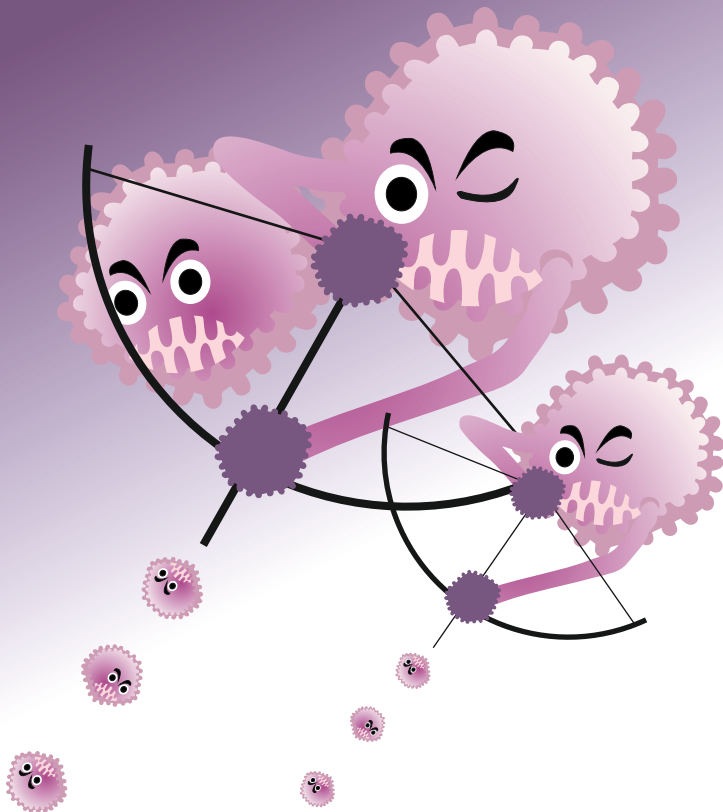


JAK NÁM KOUŘENÍ ŠKODÍ ANEB MUTANTI A VETŘELCI





Námět: MUDr. Marie Nejedlá
Úprava: Bc. Eva Uličná, Lenka Šváblová
Grafické zpracování: Daniela Jansíková
ISBN 978-80-7071-380-8



Vydáno za podpory MZ ČR NPZ PPZ č. 10910 „Zdravík - podpora zdraví pro děti hravě a zábavně” 2018, © Státní zdravotní ústav

BUŇKY V NAŠEM TĚLE

Něco se děje... cítíte to?

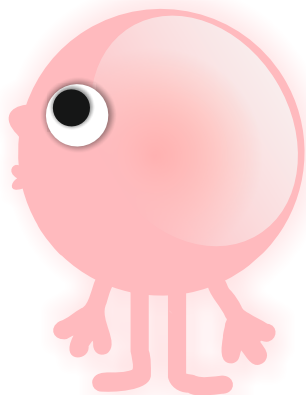


Stav ohrožení!
Všem buňkám nejvyšší
pohotovost!!



To je cigaretový kouř!!!

Útočí na nás tisíce
chemických látek
z cigaretového kouře.
Některé nás můžou
zabít, jiné změnit na
nebezpečné mutanty.



CHEMICKÉ LÁTKY Z KOUŘE ÚTOČÍ NA BUŇKY

Do těla vnikají s tabákovým kouřem rakovinotvorné látky.

Ha, buňky pěkně přiduším!!!

**OXID
UHELNATÝ**

Pomoc, celou mne zalepily, nemůžu dýchat.

TOLUEN

KYANOVODÍK

DEHĚT

**KADMIUM
AMONIAK
METANOL
NIKOTIN
TOLUEN
ARSEN
A
DALŠÍ**

POLONIUM

Pozor,
radioaktivní záření!

Z CIGARETOVÉHO KOUŘE

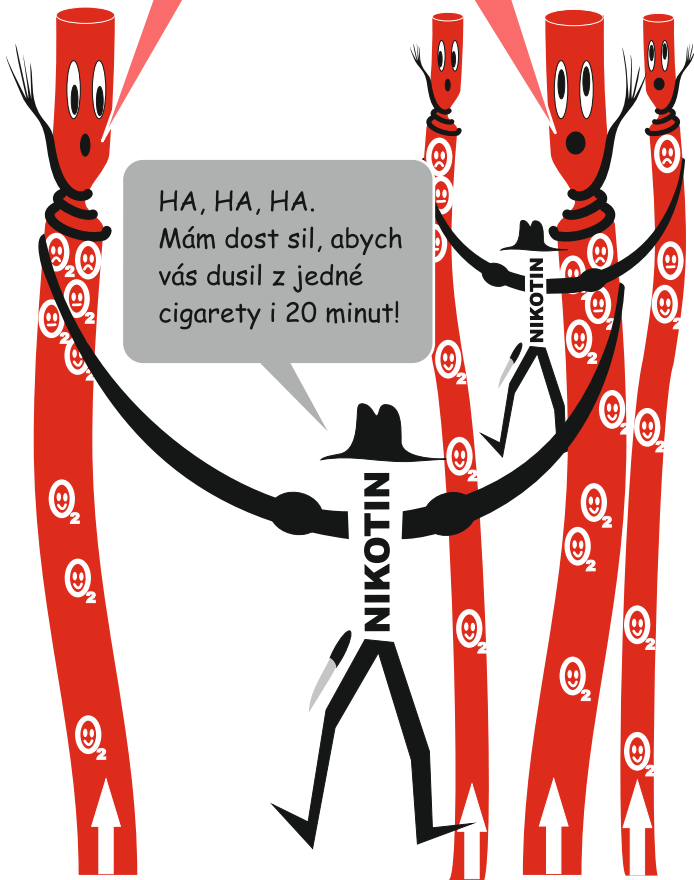


ZLÝ NIKOTIN ŠKRTÍ CÉVY V TĚLE

Co se děje?
Slábnemeeeeeee...

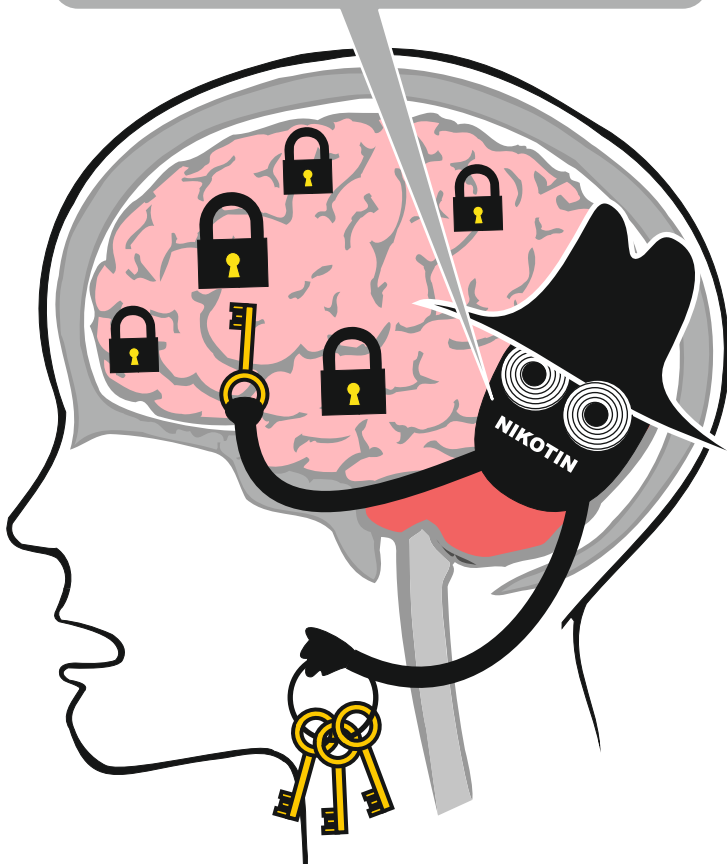
K orgánům proudí méně
kyslíku a živin.

HA, HA, HA.
Mám dost sil, abych
vás dusil z jedné
cigarety i 20 minut!



NIKOTIN MÁ KLÍČ KE VZNIKU ZÁVISLOSTI

Já, nikotin, ovládnou mozek kuřáka.
Potřebuje mě! Ztrácí svobodu a nemůže beze mě
být - už je na mě závislý. Ho ho hooó, jak jsem
mocný a zákeřný!!!



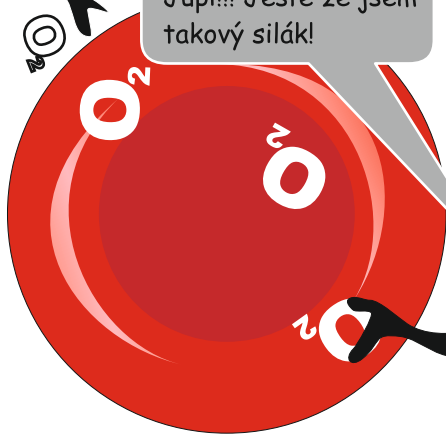
V ČERVENÝCH KRVINKÁCH OXID UHELNATÝ (CO) NAHRAZUJE KYSLÍK (O₂)



Červené krvinky zásobují orgány kyslíkem... teď ho pěkně vyšoupnu a povezu se JÁ!

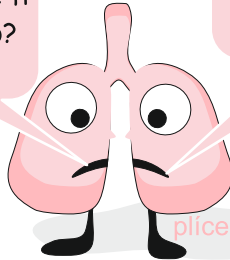


Jupí!!! Ještě že jsem takový silák!



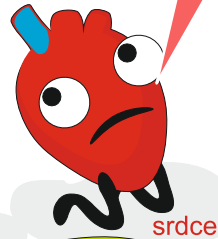
ORGÁNY TRPÍ A DUSÍ SE

Nedýchá se ti nějak těžko?



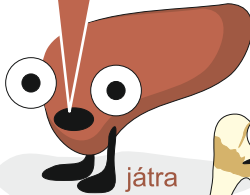
Nemůžu popadnout dech!
Chybí mi kyslík!

Nedokážu pumpovat
tolik krve jako dřív!



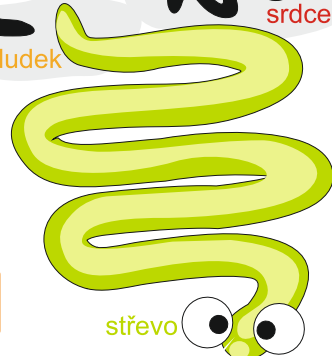
Je mi špatně...

Neposílejte už další
chemii. Nestíhám...



Hele, nějak
žloutneš...

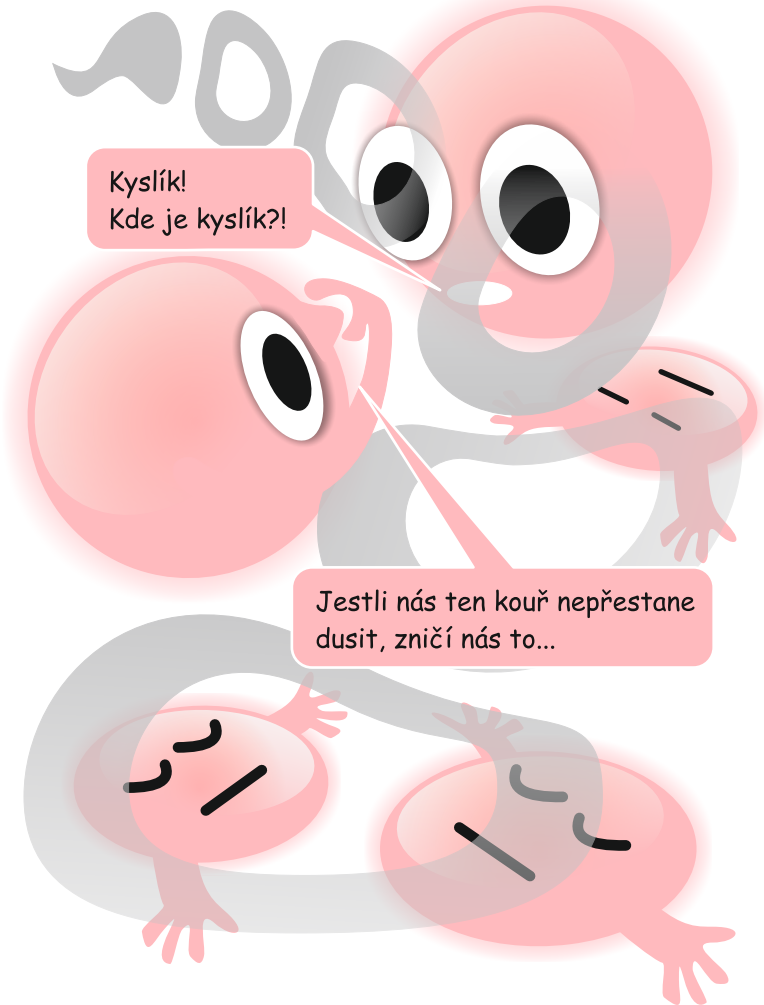
Ty taky,
kámol!



Kouření zrychluje
moji činnost... OOPS!



BUŇKY V OHROŽENÍ



A cartoon illustration showing a group of pink, round cells with large eyes and limbs. One cell in the center is looking up with a worried expression, asking for oxygen. Below it, two other cells are lying on their backs with closed eyes and slumped bodies, appearing to be in a state of unconsciousness or death. The background is white with faint grey outlines of the cells.

Kyslík!
Kde je kyslík?!

Jestli nás ten kouř nepřestane
dusit, zničí nás to...

ZDRAVÉ BUŇKY SE MĚNÍ NA MUTANTY

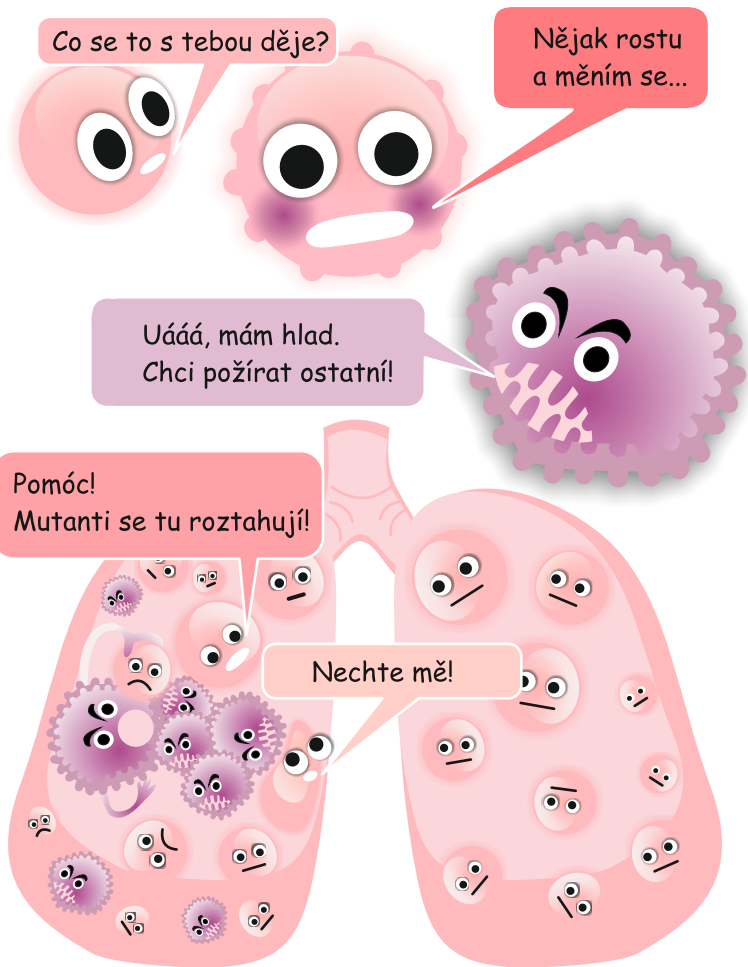
Co se to s tebou děje?

Nějak rostu
a měním se...

Uááá, mám hlad.
Chci požírat ostatní!

Pomóc!
Mutanti se tu roztahují!

Nechte mě!



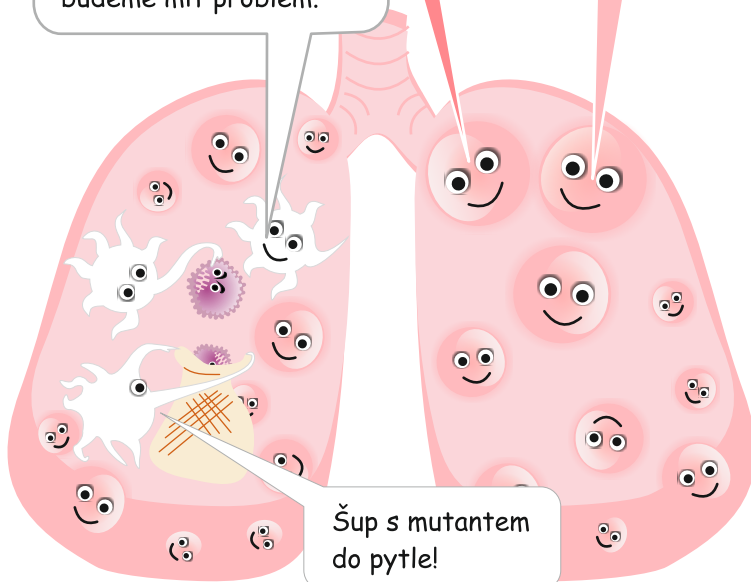
ZÁCHRANNÁ SKUPINA ZASAHUJE

Jupííí, imunitní systém už vyslal záchrannou jednotku bílých krvinek!

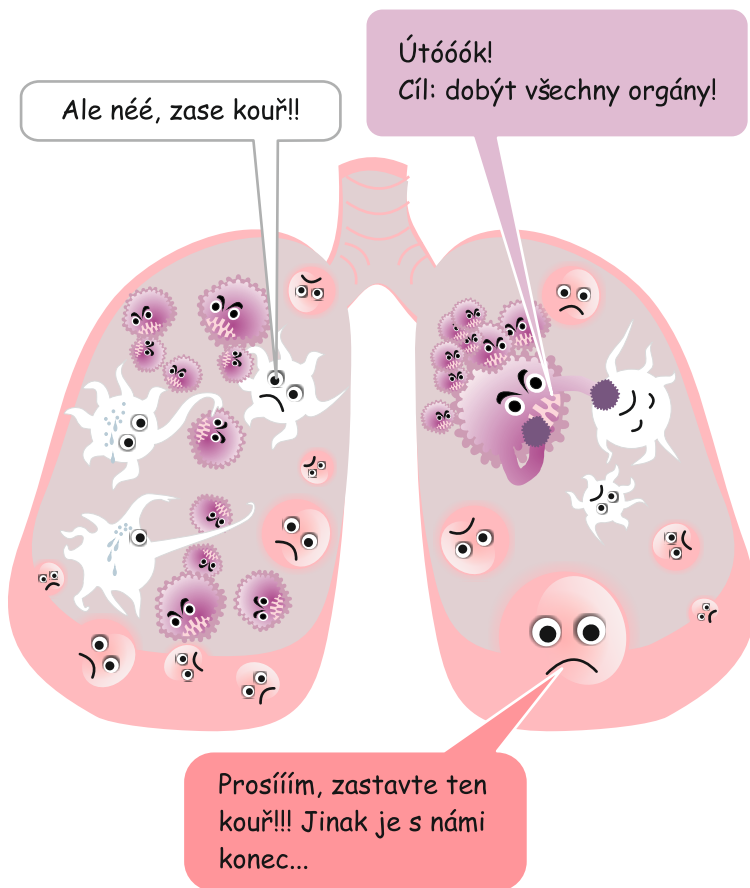
Super! Rozpoznají a zničí nepřítele!

Hotovo! Ale jestli se mutantů objeví víc, budeme mít problém.

Šup s mutantem do pytle!



MUTANTI SE NEVZDÁVAJÍ



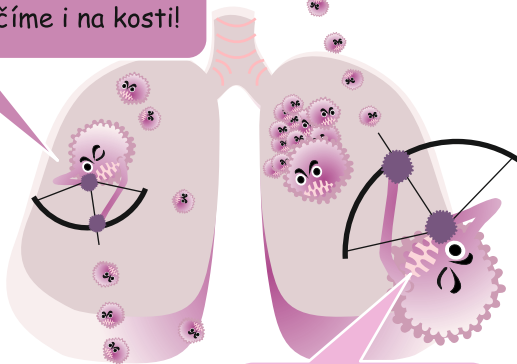
VZNIKAJÍ NOVÉ KOLONIE MUTANTŮ

V mozku si založíme novou kolonii.



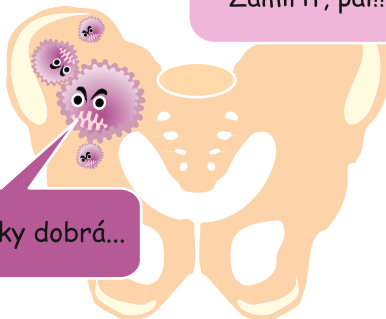
Jasně!
A taky v jiných orgánech.

Zaútočíme i na kosti!



Zamířit, pa!!!!

Tvrdá, ale taky dobrá...



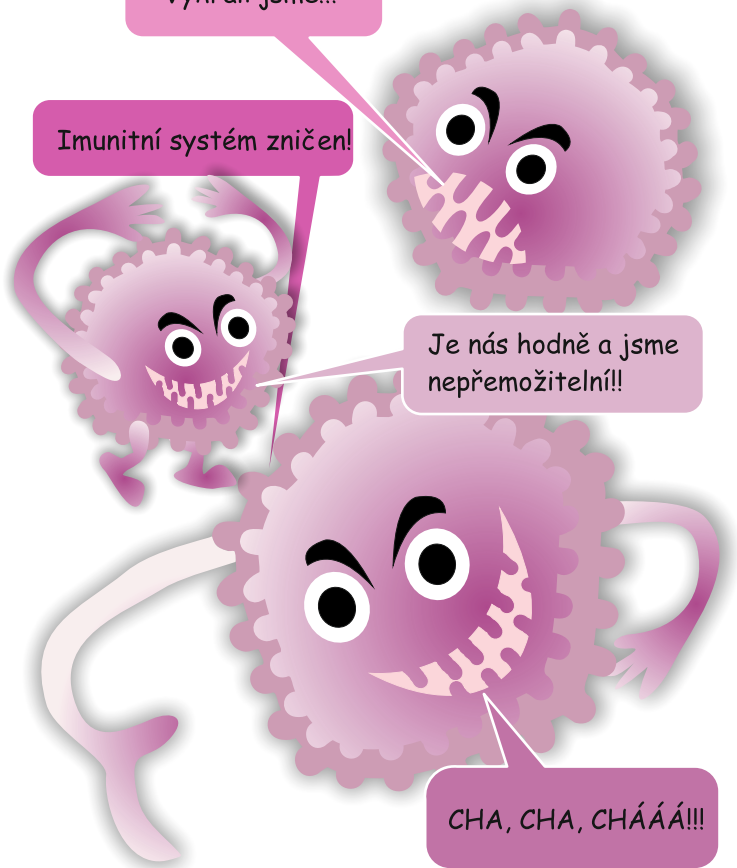
MUTANTI VÍTĚZÍ...

Vyhráli jsmell!!

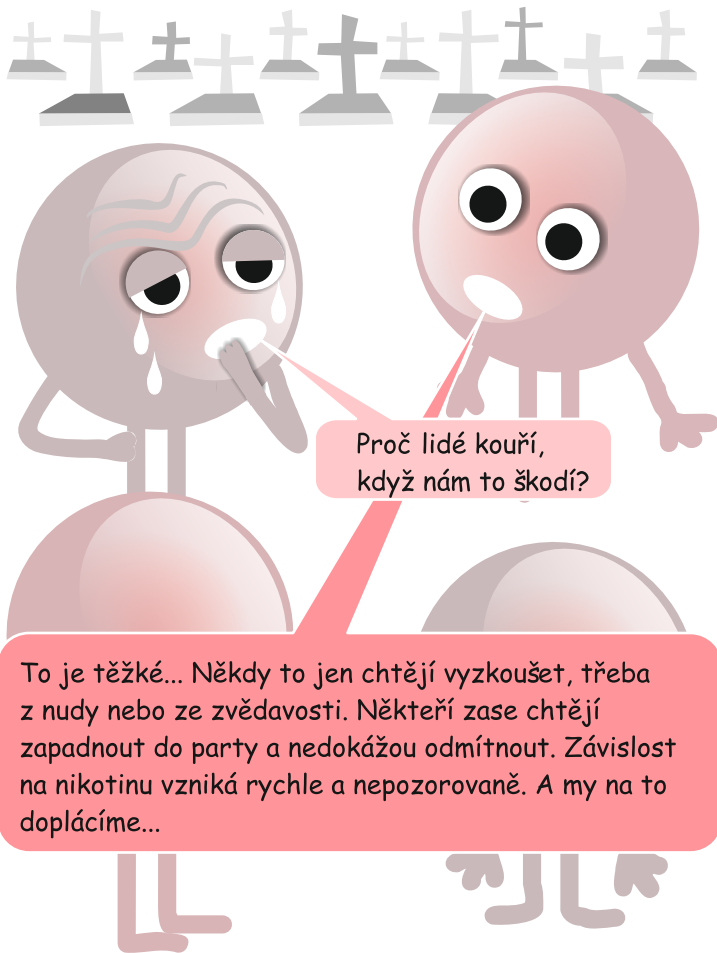
Imunitní systém zničen!

Je nás hodně a jsme nepřemožitelní!!

CHA, CHA, CHÁÁÁ!!!




KONEC ANEB CO BY NÁM BUŇKY VZKÁZALY...




Proč lidé kouří,
když nám to škodí?

To je těžké... Někdy to jen chtějí vyzkoušet, třeba z nudy nebo ze zvědavosti. Někteří zase chtějí zapadnout do party a nedokážou odmítnout. Závislost na nikotinu vzniká rychle a nepozorovaně. A my na to doplácíme...


PROČ NEKOUŘIT?



Tabákový kouř poškozuje buňky a orgány vždy, i když sami nekouříte.



Stačí být v prostoru, kde se kouří. Tomu se říká pasivní kouření nebo kouř z druhé ruky.



Podobně působí i tzv. kouř z třetí ruky - vdechujeme chemické látky, které se usadily na oděvu, vlasech i předmětech (zdi, záclony, závěsy, čalounění aj.) v místnosti, kde se kouřilo, přestože tam právě nikdo nekouří.

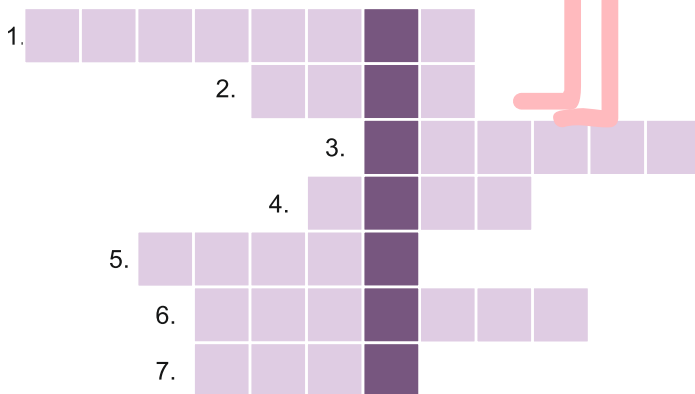
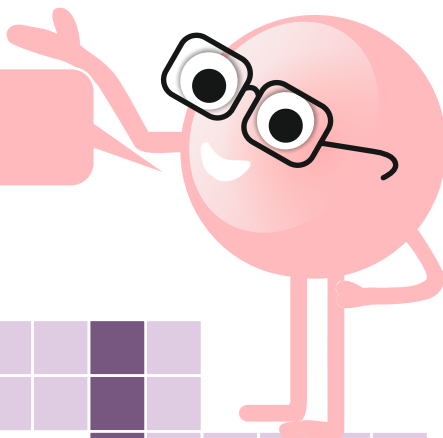


Víte, že každý rok zemře v ČR na následky kouření **18 000** lidí?

KŘÍŽOVKA

1. Jak se nazývá vážná nemoc způsobená kouřením?
2. Dopln: ... uhelnatý
3. Co přenášejí červené krvinky?
4. Dopln: cigarety vytvářejí škodlivý ...
5. Jak se nazývá látka v cigaretovém kouři?
6. Dopln: na fungování imunitního systému se podílejí bílé ...
7. Co vykašlává kuřák?

Vyluštíš správně
křížovku?



KVÍZ

1. Z čeho se vyrábějí cigarety?
2. Jaké škodlivé látky obsahuje cigaretový kouř?
3. Jaké orgány v těle jsou ohroženy kouřením?
4. Co způsobuje nikotin v mozku kuřáka?
5. Co je to kouř z druhé ruky (pasivní kouření)?
6. Je dovoleno dětem kupovat cigarety?

Chci žít v zemi bez tabáku.
Děkuji.



Správné
odpovědi:

1. rakovina
2. oxid
3. kyslík
4. kouř
5. dehet
6. krviky
7. hien

1. Z tabáku.
2. Cigarety kouř obsahuje kolem 4000 škodlivých látek např. dehet, oxid uhelnatý, kadmium, arsen.
3. Poškozuje všechny orgány (plíce, srdce, žaludek a další).
4. Závislost
5. Vdechování cigaretového kouře, i když sami nekouříme.
6. Ne, v ČR se smí cigarety prodávat osobám od 18 let.

ŠKODLIVÉ ÚČINKY TABÁKOVÉHO KOUŘE:

