

**Муниципальная научно-практическая конференция
«Путь в науку»**

Влияние курения на организм подростка

Автор работы: **Покуль Екатерина,**

МБОУ «Верхне-Идинская СОШ» с.Тихоновка,

9 класс

Руководитель работы:

Бурак Ирина Владимировна, учитель биологии, химии

МБОУ «Верхне-Идинская СОШ» с.Тихоновка

с.Тихоновка

2024 год

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть:.....	5
1.1. История появления курения, появление курения в России.....	5
1.2. Состав табачного дыма.....	6
1.3. Воздействие табака на организм.....	7
1.4. Почему подростки начинают курить?	11
1.5. Способы борьбы с вредными привычками.....	12
2. Практическая часть.....	14
2.1. Анкетирование и выявления отношения к курению учащихся МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»	14
2.2. Проведение Акции «Мы не курим и Вам не советуем».....	15
2.3. Опыт «Влияние табачного дыма на живой организм».....	15
Заключение.....	16
Список литературы.....	17
Приложение 1-14.....	18-25

Введение

Курение и молодежь — очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В настоящее время курение превратилось в массовую эпидемию, распространившуюся не только среди мужчин, но и среди женщин и подростков, что наносит существенный ущерб здоровью. Несмотря на то, что медики проводят большую профилактическую работу, рассказывая о вреде курения, его последствиях, курить наши дети, к сожалению, меньше не стали. Не тревожить это, безусловно, не может. В школе мы наблюдаем за детьми и безошибочно можем определить курящего ребенка. Таким образом, проблема курения очень актуальна и требует обращения на нее внимания.

Актуальность проблемы. Почти все знают, о том, что курение является вредным для здоровья. Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой проблемой является бросить курить, для второй избежать влияния курящего общества и не “заразиться” их привычкой. А также сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажённую сигарету.

Курение убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы подростков болезненно реагируют на табак. Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется экспериментировать, когда возникает потребность в самоутверждении, стремлении отождествлять себя с окружающей группой, создать свой имидж, чувствовать себя более взрослым, и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Но необходимо подчеркнуть, что курение само по себе не является естественной потребностью организма как еда или сон.

Я считаю, что выбранная мною тема актуальна на сегодняшний день, так как среди подростков один из мотивов курения - это стремление подражать моде. К сожалению, редкие беседы врачей о вреде курения в молодежной среде не приносят желаемого результата. Юноши и девушки еще находятся в таком возрасте, когда их не очень интересуют проблемы здоровья. Для них самое главное, чтобы они выглядели достойно в глазах своих сверстников. Мне бы хотелось, чтобы ребята были примером, будущему

поколению, я надеюсь, что в будущем о существовании табака будут знать только по книгам.

Цель работы: Определить, как влияет табачный дым на организм подростка и его последствия.

Задачи:

1. Изучить историю происхождения табака, состав табачного дыма;
2. Рассмотреть причины курения, а главное влияние никотина на здоровье подростков;
3. Изучить способы борьбы с вредной привычкой;
4. Провести анкетирование и выявить отношения к курению учащихся МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»;
5. Провести опыт «Влияние табачного дыма на живой организм»;
6. Сделать выводы.

Объект исследования: здоровье подростка.

Предмет исследования: влияние курение на организм подростка.

Используемые методы: анализ научной литературы, наблюдение, анкетирование, анализ полученных результатов

Гипотеза: курение оказывает негативное влияние на организм подростка.

Практическая значимость работы: Материал данного проекта можно использовать на уроках биологии, классных часах и во внеклассной работе.

1. Теоретическая часть

1.1. История появления курения. Появление курения в России

«Колумб Америку открыл!

Великий был моряк!

Но заодно он научил

Весь мир курить табак.

От трубки мира у костра раскуренной с вождем

Привычка вредная пошла в масштабе мировом...»

Европейцам долгое время было неизвестно курение табака. В Европу табак был ввезён из Америки. Его завёз известный мореплаватель Христофор Колумб в 1496 году. Высадившись на незнакомый берег, Колумб и его спутники увидели, что туземцы – взрослые и дети – держали в зубах дымящиеся пучки тлеющих листьев неизвестного европейцам растения. Туземцы втягивали дым и пускали его наружу. Несчастные при этом нередко теряли сознание. Выяснилось что, дикари традиционно используют листья «табакко» для частого вдыхания дыма. По их словам они уже не могли жить без этого. Табак – это однолетнее растение семейства паслёновых, в листьях которого содержится никотин. Возвращаясь в Европу, Колумб захватил с собой несколько кип сушеных листьев «табакко» и несколько курильщиков. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно совладать человеку. Теперь – то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т. п. Постепенно курение стало путешествовать по Европе, дошло до России, но активного распространения не получило. Очень скоро табак распространился из Испании по всей Европе. В Россию табак начал поступать в начале XVII века. Первоначально табаку приписывались лечебные свойства, Французский посол Жан Нико подарил французской королеве табачный порошок, ей очень понравилось новое «лекарство». Считали, что он отгоняет злых духов. Ювелиры изготавливали красивые табакерки, украшали их драгоценными камнями. Нельзя сказать, что табак беспрепятственно проникал всюду. По религиозным (и экономическим!) мотивам в ряде стран, например в Италии, табак был объявлен «забавой дьявола». Римские папы отлучали от церкви курящих и нюхающих табак. В Англии, по указу Елизаветы I, курильщиков приравнивали к ворам и водили по улицам с веревкой на шее. В Англии дело даже доходило до того, что детей отправляли в

школу с табаком и атрибутами для его курения. Но врачи уже тогда стали бить тревогу и назвали ее подарком дьявола, считали, что табачный дым осложняет многие заболевания. Уже в 1604 году вышел первый труд о вреде табака, принадлежащий королю Англии Якову I Стюарту.

Во многих странах издавались законы по борьбе с курением. В России в царствовании Михаила Федоровича уличенных в курении первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, после второго раза отрезали нос и уши. В 1634 году в Москве был пожар, горела половина города, причиной было курение. Поэтому курить было запрещено под страхом смертной казни. В 1649 году в законе было указано: «Велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, бить кнутом, пока не признается, откуда зелье получено». Молодой Петр I очаровался диковинной заморской затеей. В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 г. в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Вместе с обязанностью брить бороды, носить иностранные камзолы и парики, российским подданным были навязаны и курительные трубки. Пример царя – закон для подданных. При Петре I в России появились первые табачные фабрики. Тогда еще не знали, насколько опасна эта привычка! Но сейчас все говорят о вреде табака.

1.2. Состав табачного дыма

Горящая сигарета — это небольшая химическая фабрика, которая отравляет самого курильщика и окружающих его людей. Табак называют «исчадием ада». (Приложение 1)

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов. В момент затяжки дымом сигареты курильщики вдыхают смертельный коктейль ядовитых химических веществ, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными (т.е. накапливаются в организме). Так же, представляется угрожающим нижеследующий перечень возможных агентов, придающих сигаретному дыму опасный характер: **Мышьяк** — крысиный яд. **Синильная кислота** — яд, свободно проникающий в кровь и в клетки, вызывает кислородное голодание. **Цианистый водород** — яд для смертников. **Никотин** — его в составе 1 сигареты 6-9 мг. Это он повинен в формировании зависимости к табаку. Наркотическое вещество, сильный яд. Поражает нервную систему (мозг) и органы пищеварения. **Угарный газ** — его в составе 1 сигареты 23 мг. Вместе с никотином вызывает спазм всех сосудов, в результате чего органы и ткани испытывают дефицит питательных веществ и кислорода (газ из выхлопной трубы автомобиля). **Сероводород, углекислый газ** — они раздражают и повреждают эпителий дыхательных путей,

препятствуя выделению вредных продуктов из дыхательных путей. **Ацетон** — его в составе 1 сигареты 100-250 мкг. Средство для снятия лака с ногтей, используется в химической промышленности. **Радиоактивные изотопы** (свинец, полоний, стронций) — с током крови они разносятся по всем органам и тканям, вызывая онкологические заболевания. **Соли тяжелых металлов** (ртуть, кадмий, никель, кобальт) — они способствуют развитию онкологических заболеваний — это **самые вредные продукты в составе табака**. **Смолы** — продукты перегонки табака, более 90% их оседает в легких, вызывая тяжелые нарушения процесса газообмена в легких. Смолы, выделяющиеся при курении, содержат 43 канцерогена. Это вещества, вызывающих рак различных органов, в первую очередь, органов дыхания. **Копоть** — 1 см³ дыма содержит 600 тысяч частиц копоти, которые, в основном, оседают в легких, препятствуя газообмену, вызывая одышку. В организме человека присутствует ген, отвечающий за защиту от онкологических заболеваний, но токсические продукты табака разрушают его, лишая организм защиты. **Полоний 210** — табачного происхождения, попадая в организм, оказывает вредное влияние на участки хромосом, что приводит к появлению врожденных уродств, тяжелых наследственных заболеваний, прежде всего ЦНС: в том числе эпилепсии, психической неполноценности. **Метан** — туалетный газ. **Стеариновая кислота** — входит в состав восковых свечей. **Метанол** — входит в состав ракетного топлива. **Гудрон** — используется в дорожных покрытиях. **Бутанол** — используется в составе растворителей. **Радон** — радиоактивный газ. **Толуол** — сильно токсичен, применяется в красках. **Гликолы пропилен** — добавляется в табак, чтобы тот не высыхал. **Бензопирен** — содержится в угольной смоле и сигаретном дыме. Один из самых сильных химикатов, способствующих развитию рака. **Фенол** — химикат, использующийся как дезинфицирующее средство. **Бутан** — легко воспламеняющееся вещество, главный компонент различных горючих веществ. **Кадмий** — поражает печень, почки и мозг: остается в организме многие годы. Содержится в батарейках. **Аммоний** — позволяет организму усваивать вредные продукты, входящие в состав дыма. **Аммиак** — туалетный очиститель.

1.3. Воздействие табака на организм

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. (Приложение 2)

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. (Приложение 3)

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. (Приложение 4)

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. (Приложение 5)

Выпадение волос. Выпадение волос от курения является прямым следствием губительного действия никотина на организм подростка. (Приложение 6). **Пародонтоз** — общее поражение всего комплекса тканей пародонта дистрофически-воспалительного характера, которое приводит к полной деструкции опорного аппарата зуба. Курение очень способствует развитию пародонтоза. Никотин и табачный дым вызывает сужение кровеносных сосудов, тем самым, уменьшая распределение кислорода и питательных веществ в ткани десен, а также снижает общий иммунитет. У курильщиков, выкуривающих 1 пачку (и более) сигарет в день, шансы заболеть пародонтозом в 6 раз выше, чем у некурящих. (Приложение 7)

"Лицо курильщика". Морщины - это неотъемлемый признак старения, однако курение настолько ускоряет этот процесс, что курящая женщина выглядит гораздо старше своего истинного возраста. Преждевременные морщины, сухая, тусклая, сероватая кожа, впавшие щеки - вот типичный портрет хронической курильщицы. А ведь для любителей никотина бывают и более серьезные последствия, включая увеличивающийся риск возникновения рака кожи. (Приложение 8)

Ухудшение зрения. Курение может оказать токсическое действие на сетчатку и явиться одним из факторов развития макулодистрофии. Глаза постоянно курящего человека часто слезятся, краснеют, края век распухают. Появляется быстрая утомляемость при чтении, мелькание «мушек», двоение в глазах. Никотин, действуя на зрительный нерв, может вызвать его хроническое воспаление, вследствие чего снижается острота зрения. Особенно остро реагирует на действие табачного дыма сетчатка глаза: резко сужаются кровеносные сосуды, что приводит к их деформации и изменениям функции. А это в свою очередь вызывает дегенерацию в ее центральной части, снижению чувствительности к световым раздражителям. У курильщиков постепенно меняется цветоощущение: сначала они с трудом отличают зеленый цвет, потом красный и желтый, и в последнюю очередь синий. Как это повлияет на выбор профессии догадаться нетрудно. (Приложение 9)

Вред никотина на репродуктивную систему женщин. Стать матерью мечтает каждая женщина, но не ко всем это осознание приходит своевременно. Молодые девушки зачастую не задумываются, что вести здоровый образ жизни важно не только во время вынашивания ребенка. Основа репродуктивной системы закладывается в подростковом возрасте. Поэтому курение в юности создает угрозу развития бесплодия или рождения больного малыша. Токсины, содержащиеся во вдыхаемом сигаретном дыме, отравляют плод, негативно влияют на формирование его внутренних органов. Это чревато патологиями сердца, почек, печени, пищеварительного тракта. Под воздействием оксида углерода и никотина замедляет внутриутробное развитие будущего малыша. Он появляется на свет со сниженной массой тела, иногда с недоразвитыми легкими и мышцами. Дети курильщиц обладают сниженной иммунной защитой, чаще подвержены частым простудам, вирусным инфекциям, пневмонии. Никотин нарушает кровообращение в матке и пуповине. Кровь поступает в сердечно-сосудистую систему плода в недостаточном количестве, что чревато рождением детей с врожденными патологиями. Формирующийся мозг испытывает кислородное голодание. Это создает риск рождения ребенка с отклонениями психики. Такие дети импульсивны, не способны концентрировать

внимание, часто отстают от сверстников в умственном и эмоциональном развитии. Курение повышает вероятность появления малыша с аутизмом. По данным медицинской статистики у любительниц табака в полтора раза чаще случаются выкидыши, в два раза чаще — преждевременные роды, в сравнении с некурящими женщинами. На 30% возрастает риск мертворождения. (Приложение 10). В связи с этим напрашивается 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.

1.4 Почему подростки начинают курить?

Курят не только юноши, но и девушки. Все они прекрасно осведомлены о вреде курения, о непоправимом ущербе, который сигарета наносит здоровью и красоте, однако по-прежнему продолжают курить. Существует несколько причин, по которым это происходит.

Причина первая: бунт. Подростки любят протестовать. Неважно, против чего направлен их протест. В юном возрасте человек начинает отстаивать свою личность, познавать себя, сравнивать себя и других. Но что делать, если никаких особых достижений нет, и молодой человек чувствует, что уважать его пока не за что? Бунт и протест – самый простой способ самоутверждения. Родители и учителя запрещают курить? Государство борется с курением? Отлично. Нарушая запрет, подросток чувствует себя героем, утверждает свое «Я»: ведь он идет против родителей, учителей и даже государства!

Причина вторая: страх быть «не как все». Подростки очень внушаемы и очень зависят от мнения сверстников. Если все вокруг курят, и сигарета – неотъемлемый атрибут дружеской встречи или свидания, подросток неизбежно станет подражать остальным. Ведь он боится быть осмеянным, «белой вороной». А с помощью сигареты так просто стать «своим» в любой компании!

Причина третья: желание казаться мужественнее или женственнее. Ложные стандарты мужественности и женственности, которые подростки черпают из книг, фильмов и рекламы, приводят к тому, что сигарета становится синонимом мужественности у мальчиков и привлекательности у девочек. Закуривая сигарету, мальчик начинает чувствовать себя мужчиной; девочка – роковой женщиной. Ведь многие литературные и кинематографические герои, с которых подростки берут пример, курят!

Причина четвертая: неуверенность в себе. Подростки только познают мир, они уже не дети, но еще и не взрослые, поэтому взрослая жизнь пугает и одновременно манит. Подросток еще очень раним, хрупок, не уверен в себе. Сигарета придает уверенности – и физически, и психологически. Это легкий и доступный и, как кажется подростку, безопасный способ расслабиться, почувствовать себя взрослым, самодостаточным и достойным уважения.

И, наконец, причина пятая и основная: курение родителей. Зачастую подростки курят просто потому, что так принято у них в семье. Если курят папа и мама, почему не закурить ребенку? Если родители что-то позволяют себе, то ребенок тем более будет копировать родительское поведение.

И хотелось бы обратиться к взрослым: «Дорогие взрослые! Мы хотим брать с вас пример, хотим подражать вам. Так научите нас хорошим привычкам, которые помогли бы нам в жизни». (Приложение 11)

1.5. Способы борьбы с вредными привычками

Психологи считают, что вредная привычка – это склонность, которая превратилась у ребенка в потребность. И происходит это не одновременно, а постепенно и в течение довольно продолжительного времени. Если вредная привычка уже сформировалась и приняла устойчивый характер, то необходимо знать, что бороться надо не с подростком, а именно преодолевать ту или иную вредную привычку. И победа над ней возможна только в том случае, если в усилиях принимают участие две стороны – родители (педагоги, психологи, близкие взрослые люди) и сам подросток, который должен захотеть избавиться от этого недостатка. Чтобы бороться и победить, надо знать вредные привычки конкретного подростка и попытаться выяснить причину их появления. Но знать-это не достаточно. Надо уметь противостоять. И тогда, если подростку комфортно в семье, если он наполнен любовью, заботой, то ему никакие вредные привычки не страшны. Любовь близких, забота, занятие спортом, здоровый образ жизни – это те помощники в жизни подростка, которые не позволят ему увлечься чем-то вредным и опасным. Борьба с опасными вредными привычками – комплекс общественно-бытовых, административных, культурных, правовых мер, направленный на снижение уровня потребления алкогольных, наркотических, табачных изделий, а также предупреждение их дальнейшего употребления.

Среди основных способов борьбы с курением можно выделить следующие:

1. принятие приказа о запрете курения в стране (Федеральный закон №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013г);
2. повышение цен на табачную продукцию;
3. запрет любого рода рекламы, спонсорства, стимулирования потребления табачных изделий;
4. информирование молодежи о вреде табакокурения.

Одним из общих способов борьбы с опасными вредными привычками можно назвать метод замены. Суть метода заключается в том, чтобы заменить плохую привычку на хорошую. В освободившееся время можно заняться любимым делом, делать то, что больше всего нравится делать, то что принесёт пользу здоровью. Вместо сигареты - физические упражнения, вместо многочасового просмотра телевизора - прогулка на свежем воздухе. Агитация здорового образа жизни – еще один общий метод борьбы с вредными привычками. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье - это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Что происходит с организмом после отказа от курения.

1. - через год риск коронарной болезни снизится на половину;
2. - через 5 лет снизится вероятность умереть от рака легких;
3. - нормализуется содержание кислорода в крови;
4. - через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах;
5. - через неделю улучшится цвет лица;
6. - исчезнет неприятный запах от кожи волос;
7. - исчезнет неприятный запах при выдохе;
8. - через месяц вас покинет утомляемость;
9. - исчезнет головная боль по утрам;
10. - перестанет беспокоить кашель.

Способы отказа от курения:

Бросить курить может каждый — нужно лишь пожелать. Это важно для тех, кто очень хочет продолжать жить, причем полноценной здоровой жизнью. Важно не дать какой-то привычке взять верх над собой, взять себя в руки и беречь свое здоровье. Бросать курить нужно сразу, не откладывая решения на ближайший понедельник. Просто нужно перестать курить. Чем дольше вы ждете, тем сильнее будет зависимость, а значит и сложнее будет бросить курить! Немедикаментозные. Самостоятельное прекращение курения. Работа психолога совместно с терапевтом, с учетом курительного поведения. Медикаментозные (связано с лечением абстинентного синдрома препаратами, содержащими никотин). Использование препаратов, содержащих никотин, менее опасно для здоровья, чем курение. Жевательная резинка. Лечение начинается с назначения 2-4 мг активного вещества и в течение 3 месяцев обычно расходуется 8-12 жевательных пластинок. Лечение можно прекратить при употреблении 1-2 жевательных резинок в день. Пластырь. Содержит 15 мг никотина, фиксируется на коже туловища, плеча или бедра утром и удаляется на время сна. Курс лечения - около 3 месяцев, затем применяется пластырь, содержащий 10 мг вещества, а через 3 месяца - 5 мг вещества. Практика показывает, что искоренение или борьба с вредными привычками – это длительный процесс, который требует терпения, последовательности, системы и выдержки. Любую из вредных привычек трудно искоренить, если бороться с ней от случая к случаю. Привычка — это не навсегда. Это всего лишь временное явление. И сколько оно продлится зависит только от самого молодого человека.

2. Практическая часть

2.1. Анкетирование и выявления отношения к курению учащихся МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»

Анкетирование проводилось у учащихся 7-11 классов, с целью выявления отношения к курению. Было обработано 52 анкеты. Учащимся были заданы следующие вопросы.

1. Пробовали ли Вы курить - да- 27% нет -73%
2. Курите ли Вы - да -8% нет -88% иногда-4%
3. Как Вы считаете во сколько лет начинают курить современные подростки- 7-10 =4% 10-14 =48% 15-17 =48%
4. Курят ли Ваши родители - да-37% нет -63%
5. Как Вы относитесь к курящим людям : отрицательно-37%положительно-12% ,все равно-51%
6. Вредит ли курение обществу в целом- да-27% нет -73%

7. Почему курят подростки- чтобы забыть проблемы и расслабиться-27%, чтобы выглядеть крутым и модным-54%, другое-19%
8. Как вы считаете помогает ли курение отвлечься от проблем: да -13% нет -42% не знаю-45%
9. Достаточно ли информации о вреде курения-да -87% нет -13%

По итогам опроса можно сделать вывод, что процент курящих подростков с 7-11 класс составляет примерно 12 %. Информация о вреде курения широко распространена. Большинству из опрошенных все равно курит человек или нет. А начинают курить подростки в большинстве случаев с 10-14 лет, что бы выглядеть крутыми и модными. (Приложение 12)

2.2. Проведение Акции «Мы не курим и Вам не советуем»

Среди обучающихся 1-9 классов, я провела акцию «Мы не курим и Вам не советуем». Ребята рисовали рисунки и размещали в коридоре школы. **Цель:** Показать глобальность и актуальность проблемы, привлечь внимание подростков, внести свой вклад в борьбе с этим негативным явлением. (Приложение 13)

2.3. Опыт «Влияние табачного дыма на живой организм»

Конструирование модели легких курящего человека

Образцы ваты из модели после «Выкуривания сигареты»

Представим что бутылка это курящий человек, вата это его легкие. Берем пластиковую бутылку, помещаем вату, проделываем отверстие для сигареты. Затем мы поджигаем сигарету. Теперь постепенно сжимаем и разжимаем бутылку. Вывод в результате проделанного опыта мы наблюдаем пожелтение ваты, это происходит в следствие оседания табачный дым из курящей сигареты. Следовательно, на стенках легочных пузырьков курящего человека оседает табачный дым. Табачный дым поражает прежде всего органы дыхания, начиная со слизистой оболочки рта, - глотку, гортань, бронхи и легкие. Курильщики в 20 раз чаще страдают злокачественными опухолями органов дыхания. Хроническое раздражение голосовых связок отражается на тембре голоса. Курильщиков мучает кашель с выделением темной мокроты. (Приложение 14)

Заключение

Проблема табакокурения детей и подростков в настоящее время стоит достаточно остро. В ходе данного исследования можно убедиться в том, что, по сравнению с взрослыми, организм ребенка не имеет достаточно устойчивых и сильных восстановительных механизмов, от действия табачных веществ его организм менее защищен.

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12 – 15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Подростки, начиная курить и стремясь это скрыть от взрослых, быстро и глубоко затягиваются.

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение и школьник не совместимы. Школьные годы – это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Чем раньше дети, подростки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему. И в дальнейшем отказаться от курения будет трудно.

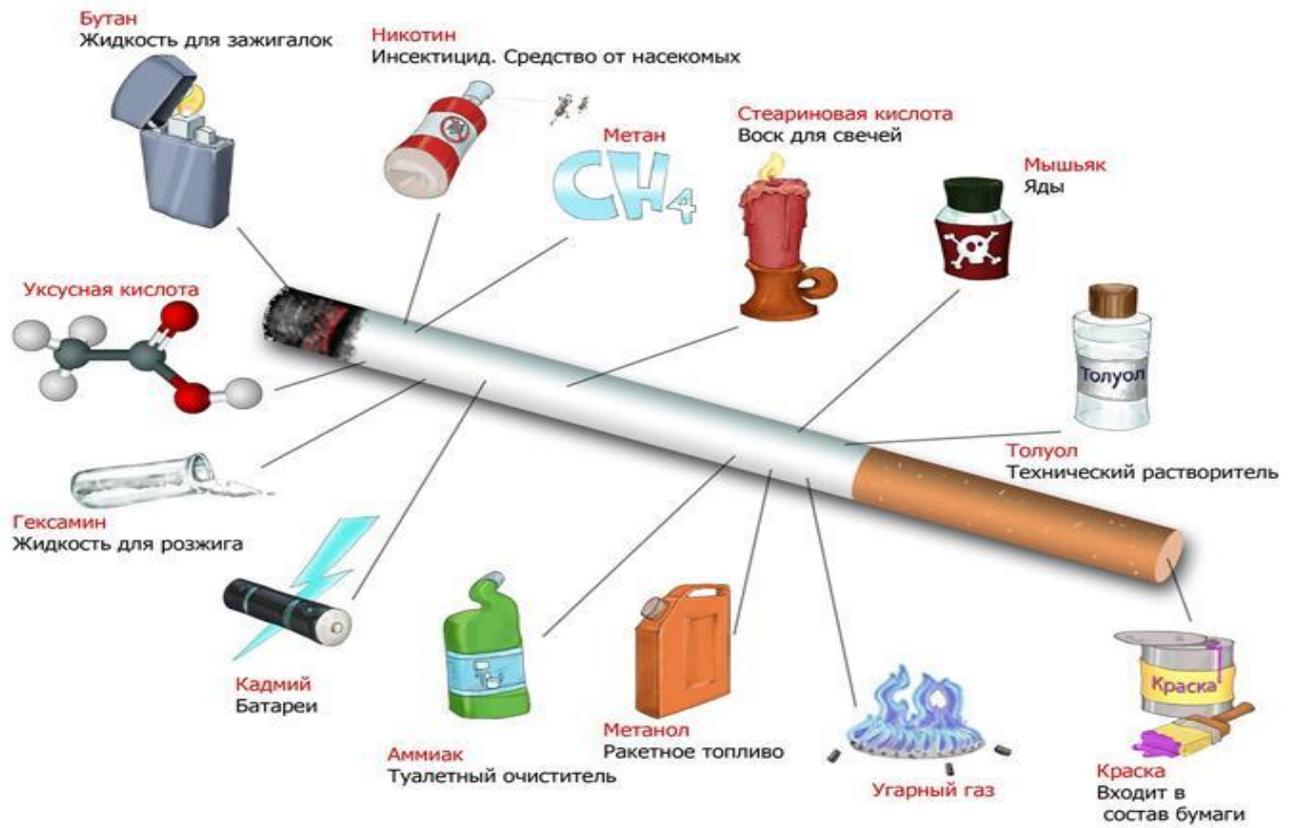
Табакокурение одна из самых актуальных проблем в среде учащихся. Так как влияние сверстников на несформировавшееся сознание очень велико, то причин для беспокойства достаточно много. Подрастающему поколению необходимо больше внимания, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, социальных педагогов, которым надо внимательнее наблюдать за стремлениями и наклонностями учащихся.

На основании всего выше сказанного, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза о вреде курения подтвердилась.

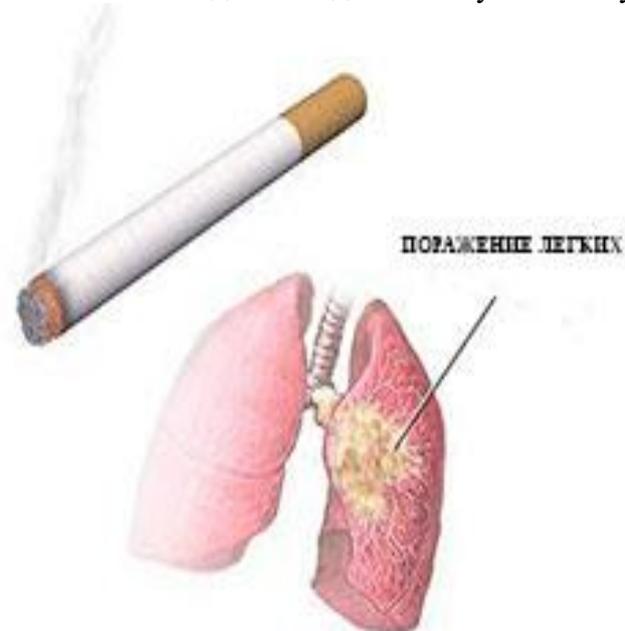
Список литературы

1. ДиФранц, Дж. Зависимость с первой сигареты // В мире науки. – 2008. - №8. – С. 60-66.
2. Доцоев, Л. Не курить во имя будущего // РФ сегодня. – 2008. - №6. – С. 38-39
3. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
<http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
4. Интернет-журнал о здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей.
<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/vospitanie-rebenka/vrednyie-privyichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove.html#6>
5. История табака [Электронный ресурс] - <http://www.tabacum.ru/01history.html>
6. Почему ребенок начинает курить? [Электронный ресурс]
<http://otvetin.ru/domsemya/13333-pochemu-rebenok-nachinaet-kurit.html>
7. Сам себе психолог.
<http://www.psychology-faq.com/vrednye-privychki-razrushayushhie-cheloveka-i-ego-sudbu/>
8. Факты о курении [Электронный ресурс] <http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/fakty-o-vrede-kureniya>

Состав табачного дыма



Влияние табачного дыма на дыхательную систему.



Влияние сигаретного дыма на нервную систему



Влияние табачного на сердечно-сосудистую систему



Влияние сигаретного дыма на пищеварительную систему



Влияние табачного дыма на выпадение волос



Влияние сигарет на зубы



Влияние табачного дыма на лицо



Влияние табачного дыма на зрение



Приложение 10

Влияние табачного дыма на детей



Дети берут пример с взрослых



Анкетирование и выявление отношения к курению учащихся МБОУ «Верхне-Идинская СОШ»





Приложение 13

Акция «Мы не курим, и вам не советуем»





Приложение 14

Опыт «Влияние табачного дыма на организм»

