

Vittorie Aquilidi

Scrivi ad un amico perché non  
bisogna fumare.

Care Letizie in questi giorni e scuole  
abbiamo parlato di quanto fa male fumare.  
Sono venute in classe due dottoresse e ci  
hanno spiegato tutti i danni del fumo.  
Io sopevo già che fumare fa male ma  
non pensavo così tanto.

Penso che le sigarette è composto da:  
insetticide, acetone e altre sostanze tossiche  
mescolate al tabacco. Il tabacco crea dipen-  
dente e quando inizi a fumare non riesci  
più a smettere. Oltre a rovinare i polmoni  
fa venire anche le rughe, ti ingiallisce

i denti e le unghie; quindi alto e  
forti. venire un tumore ti rende anche  
brutta.

Io non invidio mai e furore e lo consiglio  
anche a te.

Tiffany Averion

Lettera ai miei genitori.

Cara mamma e papà, visto che vi voglio molto bene voglio convincervi a smettere di fumare. Il fumo vi danneggia il cuore, fa venire il cancro ai polmoni, fa invecchiare la pelle vi fa venire i denti gialli e l'alito sgradevole. Molti giovani iniziano a fumare all'età di sedici anni per sentirsi grandi o per dimostrare ai amici di essere fighi. I fumatori dovrebbero rispettarci di più le persone che non fumano. Mi dà molto fastidio vedere per terra nelle strade, nelle spiagge, nei parchi i mozziconi delle sigarette spente.

MAHMA  
CARA ~~PIPA~~, VOGLIO DIRTI CHE FUMARE FA MOLTO MALE...

~~FUMARE FA MOLTO MALE~~; INNANZI TUTTO PERCHE' ~~È~~\* IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE E TUMORI AUMENTA.

QUANDO SMETTI DI FUMARE TI SENTI SUBITO MEGLIO; ~~È~~ IL TUO OLFATTO RINGRANZIA A SVILUPPARI ULTERIORMENTE, IL RISCHIO DI MALATTIE DIMINUISCE, O TI FA STARE MEGLIO...

LA SIGARETTA È COMPOSTA DA SOSTANZE ~~È~~ NOCIVE. NICOTINA, (UN INSETTICIDA), AMMONIACA, (CENIZZANTE DA BAGNO) ~~È~~ ~~VERNICE~~, METANOLO, (COMBUSTIBILE & RAZZI) MONOSSIDO DI CARBONIO, ARSENICO, (VELENO), METANO, (GAS), ACIDO ACETICO, (ACETO), BOTANO, (COMBUSTIBILE), CADMIO, (BATTERIE), ACIDO STEARICO, TOLUENE, (SOLVENTE).

SO CHE ~~È~~ X TO SARA' DIFFICILE MA DOURAI ALTIENO PROVARCI !!!

Maria Sole Zono

Testo informativo: conseguenze del fumo.

Caro nonno,

vedo scriverti alcuni buoni motivi per cui smettere di fumare sarebbe per te una gran bella cosa!

Nel secondo quadrimestre di questo anno scolastico abbiamo affrontato con delle dottoresse specializzate l'argomento del fumo.

Smettere di fumare o non fumare affatto è la cosa più salutare per tutti, basti pensare che ogni sei secondi, circa, c'è una vittima del fumo.

I danni provocati da questa dipendenza possono essere di vario genere.

Inanzitutto il tumore, quello ai polmoni, secondo l'oms il 90% di questi tumori è provocato dal fumo di tabacco; in realtà il fumo può essere causa di tumori in diversi organi e appa

rati come l'esofago, la laringe, il fegato, il rene e lo stomaco.

La nicotina, contenuta nelle sigarette, aumenta la pressione del sangue e il battito cardiaco, di conseguenza i vasi sanguigni sono messi in co-strizione e causa la formazione di trombi (bolle d'aria) che possono ostruirli.

Tutto ciò significa che i fumatori hanno maggiori probabilità di avere un infarto.

In generale poi, caro nonno fumare rende più brutti e più vecchi: invecchia la pelle, aumentando le rughe e le borse sotto gli occhi, provoca alitosi, ingiallimento dei denti, con aumento di placca e tartaro.

Fumare, ci hanno spiegato, che può compromettere la qualità del sonno, soprattutto per le donne. Da recenti studi si apprende che l'insonnia è proporzionale alla quantità e al tipo di sigarette fumate.

Poi ricordati anche che il fumo passivo comporta anche dei danni all'organismo.

Questa realtà, vale anche per le donne incinta che ~~è~~ per evitare un rischio di complicazioni è meglio che non siano né fumatrici attive né passive.

Spero con ciò di averti dato degli ~~spunti~~ spunti interessanti per smettere di fumare!

Ti voglio bene! ♥

Maria de Jong

Cesare Boro

PADOVA 3.5.16

## TESTO SUL FUMO

Carissimo fumatore, Lunedì a scuola ci sono venute a trovare due medici oncologi per spiegarci quanto male provoca il tuo adorato fumo.

Infatti fumando le sigarette metti nel tuo corpo, e nel corpo di chi ti circonda spazzatura chimica, "ammocriaca, acetone, polonio 210, nicotina ecc.

Fumare fa male!

Come hanno detto i medici, preferire e' meglio di curare; purtroppo il fumo non e' per tutti, diversi individui si ammalano ai polmoni oppure alla gola oppure al cuore creando dispiacere a chi vive assieme.



Tu dirai sicuramente, che le sigarette allora non andrebbero vendute dal monopolio dello stato, che incassa soldi sulla pelle dei fumatori; dirai anche che ognuno è libero di fare ciò che vuole della propria vita.

Ma allora ti consiglio, se proprio devi intossicarti, di mangiarti un bel pezzo di cioccolato davanti alla televisione così non debbighi nessuno a respirare il tuo fumo.

Filippo Brighenti

## **SCRIVO AD UN AMICO COSA CAUSA IL FUMO**

**Caro amico oggi ti scrivo per raccontarti e per informarti cosa causa il fumo.**

**Molto spesso ragazzi o adulti fumano e questo provoca loro malattie e dipendenza alle sigarette.**

**Un fumatore che fuma molto di sicuro ha i polmoni neri perché intossicati e mal funzionanti.**

**Quindi caro amico è importante non fumare per essere sani e praticare gli sport senza fare troppa fatica, infatti chi fuma molto spesso non è capace di fare nello sport quello che fa un non fumatore come ad esempio resistere ad allenamenti duri di vari sport o trattenere il respiro a lungo proprio perché i suoi polmoni non sono più in grado di farlo.**

**Il fumo cioè le sigarette oltre a farti ammalare o a crearti dipendenza ti fanno spendere molti soldi, infatti un pacchetto di sigarette costa minimo 5 euro.**

**Alcuni ragazzi non rispettano le regole perché anche se minori per crederci i più belli o i più grandi della scuola fumano e questo fa ancora più male a loro o addirittura fumano cannabis cioè la marijuana che crea loro disturbi al cervello e li fa diventare matti, incontrollabili e soprattutto pericolosi per le altre persone: quindi mi raccomando porta a tutte le persone che conosci che fumano questo messaggio ma soprattutto a te stesso spero che sia stato utile.**



Cara ( Scivo a mia nonna una lettera  
sul perché non bisogna fumare.

Cara nonna ti scrivo questa lettera sul non  
fumare.

Sai perché non bisogna fumare?

Non bisogna fumare per tanti motivi:  
uno di quelli è che la sigaretta è  
formata da: il ddt, acetone, gas mortale,  
veleno, detergente, butano, usato per le  
pile, nirene, fenolo, metanolo, gas di scar  
to delle auto e polonio 210 quindi  
contiene un sacco di sostanze tossi;  
che, ci sono altri motivi che sono:  
se tu fumi una sigaretta e la but  
ti per terra inquinati l'ambiente e

anche chi ti sta attorno non riesce  
a respirare. Se tu fumi 1 sigaretta  
è come se un uomo ne fumasse.  
Se ~~5~~ non è che l'uomo è più  
fortunato ma che fa tanto male,  
quando diventi più vecchia potresti  
morire di infarto.

Soprattutto tu che fumi a volte in  
macchina non fa' bene perché il  
fumo che esce dal tuo corpo si de-  
posita su tappetini, muri... restando  
lì per sempre e dopo un po' potresti  
essere pericoloso.

Ecco perché non devi fumare.

Ginevra Costa

LETTERA ALLA MIA MONNA

Cara Monna Natalina visto che ti voglio tanto bene ti vorrei convincere di smettere di fumare. Monna per me puoi anche ~~non~~ fumare ma dovresti sapere che il fumo riduce la vita, danneggia alcuni organi del corpo, ti fa venire i denti gialli e ti fa avere un odore e un alito sgradevole.

Alcune persone iniziano a fumare nella età di 20 anni per sentirsi figli o grandi o per scommesse con amici.

Io so che tu ~~hai~~ hai iniziato a fumare nei periodi della guerra perché non sapevi cosa fare nel tempo libero ma comunque fumare ti fa spendere molti soldi per niente.

Visto che le persone che non fumano respirano già lo smog almeno, anche tu, potresti fumare negli ambienti appropriati o quando non c'è la nostra presenza.

Inoltre tutte le persone che fumano

per non inquinare l'ambiente, dovremmo  
buttare i mozziconi delle sigarette nella  
spattumiera, nei cestini e non per terra.

E noi non capisco perché si vendono le  
sigarette e sul pacchetto c'è scritto:  
"il fumo uccide";

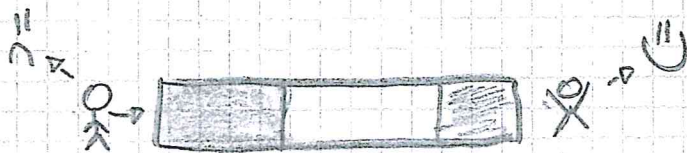
Perché così tanti giovani comprano  
qualcosa che uccide?

## IL PERCHÉ DEL NON FUMARE

Tu che fumi, tu che sprechi la tua vita fumando io ti devo dire 2 cose...

- Non fumare, il fumo fa male, una sola sigaretta potrebbe provocarti la morte e tumori gravi e di conseguenza mandarti all'ospedale.
- La sigaretta contiene nicotina che ti crea dipendenza
- La sigaretta non fa male solo a te, (fumo attivo), ma anche a chi ti sta attorno, (fumo passivo), e anche all'ambiente circostante
- Il fumo ti fa l'alito cattivo e i denti gialli, i polmoni neri e ti riduce l'olfatto

Questi sono pochi di tantissimi motivi del perché non devi fumare... zesi dal tunnel



Pietro Galligioni

## SPIEGO AD UN AMICO PERCHÉ NON FUMARE

caro amico,

ti consiglio vivamente di stare alla larga dal fumo.

A scuola mi hanno informato sugli aspetti negativi della ~~fumo~~ sigarette.

Chi comincia a fumare è difficile che smetta, perché la nicotina, una ~~sostanza~~ sostanza nociva, crea dipendenza.

È facile ammalarsi, ma la cosa più triste, è che si prende il dominio di sé, diventando schiavi di un piccolo oggetto.

Di solito ci si immorosisce, si buttano via soldi e si inquinano l'ambiente.

Chi fuma ha l'alito cattivo, a causa del gas di scarico delle auto, e i denti gialli.

Mantieniti sano nel corpo e nello spirito!



TOMMASO LUCA Padova 18 Maggio 2016

SCRIVO AD UN AMICO PERCHÉ È BENE NON FUMARE

Caro Stefano,

è bene non fumare perché malattie cardiache e tumori ai polmoni aumenta.

Poco dopo che smetti di fumare ne trai subito benefici e ricominci a stare bene.

Le sigarette contengono nicotina, che ti rende dipendente, quindi saranno molto dure le tue prime 24 ore, ma ti chiedo di non arrenderti, perché subito dopo starai molto meglio e mi ringrazierai.

Se hai qualche amica che fuma, cerca di convincerla a smettere, perché le sigarette, per una donna, sono quattro volte più nocive.

se.

Ecco perché è bene non fumare.

Greta M.

## NON FUMARE!

Cara zia, oggi ti voglio spiegare perché non devi

fumare.

Per prima cosa, visto che hai due figli voglio voglio

ti dire che il fumo passivo fa molto male: il fumo passivo

al pari di quello attivo, possiede oltre 4000 sostanze

chimiche sotto forma di particelle gas.

È più pericoloso di quello attivo perché ha una

concentrazione maggiore di prodotti tossici.

Pensa che molti bambini hanno cominciato a

fumare perché hanno visto i cartoni Disney, disegna

ti da Walt Disney che è un accanito fumatore,

disegnava sempre personaggi che fumano.

Il fumo fa molto male anche hai bambini, poi non

parliamo alle donne, 4 sigarette di una donna sono 10 di

Un uomo.

Se fumi in macchina fai molto male, perché  
resta una sola sigaretta per inquinare tutta!

Quindi, **NON FUMARE!**

TOMMASO MENEGHESO

CLASSE 5°

TESTO

Questo testo è indirizzato a mio padre, che, purtroppo  
fuma: il fumo fa male ed è nocivo, causa  
di spandimento e per me non è sensato fumare, e chi  
fuma, per <sup>la</sup> maggior parte delle volte non torna  
più indietro e non smette. Due dottorese hanno  
spiegato a me e alla mia classe le svariate  
ragioni ~~per~~ di non fumare e anche i suoi  
negativi e pericolosi effetti. Le ~~sono~~ comuni  
sigarette hanno ~~in~~ al loro interno nicotina  
una sostanza che crea dipendenza e spinge il fumatore  
a continuare a fumare. Poi ci è stato spiegato  
anche i possibili modi di inalazione, tipo  
quando una persona fuma in tutto, il fumo,  
viene in parte aspirato nei tappeti e nei

tessuti della macchina, così causando una continua  
inalazione di fumo a chi si trova nell'auto.

Io non fumavo mai e questo testo l'ho scritto

per fare riflettere chi fuma, in questo caso mio padre,

il provare in un vano tentativo di fargli mettere

la fessura

Stefano Minozzi

Testo: scrivo ad un'amica di non fumare

Car Daniela,

È da tanto che non ci sentiamo così ho deciso di scriverti.

Non so come stiate tu e Armando in Belgio, ma spero bene.

Volevo dirti che negli ultimi giorni, come credo che abbia fatto tuo figlio, ho affrontato le prove invalsi l'esame d'inglese e fra poco dovrò presentare la mia tesina.

Oltre a questo sono venute due donne che ci hanno parlato del fumo ed assieme al nuovo maestro di informatica (di nome Giuseppe) abbiamo letto delle storie e un piccolo libro riguardanti lo stesso argomento.

Subito ho pensato a te e all'Annalisa che fumavate spesso insieme e così ho colto l'occasione per scriverti una piccola lettera sul fumo.

Ovviamente saprai che fumare fa male, ma sai il perché?

Il motivo per cui è dannoso è che una sigaretta non è composta solo da tabacco, ma anche da: polonio 210 (elemento radioattivo), nicotina (insetticida), monossido di carbonio (gas di scarico delle auto), metanolo, cadmio (usato nelle pile), ammoniaca (detergente), arsenico (veleno) e acido cianidrico (gas mortale).

Tutte queste sostanze vanno nei polmoni, i quali vengono danneggiati, e poi le portiamo in tutto il corpo. Fa male anche denti, alla pelle, ~~o~~ agli occhi, alla vista, al gusto, all'olfatto e al cuore.



Poi fumare inquina dieci volte più dei gas di scarico di un'auto, perciò non fumare mai in spazi chiusi.

Infine le sigarette costano soldi e per comprare quella che può ucciderti devi spendere 15 € (per un pacchetto da venti).

Se ne fumi cinque al giorno in un anno spendi 456,25 € circa che è una bella somma.

Quindi non fumare perché fai male a te stessa, inquina e spendi.

ANNA MUNARI

## IL FUMO FA MALE

Cara zia,

Alcuni giorni fa nella nostra scuola sono venute due signore: una si chiama Fortunata, e la conosciamo bene tutte e due, l'altra si chiama Samuela.  
Loro lavorano allo IOR, Istituto Oncologico Veneto, dove si curano, o almeno si cerca di curare, i tumori.

Quello più frequente è il tumore ai polmoni e la causa principale di questo è il fumo delle sigarette.

La Fortunata e la Samuela ci hanno fatto vedere delle diapositive e la cosa che mi ha colpito di più di queste è stato il sapere quanti veleni e sostanze nocive sono contenute

nel tabacco delle sigarette.

Alcune sostanze come il cadmio, che è una sostanza presente anche nelle batterie, il metano, l'arsenico e la nicotina sono pericolosi: veleni e isleticidi.

Le due dottoresse, per farci capire e conoscere bene il problema, ci hanno consegnato un fascicolo nel quale è spiegato bene il progetto del tabagismo.

All'interno ho notato una pagina dove sono riportati gli effetti benefici dello smettere di fumare: ad esempio dopo 20 minuti la pressione e il ritmo cardiaco tornano ai valori normali; dopo 24 ore il monossido di carbonio viene eliminato dal corpo; dopo un mese le ciglia delle vie

respiratorie si ricostruiscono e il muco è  
rimosso dai bronchi; dopo 15 anni il rischio di  
malattie cardiache è lo stesso di un non fumatore.

Con questa lettera, ora, volevo farti capire  
quanto può fare male fumare, soprattutto per  
te che fumi da tanti anni.

Spero di averti convinto a smettere di fumare,  
perché io ci tengo a te e ti voglio bene.

AUNA

Maria Isobel Pombionco.

## IL FUMO

Lo ~~oro~~ omico ti racconta cosa fa di male il fumo,

e' dannoso e puo' fare male sia alle persone che fumano, che alle persone che gli stanno intorno abitualmente.

Fumare tabacco danneggia la salute, smettere di fumare e l'unico modo sicuro per ridurre il rischio di malattie e morte dovute al fumo di tabacco.

Il fumo di tabacco che viene inspirato e la causa

delle malattie provocate dal fumo, esso contiene 7000 diversi componenti chimici

Padova, 19 Maggio 2016 / Edoardo P. 5° Clair

Scrivo a un amico che fuma  
L'oro amico immaginario Pim,  
perché fumi?

Almeno sai che fa molto male agli organi?

Io vorrei tanto che smettessi di fumare,  
perché fumando fai male a te e alle persone  
che ti stanno intorno.

Poi, una cosa che non sai, è che la  
sigaretta è formata da: acido cianidrico (gas mortale),  
acetone, ammoniaca (detergente), arsenico (veleno), cadmio  
(usato nelle pile), butano, cloruro di vinile (utilizzato  
nelle materie plastiche), ddt (insetticida), fenolo,  
metanolo, monossido di carbonio (gas di scorie delle auto),  
naftalene, nicotina (calicida e insetticida), polonio 210 (elemen-

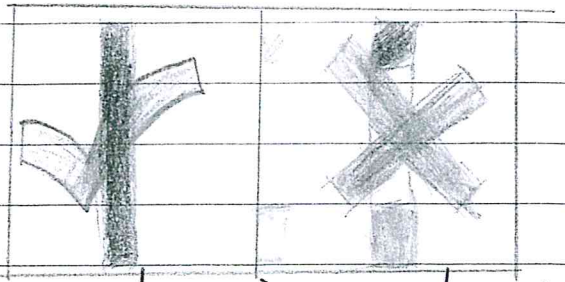
o radioattivo e toluene (solvente industriale).

infine il fumo ingiallisce i denti e ti fa ~~pu~~ ~~ca~~ ~~re~~.

è per questo che vorrei che smettessi di fumar  
re.

Beatrice Pinton

Padova 19 Maggio 2016



Caro amico, volevo spiegarti i motivi del perché il fumo fa male e quindi non si deve fumare!

Caro amico,

il fumo fa male perché nuoce al corpo.

Le sostanze con cui è fatta una sigaretta sono molto velenose, alcune sono: acetone, ammoniaca, arsenico, catrame, metalli pesanti, monossido di carbonio e nicotina.

Le dottoresse che sono venute a spiegarci perché il fumo fa male hanno detto che è più dannoso per la



tema che per l'uomo.

Il fumo passivo, alla pari di quello attivo, contiene 6000 sostanze chimiche sotto forma di particelle e gas.

È più pericoloso di quello attivo perché ha una concentrazione maggiore di prodotti tossici.

Le ricerche scientifiche dimostrano che il fumo passivo aumenta il rischio di malattie del 20%.

Il partner del fumatore ha dal 20% al 30% in più di probabilità di ammalarsi di tumore al polmone.

È stato calcolato anche che se tutti e due i genitori fumano, per il

Beatrice Pimton

Continuazione ....

bambino, del 200% il rischio di varie malattie.

Il fumo passivo a noi bambini provoca rinfariniti, otiti purulente (+58%) e asma (+43%).

Ogni anno circa 15000 bambini vengono ricoverati negli ospedali a causa di fumo passivo.

Un altro danno che ci provociamo è quello di fumare in macchina perché abbassare il finestrino non basta; ormai è già assorbito dalla tappezzeria ed è più facile ammalarsi.

Un danno fra i più gravi che il fumo provoca è il tumore ai polmoni. Il rischio di questa malattia è 15 volte più probabile se sei un tabagista che non se un non fumatore.

In Italia i prodotti a base di tabacco sono responsabili di oltre 9 decessi su 10 per cancro al polmone.

Altri fattori di rischio sono: inquinamento atmosferico, esposizione all'amianto o fibre, esposizione ad alcune sostanze chimiche e minerali, e la predisposizione genetica.

Si raccomandando amico mio "il fumo fa male". ~~NON FUMARE~~

P.S.: piuttosto fuma una sigaretta di cioccolato

## Perché non bisogna fumare

Caro Lavinia,

oggi a scuola ci hanno spiegato perché non bisogna fumare, e ti voglio raccontare tutto.

Saprai che fumare fa venire i denti gialli? O riduce la sensibilità olfattiva e gustativa?

E sì, è proprio così.

Quando una persona fuma, e il fumo che inspira entra nel suo corpo, quando è nella bocca, brucia le papille gustative, da sotto i recettori del gusto, e con la sensibilità diminuisce.

oltre che a questo impedisce anche!

Io non capisco proprio perché le persone  
fanno...

Ma la cosa peggiore, è che anche  
uccide! Provoca emorragie alla gola, nei  
polmoni ecc... e in altre braccia anche  
i polmoni, e li riduce in una specie  
di poltiglia nera.

E la cosa peggiore è che... ingrandisce  
il cuore!

Perché, a causa del ferro, il corpo fa  
più fatica, e fa anche più fatica il  
sangue a circolare, e quindi il cuore  
si ingrandisce per pompare meglio il  
sangue.

Io, da adulta non farmos MAI!

E spero anche tu.

Allora ciao.

Seti.

Marco Silvestri

Caro Fabio, ti scrivo questa lettera per farti capire quanto fa male fumare. ~~via~~

Visto che so che fumi più di 6 sigarette al giorno volero dirti che spendi molti <sup>soldi</sup> ~~te~~ che ogni settimana ti accorcia la vita di un giorno.

Inoltre ti volero ricordare che pulzai e hai i denti gialli a causa del fumo.

Sapendo che giochi a calcio ricordati che il fumo ti abbassa le prestazioni sportive.

Sappi che il fumo ~~il fumo~~ inquina e che fa stare male sia te che chi ti sta intorno, quindi ti invito a smettere di fumare.

Filippo Limionato

Int: Il fumo

oro Pietro, so che tu fumi da più di  
quindici anni.

ti scrivo questa lettera per farti sapere <sup>che</sup> il  
fumo fa male a te e anche a chi ti sta intor-  
no e ti fa anche spendere molti soldi perché  
è una patologia.

Una sigaretta contiene sostanze nocive per il  
nostro corpo e può causare malattie molto

gravi.

So che per te sarà molto difficile smettere

perché una volta che incominci a fumare  
impiegare molto tempo a smettere.

Per favore cerca di smettere!!!



Il fumo

Coro ris...

Il fumo è il vizio più brutto che possa esistere: non solo per te, ma anche per tutte le persone che ti stanno intorno.

Del resto una sola sigaretta contiene più di venti sostanze nocive fra cui ammoniaca, nicotina, metano, monossido di carbonio e molte altre.

Anche perché mettendolo di fumo, oltre a farti un regalo, fai del bene alle persone e a tutti gli altri esseri viventi: questo fumo si chiama fumo passivo e fa comunque male.

Infatti per un bronchio, il rischio di bronchite  
e polmonite aumenta del 200% se entrano i

genitori fumano

Perciò dopo queste brevi spiegazioni ti prego:

**SMETTI DI FUMARE**