



ANKETA S NAŠIMI PRVÁKMI



Vzhľadom k tomu, že s novým školským rokom prišli aj nové tváre na našu školu, tak nám, samozrejme, napadlo niekoľko otázok, ktorými sme vyspovedali menšiu časť prvákov...

V našej mini ankete sme sa dozvedeli veľmi zaujímavé vecičky, o ktoré vás samozrejme neukrátime... ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺ ☺☺☺☺☺

Takže

- ✓ zistili sme, že väčšine našich prvákov sa na našej škole páči
- ✓ dôvody pre voľbu nastúpiť na našu školu boli rôzne ... ale prevažovalo inklinovanie k zdravotníctvu, odhodlanie pomáhať ľuďom, alebo niekto z rodiny pracuje v zdravotníctve a prostredníctvom neho sa rozhodli pripraviť na toto povolanie...
- ✓ pri otázke, ktorý profesor je tvoj najobľúbenejší, sa takmer stále opakovalo meno pána profesora Čopíka ... ale padlo aj meno pani profesorky Škodyovej a Tomkovej....
- ✓ no nikto z opýtaných nechcel odpovedať na otázku, kto je tvoj **najneobľúbenejší profesor** ... väčšinou sa vykrúcali odpoveďami, že sú tu príliš krátko na to, aby to vedeli posúdiť a tak
- ✓ Starších študentov majú celkom v láske alebo sa skôr báli negatívnej odpovede?... **no, určite dobre urobili, veď imatrikulačky ešte neboli....** :)
- ✓ no a naša zlatá **teta Zdenka je zatiaľ dosť veľkým postrachom** ... ale, podľa mňa, sa to skoro zmení.



Všetkým opýtaným za odpovede ďakuje Yvette.

AKO PRESTAŤ FAJČIŤ???



Nikotín je zložka nachádzajúca sa v tabaku, čo je rastlina, ktorá rastie v amerických krajinách už tisíce rokov a bola privezená od Indiánov po objavení Ameriky. Nikotín je jedna z mnohých zložiek, ktoré sa uvoľňujú z listu tabaku pri jeho žutí alebo fajčení. Do organizmu preniká cez pľúca alebo sliznicu (lemujúcu ústa, nos, oči) a môže prechádzať aj kožou. Vstrebe sa do krvi a potom poškodzuje rôzne tkanivá a aj mozog. V mozgu spôsobuje tvorbu neurotransmiterov (ako napr. dopamín), ktorý ovplyvňuje množstvo fyziologických funkcií, ale aj eufóriu. Pri pravidelnom podávaní si naň telo vytvorí závislosť.

Zastavenie podávania látky vyvoláva abstinenčné príznaky (podráždenosť, potenie, zvýšená tepová frekvencia, triaška, nespavosť, nevoľnosť, úzkosť, depresia a záchvaty). Podanie nikotínu tomu môže zabrániť. Narkómia môže výrazne poškodiť zdravie. Liečba závislosti prináša depresie, ak nie je droga opätovne podaná. Môžeme však použiť protielik. V týchto prípadoch býva liečba omnoho úspešnejšia.

Keď sa rozhodneme prestať fajčiť, musíme sa pripraviť na prívab abstinenčných príznakov. Vtedy je najlepšie

poradiť sa s lekárom. Každý si musí byť vedomý, že tento zlozvyk škodí nie len jemu, ale aj celej rodine. Spôsobuje rakovinu, srdcovo-cievne ochorenia alebo ochorenia pľúc. Nasledovné kroky môžu pomôcť zastaviť fajčenie aj do troch týždňov. Teba znížiť denné dávky prijímaného nikotínu, zmeniť jedálniček (menej červeného mäsa, menej tučného jedla a viac rýb, tekutín, zeleniny, ovocia, vitamínov, minerálov) a pravidelne cvičiť. Vyvarovať sa pobytu na miestach, kde sa fajčí (kaviarne, kluby atď) a vymeniť zlozvyk za dobrý zvyk (napr. šport). Znížiť stres a úzkosť napr. cez dovolenku (nezačínať znova s fajčením, ak stres pretrváva). Pri odvykaní od fajčenia je taktiež ovplyvnená hladina neurotransmiterov v mozgu. Lieky to môžu pomôcť prekonať (napr. inhalátor Nikotrol, žuvačky Nikorette a náplaste Nikoderm

CQ). Akupunktúra, bylinky a žuvačky bez cukru môžu tiež pomôcť. Treba sa informovať u lekára, ktorý spôsob je pre vás najlepší a nevzdať tento boj dovtedy, kým nebude úspešne vyhraný.



spracovala Mgr. Miloslava Slobodová



**UKONČIŤ
FAJČENIE!**