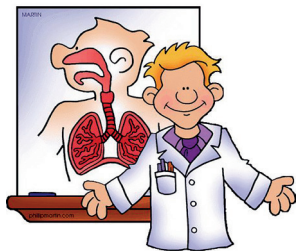


odDechovka



21. listopadu si připomínáme Evropský den cystické fibrózy. To je nevyléčitelná 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 lidé s cystickou fibrózou ho rozfoukají jen s velkou námahou.

PODTRHNI, KTERÉ NEMOCI SE TÝKAJÍ DÝCHACÍ SOUSTAVY:

rýma – neštovice – angína – cystická fibróza – bolest hlavy – úpal – astma – cukrovka

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

✓ V plicích je asi 250 000 drobných průdušinek.

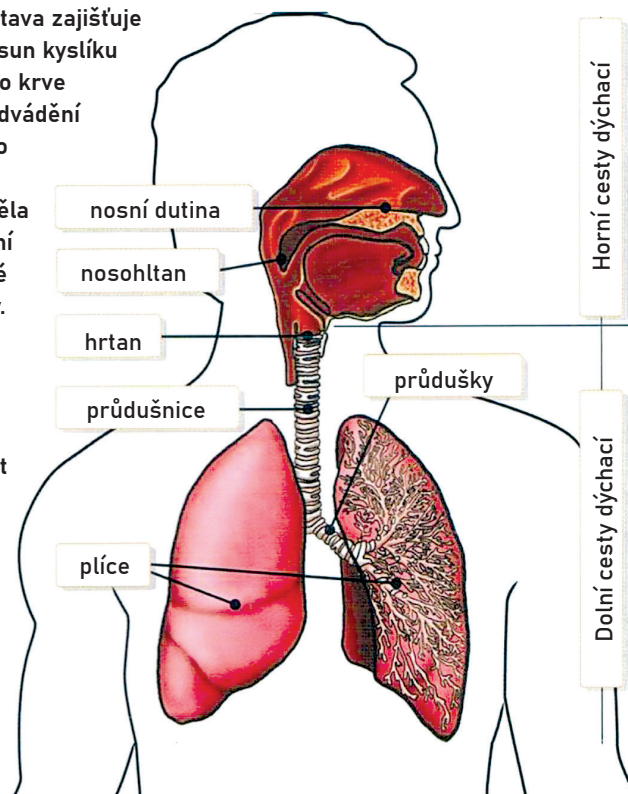


✓ Zjisti svoji dechovou frekvenci. Kolikrát se za jednu minutu nadechneš? Jaká bude tvá dechová frekvence, když uděláš rychle 10 dřepů?

✓ Zamysli se, proč se nám na horách dýchá lépe než v centru města.

✓ Vysvětli, proč je správnější dýchat nosem než ústy.

Dýchací soustava zajišťuje dýchání – přísun kyslíku ze vzduchu do krve a krvinek a odvádění nepotřebného plynu oxidu uhličitého z těla ven. K dýchání jsou nezbytné dýchací svaly. Dýchací soustava se skládá z horních a dolních cest dýchacích a plic.



OBRÁZKY V ŘADĚ SOUVISEJÍ S ONEMOCNĚNÍM CYSTICKÁ FIBRÓZA. VIŠ U KAŽDÉHO PROČ?



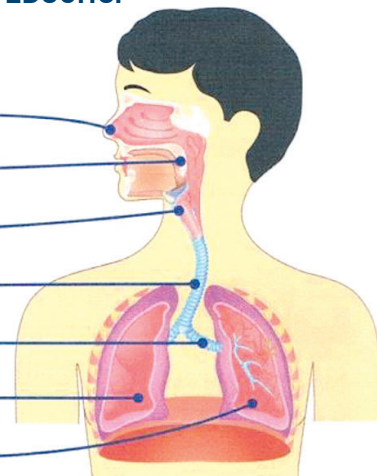
DOPLŇ SPRÁVNOU ODPOVĚĎ:

1. Co zajišťuje dýchací soustava?

2. K dýchání jsou nezbytné svaly.

3. Z jakých tří základních částí se skládá dýchací soustava?

POPIŠ DÝCHACÍ SOUSTAVU A ŠIPKOU ZNÁZORNI POSTUP VDECHOVANÉHO VZDUCHU:



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.



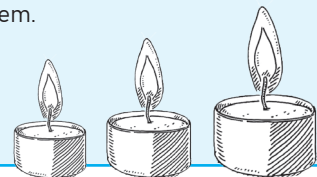
KDO SFOUKNE VÍC SVÍČEK

Pomůcky:

- ✓ čajové svíčky (dospělý dohled!)

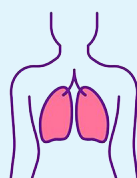
Jak na to:

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

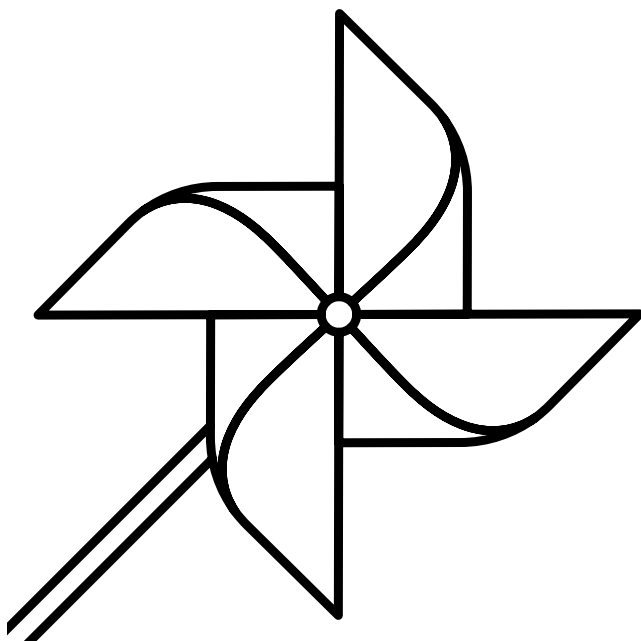


A TOHLE VÍŠ?

- ✓ 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 fibrózy. **Víc o tom, čemu se věnuje, a jak můžete pomoci, najdete tady:**

