

МАОУ «СОШ № 12 имени героя Советского Союза генерала армии
В.Ф.Маргелова»

Реферат

На тему: «Влияние табака на легкие»

Выполнила:

Ученица 8 «В» класса

Муллаярова Карина

Проверила руководитель

Золотухина Светлана Витальевна

Учитель биологии

Кунгур, 2022 год

Содержание

Введение.....	3
1. Курение – социальная проблема общества.....	5
1.1 Действие курения на органы табака.....	5
1.2 Почему дети начинают курить.....	8
2. Социологический опрос и его анализ.....	10
2.1 Результаты анкетирования.....	10
2.2 Меры борьбы с курением.....	13
Заключение.....	15
Список изученной литературы.....	17

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 И.П. Павлов. - Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок од гораздо меньшей цифры».

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.

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

Актуальность исследования

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.

Я считаю, что 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 нами были поставлены 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, анкетирование, анализ полученных результатов

Гипотеза: если люди будут больше знать о вреде курения, они будут меньше курить.

Практическая значимость исследовательской работы состоит в том, что она может быть использована школьниками для повышения образовательного уровня, а также учителем биологии при изучении тем связанных с охраной здоровья.

1. Курение – социальная проблема общества

1.1 Действие курения на органы табака

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.

В сигаретном дыме обнаружили большое количество ядовитых для человека соединений, среди которых никотин, метанол, угарный газ, цианистый водород, сероводород и др.



Рис. 1. Вредные вещества сигаретного дыма

Вместе с дымом эти соединения попадают в ротовую полость и органы дыхания курильщика, раздражают слизистые оболочки дыхательных путей, приводят к бронхитам, вызывают постоянный раздражающий кашель, делают голос хриплым.

Постоянное вредное воздействие дыма на слизистые оболочки снижает их защитные возможности, поэтому у тех, кто не может избавиться от этой вредной привычки, часто случаются простудные и инфекционные болезни. Вредные частицы дыма проглатываются со слюной и раздражают желудок.

Вдыхаемые вещества остаются на слизистых оболочках воздухоносных путей и в альвеолах, поэтому легкие курильщика не могут нормально растягиваться при вдохе. Длительное курение приводит к уменьшению жизненной ёмкости лёгких и ухудшению вентиляции. В организм курильщика поступает меньше кислорода, его самочувствие и работоспособность резко ухудшается.



Рис. 2. Лёгкие здорового человека и курильщика

Некоторые продукты, образующиеся при сгорании табака и бумаги (бензапирен, деготь и др.) не выводятся из организма и являются причиной возникновения раковых заболеваний. Врачи сообщают, что рак лёгких развивается у курильщиков в 6-10 раз чаще, чем у тех, кто курит. Из-за курения каждый год умирают тысячи людей в разных странах.

Большой вред здоровью некурящих людей может нанести пассивное курение, т. е. вдыхание дыма в прокуренном помещении. Поэтому сейчас во всех странах ведётся работа по предупреждению курения, и оно запрещено в общественных местах.



Рис. 3. Знак «Курение запрещено»

1.2 Почему дети начинают курить

Печальные цифры статистики свидетельствуют о том, что 77% школьников уже являются заложниками курения.

Почему ребенок начинает курить, несмотря на увещевания взрослых? Одной из причин врачи называют курение родителей. Вдыхая с детства табачный дым, ребенок становится заложником пассивного курения. Оно также вызывает никотиновую зависимость.

Чуть став старше, ребенок ищет возможности удовлетворить эту зависимость. Кроме этого, курящие родители часто говорят ребенку о вреде курения, но воздействия эти слова, как правило, не имеют. Ребенок видит, что взрослые (курящие родители, учителя, старшеклассники, актеры в кино) не боятся опасностей, которых может повлечь за собой курение, и начинают считать, что им тоже «ничего не грозит».

Следует помнить и о том, что ребенку свойственно подражание. Из стремления быть похожим на кого-то или казаться взрослее, «круче», ребенок начинает делать свои первые шаги к пагубной привычке. Ребенок может начать курить и в период взросления, когда его взгляды начинают расходиться с взглядами родителей, учителей. Здесь, как правило, взрослому подростку движет желание самоутвердиться, желание идти вразрез с общепринятыми «можно» и «нельзя».

Но у детей есть дома еще несколько воспитателей – телевизор и компьютер. Психологи считают, что основными заболеваниями детей в XXI веке будут болезни от IT-технологий. И это не странно: ведь «виртуалка» пленит душу, оказывает свое гипнотическое действие на сознание. Не только ребенок, иногда и взрослый человек не может противодействовать этому влиянию.

Телевизор и компьютер разными методами и способами, свободно или невольно «кодируют», то есть инсталлируют программу поведения,

принуждают жить чужой жизнью. Тогда ребенок теряет ощущение реальности, и виртуальная жизнь, где он переживает самые острые ощущения и впечатления, кажется ему более «настоящей», чем реальная.

Экранные герои так элегантно курят и пьют, при этом обнимают красивых девушек, да и катаются на дорогих автомобилях! В результате «код», воспринятый детской душой, срабатывает как установка на такую яркую, хотя и не моральную, жизнь. Ребенок теперь знает, чего хочет.

А что, собственно, может его остановить? Только воспитание в полноценной семье, где отец, мать и ребенок живут в гармонии с собой и ведут здоровый образ жизни. Учеными доказано, что воспитание сильнее наследственности. Но начинать воспитание нужно с взрослых.

2. Социологический опрос и его анализ

2.1 Результаты анкетирования

Курение подростков – одна из проблем в нашем обществе. То, что курение наносит огромный вред человеку доказано уже давно, но если сначала это касалось мужчин, потом женщин, то теперь уже детей. В табачном дыму ежегодно губят здоровье все новые и новые подростки.

Мною был проведен социологический опрос (анкетирование) среди учеников восьмых, десятых и одиннадцатых классов нашей школы. Всего в опросе участвовало восемьдесят три человека, из них шестьдесят девушек и двадцать три юноши. Сорок восемь человек – восьмиклассников, шестнадцать человек – десятиклассников, девятнадцать человек – одиннадцатиклассников.

По результатам анкетирования мы видим (см. рис.4), что в восьмом классе курят десять человек, в десятом классе - один человек, в одиннадцатом классе – 2 человека.

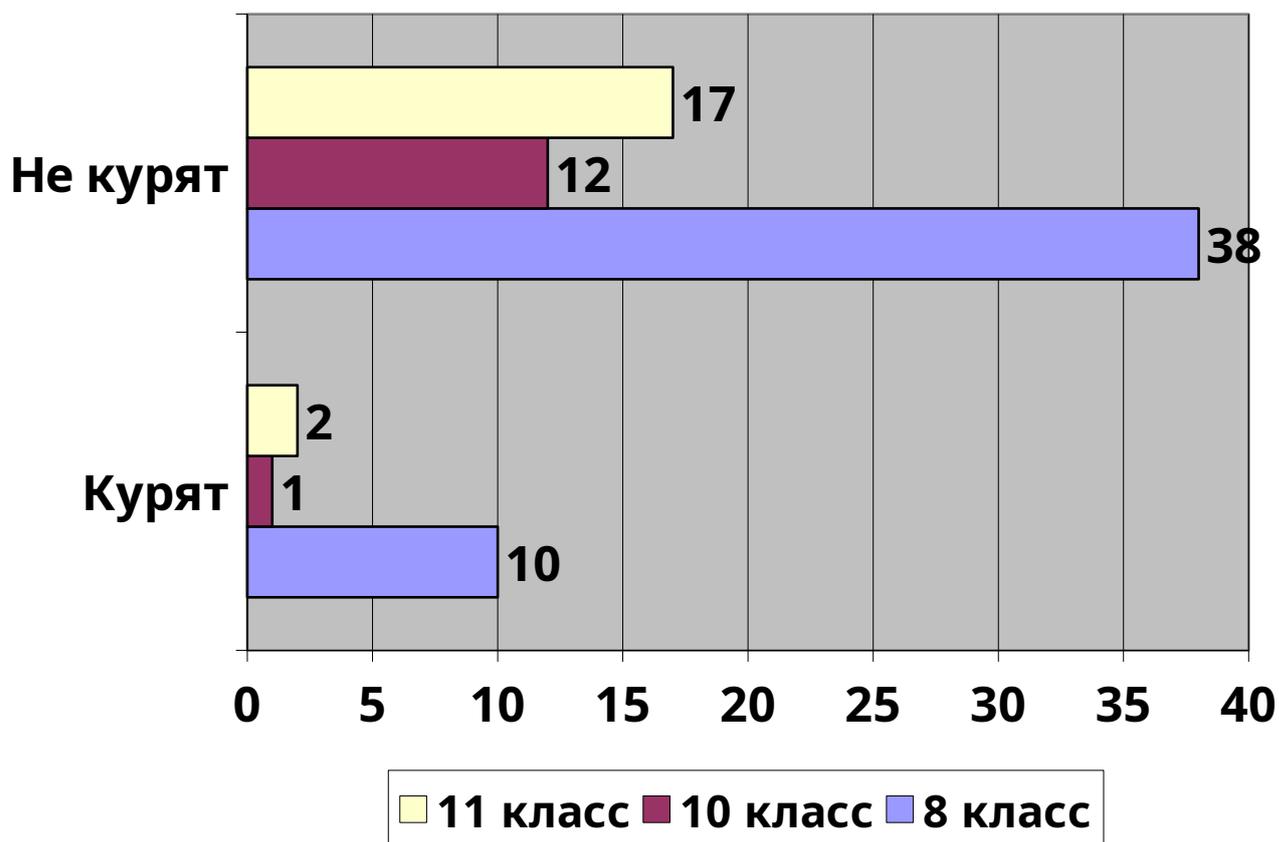


Рис.4.

Из общего числа опрошенных табачную продукцию употребляет 19% учеников.

По результатам анкетирования мы сделали вывод, что курить хоть раз пробовали 27 человек, что составляет третью часть из опрошенных учеников. Головокружение, тошнота, иногда рвота – это те симптомы, которые сопровождают первую выкуренную сигарету подростка. Может быть, поэтому многие подростки не продолжают курить. Чем меньше возраст ребенка, тем чувствительнее его организм к табаку. Причем не только курение, но и просто вдыхание дыма в накуренном помещении способствуют расстройству сна, ведет к раздражительности и к неврозам. При курении у подростка очень сильно страдает память, такой подросток заметно отстает в развитии.

Что толкает подростка взять сигарету?

Среди причин побудивших учащихся к курению (см.рис.5), можно выделить (из общего числа опрошенных):

- 51% - за компанию;
- 47% - хочется быть взрослыми;
- 28% - успокаивает;
- 25% - из любопытства.

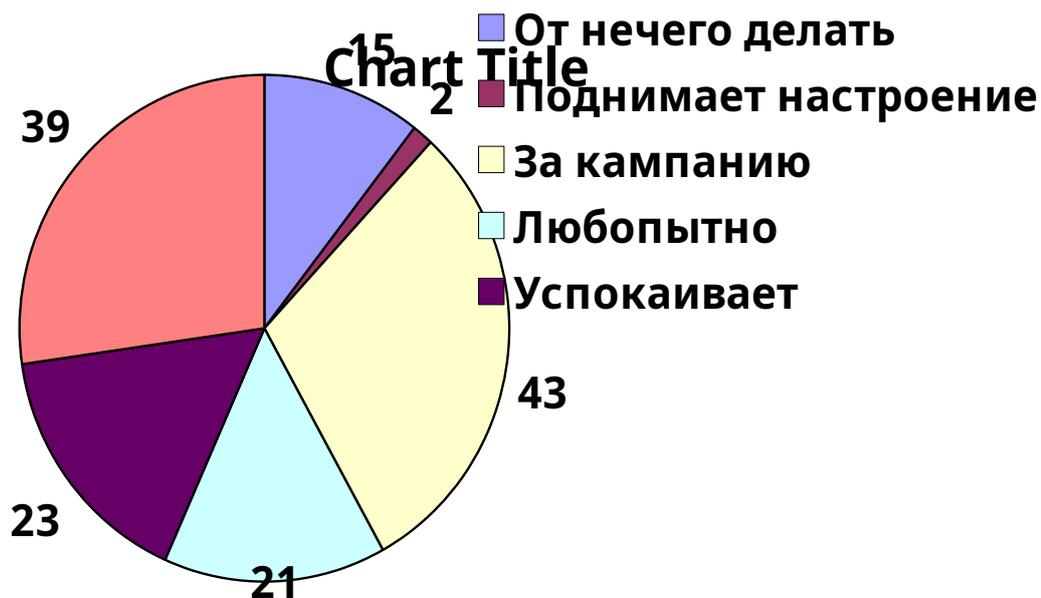


Рис.5.

По ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочет казаться взрослее.

То, что курение вредно для здоровья считают 100% опрошенных учеников. На какие органы и системы человека влияет курение, знает тоже каждый ученик. Это говорит о том, что наши ученики далеко не "древние люди", они получают информацию о курение и его последствиях.

Из проведенного анкетирования мы видим, что основную информацию ученики получают от родителей и школы. (см.рис.6)

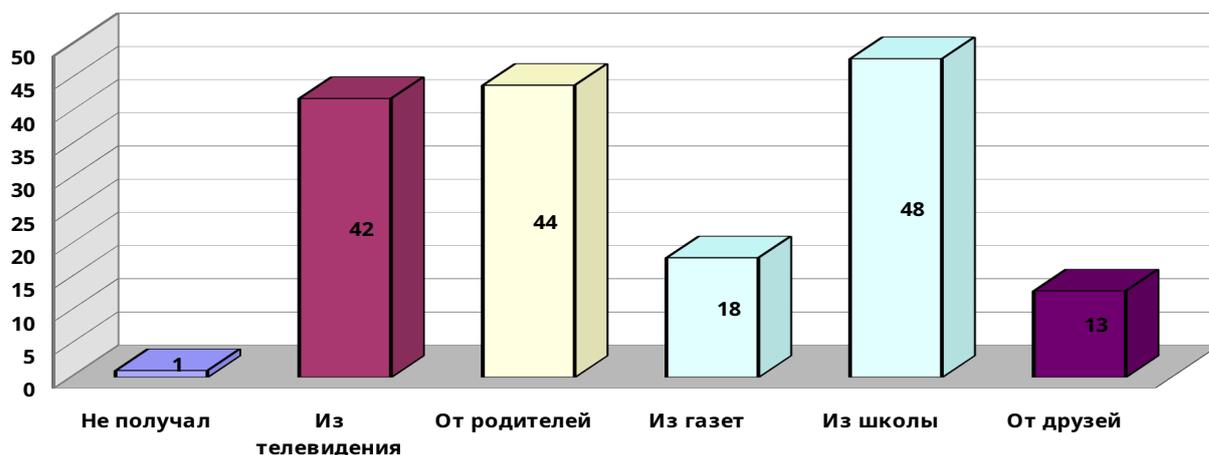


Рис.6.

В той семье где родители не курят, вероятность того что ребенок начнет курить ничтожно мала. Дети которые привыкли видеть родителей с сигаретой в руках, воспринимают курение как нечто естественное и хотят подражать им.

Результат опроса показал, что к курению относятся:

- безразлично - 61 человек;
- отрицательно - 20 человек;
- положительно - 2 человека. (см.рис.7)

И какие бы меры не были предложены для предупреждения курения, человек должен в первую очередь сам осознавать вредно для него курение или нет.

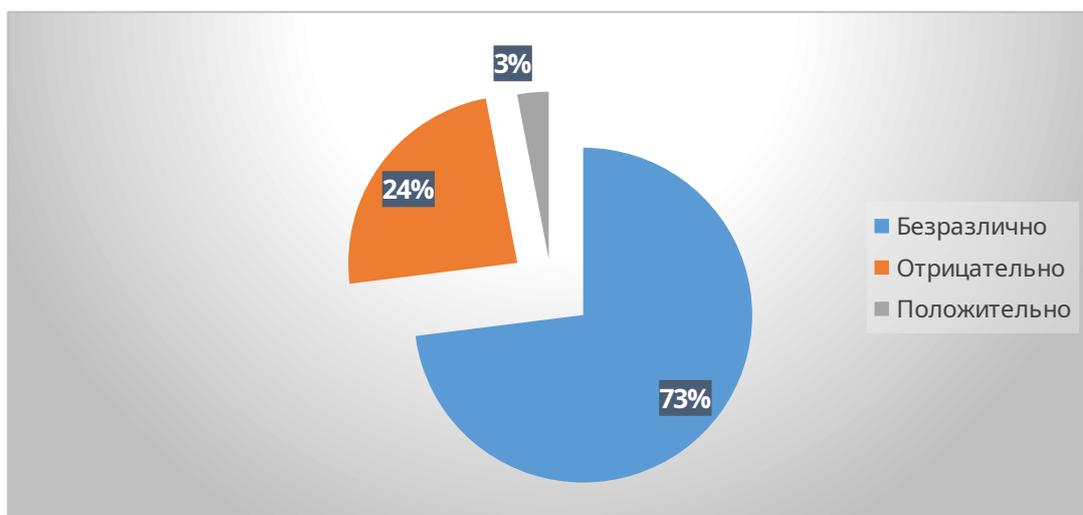


Рис.7.

2.2 Меры 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.

Необходимо:

1. 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.

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

31 мая – Всемирный день отказа от табака. Цель праздника – привлечение внимания общества к проблеме курения.

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 нашего села и мы убедились, что эта проблема рядом с нами. Наше исследование показало, что среди учащихся 8-11 классов половина 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. Проводя социологический опрос об отношении к курению взрослого населения нашего села, я была удивлена, узнав, что курящие люди знают о вреде курения, но продолжают курить, при этом они имеют проблемы со здоровьем, вполне возможно, связанные с употреблением табака.

Надеюсь, что моя гипотеза о том, что, узнав о вреде курения больше, люди будут курить меньше, подтвердится.

Основные меры борьбы с курением строятся на трех основных принципах:

1) вырабатывать у людей, особенно у подростков и молодежи, твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;

2) административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах;

3) сокращение числа курящих за счет осознания ими вредных последствий.

Список изученной литературы

1. Факты о курении [Электронный ресурс]
<http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya>
2. Почему ребенок начинает курить? [Электронный ресурс]
<http://otvetin.ru/domsemya/13333-pochemu-rebenok-nachinaet-kurit.html>
3. Влияние табака на организм [Электронный ресурс]
http://tvereza.info/tobacco/teffects/torganismeffects_ru.html
4. Курение и органы дыхания [Электронный ресурс] -
<http://smoking.tj/breath/>
5. 6. Влияние курения на детей. [Электронный ресурс]
<http://smoking.tj/children/>
6. Рис. 1. Вредные вещества сигаретного дыма. © ЯКласс
7. Рис. 2. Легкие здорового человека и курильщика.
https://image.shutterstock.com/image-illustration/healthy-smokers-lung_isolated-on-600w-1058057072
8. Рис. 3. Знак «Курение запрещено»,
https://cdn.pixabay.com/photo/2015/08/17/11/13/no-smoking-892289_960_720.

17.12.2022

Приложение № 1

Анкета

1. Пробовали ли вы курить?

А) Да Б) Нет

2. Курите ли вы?

А) Да Б) Нет

3. Курят ли ваши родители?

А) Да Б) Нет

4. Вредит ли курение обществу в целом?

А) Да Б) Нет

5. Помогает ли курение отвлечься от проблем?

А) Да Б) Нет

6. Достаточно ли информации о вреде курения

А) Да Б) Нет

Приложение №2.

Социологический опрос курящих людей Кунгурского МО.

Инструкция: Прочитайте предложенные варианты ответов и выберите тот, который, по Вашему мнению, наиболее подходит.

1. Как Вы считаете, курение влияет на ваше здоровье?
 1. Да 2. Нет
2. Вы часто болеете простудными заболеваниями?
 1. раз в месяц;
 2. раз в три месяца;
 1. раз в полгода;
 2. не болею.
3. Какие психически процессы изменились у Вас под влиянием никотина?
 1. память
 2. внимание
 3. зрение
 4. затрудняюсь ответить
4. Как Вы считаете, на какие органы и системы действует курение?
 1. на дыхательную систему;
 2. сердечно-сосудистую;
 3. пищеварительную;
 4. на органы чувств;
 5. на нервную систему;
 6. на репродуктивную систему;
 7. не знаю;
 8. затрудняюсь ответить.