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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «ВРЕД КУРЕНИЯ»

Автор работы:

Крикуненко Денис

9 «В» класс

Научный руководитель:

Дровалева Мария Николаевна,

Воспитатель

г.Таганрог

2024 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Основная часть | 3 |
| 1.История курения | 3 |
| 2.Вред курения | 4 |
| 3.Врачебная помочь | 4 |
| 4.Создание буклета | 4 |
| Заключение | 5 |
| Список литературы | 5 |

# Введение

**Актуальность работы:** количество курящих с каждым годом увеличивается. Среди курильщиков мы можем увидеть не только взрослых мужчин, но и женщин, девушек и даже детей. Эта привычка становится всё более притягательной для людей.

**Цель работы:** собрать как можно больше актуальной информации о вреде курения и отразить ее буклете.

**Задачи проектирования:**

1. Изучить основную информацию о вреде курения
2. Узнать на какие органы и как влияет курение
3. Узнать откуда появилось курение
4. Изучить способы избавиться от курения

**Объект проектной деятельности:** человек

**Предмет проектной деятельности**: курение и его вред, собранная информация с интернет-ресурсе.

**Методы проектирования:**

1. Изучение информации, о курении.

2. Анализ интернет-ресурсов.

3. Систематизация материалов.

4. Обобщение всей информации в буклет.

**Материалы** **проектирования:**

Куре́ние — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. [1]

**Практическая ценность:**Курение наносит большой вред здоровью и иммунной системе человека. Зависимость от табака приводит к негативным последствиям и развитию серьезных заболеваний полости рта, внутренних органов и нарушению психического равновесия. Хотя зависимые от курения люди находят в нем огромную пользу, считая, что привычка успокаивает и спасает от [депрессии](https://polyclinika.ru/tech/depressiya-stadii-simptomy-lechenie/).

# Основная часть

Курение - (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) известно очень давно. Фрески в индийских храмах изображают фигуры богов, вдыхающих дым ароматических курений. Курительные трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI—XVIII веками до нашей эры. Об этом говорится и в древнекитайской литературе. Предполагают, что курение в виде вдыхания дымов возникло как атрибут ритуальных действий, помогающих освободить сознание шамана и достигнуть особого состояния духа. Во Франции существует Музей курения. Он расположен в [Париже](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%B6) рядом с [площадью Бастилии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D1%8C_%D0%91%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B8). [2]

1. **История курения.** Курение началось с табакаон уходит своими корнями в Америку. Растение было впервые культивировано местными общинами, которые использовали его для различных целей, включая лечебные и духовные практики. Такое использование табака восходит как минимум к 1400 г. до н.э.: растение считалось священным и способным связывать людей с духами. Когда европейские исследователи начали изучать коренных жителей Америки, они узнали про табак и возможности его использования. Европейцы быстро полюбили табак, и вскоре он стал популярным товаром на всем континенте. Испанцы первыми ввезли табак в Европу, где сначала он в основном использовался в лечебных целях. Однако именно португальцы первыми познакомили европейцев с курением табака: привычка быстро распространилась среди элит различных стран. [3]
2. **Вред курения.** Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. Новые табачные изделия содержат химические вещества, схожие с веществами, содержащимися в традиционных табачных изделиях, и оказывают такое же вредное воздействие на здоровье. Курящие мужчины и женщины теряют в среднем около 13.2 и 14.5 лет своей жизни. Каждая выкуренная сигарета в среднем укорачивает жизнь на 11 минут. Около половины детей во всём мире регулярно вдыхает воздух, загрязнённый табачным дымом, в общественных местах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Влияние на ротовую полость | Изменение вкусовой чувствительности; темно-коричневый или черный «налет курильщика» на зубах; неприятный запах изо рта; болезни десен и пародонта (пародонтит); лейкоплакия слизистой оболочки (воспаление по типу ороговения) |
| 2. | Влияние куреня на дыхательную систему | Табачный деготь, состоящий из жидких и твердых фракций, оседает на стенках воздухоносных путей, накапливаясь в альвеолах легких. Часть этих соединений выходит при кашле вместе с мокротой, а часть — впитывается в ткани и попадает в кровеносное русло. |
| 3. | Влияние курения на сердечно-сосудистую систему | Никотин вызывает спазм сосудов, тем самым повышая артериальное давление. Стенки сосудов повреждаются, на них откладываются холестериновые бляшки. Эти факторы — основная причина развития сердечно-сосудистых заболеваний вплоть до инфаркта миокарда. Также повреждаются сосуды головного мозга курящего — из-за ухудшения кровоснабжения снижается память и повышается риск возникновения паралича. |

1. **Врачебная помощь:** Психотерапевт поможет разработать оптимальный режим на время отказа от сигарет и при необходимости выпишет препараты, помогающие справиться со стрессом. Все научно обосновано и подходит тем, кто предпочитает официальную медицину. Способ бросить курить без никотинового похмелья – пластырь или жевательная резинка поставляют в организм минимальное количество никотина, пока вы отвыкаете от сигарет. Метод подходит тем, кто не может перетерпеть время выведения никотина из организма. К минусам можно отнести тот факт, что потом постепенно придется отвыкать уже от заменителей. Главное, чтобы человек все же хотел бросить курить и не курил именно поэтому, а не из-за боязни "нарушить кодирование". Если через какое-то время происходит срыв, лучше посетить врача еще раз и либо усилить, либо снять полученные установки.

**Акупунктура**: Врач втыкает в нужные точки на ушах специальные иголки, и тяга к курению исчезает. Обычно требуется от одного до шести сеансов. Метод не подходит тем, кто падает в обморок при мысли об уколах. Его также нельзя назвать официально одобренным. [4]

1. **Создание буклета** Для создания буклета мы научились работать в приложение Microsoft Publisher. Собрав всю необходимую информацию, я приступил к созданию продукта нашей проектной работы. Всю информацию о создании буклета нашел в интернете, что позволило выявить основные виды моего продукта, а также способы его оформления и складывания. Остановился на буклете в два сложения, которые содержат шесть страниц для размещения информации. Именно поэтому я смогли создать 6 страниц, на которых разместил всю необходимую информацию.

Выбрав цвет и шрифт, приступили к оформлению буклета. В ходе создания продукта подбирал главную информацию, которая отражала вред курения. Также подбирал иллюстрации, которые отражают вред курения. К сожалению, не вся отобранная мной информация по теме проектной работы поместилась на созданном буклете.

Далее нужна была информация, где можно напечатать цветной вариант буклета и что для этого нужно. Узнали, что подобные услуги оказывает офис-клуб «Паутина». Там нам подсказали, какую лучше бумагу выбрать.

**Заключение**

Целью данной проектной работы являлось создание информационного продукта, который был сформирован по средствам анализа и обобщения изученного материала по выбранной теме.

Нам удалось познакомиться с информацией, которая посвящена вреду курения. После того как были готовы материалы работы, мы приступили к оформлению и созданию буклета. Выводы: первое желание попробовать закурить сигарету возникает у детей и подростков из любопытства. Начинающие курильщики видят в курении возможность выделиться из массы и самоутвердиться. Кроме того, нередки случаи, когда к зависимости побуждает близкий человек – взрослый родственник или сверстник, имеющий статус авторитета. Ну и самое главное в моём буклете-это ответ на вопрос в чём же заключается вред курения: У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Используя презентационный подход и иллюстрационный материал буклета, мы можем познакомить с темой нашего проекта обучающихся на уроках ОБЖ, биологии и классных часах.

# Список литературы

1. Статья: «Курение: вред и последствия для организма. [Электронный ресурс]// ПОЛИКЛИНИКА.РУ URL: <https://polyclinika.ru/tech/kurenie-vred-i-posledstviya-dlya-organizma/> (15.12.23г.)
2. Статья: «Последствия курения». [Электронный ресурс]// nicorette.ru URL:

<https://www.nicorette.ru/informacia-i-soveti/posledstviya-kureniya?ysclid=ls9eu0wxi7965684792> (17.01.24г.)

1. Статья: «В чём заключается вред курения» [Электронный ресурс]// Центр гигиенического образования населения. URL:

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-vrede-kureniya/?ysclid=ls9ex0jgnd850492371> (29.01.24г.)

1. Статья: «Откуда появилось курение». [Электронный ресурс]// techinsider.ru/

URL: <https://www.techinsider.ru/popmem/1605621-kogda-lyudi-nachali-kurit-sigarety-istoriya-vrednoi-privychki/?ysclid=ls9ez41v6i592802748> (02.02.24г.)