

7abc_Bio_hub_200506_Mit allen Sinnen

Liebe Schülerinnen und Schüler der 7. Klassen

Wie es aussieht, werdet Ihr eventuell noch bis nach Pfingsten zuhause bleiben. Lasst uns die Zeit gut nutzen. Selbst zu lernen zu können ist eine wichtige Fähigkeit im Leben.

Mit allen Sinnen

Diese Woche steht an, dass du dich mit dem Thema Sinne befasst. Auf der S. 96/97 im Bio-Buch findest du einige Informationen.

Lies den Text zunächst durch und bearbeite die Aufgaben 1 bis 5.

R. Hubner

R.Hubner@dsr-wue.de

Gesundheitliche Vorteile des rauchfreien Lebens *Auswirkungen auf den Körper*

Sobald jemand mit dem Rauchen aufhört, beginnt der Körper die "Reparatur" und erste positive Auswirkungen sind rasch zu spüren.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, können Sie mit diesen positiven körperlichen Veränderungen rechnen:

Nach 20 Minuten – Herzschlag, Blutdruck und Körpertemperatur gleichen sich den Werten der Nichtraucher an

Nach 8 Stunden – das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen hat sich verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht

Nach 1 Tag – das Herzinfarkttrisiko wird kleiner

Nach 2 Tagen – Geruch- und Geschmackssinn verbessern sich

Nach 3 Tagen – die Atmung wird merklich besser – Treppensteigen und Radfahren beweisen es

Nach 3 Monaten – die Blutzirkulation verbessert sich und die Lungenkapazität nimmt zu

Nach 9 Monaten – Raucherhusten und Kurzatmigkeit haben abgenommen

Nach 1 Jahr – das hohe Risiko von Erkrankungen der Herzgefäße hat sich halbiert

Nach 2 Jahren – das Herzinfarkttrisiko hat sich fast auf Werte eines Nichtrauchers reduziert

Nach 5 Jahren – das Risiko von Mundhöhlen- und Kehlkopfkrebs halbiert sich

Nach 10 Jahren – das Risiko an Lungenkrebs zu sterben hat sich halbiert gegenüber Rauchern

Nach 15 Jahren – das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist gleich groß wie bei Nichtrauchern

(Schülergerecht verändert von R.Hubner 07.05.2020) Basiert auf Informationen der American Cancer Society

Quelle: IFT Gesundheitsförderung Gesellschaft mbH München