

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя общеобразовательная школа №19»  
Города Курска**

**ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**Предметная область: «БИОЛОГИЯ»**

**ТЕМА: «Влияние никотина на развитие организма  
человека»**

Выполнила  
Обучающаяся 11 «А» класса  
Ефимова А.

Руководитель проекта  
Бондарева С.Н.  
Учитель химии и биологии

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	.....
Глава 1 Курение или здоровье?.....	.....
1.1 История курения табака.....	.....
1.2 Влияние курения на организм молодого человека.....	.....
1.3 Табачная зависимость.....	.....
1.4 Влияние никотина и других компонентов табачного дыма на организм человека.....	.....
Глава 2 Практическая часть.....	.....
2.1. Проведение социологических опросов и анкетирования.....	.....
2.2. Разработка мер борьбы с курением.....	.....
Заключение.....	.....
Список используемой литературы.....	.....
Приложения.....	.....

## ВВЕДЕНИЕ

Желание сохранить крепкое здоровье - важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья.

«Человек может жить до 100 лет», - говорил академик Иван Петрович Павлов, - Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок од гораздо меньшей цифры».

Марк Твен любил повторять золотые слова: «Нет ничего проще, чем бросить курить. Я делал это сотни раз». О вреде курения знают все. Приносимый сигаретами вред усиливается еще и от того, что люди его осознают, но продолжают курить.

В результате вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Иногда его очень мягко называют «вредная привычка». Никотин нарекли «культурным» ядом. Но именно он, этот «культурный» яд приносит множество бед и страданий в семьях, является социальным злом для общества. Беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают всерьез.

Один из наиболее распространенных в мире факторов, губительно влияющих на здоровье, — табакокурение. Табак — единственный вид потребительской продукции, который, в конечном счете, убивает половину своих постоянных потребителей, являясь одной из причин высокой распространенности сердечно-сосудистых, онкологических и многих

хронических заболеваний легких. Курение — главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека.

Как показывают результаты социологических опросов, количество курящих в России составляет более 60%, из которых около 50% - мужчины и оставшаяся часть - женщины. В последнее время быстрыми темпами стало увеличиваться число курящих детей и подростков.

Психологи пришли к мнению, что курение - "детское заболевание". Обычно оно начинается в раннем юношеском возрасте и особенно распространено среди тех, кто плохо учится, чувствует свою несостоятельность, не уверен в будущем, а также в среде, где курят родители и приятели. Податливость подростков к курению можно понять с помощью социально-когнитивной теории, объясняющей, почему мы стремимся перенимать стиль поведения других людей. Многие подростки считают курящих сверстников сильными, дружелюбными и совсем взрослыми. Подростки, начавшие курить, как правило, имеют друзей, заядлых курильщиков, нередко оказывающих на них негативное влияние. В среде, где родители и друзья не курят, такая вероятность практически равна нулю. В нашей школе тоже существует проблема курения, и мы хотим обратить на это внимание. Наш проект называется «Влияние курения на человека».

Проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о действии, о вреде, приносимом ими организму человека.

Цель работы: понять и доказать, что курение вредит здоровью человека.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать научную информацию
2. Выявить отношение детей и взрослых к проблеме табакокурения
3. Определить, к каким последствиям ведет курение
4. Установить, что курение вредит здоровью.

Объект исследования: здоровье человека.

Предмет исследования: влияние курение на организм человека

Используемые методы: анализ научной литературы, наблюдение, исследование и сбор материала, анкетирование, разработка мероприятий по профилактике табакокурения анализ полученных результатов.

Гипотеза: Если подростки будут знать о вреде курения, его пагубном влиянии на здоровье, составе табачного дыма, свойствах никотина, о последствиях курения, то это приведет к изменению их отношения к курению.

## ГЛАВА 1 КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

### 1.1 История курения табака

Курение — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Курение как таковое (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) известно очень давно. Фрески в индийских храмах изображают фигуры богов, вдыхающих дым ароматических курений. Курительные трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI—XVIII веками до нашей эры. Геродот, описывая быт и нравы скифов, писал, что они имеют привычку вдыхать дым сжигаемых растений. Как утверждал немецкий этнограф Гюго Обермейер, курение конопли при помощи трубок было известно древним германцам и галлам в I веке до н. э. Об этом говорится и в древнекитайской литературе.

Предполагают, что курение в виде вдыхания дымов особенных растений (например, конопли) возникло как атрибут ритуальных действий, помогающих освободить сознание шамана и достигнуть особого состояния духа.

Во Франции существует единственный в мире Музей курения. Он расположен в Париже, на улице Паш, рядом с площадью Бастилии. Музей табака существует в Гронингене, Нидерланды.

## 1.2 Вред курения для организма молодого человека

Вред курения родителей для детей:

Ребенок активных курильщиков, в процессе пассивного курения, приобретает нарушение функции органов дыхания и другие последствия курения, которыми страдают его родители. Риск развития рака легких у детей зависит, в том числе и от курения их родителей, причем большее влияние при этом оказывает курение матери.

Исследование, проведенное в Новой Зеландии, показало, что частота развития бронхитов и воспалений легких в течение первого года жизни в случаях интенсивного курения матерей увеличивалась на 7-21% по сравнению с детьми некурящих.

Особенно большой вред курение наносит слизистой оболочке носа и глаз, к другим последствиям курение относится изменение психомоторных функций, особенно внимания и способности к усвоению знаний.

Пассивное курение:

Пассивное курение способствует развитию заболеваний, свойственных курильщикам. Вред курения для людей, находящихся в одном помещении с курильщиком, возникает из-за того, что он вынужденно поглощает вещества, выделяемые так называемым «боковым потоком» дыма.

Основной поток дыма поступает в легкие курильщика, а та часть дыма, которая выделяется в атмосферу, вдыхается всеми, кто находится поблизости. Пассивное курение неизбежно при регулярном пребывании рядом с курильщиками.

Согласно научным исследованиям, в течение одного часа человек вдыхает дозу дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Специалисты подсчитали, что во время пассивного курения в течение 8 часов организму причиняется такой же вред, как и от активного курения одной сигареты через каждые 5 часов. При пассивном курении вдыхаются те же ядовитые вещества, что и при активном.

Вред от курения усугубляется еще и тем, что в боковом потоке дыма содержится даже больше канцерогенных веществ, чем в основном. Последствия курения обусловлены тем, что отдельные дозы канцерогенов суммируются в организме до достижения критических пороговых величин.

### **1.3 Табачная зависимость**

Табачная зависимость - это клиническая форма патологического процесса, который характеризуется потерей в сфере мышления контроля над возникновением и прекращением желаний повторного курения табака с одновременным развитием клинической картины синдрома патологического влечения к курению табака и синдрома отмены.

Табачная зависимость — очень серьезное патологическое состояние. Делая затяжку, человек изначально поражает токсическими никотиновыми веществами свои дыхательные пути, далее токсины распространяются вместе с кровью к сердцу, потом и к головному мозгу. В этот момент вместе с веществами выделяется гормон удовольствия, что определяет склонность человека к тому или иному состоянию.

Симптомы и причины табачной зависимости:

Среди характерных симптомов требуется отметить патологическое влечение к курению сигарет. На первоначальных этапах, когда человека только влечет к курению табачных изделий, он иногда при этом ощущает головокружение, тошноту, позывы к рвоте и дезориентацию. В подобных случаях можно сказать, что лечение ему не требуется, так как он пока способен сам устранить эту привычку. Если человек начинает во время курения ощущать расслабление мышц, психический комфорт, успокоение, обострение аппетита и приятное чувство помутнения, то человек находится в зависимости от никотина. Вовсе не говорят про развитие никотиновой зависимости такие симптомы, как:

- подкашивание ног;



- редкая тяга к курению;
- постоянное чувство тревоги;
- резкое изменение настроения;
- ...навязчивые синдромы ухудшения самочувствия, если человек не получил определенную дозу никотина;
- обмороки;
- помутнение сознания и головокружение;
- рвота;
- кратковременная тахикардия и сердечно-сосудистая дисфункция.

В большинстве случаев, если человек испытывает вышеуказанные симптомы, это говорит про развитие начальной стадии привычки курения (еще не табачная зависимость), но после подобных последствий он вряд ли возвращается к курению токсических веществ вообще.

Существует ряд причин, по которым здравомыслящий человек подвергает свой организм злокачественной привычке. Среди них можно отметить следующие:

1. Физическая причина. При этом состоянии организм не подконтролен человеку, так как он постоянно ощущает потребность в новой дозе никотина.
2. ....Общественный фактор. Этот момент определяет современная культура, которая приветствует образ курящего человека, причем даже девушек и женщин. Этот типаж создает видимость независимой и уверенной в себе персоны, которой нипочем моральные и этические нормы.
3. Саморазрушение. Эта причина заключается в том, что чем больше человек будет переживать о какой-то проблеме, тем больше он будет от нее отвлекаться, выкуривая очередную сигарету.

#### **1.4 Влияние никотина и других компонентов табачного дыма на организм человека**

Последствия курения: во время исследований пассивного курения было установлено отрицательное действие на некурящих людей таких

составных компонентов табачного дыма, как оксид углерода, никотин, альдегиды, акролеин и др.

Выявлено влияние этих веществ на состав крови, мочи и нервную систему пассивного курильщика. Особенно серьезны последствия курения, вызванные вдыханием оксида углерода, который, проникая через легкие в кровь, прочно соединяется с гемоглобином, препятствуя доставке кислорода тканям.

Повышение концентрации карбоксигемоглобина до 16-20% может спровоцировать осложнения для больных с сердечно - сосудистыми заболеваниями. Регулярное пассивное курение причиняет такой же вред, как курение от 1 до 10 сигарет в день, в зависимости от уровня задымленности помещения, в котором находится некурящий.

В результате исследования вреда курения для некурящих служащих, работающих в прокуренном помещении, было выявлено, что более 50% не куривших испытывали затруднения в работе рядом с курящими, 36% вовлеченных в пассивное курение заявили, что они вынуждены были покидать свои рабочие места в связи с последствиями курения, а 30% некурящих чувствовали вред от курения для рабочего процесса.

Что касается вреда курения для здоровья, 48% пассивных курильщиков жаловались на раздражение глаз, 35% — на раздражение слизистой оболочки носа, наступающее вследствие пассивного курения, 30% — на кашель, сухость в горле и чиханье, около 5% — на обострение предшествовавших легочных поражений, 3% — на ухудшение сердечно-сосудистых заболеваний. Еще 10% утверждали, что они подвержены аллергии к табачному дыму.

Воздействие табака на организм человека:

Органы дыхания

Органы дыхания - это входные пути, через которые в организм поступают вредные компоненты табачного дыма. Именно дыхательные пути принимают на себя первый удар табачных ядов. Как плотные частицы сажи,

так и тот "букет", который объединяет газообразные продукты табачного дыма, раздражает слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков.

Появляется мучительный кашель. Голосовые связки воспаляются, в результате голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым.

Те, кто много курит, болеют раком лёгкого в двадцать раз чаще, чем некурящие. Поэтому мы можем смело сказать, что рак лёгкого в основном развивается на почве курения. Рак лёгкого нередко оказывается настолько запущенным, что невозможно спасти больного даже ценой удаления всего лёгкого.

Также доказано, что табачный деготь, введённый экспериментальным путём животным в лёгкие или на кожу, вызывает рак во всех случаях.

#### Нервная система

О вредном действии никотина на центральную нервную систему можно судить по действию первой выкуренной папиросы: тошнота, рвота, холодный пот, иногда потеря сознания — вот симптомы, которые говорят об отравлении клеток мозга.

Попадая в легкие, никотин через кровь попадает в головной мозг в течение 8 секунд. Никотин действует на все отделы нервной системы, в том числе на центр удовольствия в головном мозге. Понятно, что именно нервная система привыкает к никотину, делая нас, его «рабами».

Компоненты табачного дыма, в частности никотин активно влияют на все нервные функции, но особенно чувствительна к нему центральная нервная система и прежде всего клетки головного мозга. Тем, кто курит, следует помнить, что под воздействием никотина происходит сужение мозговых сосудов, а, следовательно, уменьшается приток крови к нервной ткани. В связи с этим появляются частые головные боли, происходит ослабление памяти.

При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина.

Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

#### Сердечно-сосудистая система

Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжёлых заболеваний сердца.

Одна выкуренная сигарета увеличивает пульс на двадцать ударов в минуту, поднимает давление на несколько десятков миллиметров, понижает кожную температуру. Эти изменения держатся около тридцати минут. Известно, что у здорового человека сердце сокращается в среднем 70 раз в минуту, при курении частота сердцебиения учащается до 80-90 раз.

Курение вызывает преждевременный износ сердца, сосудов, также как и других жизненно важных органов.

Таким образом, в течение дня сердце постоянно получает дополнительную нагрузку, которая со временем приводит к заболеванию.

О влиянии табака на сердце говорит, например, такой эксперимент: изолированное сердце кролика ритмично работает благодаря тому, что через сосуды, питающие сердце, непрерывно проходит специальный физиологический раствор, приближающийся по некоторым признакам к крови. Но если взять папиросу, вытряхнуть из неё весь оставшийся табак, а на папиросную бумажку капнуть этого раствора и с бумажки эту каплю ввести в систему, снабжающую сердце физиологическим раствором, сердце остановится.

#### Органы пищеварения

Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. В результате этого появляется кровоточивость дёсен, трескается эмаль. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины. Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развивается гастрит, язвенная болезнь желудка. Увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.

У того, кто начал курить в детстве, можно ожидать развития к 35-40 годам рака лёгких, от которого не вылечился еще ни один человек на планете.

Курящие иногда говорят: курение делает пищу более вкусной. Конечно, если предварительно наполнить рот какой-либо горечью, то после этого самая обычная пища покажется вкусной. На самом деле курение снижает аппетит. Давно замечено: бросивший курить начинает прибавлять в весе. После прекращения никотиновой интоксикации все обменные процессы улучшаются, лучше усваивается потребляемая пища.

Замечено, что течение хронических желудочно-кишечных заболеваний обостряется не только у курильщиков, но и у тех людей, которые вынуждены постоянно находиться в накуренном помещении.

В связи с этим напрашивается один-единственный вывод: самое лучшее - не начинать курить. А тем, кто курит - бросьте! Призовите на помощь свою силу воли. Этим вы предотвратите многие беды. Здоровье надо беречь, а не растворять его в табачном дыме.

## ГЛАВА 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Проведение социологических опросов и анкетирования

Мне было интересно узнать о взглядах учащихся на тему «Вред курения на человека». С этой целью были разработаны анкеты:

- «Подростковое курение»
- «Мои интересы»
- «Вред курения для подростков».

Был проведен социологический опрос (анкетирование) среди учеников седьмых, восьмых и девярых классов нашей школы. Всего в опросе участвовало восемьдесят три человека, из них шестьдесят девушек и двадцать три юноши. Были проанкетированы 105 человек из числа учащихся МБОУ «СОШ №19», из них: 45 человек – семиклассников, 40 человек – восьмиклассников, 20 человек – девятиклассников.

При этом на большинство вопросов можно было дать несколько вариантов ответов.

По результатам анкетирования мы видим (см. рис. 1).

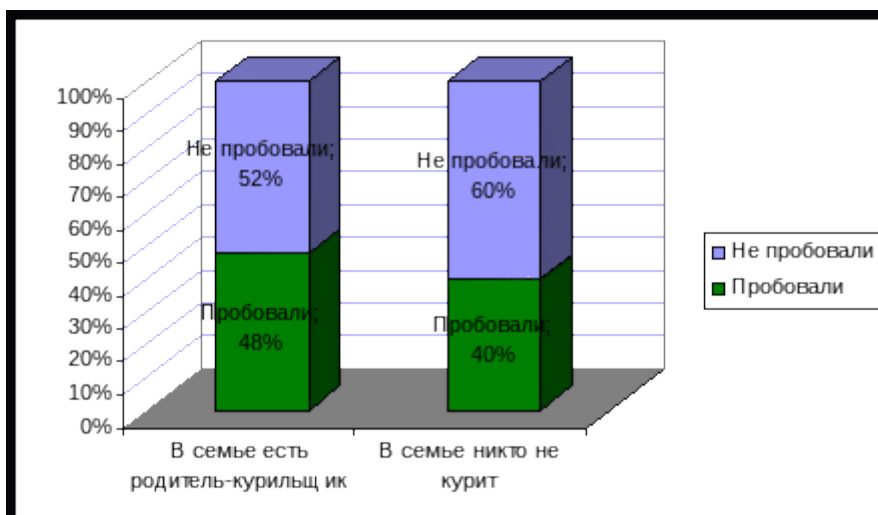


Рис 1. Взаимосвязь курения родителей и попытки подростков попробовать сигареты

При оценке критерия: «Взаимосвязь курения родителей и попытки подростков попробовать сигареты»:

В ходе анализа анкетирования была обнаружена взаимосвязь курения родителей и опыта курения подростков, то есть попытками подростков попробовать курить. В двух третьих семей с курящими родителями подростки пробовали курить. В некурящих семьях случаи, когда подростки пытаются курить, встречаются гораздо реже: 40% подростков из некурящих семей делали попытку курить.

Из всех подростков, которые хотя бы раз попробовали курить, регулярными курильщиками становятся 9%, остальные либо курят довольно редко, либо вообще не приобщаются к курению.

Если попытку курить делают около половины подростков 8-17 лет – 45%, то закрепляется эта привычка далеко не у всех. Большинство опрошенных подростков, раз попробовав, не делают повторных попыток курить. Подростков, которые курят достаточно регулярно (чаще 6 раз в месяц) - 9 %.

Курение родителей оказывает влияние на закрепление привычки курения у подростков. В курящих семьях подростки не только чаще пробуют курить, но и чаще продолжают делать это регулярно, чем это случается в некурящих семьях или в семьях бывших курильщиков.

При оценке критерия: «Свободное время подростков»:

Из анкеты «Мои интересы» мы выявили эмоциональное отношение учащихся к учёбе и особенности проведения свободного времени.

У 85 % опрошенных ребят довольно разнообразный досуг: слушают музыку, смотрят телевизор, играют в компьютере, занимаются спортом, занимаются творчеством (рисуют, танцуют, поют), встречаются с друзьями, 6 человек ответили на предложенный «свой вариант» следующее: любят спать, кушать и смотреть мультфильмы.

Более 70% подростков нравится учиться, лишь только 3% учащихся не проявляют особого рвения к учёбе. (см. рис. 2).

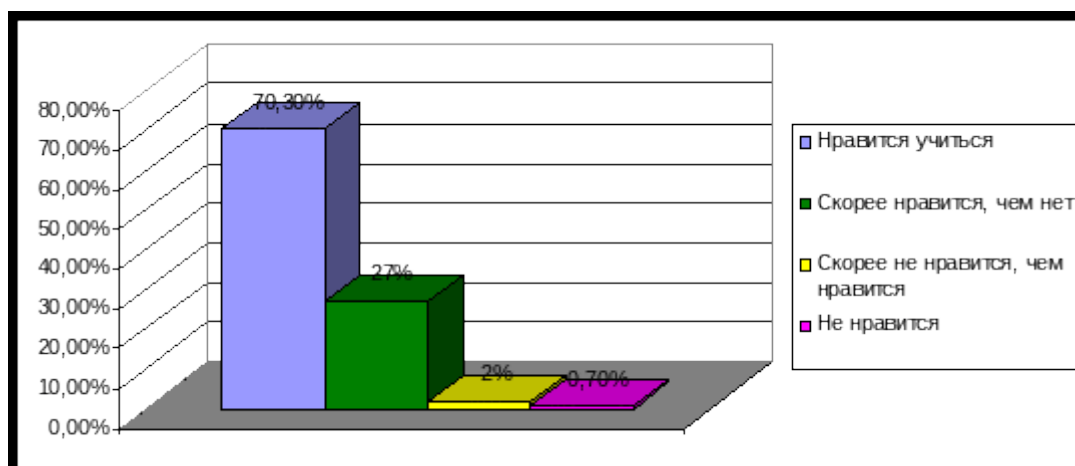


Рис. 2 Свободное время подростков

При оценке критерия: «Основные источники информации о влиянии курения на здоровье» было выявлено:

Около половины подростков получают информацию о влиянии курения на организм человека в основном от родителей (56 %), педагогов (49 %) и из средств массовой информации (в основном от передач ТВ – 44 % и меньше из газет и журналов – 9 %). Меньше всего об этом говорят в подростковой среде, между собой, в компании (17%) (см. рис. 3).

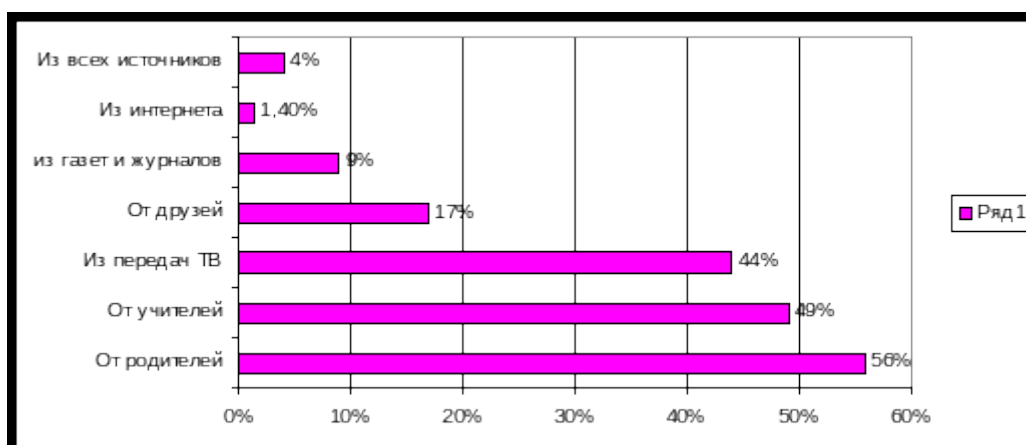


Рис. 3 Основные источники информации о влиянии курения на здоровье

При оценке критерия: «Отношение подростков к здоровому образу жизни» следующие результаты:

Проведенное ранжирование основных правил поведения по сохранению и укреплению своего здоровья подростки на первое место выбирают: заниматься спортом (более 60 %), больше двигаться, начинать



утро с зарядки (более 50 %), правильно питаться (45 %), закалять свой организм (более 40 %), не курить (40 %), следить за осанкой (40 %) (см. рис. 4).

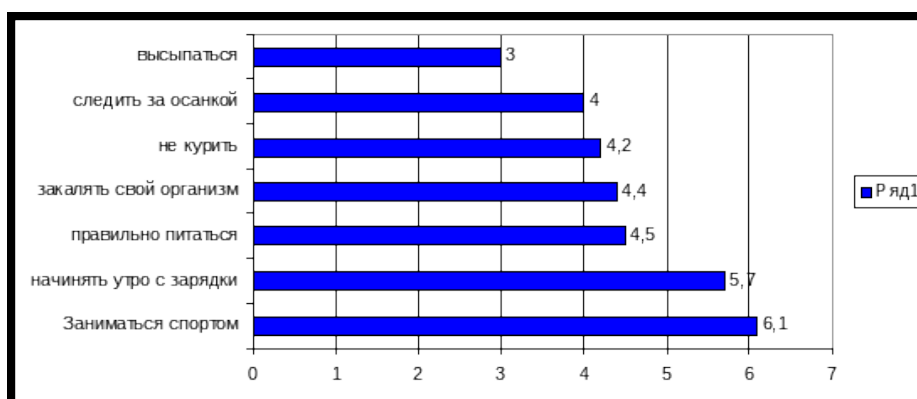


Рис. 4 Отношение подростков к здоровому образу жизни

## 2.2. Разработка мер борьбы с курением

«Как бороться с курением?» — вопрос весьма актуальный.

Проблема борьбы с курением уже давно приобрела международный характер. При этом все из нас знают, что курение — привычка вредная и опасная для здоровья не только самого курильщика, но и окружающих его людей. Следовательно, в борьбе против курения должны принимать участие все — курящие и некурящие. Ни запреты, ни прекращение выпуска табачных изделий — не выход из положения. Основы пропаганды здорового образа жизни должны закладываться с юношеского возраста, а именно в стенах школы.

В профилактических целях, мною с помощью волонтеров, были вручены учащимся буклеты - памятки на тему: «Брось курить – ты долго будешь жить!» и памятки для курильщика «Как бросить курить?» (Приложение № 1 и приложение № 2).

С целью пропаганды здорового образа жизни необходимо сделать следующее:

1. Полностью запретить рекламу табачных изделий;

2. Запретить продажу табачных изделий несовершеннолетним;
3. Проводить разъяснительную работу о вреде курения. Средства массовой информации, родители, учителя, медики должны доносить до каждого человека о последствиях курения, рекламируя здоровый образ жизни.
4. Должны приниматься законы и регламенты, ограничивающие свободное курение. В нашей стране запрещено курение в таких общественных местах как театр, кинотеатр, цирк, концертные и спортивные залы, учебные заведения и др. Нельзя курить в метро, пригородных поездах, трамваях, троллейбусах, такси, в закрытых помещениях водного транспорта.
5. Наносить предупреждающие надписи с указанием вредных компонентов табака и табачного дыма.

Перечисленные мною меры уже введены, но не всегда и не везде поддерживаются должным образом.

Необходимо вводить запреты на курение, но в то же время обеспечить все условия, чтобы человек, который курит, имел возможность как можно более безболезненно пережить период отказа от курения.

В календаре праздничных и знаменательных дат есть Всемирный день отказа от табака его отмечают 31 мая. Цель праздника – привлечение внимания общества к проблеме курения. Но для того, чтобы проводить профилактическую работу употребления табака не обязательно ждать только эту дату, можно и нужно проводить данную работу систематически, к примеру в нашей школе эта деятельность ведётся на постоянной основе и охватывает всех обучающихся, включая и учащихся младших классов, я также попробовала разработать небольшой план мероприятий, направленных на профилактику табакокурения (Приложение № 3).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изучив различные источники информации, мы убедились в том, что никотин – это яд медленного действия, он разрушает организм изнутри, на протяжении многих лет. Болезни, вызванные курением, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно.

Мало того, ведь курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают, ведь в дыме от табака содержится около 200 вредных веществ, которые отравляют человека и окружающую среду.

О том, что с каждым днем все большее количество детей подвержено вредным привычкам: курению, алкоголизму, наркотикам – знают все. Это уже становится проблемой общества. Поэтому целью нашего исследования стала проблема курения. Мы показали влияние табачного дыма на организм, выявили его вред для детского организма, провели анкетирование учащихся нашей школы, сделали социологический опрос жителей города и мы убедились, что эта проблема рядом с нами. Наше исследование показало, что среди учащихся 7-9 классов 35 % пробовали курить, но, к счастью, сейчас не курят и в целом отрицательно относятся к курению. При этом особой роли не играло наличие в семье курящих взрослых. Чаще всего пробуют курить не те, у кого перед глазами пример родителей, а те, у кого слабый характер. Из данных социологического опроса взрослого населения, мы установили, что курение оказывает отрицательное воздействие на жизненные процессы организма человека, и, как выяснилось, взрослые люди это осознают.

В процессе подбора и обработки информации я узнала о многих неизвестных мне фактах, убедилась, что курение действительно наносит огромный вред. Этой информацией я решила поделиться в своей проектной работе и донести это до моих одноклассников. Особенное впечатление на меня произвела информация о влиянии табачного дыма на детский организм, и я решила выяснить, а как ученики нашей школы относятся к курению.

Общие выводы исследования:

1. Главными причинами курения подростки считают влияние друзей.
2. У подростков сложился в целом отрицательный образ курения. Основные элементы этого образа: курение воспринимается как опасная и бесполезная привычка, которая влияет на здоровье и внешний вид человека, то есть недостатки и опасности, связанные с курением, хорошо известны как родителям, так и подросткам. Однако положительный образ НЕ-курильщика пока еще не совсем распространен.
3. Подростки осознают вред, который курение наносит здоровью человека.
4. Большая часть подростков сказали, что по вопросам курения им интересно выслушать мнение трех основных групп – родителей, сверстников и медицинских организаций. При этом подросткам не только интересно узнать, что могут сказать родители, сверстники и медицинские организации о курении, но они также испытывают большое доверие тому, что говорит каждая из этих групп.
5. Курение родителей оказывает влияние на закрепление привычки курения у подростков. В курящих семьях подростки не только чаще пробуют курить, но и чаще продолжают делать это регулярно, чем это случается в некурящих семьях или в семьях бывших курильщиков.
6. Учащиеся считают приоритетным занятием спортом, но сами проводят свое свободное время у телевизора и за компьютером.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. История табака [Электронный ресурс] -  
<http://www.tabacum.ru/01history.html>
2. Факты о курении [Электронный ресурс]  
<http://www.takzdorovo.ru/privyчки/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya>
3. Почему ребенок начинает курить? [Электронный ресурс]  
<http://otvetin.ru/domsemya/13333-pochemu-rebenok-nachinaet-kurit.html>
4. Влияние табака на организм [Электронный ресурс]  
[http://tvreza.info/tobacco/teffects/torganismeffects\\_ru.html](http://tvreza.info/tobacco/teffects/torganismeffects_ru.html)
5. Курение и органы дыхания [Электронный ресурс] -  
<http://smoking.tj/breath/>
6. Влияние курения на головной мозг и нервную систему в целом [Электронный ресурс]  
<http://www.nuhvatit.ru/nervsis.html>
7. Курение и органы пищеварения. [Электронный ресурс]  
<http://smoking.tj/gastr/>
8. Курение и сердечно-сосудистая система. [Электронный ресурс]  
<http://smoking.tj/cardio/index2.php>
9. Курение и работоспособность. [Электронный ресурс]  
<http://smoking.tj/work/>
10. Влияние курения на детей. [Электронный ресурс]  
<http://smoking.tj/children/>

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1



Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно от него умирает около 6 млн людей по

всему миру. Опасность курения невозможно переоценить.

#### Влияние курения на организм человека

##### **Ваши легкие и дыхательные пути**

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

##### **Ваше сердце и кровеносные сосуды**

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови,

что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.

##### **Рак**

Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

##### **Заболевания сердечно-сосудистой системы:**

Ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

##### **Патологии органов пищеварения:**

Образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит.

##### **Болезни дыхательной системы**

Бронхиальная астма, хронический ринит, туберкулез, бронхит.

##### **Заболевания полости рта:**

Пожелтение эмали, некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.



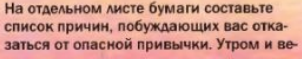



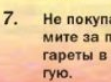

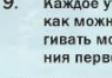

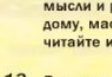



##### **Нарушения опорно-двигательного аппарата:**

Негативное влияние на скелет человека. Курение пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота

«Бросить курить можно в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте до 30-35 лет, имеют продолжительность жизни подобную той, что и никогда не курившие люди».

*Из послания Генерального директора Всемирной организации здравоохранения доктора Гру Харлема Брунтланда*

**РОССИЙСКИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРЕДЛАГАЮТ 20 СПОСОБОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТАБАКА:**

-  Заранее наметьте дату, когда собираетесь бросить курить. Она может быть приурочена к отпуску, дню рождения, празднику или какому-либо иному значимому для вас событию. Выбрав день, не ищите причин для того, чтобы отложить намеченное на более поздний срок.
-  Каждый раз регистрируйте время, когда вы выкурили сигарету или только хотели закурить, но воздержались. Это не только поможет вам максимально сократить количество выкуриваемых сигарет, но и понять, когда желание курить наиболее сильно. Выделите самую «важную» сигарету дня и постарайтесь сконцентрировать все свои силы для отказа от нее.
-  На отдельном листе бумаги составьте список причин, побуждающих вас отказаться от опасной привычки. Утром и ве-
-  Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если вы решили бросать постепенно, наметьте себе промежуточные цели на пути к окончательному отказу от курения. Например, каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или, наметив дату отказа, каждые 5 дней сокращать количество выкуриваемых сигарет на одну треть.
-  Если вы испытываете сильную потребность закурить, лучше бросить сразу. За день или два до намеченного срока отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Чувство перенасыщения организма вредными компонентами табака поможет вам быстрее побороть зависимость от него.
-  Если вас побуждает к курению окружающая обстановка вне дома (на работе, в учебном заведении), то для отказа от курения выберите нерабочие дни - воскресенье, праздник, отпуск.
-  Не покупайте сигареты блоками. Возьмите за правило: пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.
-  Возникло желание закурить - не берите в руки пачку хотя бы минуты три и постарайтесь в этот период занять себя чем-нибудь иным, что могло бы забыть о курении. Например, позвоните кому-нибудь по телефону, выйдите на балкон, прогуляйтесь по коридору и т. д.
-  Каждое утро старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
-  Определите часы суток, когда вы как бы позволяете себе закурить. И постарайтесь максимально сократить количество таких моментов.
-  Не носите с собой сигареты - спрячьте их под замок или отдайте кому-либо.
-  Уберите из комнаты пепельницы, зажигалки и вообще все предметы, которые напоминают о курении. Старайтесь чем-то занять свои мысли и руки: выполняйте работу по дому, мастерите что-нибудь, читайте и т. д.
-  Выкуривайте только половину сигареты.
-  Старайтесь не курить, когда смотрите телевизор.

### Приложение 3

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРОФИЛАКТИКУ ТАБАКОКУРЕНИЯ В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ:

Акция «Молодежь за ЗОЖ!» - на протяжении всего учебного года

**СЕНТЯБРЬ**

Выпуск презентаций и буклетов «Курение или здоровье»

**ОКТАБРЬ**

День здоровья «Рецепты здоровья»

**НОЯБРЬ**

Месячник «Будем жить!»

**ДЕКАБРЬ**

День здоровья «Прочь от вредных привычек»

**ЯНВАРЬ**

Акция «Открытая улыбка» к Всероссийскому дню отказа от курения  
Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь!»

**ФЕВРАЛЬ**

Конкурс буклетов «Сделай свой выбор»  
Декада Здоровья

#### МАРТ

Проведение тренингов для подростков

- «Тайны Карибского моря»
- «Если просто идет человек...»
- «Шаг на встречу»

Конкурс социальной рекламы «Брось курить!»

#### АПРЕЛЬ

Проведение тематических турниров по различным видам спорта

#### МАЙ

Тематическая неделя, посвящённая Всемирному Дню отказа от табака

#### ИЮНЬ

Демонстрация социальных роликов «Не дай себя уничтожить» в  
пришкольном лагере.