Дзержинский район

КРАЕВОЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ

«НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СИБИРИ»

Муниципальный этап

«ПЕРВЫЕ ШАГИ В НАУКУ- 2024»

НОМИНАЦИЯ «НАУЧНЫЙ КОНВЕНТ»

Направление: социология

Тема проекта: **«Вред курения на организм человека»**.

Коваленко Ксения Ивановна

.

Муниципальное бюджетное образовательное

учреждение Денисовская средняя школа,

11 класс

09.03.2022г

89504035507

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /личная подпись/

|  |
| --- |
| Баженова Наталья Ивановна, |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Денисовская СШ, классный руководитель |
| 89504387681 |
| nbajenova76@mail.ru  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /личная подпись/ |

село Денисово, 2024 год

**Содержание**

1.Введение………………………………………………………………………………..2

2. Основная часть проекта .…………………………………………………………….3

* История возникновения табака…………………………………………………3
* Вред табака……………………………………………………………………….4
* Виды сигарет и их состав………………………………………………………..4
* Бюджет……………………………………………………………………………6
* Риски и дальнейшее продолжение……………………………………………..6

3.Заключение……………………………………………………..…………………..….6

4.Список литературы ………………………………………………………… .…7

**Введение**

«От курения тупеешь, оно несовместимо с творческой работой».

/И. Гете./

Важная потребность человека-это сохранить свое здоровье как можно дольше, это и является главной составляющей для полноценной жизни.

Академик Иван Петрович Павлов говорил – «Человек может дожить до 100 лет» - но люди своим безобразным поведением над собственным здоровьем, уменьшает этот срок до невозможно низких цифр».

«Шутки в сторону, трубки вон изо рта!» О вреде курения знает каждый. Приносимый вред усиливается от того что люди осознают, но продолжают курить. В результате курения сокращается продолжительность жизни, увеличивается смертность и рождаются неполноценные дети.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится 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 злом для общества. Беспокойство ученых и врачей, вызванное  распространением этой вредной 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 болезнь, и тем более опасная, потому что многие не принимают это всерьез.

Курение табака уже давно стало привычкой, физиологической потребностью.

**Актуальность темы**: курение является проблемой учащихся нашей школы, как для его курящих, так и для не курящих людей

**Цель работы:** сделать агитационную рекламу по борьбе с курением

**Задачи:**

1.Изучить информацию о вреде курения

2.Собрать информацию о различных видах сигарет и изучить их состав

3.Составить сравнительную таблицу о пагубном влиянии разных видов сигарет

4.Создать информационно агитационный плакат

**Основная часть:**

**1.История возникновения табака.**

О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение было лишь частью религиозных ритуалов.

Распространение табачной продукции среди народов мира связывают с именем Христофором Колумба, который вместе с членами своей знаменитой экспедиции впервые в 1492 году увидел индейца, «пьющего дым». Жители острова Куба сосут плотно свернутые листья растения Каоба, используя трубки для вдыхания курительной смеси – табако. От них и произошло слово табак. В 1559 г. французский посол в Португалии Жан Нике подарил королеве Екатерине Медичи, страдавшей мигренью, табачный порошок под названием Нико. Поэтому и названо основное вредное вещество табака – никотин. Курение начало «триумфальное» шествие по странам и континентам.

**2. Вред табака.**

Последствия длительного курения включают в себя:  
развитиегипертонии;повышениерискапоявления [аритмии](https://polyclinika.ru/tech/aritmiya-prichiny-simptomy-lechenie/), [инфарктамиокарда](https://polyclinika.ru/tech/infarkt-prichiny-simptomy-stadii-posledstviya-lechenie/) и [инсульта](https://polyclinika.ru/tech/insult-prichiny-simptomy-lechenie-reabilitatsiya/);[тромбоз](https://polyclinika.ru/tech/tromboz-simptomy-diagnostika-lechenie/) легких;повышениевязкостикрови;накоплениехолестеринаиегоскоплениенастенкахсосудовввидебляшек;гипоксию.

Кроме того, его большая часть компонентов дыма от сигарет вместе со слюной попадает в пищевод. Это провоцирует развитие раздражения желудка, стенок пищевода и полости рта. Зубы могут пожелтеть, а эмаль стать хрупкой.

|  |  |
| --- | --- |
| https://forumsamogon.ru/wp-content/uploads/1/5/2/1522464a398feb516a2c24e08ee349d9.jpg |  |

Курение затормаживает процессы переваривания пищи и вызывает такие заболевания ЖКТ( :[колит](https://polyclinika.ru/tech/kolit-vidy-prichiny-simptomy-lechenie/); [язвенную болезнь](https://polyclinika.ru/tech/yazva-zheludka-simptomy-lechenie-dieta-pri-obostreniyakh/); [гастрит](https://polyclinika.ru/tech/gastrit-prichiny-simptomy-lechenie-dieta-pitanie/)). Поэтому женщины, которые хотят похудеть, считают, что курение помогает, а на самом деле, из - за болезни ЖКТ происходит снижение веса.

Курение влияет и на легкие, что приводит к туберкулезу. А заражение может произойти через слюну зараженного человека при курении одной сигареты на всех. Как это делает молодежь.

Никотиновая зависимость – это прямой фактор, который провоцирует развитие хронической болезни легких, или ХОБЛ. Состояние проявляется постоянным кашлем, одышкой и слабостью курильщика.

*Примеры знаменитых людей, которые погубили свое здоровье курением.*

Режиссеров XX века **Андрей Тарковский** умер от рака горла в 54 года.

Грузинской артист ССР **Арчил Гомиашвили** умер от рака легких в мае 2005 года.

Ппервый владелец компании Marlboro **Филлип Моррис**  умер от рака легких.

Актеры Уэйн МакЛарен, Дэвид Миллар-Младший, Дэвид Мактин снялись ковбоями в рекламном ролике Marlboro. Эти же три актера, скончались от рака легких.

**3.Виды сигарет и их состав.**

Виды:

1)Под-системы(одноразки,вейпы)

2)Кальяны

3)Сигареты в пачках(с фильтром и без)

4)Папиросы

Из табачного дыма выделено 1200 различных химических веществ. Среди них есть соединения тяжелых металлов производные всех классов органических соединений: спирты, эфиры, кислоты, фенолы, алкалоиды и никотин  (в том числе радиоактивного полония- 210). Из них свыше 50 оказывают негативное воздействие на организм человека.

При выкуривании одной пачки сигареты образуется 0,5г синильной кислоты, 0,64г аммиака, 0,18г никотина, 0,92г угарного газа и более 1г табачного дегтя. Он содержит яд канцерогенов

Никотин-один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид-другой яд, содержащийся в табаке.

|  |  |
| --- | --- |
| Виды сигарет | Пагубное влияние на организм |
| Под-системыhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=d4507199ae0dbf88f3cade332330692968365f57-5239380-images-thumbs&n=13 | **В составе:**  **глицерин,**  **пропиленгликоль,**  **ароматические добавки и иногда — никотин**.Когда пропиленгликоль накапливается в организме, он **вызывает аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, приводит к нарушению работы печени и почек** |
| Кальяныhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=93b09a1c699e6d43c7b9832b6f287457ce5098bd-10414799-images-thumbs&n=13 | **Кальян влияет на желудок, способствуя возникновению язвы и гастрита. Содержащиеся в дыме вещества повышают риск развития некоторых видов онкологических заболеваний. Среди них рак желудка, лёгких, пищевода, слизистой полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы.**  Более того, кальян вызывает заболевания сердечно–сосудистой системы.Кальян **способствует распространению инфекционных заболеваний(герпес,туберкулез**) |
| Сигареты в пачкахhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=473e7302385b8838c6b42b371405caff4e5e0198-10093736-images-thumbs&n=13 | **Курение наносит серьезный вред здоровью человека, вплоть до развития онкологических заболеваний. Курение вредит таким органам как; органы дыхания, нервная система, сердечно-сосудистая система, органы чувств, органы пищеварения** |
| Папиросыhttps://avatars.mds.yandex.net/i?id=834d5aa69d30fd1294be24c443b949ca2049ee45-10386268-images-thumbs&n=13 | **Курение папирос может привести к бесплодию, к раку лёгких, к остеопорозу, из-за употребления папирос может случится инсульт** |

Для создания информационно-агитационно плаката я использовала материалы собранные мною при изучении литературы и картинок из сети интернет.

**4.Бюджет**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование | Сумма |
| Компьютер | 60000руб. |
| Принтер | 9000руб. |
| Бумага | 350 руб. |
| Итого: | 69000 руб. |

Так как компьютером и принтером я использовалась в школе, то на этом я сыкономела, и только потратилась на бумагу. Итого мне обошелся проект в 350 руб.

**5.Риски и дальнейшее продолжение**

Создание информационно-агитационно плаката производится на бумаге, то риски могут быть в порче бумаги.

Продолжение проекта заключается в том, что можно рассмотреть новые средства курения, которые будут появляться на рынке. Можно подготовить сообщения с которыми можно будет выступить перед учащимися в школе.

**Заключение**

Изучив различные источники информации, я убедилась 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.

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 эту информацию до моих одноклассников и учащихся нашей школы.

Создав информационно-агитационный плакат и развешав в различных местах, я смогу заставить задуматься учащихся, стоит ли начинать курить, а может кто-нибудь и бросит курить.

**Литература**

1. <https://meduniver.com/Medical/travmi/tuberkuleznii_osteomielit_i_artrit.html> заболевания, которые влекет курение
2. Генкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно. - М.: Просвещение, 1989.
3. Деларю В.В. Губительная сигарета. - М.: Медицина, 1987.
4. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: Книга для молодежи. М.:Профиздат, 1990.
5. РД. Все о здоровом образе жизни, Ридерз Дайджест, 1998.
6. Тихомиров, С.В. История употребления табака. ОБЖ. – 2002.- №6-стр 74-75
7. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.:
8. [**https://ru.freepik.com/photos/smoking**](https://ru.freepik.com/photos/smoking)фотографии курящих людей