Léčba zahrnuje dýchací cvičení, léky a podporu \_\_\_\_\_.

Nemoc nelze úplně vyléčit, ale díky péči mohou děti žít \_\_\_\_\_ život.

**Nápověda:** aktivní, plíce, rodiny, trávicí systém, růstem, hustý, infekce, enzymů, genetické, váze, dlouhodobý

# HRÁTKY S DECHEM

Když se vám dobře dýchá, můžete si užít i spoustu legrace doma nebo s kamarády. Tady je inspirace na hry. Ale možná vymyslíte další!

## FOUKACÍ ZÁVODY S MÍČKY

### Pomůcky:

- ✓ brčka
- ✓ lehké míčky (např. pingpongové, nebo kuličky z papíru)
- ✓ provázek či páska pro vymezení trasy

### Jak na to:

Vyrobte si dráhu (např. mezi dvěma židlemi). Každý má své brčko a míček. Na start! Kdo první dofouká míček do cíle, vyhrává.

**Varianta:** foukat míček přes malé překážky

## FOUKACÍ FOTBAL

### Pomůcky:

- ✓ brčka
- ✓ pingpongový míček
- ✓ malá branka (např. postavená z kostek nebo krabiček)

### Jak na to:

Postavte minihřiště třeba na stole. Dva hráči foukají přes brčko míček a snaží se dát gól. Hraje se na body nebo časový limit.



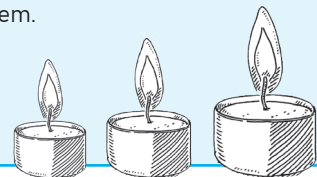
## KDO SFOUKNE VÍC SVÍČEK

### Pomůcky:

- ✓ čajové svíčky (dospělý dohled!)

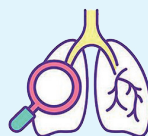
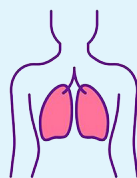
### Jak na to:

Zapalte několik svíček do řady. Každý soutěžící se pokusí jedním výdechem sfouknout co nejvíc svíček. Měří se, kdo zvládne víc – bezpečně a s odstupem.

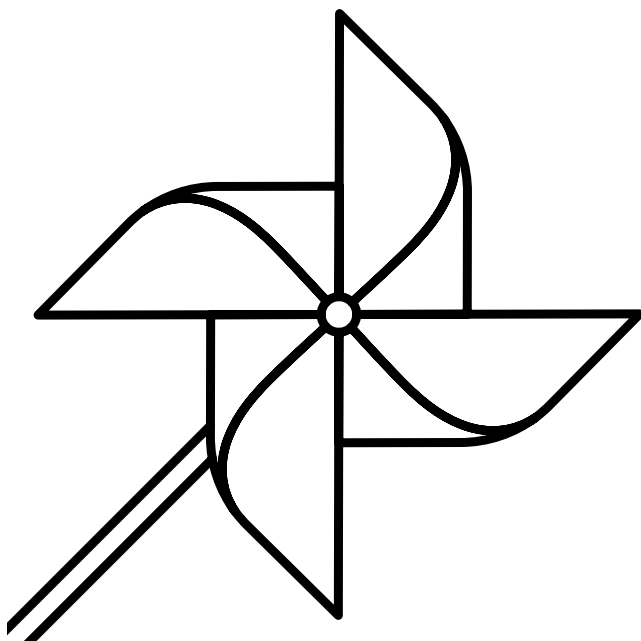


## A TOHLE VÍŠ?

- ✓ Denně dýcháme asi 20 000x – v průměru člověk udělá 12–20 nádechů za minutu.
- ✓ Dýchání je jediná tělesná funkce, kterou ovládá i vědomí i podvědomí – můžeme ho řídit, ale tělo dýchá i samo.
- ✓ Nosní dýchání je zdravější než ústní, protože nos filtruje, zvlhčuje a ohřívá vzduch.
- ✓ Novorozenci dýchají asi 40x za minutu.
- ✓ Srdce a dech jsou rytmicky provázané.
- ✓ Trénink dechu mění i mozkovou aktivitu.
- ✓ Při maximálním výkonu může spotřeba kyslíku vzrůst až 20x oproti klidovému stavu.
- ✓ Každý člověk má unikátní dechový vzorec, podobně jako otisk prstu.
- ✓ Při nádechu se mírně rozšiřují oční zorničky.
- ✓ Dýchání vleže je náročnější pro srdce. Změní se tlak v hrudníku a návrat krve do srdce.



## JAKÉ BARVY MÁ NA VĚTRNÍKU KLUB CYSTICKÉ FIBRÓZY? VYBARVI SPRÁVNĚ



## JENŽE S CYSTICKOU FIBRÓZOU TO NENÍ JEN TAK

Jsou mezi námi děti i dospělí, kterým dech zkrátka nestačí. Mají totiž cystickou fibrózu. Cystická fibróza (CF) je nevyléčitelné, dědičné onemocnění, které postihuje dýchací a trávicí systém kvůli produkci velmi hustého hlenu. Vede k chronickým plicním onemocněním (např. časté infekce) a problémům s trávením, protože slinivka břišní neprodukuje dostatek trávicích enzymů. Příznaky zahrnují sláný pot, problémy s růstem, chronický kašel a další. Léčba spočívá v celoživotní péči s fyzioterapií, inhalacemi, antibiotiky a speciální dietou. Život s takovou nemocí je opravdu těžký. Pacientům moc pomáhá vědět, že v tom nejsou sami. Proto vznikl Klub cystické fibrozy. **Víc o tom, čemu se věnuje, a jak můžete pomoci, najdete tady:**

