



AUTOR NEZNÁMÝ. *AWE Production Bahamas* [online]. [cit. 7.8.2014]. Dostupný na WWW:
<http://aweprodah.wordpress.com/2013/03/15/yeahhh-its-finally-arrived-mr-miss-beach-body-bahamas-wowwww-all-colleges-are-invited-yes-sirrrr/>



AUTOR NEZNÁMÝ. *Informace pro cestovatele* [online]. [cit. 7.8.2014]. Dostupný na WWW:
<http://cestovani.tiscali.cz/pred-dvaceti-lety-dosel-prvni-cech-na-severni-pol-213009>

Aby lidské tělo správně fungovalo, je potřeba dodržovat celou řadu podmínek. Jednou z nejdůležitějších je teplota. Člověk běžně dokáže čelit změnám teplot vnějšího prostředí v rozsahu desítek stupňů celsia. Uvnitř organismu je ale znát každá desetina a změna vnitřní teploty v řádu jednotek stupňů může mít i fatální následky. Vnitřní orgány lidského těla (mozek, játra, ledviny,...) tvoří oblast stálé (centrální) teploty neboli teplotní jádro. Tkáně okolo teplotního jádra takzvaný teplotní plášť, podléhají teplotním výkyvům.

Úkol č. 1: Odpověz na následující otázky:

1) Jak a kde (na kterých částech těla) měříme tělesnou teplotu?

.....

2) V jakém rozmezí se pohybuje „normální“ teplota těla?

.....

3) Jaká teplota těla je podle vás považována za:

a) podchlazení -

b) přehřátí -

4) Co by se stalo s lidským organismem, kdyby tělesná teplota příliš:

a) stoupla -

b) klesla -

Úkol č. 2: Pokus se vymyslet alespoň 3 činnosti/situace z běžného života, při kterých by mohlo dojít k přehřátí organismu.

.....

Úkol č. 3: Z následujícího rámečku vyber (zakroužkuj) typické příznaky, kterými se přehřátí organismu může projevit:

červená kůže	bolesti zad	šok	bolest hlavy
necitlivost končetin	bezvědomí		bolest na hrudi
agresivita	nevolnost		dušení
kašel	promodralá kůže	křeče	
		krvácení z dutiny nosní	
kolaps	svalová ztuhlost	vysoká teplota těla	

Úkol č. 4: Jak postupovat při přehřátí organismu?

U uvedených postupů urči, zda jsou či nejsou pro první pomoc během přehřátí organismu vhodné (ANO/NE). Pokud postup podle tebe vhodný není, pokus se jej opravit na správný a připiš vedle odpovědi NE (např. NE – tato poloha se nehodí, protože..... Bylo by vhodnější použít....., protože.....)

- 1) Postiženého uložíme do suchého a hlavně dostatečně teplého prostředí. Pomalým ochlazováním by totiž mohl dotyčný zkolabovat.

.....

- 2) Postiženého položíme do protišokové polohy.

.....

- 3) Postiženému ideálně podáme 1-2 tablety jakéhokoliv léku proti alergii. Ve většině případů se totiž jedná o silnou alergickou reakci na sluneční paprsky a dotyčnému by se hodně ulevilo.

.....

- 4) Doplňujeme tekutiny.

.....

AUTORSKÉ ŘEŠENÍ:

Aby lidské tělo správně fungovalo, je potřeba dodržovat celou řadu podmínek. Jednou z nejdůležitějších je teplota. Člověk běžně dokáže čelit změnám teplot vnějšího prostředí v rozsahu desítek stupňů celsia. Uvnitř organismu je ale znát každá desetina a změna vnitřní teploty v řádu jednotek stupňů může mít i fatální následky. Vnitřní orgány lidského těla (mozek, játra, ledviny,...) tvoří oblast stálé (centrální)teploty neboli teplotní jádro. Tkáně okolo teplotního jádra takzvaný teplotní plášť, podléhají teplotním výkyvům.

Úkol č. 1: Odpověz na následující otázky:

5) Jak a kde (na kterých částech těla) měříme tělesnou teplotu?

Tělesnou teplotu měříme teploměrem. Je možno ji měřit v podpaží (při podezření na teplotu/přehřátí), v konečnicku (u malých dětí), na ušním bubínku (to vyžaduje vhodný elektronický teploměr) nebo v ústech.

6) V jakém rozmezí se pohybuje „normální“ teplota těla?

Normální teplota těla se pohybuje nejčastěji v rozmezí cca 36°C – 37°C.

7) Jaká teplota těla je podle vás považována za:

c) podchlazení - pod 35°C

d) přehřátí – nad 37°C

8) Co by se stalo s lidským organismem, kdyby tělesná teplota příliš:

c) stoupla – při vysoké teplotě by mohlo dojít k nevratné denaturaci bílkovin (princip stejný jako kdybychom dali například vajíčko do horké vody – bílkoviny obsažené v něm se srazí)

d) klesla – při příliš nízké teplotě dochází k postupnému selhávání životních funkcí (zástava srdce, dechu,.....)

Úkol č. 2: Pokus se vymyslet alespoň 3 činnosti/situace z běžného života, při kterých by mohlo dojít k přehřátí organismu.

Např. dlouhé opalování na slunci bez pokrývky hlavy, horečka, nedostatečný příjem tekutin během horkého dne, tanec na koncertě oblíbené kapely,

Úkol č. 3: Z následujícího rámečku vyber (zakroužkuj) typické příznaky, kterými se přehřátí organismu může projevit:

červená kůže	bolesti zad	šok	bolest hlavy
necitlivost končetin	bezvědomí		bolest na hrudi
	agresivita	nevolnost	dušení
kašel	promodralá kůže	křeče	
		krvácení z dutiny nosní	
kolaps	svalová ztuhlost	vysoká teplota těla	

Úkol č. 4: Jak postupovat při přehřátí organismu?

U uvedených postupů urči, zda jsou či nejsou pro první pomoc během přehřátí organismu vhodné (ANO/NE). Pokud postup podle tebe vhodný není, pokus se jej opravit na správný a připiš vedle odpovědi NE (např. NE – tato poloha se nehodí, protože..... Bylo by vhodnější použít....., protože.....)

5) Postiženého uložíme do suchého a hlavně dostatečně teplého prostředí. Pomalým ochlazováním by totiž mohl dotyčný zkolabovat.

NE – postiženého položíme do chladnějšího prostředí, aby se jeho tělo mohlo postupně zchladit.

6) Postiženého položíme do protišokové polohy.

ANO

7) Postiženému ideálně podáme 1-2 tablety jakéhokoliv léku proti alergii. Ve většině případů se totiž jedná o silnou alergickou reakci na sluneční paprsky a dotyčnému by se hodně ulevilo.

NE – pokud jde o přehřátí organismu, není to primárně alergická reakce a podávat tedy léky proti alergii je zbytečné.

8) Doplňujeme tekutiny.

ANO