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

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Табачная эпидемия среди учащейся молодёжи»

Автор работы:

Жильцов Глеб 11 **«**С»

Научный руководитель:

Дровалева Мария Николаевна,

Воспитатель

г. Таганрог

2024

Оглавление

[Введение 3](#_Toc65705905)

[Основная часть 3](#_Toc65705906)

1. Вред табакокурения

2. Влияние на человека и окружающих

3. Процесс создания продукта

[Заключение 4](#_Toc65705911)

[Список литературы 4-5](#_Toc65705912)

## **Введение**

**Актуальность работы:** Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья учащихся, когда-либо возникавших в мире.

Табак - беспощадный убийца. За последнее столетие курение стало причиной смерти 100 миллионов человек. И никаких перемен к лучшему не наблюдается.

**Цель работы:** Показать ученикам последствия употребления табака подростками, отразив эту информацию в буклете.

**Задачи проектирования:**

1. Убедить учеников лицея отказаться от табака.

2. Изучить вред табакокурения.

3. Создание буклета о вреде табакокурения.

**Объект проектной деятельности:** табак, собранная информация с интернет-ресурсе о вреде табака.

**Предмет проектной деятельности**: буклет

**Методы проектирования:**

1. Изучение информации, о вреде, который может нанести употребление табака организму подростка.

2. Анализ интернет-ресурсов.

3. Систематизация материалов.

4. Обобщение всей информации в буклет.

**Материалы** **проектирования:**

Табак - в нашем понимании это растение, содержащее в себе никотин-стимулятор, в некоторой мере подавляющий чувство голода и дающий «чувство кайфа». Самым частым и распространённым методом употребления табачных изделий являются сигареты. Из себя они представляют целлюлозную обёртку с фильтром и измельчённым табачным листом внутри. Вторым по популярности является употребление жевательного табака. Из себя он представляет целлюлозный пакетик с измельчённым табачным листом внутри и химическими добавками.

**Практическая ценность:**

Табак содержит никотин – наркотическое вещество, которое вызывает более сильную зависимость, чем многие другие известные наркотики. «Научно доказано, что курение сигарет вредит едва ли не каждому органу тела и способствует росту заболеваемости и смертности» [1].

**Основная часть**

Табакокуре́ние — вдыхание [дыма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%8B%D0%BC) от тлеющего [табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA_(%D1%81%D1%8B%D1%80%D1%8C%D1%91)), в основном в виде курения [папирос](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%B0), [сигарет](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0), [сигар](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B0), [сигарилл](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B0), [курительных трубок](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B1%D0%BA%D0%B0) или [кальяна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD). Табак был завезён в Европу из Америки в конце XV века европейскими колонистами. Практика табакокурения встретила критику с момента её первого импорта в Европе, но постепенно распространилась и стала широко распространённой [2]. Никотин сам по себе не оказывает существенного вреда, за исключением курения при беременности. Но у большинства людей курение приводит к развитию зависимости от никотина, поэтому его необходимо считать не вредной привычкой, а болезнью, такой же опасной, как зависимости от алкоголя и наркотиков. Особая опасность никотиновой зависимости в том, что она не дает отказаться курящему от потребления табака, который и наносит катастрофический вред здоровью.

[9 декабря](https://ru.wikipedia.org/wiki/9_%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8F) [2005 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/2005_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) [Госдума РФ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%81%D0%B4%D1%83%D0%BC%D0%B0) приняла в первом чтении законопроект, который предусматривает наказание за табакокурение вне специально отведённых для этого мест.

1. **Вред табакокурения.** Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как [рак](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE) и [эмфизема лёгких](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%B0_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B8%D1%85), [заболеваний сердечно-сосудистой системы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B5%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь [XX век](https://ru.wikipedia.org/wiki/XX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в [XXI веке](https://ru.wikipedia.org/wiki/XXI_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) их число возрастёт до миллиарда. [3].
2. **Влияние на человека и окружающих.** Табачный дым также может вызвать рак ротовой полости, трахеи, пищевода, горла, гортани, печени. Вдыхание увеличивает риск таких заболеваний, как воспаление лёгких и грипп. Дети чаще страдают от астмы и хронического кашля, их лёгкие развиваются медленнее и работают хуже. Курение грозит нарушением сердечно-сосудистой системы - заполнение сосудов холестерином, развитием аневризмы аорты, ишемической болезни сердца. Треть пациентов после инфаркта несмотря на лечение умирает в течение года, если они продолжают курить. Побочные соединения выводятся в том числе через кожу. Из-за этого снижается её упругость и эластичность, поэтому она быстрее стареет. У курящих матерей дети чаще рождаются недоношенными, с низким весом. Кроме того, эти дети подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям и могут умереть от синдрома внезапной детской смерти. С 1 июня 2013 года в России вступил в силу Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
3. **Процесс создания продукта.** Создавая продукт мы в первую очередь хотели показать людям последствия от курения. Данный буклет поможет узнать о вреде табакокурения. Информацию можно будет использовать на классных часах, в соцсетях для профилактики табакокурения среди учащихся.

Для создания буклета, мы пользовались программой «Microsoft Publisher» и матовую фотобумагу, приобретённую в типографии. Для оформления буклета, были выбраны яркие цвета для привлечения внимания, и использовался тёмный шрифт. После этого мы приступили к оформлению текстовой части буклета, прописывая последствия от курения, чтобы текст выглядел не так скучно, мы также проиллюстрировали их.

**Заключение**

Завершая данную работу, необходимо отметить следующее, поставленная ранее цель бала достигнута. К последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос. Курение — частая причина Табакокурение считается в некоторых [религиях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B8%D1%8F) [4]. Если в табачном дыму достаточно долго находится электронное устройство (например, [компьютер](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80)), его внутренние части покрываются липким жёлто-коричневым осадком. Дальнейшее воздействие может привести и к отказу механических частей (например, вентиляторов). Также компания — производитель устройств (например, [Apple](https://ru.wikipedia.org/wiki/Apple)) может отказать в гарантийном обслуживании на этом основании[5].

### Позитивные изменения при отказе от курения**:**

* через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые [симптомы синдрома отмены](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%BE%D1%82%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8B)
* через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха
* через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми
* через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретёт неожиданно «яркое звучание»
* через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать
* через 3-9 месяцев [кашель](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BB%D1%8C), [одышка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D1%8B%D1%88%D0%BA%D0%B0) и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %
* через 5 лет риск [инфаркта миокарда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BA%D1%82_%D0%BC%D0%B8%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B0) станет в 2 раза меньше, чем у курящих

Имеются данные о заметном улучшении [памяти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D1%8C) у людей, бросивших курить.

Для того чтобы повсеместно профилактировать зависимость от курения, следует запретить продажу никотиновой продукции. Но сделать это не так просто. Поэтому в силах каждого человека соблюдать вторичные правила:

* рассказывать детям о вреде курения;
* контролировать денежные траты подростков;
* исключить стресс из жизни;
* следить за эмоциональным состоянием.

В феврале 2014 года заместитель председателя комитета Совета Федерации по социальной политике Игорь Чернышёв предложил ужесточить антитабачное законодательство в России, в том числе расширить список мест для полного запрета курения и увеличить антитабачные зоны до 50 метров у детских площадок и 15 метров у входов в общественные здания. Во всех российских вузах полностью запретили курение в помещениях вуза (в [коридорах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80), [кабинетах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%82_(%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B0)), [аудиториях](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F), [туалетах](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%83%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%82)),

# **Список литературы**

1. Влияние курения на здоровье и внешность. [Электронный ресурс]//

URL: <https://www.tubakainfo.ee/ru/>

2. Статистика курения. [Электронный ресурс]//

URL: <https://stom6.ru/profilaktika-zabolevanij/statistika-kureniya.html>

3. Табак. Википедия. [Электронный ресурс]//

URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

4. Проблема подросткового курения. [Электронный ресурс]//

URL: <https://www.odbtomsk.ru/useful-information/articles-from-the-health-center/373-problema-podrostkovogo-kureniya>#:

5. Терапия никотиновой зависимости. [Электронный ресурс]//

URL: <https://www.emcmos.ru/disease/terapiya-nikotinovoy-zavisimosti>