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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Вред курения для организма человека»

 Автор работы:

 Ткачева Валерия,\_9\_ «\_А\_» кл.

 Научный руководитель:

 Филиппский Алексей Леонидович,

 Учитель ОБЖ

г. Таганрог

2020 год

**Введение**

Желание  сохранить крепкое здоровье - значимая общественная потребность человека, важное условие полноценной жизни, высокой творческой энергичности, счастья.
«Человек имеет возможность существовать до 100 лет, - гласил академик И.П. Павлов. Мы сами собственной невоздержанностью, собственной беспорядочностью, собственным  уродливым воззванием с личным организмом сводим данный обычный срок од значительно наименьшей цифры».
В итоге вредоносных привычек сокращается длительность жизни, увеличивается смертность населения, появляется плохое потомство.
О курении - вредном для самочувствия факторе – рассказывалось и рассказывается довольно большое количество. Временами его довольно мягко именуют «вредная привычка». Никотин назвали «культурным» ядом. Но как раз он, данный «культурный» яд приносит большое количество бед и страданий в семьях, считается общественным злом для общества. Волнение научных работников и медицинских работников, вызванное распространением данной неблаготворной привязанности, увеличивается, например как  пока же ещё большое количество людей не считает курение вредоносным для самочувствия. Курение - не безопасное занятие, которое возможно кинуть без усилий. Это истинная наркомания, и что больше критическая, собственно что почти все не воспринимают серьезно.
Как демонстрируют итоги социологических выборочных опросов, численность курящих в РФ оформляет больше 60%, из коих в пределах 50% - мужчин и сохранившаяся доля - дамы. В последнее время резвыми темпами стало возрастать количество курящих ребят и молодых людей

**Оглавление**

Введение……………………………………………………………………...5

Глава 1. Что такое курение?............................................................................6

Глава 2. Курение или здоровье – выбирайте сами!......................................9

Глава 3. Воздействие табака на организм………………………………....10

Глава 4. Курение и дети…………………………………………………….13

4.1. Почему подростки начинают курить………………………………….13

4.2. Результаты анкетирования…………………………………………….15

Заключение ………………………………………………………………....16

Список источников и литературы…………………………………………18

Приложение 1……………………………………………………………….19

**Актуальность работы**

Один из более популярных в мире моментов, гибельно влияющих на самочувствие, — табакокурение. Табак — единственный вид потребительской продукции, который, в конечном счете, убивает половину собственных неизменных покупателей, являясь одной из оснований высочайшей распространенности сердечно-сосудистых, онкологических и множество хронических заболеваний лёгких. Курение-главная причина болезней и преждевременной смертности современного человека.
Я считаю, собственно что неувязка «вредных» привычек считается очень животрепещущей в наше время. Ключевое «оружие» в борьбе с ними – это информация. Нужно, 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 установлены

**Задачи**:

1.Изучить научную информацию
2.Обнаружить отношение взрослых к проблеме табакокурения
3.Понять, отчего же молодые люди начинают выкурить
3.Определить, к каким результатам ведет курение
4.Установить, собственно что курение вредит здоровью человека

 **Используемые методы:**анализ научной литературы, надзор, анкетирование, анализ приобретенных итогов.

**Заключение**

Изучив всевозможные источники информации, мы удостоверились в том, собственно что никотин – это яд неспешного воздействия, он ломает организм изнутри, на протяжении множества лет. Заболевания, вызванные курением, подкрадываются тихо, неприметно, излечить же человека, возвратить ему самочувствие довольно непросто, а в ряде случаев, к огорчению, нельзя.

Мало того,ведь курильщик уничтожает не только себя, но и людей, которые его окружают, так как в дыме от сигарет находится в пределах 200 вредоносных препаратов, которые отравляют человека и окружающую среду.
О том, собственно что с любым деньком все большее численность ребят подвержено вредоносным привычкам: курению, алкоголизму, наркотикам – понимают все. Это уже делается проблемой общества. В следствие этого целью нашего изучения стала проблема курения. Мы показали воздействие табачного дыма на организм, выявили его урон для детского организма, провели анкетирование учеников нашего лицея и удостоверились, собственно что данная проблема вблизи с нами. Наше изучение продемонстрировало, собственно что среди учеников 8-11 классов половина пробовали курить. При этом особой роли не играло присутствие в семье курящих взрослых. Почаще всего пытаются курить не те, у кого перед глазами пример родителей, а те, у кого слабый характер. В процессе подбора и обработки информации я выяснила о множестве неведомых мне прецедентах,  удостоверилась, собственно что курение вправду наносит большой урон. Данной информацией я приняла решение поделиться в собственной проектной работе и донести это до моих одноклассников. Особенное впечатление на меня произвела информация о воздействии табачного дыма на детский организм, и я приняла решение узнать, как учащиеся нашего лицея относятся к курению. Надеюсь, собственно что моя гипотеза о том, собственно что узнав о вреде курения больше, люди станут курить меньше, подтвердится.

Продуктом предоставленного проекта является памятка «Как не начать курить», включающая в себя исследование об отношении к курению учеников нашего лицея, представленное в виде диаграммы.

**Электронные ресурсы**.

1. История табака [Электронный ресурс] - http://www.tabacum.ru/01history.html

2.Факты о курении [Электронный ресурс] http://www.takzdorovo.ru/privychki/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://tvereza.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/

**Список источников и литературы**
 8 В.И. Лях / Физическая культура 10-11 классы / «Просвещение» 2011

 В.Н. Завьялов / Медико-санитарная подготовка учащихся / «Просвещение» 1988

 М.Я. Виленский / Физическая культура 5-6-7 классы / «Просвещение» 2011

 В.И. Лях / Физическая культура 8-9 классы / «Просвещение» 2005

 Ю.Л. Воробьев / ОБЖ 8 класс / «Астрель» 2013

 Н.И. Сонин / Биология класс / «Дрофа» 2012