Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Автор работы:

Гулакова Анна,11 «С» класс

Научный руководитель:

Емельяненко С.А

учитель технологии

г. Таганрог

2022 год

[**Введение** 3](#_Toc93402562)

[**1.Основная часть** 4](#_Toc93402563)

[**1.1 Проведение и результаты анкетирования «Об отношении к курению»** 4](#_Toc93402564)

[**2. Заключение** 12](#_Toc93402565)

[**Список литературы** 12](#_Toc93402566)

# **Введение**

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 [5].

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 нашем лицее тоже существует проблема курения, и мы хотим обратить на это внимание. Наш проект называется «Влияние курения на здоровье человека».

Мы считаем, 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.

В индивидуальном проектена тему «Влияние курения на здоровье человека» собрана и проанализирована научная литература по изучаемому вопросу, рассмотрено воздействие табака на организм человека. В работе описаны самые распространенные заболевания, наибольший процент которых диагностируется у курильщиков.

**Цель:**

Проанализировать отношение обучающихся лицея – интерната к проблеме курения.

**Задачи индивидуальной проектной работы**:

1. Изучить научную литературу по данной проблематике.
2. Составить и провести анкету «Об отношении к курению».
3. Проанализировать результаты анкетирования.
4. Оформить результаты анкетирования.

**Практическая ценность проекта** заключается в том, что данные проекта могут быть использованы на уроках ОБЖ, физической культуры, а также на классных часах и тематических мероприятиях

**Объект индивидуальной проектной работы:** обучающиеся лицея - интерната.

**Предмет индивидуальной проектной работы:** отношение обучающихся лицея - интерната к проблеме курения.

**Методы и материалы исследования:**

**Методы:**

Изучение и анализ научной литературы, наблюдение, исследование и сбор материала, анкетирование, анализ полученных результатов.

**Материалы**

**Вредное воздействие табачного дыма на организм человека**

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

Современные дети пробуют первую сигарету в среднем в одиннадцать с половиной лет. А некоторые, стремясь подражать взрослым и раньше. Развивающиеся организмы детей на 40% более чувствительны к никотину, нежели более стойкие организмы взрослых людей, и практически сразу привыкают. 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 [3].

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника, т.к. никотин убивает клетки мозга и останавливает формирование новых клеток в части мозга, отвечающей за память. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие [2].

Курящие подростки 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10–15 лет дольше. К тому же, подростки, не располагая практически свободными деньгами, покупают самые опасные сорта сигарет на сэкономленные и предназначенные для других целей средства [4].

# **1.Основная часть**

# **1.1 Проведение и результаты анкетирования «Об отношении к курению»**

Нам было интересно узнать об отношении обучающихся лицея – интерната к проблеме курения. С этой целью мы разработали анкету (Приложение №1), которая позволяет дать объективную оценку отношения лицеистов к проблеме курения.

Данные анкетирования помогают выявить причины возникновения вредной привычки у подростков.

Целевая аудитория: обучающиеся 8 – 11 классов. Количество участников анкетирования: 70 человек. Из них: юношей – 38, девушек – 32.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вопрос | Варианты ответов | Юноши | Девушки |
| 1 | Пол | Мужской | 38 |  |
| Женский |  | 32 |
| 2 | Курят ли твои родители/ один из родителей? | Да | 20 | 26 |
| Нет | 18 | 6 |
| 3 | Пробовал ли ты курить? | Да | 30 | 17 |
| Нет | 8 | 15 |
| 4 | Ты куришь? | Да | 28 | 20 |
| Нет | 10 | 12 |
| 5 | Твои родители знают о том, что ты куришь? | Нет | 10 | 11 |
| Да, но запрещают | 2 | 5 |
| Да, и разрешают | 15 | 3 |
| Догадываются | 1 | 2 |
| 6 | Как Вы думаете, курение вредно для здоровья? | Да | 36 | 32 |
| Нет | 2 |  |
| 7 | Как Вы относитесь к курению табака? | Отрицательно | 4 | 10 |
| Мне все равно | 6 | 2 |
| Нормально | 28 | 20 |
| 8 | Если ты куришь, то почему? | Любопытство | 1 | 2 |
| Влияние товарищей | 6 | 3 |
| Подражание взрослым | 11 |  |
| Личные неприятности | 4 | 7 |
| Желание не отставать от  моды |  |  |
| Стремление похудеть |  | 8 |
| Прочие | 6 |  |
| Я не курю | 10 | 12 |
| 9 | Твое мнение о том, что толкает подростков курить? | Улица |  |  |
| Друзья | 5 | 3 |
| Реклама |  |  |
| Удовольствие |  | 2 |
| Неуважение к себе |  |  |
| Переживания и стрессы | 12 | 15 |
| Свой вариант |  |  |
| 10 | Были ли случаи, когда тебе и твоим друзьям предлагали курить? | Да | 34 | 27 |
| Нет |  |  |
| 11 | Кто предлагал Вам курить? | Одноклассник | 17 | 15 |
| Старшеклассник | 5 | 8 |
| Ровесник | 10 |  |
| Взрослый | 2 | 4 |
| Незнакомый |  |  |
| 12 | Если Вы курите, то возникало ли у Вас желание бросить? | Да | 5 | 7 |
| Нет | 21 | 10 |
| Иногда | 4 | 3 |
| 13 | Как Вы относитесь к тому, что курят в Вашем присутствии? | Хорошо | 6 | 5 |
| Плохо |  |  |
| Безразлично | 7 |  |
| Зависит от ситуации | 15 | 12 |
| Другое |  |  |
| 14 | Знаешь ли ты, что такое  пассивное курение? | Да | 35 | 29 |
| Нет | 3 | 4 |

# **2. 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.

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 проекта стала проблема курения. Мы показали влияние табачного дыма на организм, провели анкетирование обучающихся лицея-интерната, и убедились – эта проблема рядом с нами.

Наша работа показала, что среди обучающихся 8-11 классов 65 % обучающихся пробовали курить и, к сожалению, 68% - курят. При этом, у 64% опрошенных обучающихся родители курят. Что показывает, чаще всего пробуют курить те, у кого перед глазами пример родителей.

# **Список литературы**

1. Герасименко, Н.В. Заболевание волос / Н.В. Герасименко // Вестник научного онкологического научного центра им. Н.Н. Блохина РАМН. Том 17, №3, приложение 2, 2006 – с. 6-9.
2. Деларю, В.В. Губительная сигарета / В. В. Деларю. – М., 1987. – с. 34-36.
3. Аникеева, Л.Ш. Полная медицинская энциклопедия. Здоровье ребенка. Том 4. Питание и закаливание детей / Л.Ш. Аникеева. – М.: ООО «Мир книги», 2004. – с. 61 – 68.
4. Аникеева, Л.Ш. Полная медицинская энциклопедия. Здоровье ребенка. Том 4. Питание и закаливание детей / Л.Ш. Аникеева. – М.: ООО «Мир книги», 2004. – с. 141-142
5. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя» / В.Н. Ягодинский – М., 1986. – с. 54-56.

Приложение

Анкета «Мое отношение к курению»

1. Укажите Ваш пол.
2. Курят ли твои родители/ один из родителей?
3. Пробовал ли ты курить?
4. Ты куришь?
5. Твои родители знают о том, что ты куришь?
6. Как Вы думаете, курение вредно для здоровья?
7. Как Вы относитесь к курению (табака, электронных сигарет)
8. Если ты куришь, то почему?
9. Твое мнение о том, что толкает подростков курить?
10. Были ли случаи, когда тебе и твоим друзьям предлагали курить?
11. Кто предлагал Вам курить?
12. Если Вы курите, то возникало ли у Вас желание бросить?
13. Как Вы относитесь к тому, что курят в Вашем присутствии?
14. Знаешь ли ты, что такое пассивное курение?