

Kameňák

Časopis žáků Základní školy, Bohumínská 72, Slezská Ostrava

ČERVEN 2023

OBSAH

KARNEVAL DRUŽINKY

VALENTÝNSKÁ POŠTA

PŘÍRODOVĚDA NETRADIČNĚ A MODERNĚ

ELEKTROSAURUS

HOLA, HOLA, ŠKOLA VOLÁ

JAZYKOVÁ HNÍZDA

HLEDEJ PRAMEN VODY

OLYMPIÁDA Z OV

KAŽDÝ JOB MÁ SVOU HVĚZDU

SPORTOVNÍ HRÁTKY

JARNÍ DÍLNIČKY

KVĚTINOVÝ DEN

VELIKONOČNÍ OLYMPIÁDA

OZDRAVNÝ POBYT

OLYMPIÁDY

VAŠE TVORBA

PŘEHLÍDKA DĚTSKÉ RECITACE

JAZYKOVÁ EXKURZE VÍDEŇ

DEN ZEMĚ

AKCE ŠKOLNÍHO PARLAMENTU

Milé paní učitelky, páni učitelé,
milé žákyně a milí žáci,
zaměstnanci školy,

je tady tolik očekávaný červen! Všichni se na něj těšíme, blíží se období, odpočinku, výletů, dostatku času na koníčky, přátele, blízké a všeho, co máme rádi. Za námi je velký kus práce, druhé pololetí uteklo jako voda. Zbývá pár dnů, posledních testů a všichni vyrazíme na prázdniny, než se tak stane, pojďme si společně připomenout vybrané události druhého pololetí! ☺

Za celý redakční tým Mgr. Kateřina Lichá, Mgr. Dominik Mazurek

KARNEVAL ŠKOLNÍ DRUŽINY

Na úterý 14. února 2023 se těšili snad všichni, co chodí do ŠD. Byl totiž naplánovaný náš „pravěký karneval“, který se konal v prostorách školní jídelny.

V onen den po obědě vše vypuklo! Děti se převlékly do masek a šly si užít odpoledne plné tance, soutěží a taky tomboly. Nechybělo ani ocenění neoriginálnějších masek. Na „parketu“ se sešli nejen nejrůznější pravěcí človíčky nebo dinosauři, ale také princezny, kouzelníci či námořníci.

Na kluky a holky čekaly sladké odměny a drobné dárky. Když karneval skončil a děti odcházely plné dojmů domů, už si pomalu plánovaly, jakou masku si vezmou příští rok.



Valentýnská pošta

14. únor je svátkem všech zamilovaných na celém světě. Tento den celá škola oslavila doručování valentýnek, které mohli žáci odevzdat do školní knihovny, vyjádřit náklonost a hezký vztah svým kamarádům, učitelům a asistentům pedagoga, s nimiž se společně každý den snaží dosahovat dobrých výsledků. Valentýnky pečlivě a originálně předávali doručovatelé ze školního parlamentu.



Přírodověda netradičně a samostatně

Invence, originalita, pečlivost a samostatnost, to vše nechybí žákům a jejich pedagogům ze ZŠ Bohumínská. Čtvrtáci se rozhodli pod vedením svého vyučujícího pojmout učení se netradičně a vyzkoušet si projektovou výuku. Na základě zadání každý žák vypracoval své pojetí tématu pole. Nápadité kresby, vyhledané informace z různých zdrojů, kreativní doplňky se staly součástí jejich projektů. Podívejte se, jak to dopadlo.



Elektrosaurus na ZŠ Bohumínská

V rámci EVVO se žáci 3. A a 3. C pustili v únoru do plnění úkolu "Najdi Elektrosaura". Tento úkol byl zaměřen na téma třídění a recyklace elektra. Žáci se pustili do pátrání po starých, nepoužívaných nebo nefunkčních elektrospotřebičích, které se bez užitku povalují v domácnostech. Diskutovali nad tím, jak k vysloužilým elektrospotřebičům přistupují doma v jejich rodinách. Připomněli si, že vysloužilý elektrospotřebič nemusí nikde překážet a už vůbec to není nepotřebný odpad. Naopak – pokud ho předáme k recyklaci, poslouží nám jako zdroj cenných surovin. Výstupem byl pracovní list, na kterém měli roztrdit, kam které vysloužilé elektrospotřebiče patří. Naši třetíáci to zvládli!

Hola, hola, škola volá!



Dne 14. 2. 2023 se uskutečnil na ZŠ Bohumínská již tradiční Den otevřených dveří, tentokrát s názvem „Hola, hola, škola volá!“ Jednalo se o setkání vyučujících s předškoláky a jejich rodiči. Pro budoucí prvňáčky byla připravena hodina, ve které si hravou formou vyzkoušeli být školákem, sedět v opravdové školní lavici, odpovídat před tabulí, hlásit se, naslouchat si navzájem. Děti plnily nelehké úkoly, které s přehledem zvládly. Zjistili jsme, že budeme mít šikovné prvňáčky. Doufáme, že děti rády vymění mateřskou školu za školu základní. ☺

Jazyková hnízda

Den otevřených dveří odstartoval nový projekt na ZŠ Bohumínská „Škola nanečisto!“ Jedná se o tři setkání s různým programem – Jazyková hnízda, Jarní dílničky a Sportovní hrátky. Poslední únorový den jsme na naší škole opět přivítali předškoláky. Náplní setkání s názvem „Jazyková hnízda“ bylo nejen poznat paní učitelky, další kamarády, ale i cizí jazyky. Naši předškoláci zkusili pojmenovat barvy, zvířata, školní pomůcky cizí řečí a hned napoprvé to zvládli ve dvou světových jazycích. Odměnou jim bylo jazykové razítko do průkazky předškoláka.





Hledej pramen vody

Již tradičně se žáci 4. a 5. ročníků základní škol zúčastňují soutěže Hledej pramen vody pod záštitou OVAK a.s., jinak je tomu letos a školu ZŠ Bohumínská bude reprezentovat tým čtvrtááků

- Šikulové z Kamence pod vedením třídního učitele Mgr. Dominika Mazurka.

Jejich motem je: Jsme třída, která má ráda výzvy a přírodu! Po splnění úvodního úkolu – vytvoření loga – získali originální VODOknihu a nyní se těší na další výzvy.



Olympiáda z občanské výchovy

Sedm statečných, tak by se dalo označit utkání v olympiádě z občanské výchovy mezi žáky 6. ročníků. Přesně v polovině března se sešli šikovní a všímaví žáci, aby poměřili své síly ve znalostech o místě, kde žijí, zajímavostech o uspořádání ČR nebo společenství lidí. A jak to dopadlo?

Na **1. místě** se ztrátou pouze jednoho bodu se umístil **Sebastian Filip ze 6.A**,

2. místo obsadil **Vojtěch Rohan ze 6.A** a **Simon Skála ze 6. B**, kteří získali pouze o bod méně než Sebík,

3. příčka patří **Marceli Pöllichovi**, kterého zbývající kluci předešli o dva body.

Vyrovnané výkony byly zaslouženě odměněny knižním dárkem. Pochvalu si však zaslouží všichni zúčastnění.

Gratulujeme!



Každý job má svou hvězdu

Tak se jmenuje soutěž, do které se zapojilo 87 týmů základních a středních škol. Úkolem bylo natočit video o vybrané profesi a co nejlépe tuto profesi představit. Zasláná videa byla velmi kreativní, zajímavá a inspirující. Vybrat to nejlepší video nebylo jednoduché. Rozhodovalo např. ztvárnění, originalita či schopnost zaujmout. Hodnocení zajišťovala odborná komise, kterou tvořili zástupci zaměstnavatelského sektoru, škol, Úřadu práce ČR.

Mezi oceněnými byl i náš žák 9. ročníku Josef Ladič, který si odnesl cenu za nejlepší mluvený projev. Tímto Pepovi moc gratulujeme a přejeme mnoho dalších úspěchů v soutěžích.

Sportovní hrátky

Nový projekt na ZŠ Bohumínské „Škola nanečisto!“ pokračoval dalším setkáním. 21. března 2023 jsme na naší škole opět přivítali předškoláky. Náplní setkání s názvem „Sportovní hrátky“ bylo, jak již název napovídá, prozkoumat naši tělocvičnu a zasportovat si v ní spolu s učiteli tělocviku. Děti byly rozděleny do 4 skupin a každá skupina procházela jednotlivými stanovišti, kde si učitelé pro předškoláky připravili různé sportovní aktivity, např. hod do dálky raketkou, poskoky na trampolíně, přetahovanou, kutálení míče a hod na dětský koš. Naši předškoláci byli velmi šikovní, spolupracovali mezi sebou i s učiteli. Odměnou jim byla pochvala a razítko do průkazky předškoláka.

Jarní dílničky

Projekt „Škola nanečisto!“ byl dne 28. března 2023 završen „Jarními dílničkami“. Za podpory Městského obvodu Slezská Ostrava se na ZŠ Bohumínská společně sešli předškoláci, školáci i jejich rodiče, aby si vyrobili drobnosti pro jarní výzdobu domova.

Návštěvníci měli možnost tvořit v sedmi třídách a kuchyňce. Nejpilněji si mohli odnést domů až 13 výrobků. Ve vyrobené papírové tašce si odnášeli např. velikonoční věnec, závěsnou slepičku, motýlka na kolíčku, dřevěného zajíčka, perníčky a mnoho dalších krásných výrobků. Odměnou pro učitele, kteří pro děti vše připravili, byl zápal tvořících a jejich radost z podařeného díla. Posuďte sami, jak se jim to povedlo.



Květinový den

Čas rychle běží, a tak jsme v tomto školním roce už přivítali první jarní den. Téma - Květinový den - nám tentokrát vymyslely paní ekonomka Zuzana Drozdová s paní referentkou Lenkou Hurníkovou. 21. března 2023 tak naše škola rozkvetla, a to doslova. Nejen žáci, ale i vyučující se tento den oblékli do oblečení s květinami a doladili tak své již „rozkvetlé třídy“.



VELIKONOČNÍ OLYMPIÁDA

Dne 5. 4. 2023 se žáci prvních tříd zúčastnili Velikonoční olympiády. Jejím cílem bylo získat sladkou velikonoční nadílku. V první části byli žáci rozděleni do skupin, ve kterých plnili složité úkoly od křížovky či osmisměrky až po náročné porozumění textu. Díky skvělé spolupráci všechny skupiny úkoly splnily na výbornou. Ve druhé části mezi sebou soutěžily již celé třídy, a to v náročném slalomu. Tentokrát před třídou 1. B o fous vyhrála třída 1. C. Pro třídu 1. A pak zbyla krásná bronzová medaile. Důležitější však bylo, že si všichni žáci olympiádu užili a jako třešničku na dortu získali vytouženou sladkou odměnu.

Ozdravný pobyt čtvrtých tříd

Stejně jako v loňském školním roce se i letos žáci čtvrtých tříd zúčastnili ozdravného pobytu. Posádka 41 žáků a 6 pedagogů se vydala za dobrodružstvím do hor – tentokrát do Rekreačního střediska Zálesí. Nebyl to jen tak obyčejný pobyt, celých 14 dnů se neslo v duchu sportování, her, stezek v přírodě a hlavně snahy získat kompletní sestavu dinosaurů. Po příjezdu jsme se totiž ocitli v Íselázském parku a našim úkolem bylo pomocí různých sportovních, vědomostních nebo logických her získávat body, které se poté přeměnily v další dinosauří přírůstky.

Každý den nás čekala dopoledne výuka a odpoledne pak dle počasí venkovní hry. Musíme přiznat, že počasí nám z počátku nepřálo, ale i díky skvělé partě učitelů jsme si užili hromadu zábavy. **A co všechno jsme spolu prožili?**

Dinosauří celopobytové hry nás zaměstnávaly hlavně odpoledne. Večery patřily deskovým a relaxačním hrám. Zúčastnili jsme se také soutěže Íseláz má talent, nebo relaxovali v salónu Dínos Árarús, kde jsme si vyrobili vlastní sádrové masky.

Během slunečných víkendových dní jsme se vydali do okolí a měli možnost navštívit například Flascherův důl, pět set let starý Vodní mlýn, Oderské dopravní hřiště, kde nás vozili v autech učitelé a dokonce jsme si vyzkoušeli pod jejich vedením řídit sami! Nejadrenalinovějším zážitkem však bylo lanové centrum v areálu hotelu, kde jsme pod vedením zkušených instruktorů zvládli projít po laně s deštníkem, za pomoci karabin se dostat přes písmena názvu Zálesí a nakonec dojet zpět ke svým kamarádům po laně dolů. Nejlepší na všech aktivitách bylo to, že se se soutěživostí zapojovali i naši třídní učitelé.

Spousta zábavy a společných zážitků nás přesvědčila o tom, že i když jsme se původně moc neznali, stala se z nás skvělá parta kamarádů, kteří umí promyšleně a správně spolupracovat, a že se nám vlastně nechce odjet zpět domů. Společné zážitky nám zpříjemňoval milý a ochotný personál Rekreačního střediska Zálesí a především naši učitelé a vychovatelé, kteří pro nás zajistili nabitý program plný aktivit.





Breaking News

V letošním školním roce se opět zapojili žáci naší školy do soutěží v cizích jazycích. V únoru 2023 proběhlo školní kolo olympiády z německého jazyka, kterého se zúčastnilo 10 žáků. Jednalo se o žáky devátých ročníků - Kristýnu Bambuškovou, Josefa Ladiče, Damiána Lacha, Jakuba Nedvěda, Terezu Pavliskovou, Kryštofa Pyku, Gabrielu Tokárovou z 9. A a za 9. B to byli Hana Maindová, Tomáš Mostýn, Sebastian Ryška. První část školního kola proběhla písemnou formou, kde na žáky čekala cvičení z gramatiky a poslech. Na základě výsledků z první části byli vybráni tři nejúspěšnější žáci, kteří absolvovali formou rozhovoru 2. část školního kola. A jak to celé dopadlo? Na prvních třech místech se umístili tito žáci: 1. místo- Josef Ladič, 2. místo- Kristýna Bambušková, 3. místo- Tereza Pavlisková. Gratulujeme.

V březnu 2023 proběhlo okresní kolo soutěže v německém jazyce organizované Střediskem volného času v Ostravě. Naši školu zde reprezentoval Josef Ladič. Stejně jako v předešlém roce byl Josef úspěšný, se svou neuvěřitelnou ctížádostí a nadšením z jazyka německého obsadil úctyhodné 3. místo, ke kterému mu velmi blahopřejeme!!! Zde se potvrzuje známé německé rčení „Übung macht den Meister“. V současné době se Pepa připravuje na recitační soutěž, tak mu přejeme „viel Glück“.



**Update!!! Pepa vyhrál recitační soutěž ve své kategorii!
Gratulujeme 😊**



Anglická olympiáda

se konala za hojně účasti žáků 7., 8. a 9. ročníku. Všichni odvážlivci nejprve poměřili své znalosti v gramatice a poslechu. Ti nejlepší se pak v druhém kole olympiády utkali v ústní části. Do okresního kola byl v kategorii mladších žáků vybrán Sebastian Kubiak. Za 8. a 9. ročník byla vybrána Laura Kováčová.

Všem moc děkujeme za účast a reprezentaci školy.

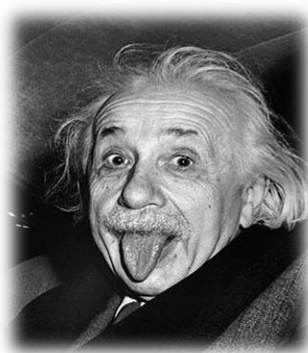
The English contest was held with a large participation of pupils of 7th, 8th and 9th grade. All the brave ones first measured their knowledge in grammar and listening. The best then competed in the second round of the Olympiad in the oral part. Sebastian Kubiak was chosen for the district round in the category of younger pupils. Laura Kováčová was chosen for the 8th and 9th grade.

Thank you all very much for your participation and representation of the school.

Kateřina Lichá, Simona Kyselová a Svatopluk Staniek



A další olympiády na 2. stupni



Chemická olympiáda

praktická část - Ing. Jana Pajurková Ocelková // teoretická část - Mgr. Simona Kyselová

- školní předkolo (teorie + praxe) - 8 žáků 9. ročníku
- školní kolo - 6 úspěšných řešitelů
- postup do okresního kola - Jakub Nedvěd, Damián Lach, Jennifer Holanová
- okresní kolo - 10. místo - Jakub Nedvěd

Zeměpisná olympiáda

V měsíci lednu proběhlo školní kolo zeměpisné olympiády. Zúčastnilo se ho celkem 43 žáků. Z toho v kategorii A (6. ročník) 9 žáků, v kategorii B (7. ročník) 7 žáků a v kategorii C (8. a 9. ročník) 27 žáků. Zeměpisná olympiáda se skládala z testu geografických znalostí a z testu práce s atlasem.

Umístění v jednotlivých kategoriích: kategorie A 1. místo Lucie Kubáňová (6. B)

kategorie B 1. místo Lukáš Vykoukal (7. A)

kategorie C 1. místo Jakub Nedvěd (9. A)

Vítězové jednotlivých kategorií postoupili do okresního kola, které se konalo 22. února 2023 v Středisku volného času, Ostrava - Moravská Ostrava.

Umístění v jednotlivých kategoriích: kategorie A 17. místo Lucie Kubáňová (6. B)

kategorie B 28. místo Lukáš Vykoukal (7. A)

kategorie C 28. místo Jakub Nedvěd (9. A)

Všem soutěžícím žákům děkujeme za účast!!! Vítězům školního kola blahopřejeme a děkujeme za vzornou reprezentaci školy v okresním kole.

Za předmětovou komisi zeměpisu Mgr. Dagmar Sládečková a Mgr. Petra Ryšková.

Olympiáda v českém jazyce (OČJ) je předmětová soutěž z českého jazyka pro žáky základních a středních škol, jejímž cílem je umožnit talentovaným žákům porovnat úroveň vlastního jazykového a slohového projevu s ostatními, a motivovat je tak k dalšímu odbornému růstu. Žáci naší školy se olympiády účastní každoročně. Ve školním kole soutěžilo 36 žáků 8. a 9. tříd. Dvě nejlepší – Klára Kaločová a Radka Nachtmannová (9. B) - pak postoupily do kola okresního, které 3. dubna 2023 pořádalo SVČOO. V konkurenci 96 žáků základních škol a víceletých gymnázií plnily nelehké úkoly z gramatiky, následně změřili své síly ve schopnosti napsat originální slohovou práci na zadané téma - . Klára Kaločová podala vyrovnané výkony v mluvnické i slohové části a umístila se na krásném 4. místě. Od stupínků vítězů ji dělil jen jeden bod.



Velmi gratulujeme a děkujeme za vzornou reprezentaci školy.

Soutěž v tvorbě básní

Krtek

Skáče krtek do hlíny,
hrabe tunel hodiny,
kdo nehrabe rychleji,
nemá žádnou naději.

Kope klidně v lese,
i kořeny snese.
Nemá žádné deprese,
on se přes to přenese.

(Adam Trojan, 6. B)

Angrešty

Stály, stály angrešty,
Stály, stály na dešti.
Povídám vám, angrešty,
vezměte své keře
a postavte se za dveře.
Otázka se nabízí,
co by tomu řekly rybízky?

(Sofie Blokšová 7. A)



Alergie

Když sníh roztaje,
sluníčko vykoukne,
příroda barvami hraje
a problém vypukne.

Plody přírody vzduchem poletují,
krása střídá nádheru...
Mám na pyly stromů alergii!
Proto to moc “nežeru”...

Oči svědí,
nos se kvůli rýmě červená,
lidé hledí,
jak je naše Země zbarvená.

Bez pilulky ani ránu,
usínám bez velkého vzruchu.
Co má zas příroda v plánu?
Neřeším - pustím si čističku vzduchu!

(Melichar Cigán, 9. F)

Takto krásně fotí Jakub Nedvěd z 9. A. Poznáte, co je na fotografii?



Přehlídka dětské recitace

První březnovou středu patřila naše škola přehlídce dětské recitace. Ve školním kole se představilo více než 70 recitátorů, kteří postoupili z třídních kol soutěže. Vyslechli jsme spoustu krásných básní a ve vyšších kategoriích i monologů M. Kratochvíla, J. Žáčka, Z. Pospíšilové, E. Frynty, ale také Z. Železného, Karla Kryla, či W. Shakespeara atd.

Všechny děti byly výborně připravené a za své výkony získaly malou sladkost, postupující pak diplom a věcné ceny.

I přesto, že se všechny děti snažily, do obvodního kola mohli postoupit pouze dva nejlepší z každé kategorie.

Mezi nejlepšími byli vyhodnoceni a v obvodním kole nás reprezentovali:

0. kategorie (1. třída): Chromeková Kristýna a Kováč Marek

I. kategorie (2. a 3. třídy): Galičáková Marie a Bohušová Barbora

II. kategorie (4. a 5. třídy): Tvardková Amálie a Urbančíková Františka

III. kategorie (6. a 7. třídy): Tvardek Matěj a Urbančíková Jindřiška

IV. kategorie (8. a 9. třídy): Kaločová Klára

Největšího úspěchu dosáhl v 3. kategorii Matěj Tvardek (6. A), který postoupil do kola městského.

Všem žákům gratulujeme a děkujeme za skvělou reprezentaci školy.

Za PK ČJ a spol. věd Mgr. Liana Svobodová



JAZYKOVÁ EXKURZE VÍDEŇ 2023

Naše základní škola uskutečnila v dubnu 2023 jednodenní exkurzi pro žáky 8. a 9. ročníků po stopách pamětihodností i současného života hlavního města Rakouska.

Po příjezdu do Vídně jsme navštívili Haus des Meeres. Po zhlédnutí mořského akvária jsme se vydali do „vídeňských zákoutí“ po ulici Mariahilferstrasse jsme došli na náměstí Hrdinů, k hradu Hofburg sídlu prezidenta, okolo císařské jízdárny na Michalské náměstí s vykopávkami z doby Říše římské, po Augustinerstrasse jsme směřovali ke galerii Albertina a Kapucínskému kostelu, kde jsou pohřbeni členové císařské rodiny. Prohlédli jsme si také Stephansdom, Mozartův dům a Teresienplatz.

Žáci při exkurzi fotografovali podmořský svět a sbírali prospekty, které použijí v květnu ve výtvarné výchově jako předlohy při malování a pojmenování živočichů z podmořského akvária v jazyce německém.

Pozitivní zpětnou vazbou pro doprovázející pedagogy bylo, že se dětem exkurze velmi líbila a měly možnost si rozšířit znalosti v reáliích a historii Vídně. Současně mohly nasát atmosféru této kulturní a kavárenské metropole. Musíme rovněž žáky pochválit, že se byli schopni sami domluvit, zakoupit jídlo a suvenýry. Toto bylo pro nás velmi přínosné zjištění a povzbuzujeme je k postupnému zdokonalování jazyka anglického i německého. Mnozí z nich si možná na této exkurzi uvědomili, jak důležité je ovládat minimálně jeden světový jazyk. A to byl jeden z mnoha cílů této exkurze.



Den Země na ZŠ Bohumínská

21. duben patří k celosvětovým oslavám Dne Země. Nejinak tomu bylo i na Základní škole Bohumínská. Žáci prvního stupně pod vedením svých učitelů splnili řadu úkolů. Mimo jiné se zapojili do úklidu prostranství v okolí školy nebo plnili zajímavé úkoly, které jejich učitelům zaslalo Recyklohraní ve spolupráci s firmou Veolia. A co vše žáci zažili?

Žáci 3. B se zapojili do plnění úkolu v rámci Recyklohraní "Mokřady a tajemství ztracené vody", žáci 3.A vyráběli makety mokřadů z přírodnin.

Žáci 5. A vyplňovali pracovní list a vytvářeli plakát, žáci 5.B zkoumali složení vody ze slepého ramene Odry (Rezervace: Rezavka). Za splněné úkoly pak získali poděkování a diplom udělený organizací Recyklohraní.



Akce školního parlamentu



Ve středu 10. května 2023 se naše škola prostřednictvím školního parlamentu již tradičně zapojila do charitativní sbírky Český den proti rakovině, která je mimochodem nejstarší sbírkou v České republice. Sdružení Liga proti rakovině ji každoročně pořádá již od roku 1996. Letošní ročník byl věnován nádorovým onemocněním plic a průdušek a výtěžek putuje na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů a vybavení onkologických center. Zástupci školního parlamentu nejen prodávali symbolický kvítek měsíčku lékařského, letos se stužkou ve světle modré barvě, ale zároveň rozdávali osvětové letáky s informacemi o riziku kouření. K prodeji jsme měli opravdu hodně kytiček, navštívili jsme tak všechny třídy i pedagogy v kabinetech, vedení školy, paní kuchařky, zastavili jsme se také v mateřské školce a odpoledne jsme se vydali do ulic a na Obecní úřad Slezské Ostravy.

Podarilo se nám prodat 568 kytiček a celkový výtěžek sbírky činí rekordních **15. 480 Kč**. Velmi, velmi děkujeme všem za zakoupení kytičky a za podporu sbírky.

Nejlepší je nikdy nezačít kouřit.

Jen 3 kuřáci ze 100, kteří chtějí přestat, jsou úspěšní.

95 % kuřáků začíná v dětství či v pubertě.

Kdo začne v mládí, má 70% šanci, že bude kuřákem do smrti.

V ČR kouří asi 1/3 mužů a 1/4 žen.

Každé 2 hodiny 1 člověk u nás v důsledku kouření zemře.



Co se stane po poslední cigaretě?

- za 20-30 minut klesne k normálu krevní tlak i srdeční tep
- za 12 hodin se tělo zbaví oxidu uhelnatého
- za 2–12 týdnů selepší dýchání i krevní oběh
- za 1–9 měsíců postupně ustoupí kuřácký kašel
- za 1 rok bude riziko srdeční příhody poloviční
- za 5 let bude hrozba mozkové příhody jako u nekuřáka
- za 10 let bude riziko rakoviny plic o 50 % nižší
- za 15 let bude zdravotní kondice srovnatelná s nekuřáky



Hlavním viníkem všech strastí s kouřením je nikotin, droga podobná heroinu. Nikotin je proudečným návykovým, závislost vzniká už po dvou týdnech.

**Bez cigaret, bez kouření,
záračně se život změní!**

Chcete přestat kouřit? Informace a pomoc najdete na webu www.bezcigaret.cz a na Národní telefonní lince: 224 920 935.

