

# ВПЛИВАЙ НА КУРЦІВ ГУМОРОМ ГУМОР – ВЕЛИКА СИЛА! КОНКУРС „ХОЧЕШ ЖИТИ – КИДАЙ КУРИТИ”



1. Придумай віршик-страшилку про куріння.  
Наприклад:

*Він погано вчився в школі.  
Йому шапка до лица:  
Цей блідий зелений колір –  
Шкіра справжнього курця!*

\*\*\*  
*Це димить труба заводу?  
Паротяг чи пароплав?  
Ні, це старшокласник Вова  
десь цигарочку дістав!*

\*\*\*  
*Трубку миру індіанці  
запалили рано-вранці,  
Розпитай в американців,  
де тепер ті індіанці?*



2. Намалюй плакат і напиши на ньому свій вірш-страшилку.

3. Розповідай страшилку всім, хто курить.

4. Порадись з батьками, де можна повісити твій плакат (наприклад, у пологовому будинку, у шкільному туалеті, у себе вдома в коридорі).

5. Збери групу однодумців. Зробить фотографії або зніміть агітаційний відеоролик проти куріння.

Вірші-страшилки, плакати, фотографії та відеоролики надсилай в нашу групу Вконтакті: [vk.com/kolosokGroup](https://vk.com/kolosokGroup).

**Передплатний індекс 89454**

**Головний редактор:**  
Дарія Біда, тел.: (032) 236-71-24,  
e-mail: [dabida@mis.lviv.ua](mailto:dabida@mis.lviv.ua)  
**Заступник головного редактора:**  
Світлана Вольська,  
e-mail: [svitlana300@gmail.com](mailto:svitlana300@gmail.com)  
Дизайн і верстка Марина Шутурма

Підписано до друку 16.01.14,  
формат 60x84/8.  
Друк офсетний. Наклад 12 000 прим.  
Адреса редакції: 79038, м. Львів,  
а/с 9838. Надруковано в друкарні  
ТОВ "Видавничий дім „УКРПОЛ”.



Юний просвітитель \_\_\_\_\_

(твое ім'я та прізвище)

№2/2014  
ЛЮТИЙ

# КОЛОСОЧОК



НАУКОВО-ПОПУЛЯРНА ТЕМАТИЧНА ПРИРОДНИЧА ГАЗЕТА ДЛЯ РОЗУМНИКІВ І РОЗУМНИЦЬ

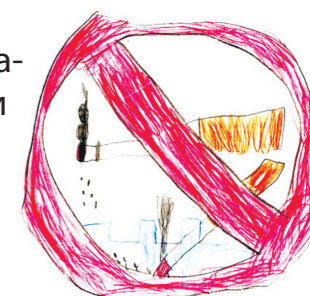


## ОБИРАЙ ЗДОРОВ'Я!

Можливо, тебе вже спокушали цигаркою? Але ти відмовився, адже батьки та вчителі розповідали про небезпеки, які підстерігають курців.

Всі знають, що курити не варто, однак навіть дорослі часто недооцінюють шкоду для здоров'я, яку завдає паління. Якщо ти вже спробував цигарку (можливо, з цікавості), ніколи цього більше не роби: легко почати цю недобру справу, та важко кинути. Тютюн – це вбивця! До його складу входить багато шкідливих речовин, серед них – нікотин, який викликає залежність від куріння.

Ти, безперечно, бачив, що дорослі курять. Навіть батьки і вчителі, які забороняють це робити тобі. Це тому, що у них бракує сили волі побороти цю згубну звичку або вони не розуміють, яку шкоду завдають своєму організму. Допоможи їм кинути курити! Ми розповімо тобі, як це зробити.



АНДРІЙ БРИГАС

**ДОВІДНИЧОК РОЗУМНИКА**

**Токсичні речовини** – це отруйні речовини.

**Канцерогенні речовини** можуть накопичуватися в організмі та викликати онкологічні захворювання.





# РОЗКАЖИ КУРЦЯМ ПРО ШКОДУ, ЯКОЇ ЗАВДАЄ ОРГАНІЗМУ КУРІННЯ

## ЧОМУ ВИНИКАЄ ТЮТЮНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ?

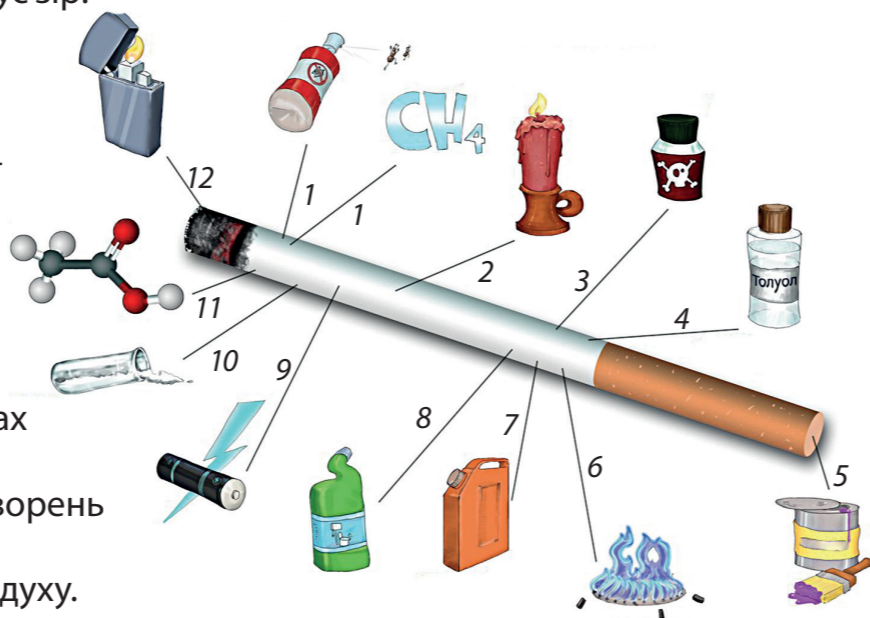
До складу тютюну входить нікотин. Цей наркотик збуджує нервову систему і викликає залежність від нових порцій диму. У курців тремтять руки. Окрім того, вони кашляють і від них не вельми приємно пахне...

## ЩО ВХОДИТЬ ДО СКЛАДУ ЦИГАРОК ТА ТЮТЮНОВОГО ДИМУ?

Палаюча цигарка – це справжня хімічна фабрика, яка виробляє понад 4000 різних сполук, а у цигарковому димі міститься понад 2000 речовин, лєвова частка яких – отруйні.

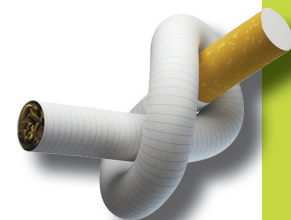
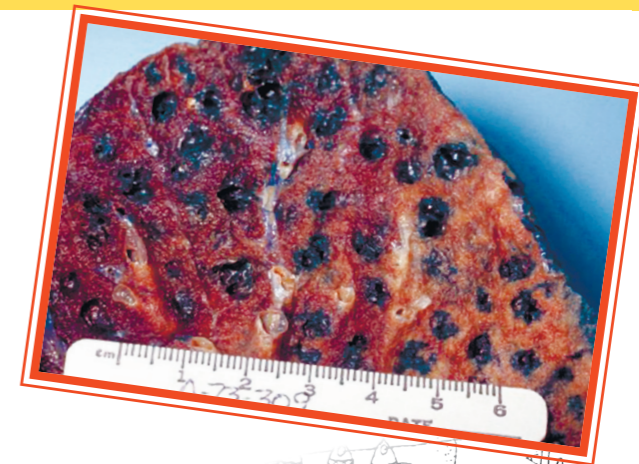
Під час паління курець вдихає:

1. Наркотичні речовини **нікотин** та **метан**.
2. **Стеаринову кислоту**, яка вражає дихальні шляхи.
3. Смертельну отруту – **миш'як**.
4. **Толуол**, який викликає головний біль, нудоту, втрату свідомості, подразнює шкіру та очі, погіршує зір.
5. Фарбу, яка містить **токсини** та **канцерогени**.
6. **Чадний газ**, який викликає задуху.
7. Дуже отруйну речовину **метанол**.
8. **Аміак** – токсичну речовину, яка подразнює слизову оболонку очей та верхні дихальні шляхи, викликає сухість у горлі та кашель, набряк гортані та легень, провокує болі в грудях.
9. **Кадмій** – високотоксичний метал, що використовується в акумуляторних батареях.
10. **Гексамін** – компонент палива, що у великих дозах викликає ураження шлунку та сечового міхура.
11. **Оцет** – оцтову кислоту, що призводить до утворень опіків на дихальних шляхах.
12. **Бутан**, рідину для запальничок, яка викликає задуху.



## Легені курця

Наче булочка з ізюмом чи на торті шоколад, Апетитно виглядає, Кожен буде знати рад: Нікотин твої легені з'їсть назавжди залюбки І смолою намалює акуратні цяточки!



## ЩО ЩЕ?

У курців найбільше страждають шлунок (дим, що вони вдихають, потрапляє і туди), а також серцево-судинна та нервова системи. Речовини, що містяться в тютюновому димі, через легені потрапляють у кров людини, змінюють склад крові та подразнюють стінки судин. Вони стають жорсткішими, а в крові утворюються жирові бляшки та тромби, що можуть спричинити атеросклероз та інфаркт міокарду.



## ЧОМУ КУРЦІ ЧАСТО КАШЛЯЮТЬ?

Головною причиною „тютюнового” кашлю є краплі дьогтю, що осідають у легенях. Це призводить до посиленого виділення слизу, який спричиняє кашель. Уявляєте, що буде з легенями, якщо вони протягом багатьох років перебуватимуть у стані, хоч і слабкого, але запалення?

