Школьная научно – практическая конференция

«Человек. Природа. Общество»

Тема: «Курить – здоровью вредить!».

Работу выполнила -

Синичук Елена – ученица 10 кл

Руководитель –

Гулевич Любовь Михайловна –

учитель биологии и химии

Г. Свободный

2017г

Содержание.

Введение с. 3

Глава I. «Курение – медленное самоубийство!» с. 4

Немного истории с.4

Влияние курения на организм человека с . 4

1.3. Подросток и сигареты

1.4. Вред не только себе, но и обществу…… с.8

Глава II. «Курение или здоровье – выбирайте сами!» с. 8

Заключение с. 9

Литература. с.10

Приложение с.1

Введение

Все пороки от безделья.

(Народная поговорка.)

Проблема употребления табака очень актуальна в наши дни. Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Легкомысленно относясь к своему здоровью, курильщик считает себя неуязвимым, тем более что последствия курения сказываются не сразу, а спустя ряд лет и зависят от его интенсивности, количества выкуриваемых сигарет, глубины вдыхания табачного дыма, срока курения и т.д. Большинству людей свойствен оптимизм. Будучи здоровыми, они обычно полагают, что им всегда будет сопутствовать хорошее самочувствие, а всякие заболевания - это удел других, более слабых, восприимчивых к болезням людей. Но, увы, такой оптимизм нельзя считать оправданным, если не предпринять мер профилактики заболеваний, не отказаться от вредных привычек. В школе - интернате, где я учусь, можно увидеть, как на переменах, ученики , невзирая на погоду, бегут на улицу, за угол школы, в парк, который находится напротив школы, чтобы покурить.

В результате этих наблюдений, возникла тема моего исследования: «Курение – главный враг здоровья!»

Цель моего исследования: понять и доказать, что курение вредит здоровью.

Объект исследования: ученики школы – интерната , их здоровье.

Предмет исследования: влияние на здоровье человека вредной привычки – курения.

Для реализации данной цели были поставлены следующие

задачи:

- проанализировать научную информацию по данной теме;
- описать, как табак влияет на организм окружающих;
- определить, к каким последствиям ведет курение;
- установить, что курение вредит здоровью;
- выявить отношение взрослых и детей к данной проблеме.

Определение цели и задач исследования позволили выдвинуть следующую

гипотезу: могу предположить, что курение вредит здоровью.

В своей работе я использовала следующие методы:

Теоретические: анализ, синтез, обобщение.

Эмпирические: наблюдение, оценка.

Глава I. «Курение – медленное самоубийство!».

1.1. Немного истории.

Что такое табак и откуда он взялся? Табак родом из Америки. Завез его в 15 веке в европейские страны адмирал Христофор Колумб. Растение получило название от имени провинции Табаго острова Гаити. В Россию табак был завезен английскими купцами в 1585 году через Архангельск. Табак курили, применяли в качестве лекарства, что часто вызывало тяжелые отравления, нередко приводившие к смерти. В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошенного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было разрешено под страхом

смертной казни. Разрешены в России торговля табаком и курение были в 1697 году в царствование Петра I, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.

1.2 Состав табака. Табачный дым содержит более 5000 видов вредных веществ. Из них 600 –токсичные т. е.- ядовитые, а свыше 15 – канцерогенные, вызывающие раковые заболевания. Наиболее опасные из них: никотин, сероводород, аммиак, бензопирен, полоний, свинец, висмут, мышьяк, органические кислоты, эфирные масла, жиры и др.

1.2. Влияние курения на организм человека.

О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной 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 наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез. Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. 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 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина.

Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Никотин включает в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Однако если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть. Такие случаи наблюдались в разных странах. Нашим крупным ученым - фармакологом Н.П.Крафковым описана смерть молодого человека после того, как он впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции, в Ницце, в итоге конкурса «Кто больше выкурит» двое «победителей», выкурив по 60 сигарет, умерли, а остальные участники с тяжелым отравлением попали в больницу. В Англии зарегистрирован случай, когда длительно курящий 40 - летний мужчина ночью, во время трудной работы, выкурил 14 сигар и 40 сигарет. Утром ему сделалось плохо, и, несмотря на оказанную медицинскую помощь, он умер. В литературе описан случай, когда в комнату, где лежал табак в связках в порошке, положили спать девочку, и она через несколько часов умерла.

А) Влияние курения на дыхательную систему.

Живущие в накуренных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовый лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливость и напряжения. Обследовав свыше 2 тыс. детей, проживающих в 1820 семьях,

профессор С.М.Гавалов выявил, что в семьях, где курят, у детей, особенно в раннем возрасте наблюдаются частые острые пневмонии и острые респираторные заболевания. В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. Курильщиков мучает надсадный кашель, в накуренном помещении трудно дышать, табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре.

А как врачи? Разве они не боролись против курения? Безусловно, да. Но не очень успешно. И вот почему. О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза: «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то каплей чистого никотина можно убить не одну, а целых три лошади. Но курильщики только посмеивались: видно, я крепче лошади, сколько никотина потребил, а жив! Утешали себя: табачный деготь остается на фильтре.

Врачи также выяснили, что рост числа курящих параллельно увеличивает количество опасных болезней. Начиная с начала 1960 годов, стали публиковать в газетах и журналах результаты научных исследований. И люди ужаснулись! Оказывается: если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкуренных 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. Установили, что люди начавшие курить до 15 летнего

возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет.

Б) Влияние курения на пищеварительную систему

Для человека, пристрастившегося к табаку, выкурить сигарету все равно, что утолить жажду или пообедать. Заядлому курильщику обед покажется неполным, если после еды он не закурит.

Однако, каждый раз после выкуренной сигареты возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода. Курение, как правило, ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая благоприятные условия изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки. В большинстве случаев язвы этих органов возникают в связи с курением. У курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих, а смертность от этих заболеваний в 4 раза выше.

Нарушения работы органов пищеварения объясняются тем, что никотин, дым, частички табака во время курения вместе со слюной попадают в желудок и оказывают постоянное раздражающее действие на его нейросекреторную и моторную активность. Наш желудочно-кишечный тракт привык к периодическому поступлению пищи, определенной ритмичности работы. Поступление табачного яда нарушает ритм деятельности желудочно-кишечного тракта. Поскольку вместе с никотином в желудок поступают и канцерогенные вещества,

Б) Влияние курения на сердечно – сосудистую систему:

Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз раком легких. Были даже зарегистрированы случаи смерти подростков от подряд выкуренных двух трех сигарет из-за резкого отравления жизненно важных центров, в результате которого наступала остановка сердца и прекращалось дыхание. Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сжимаются. Вот почему у курящих ребят слабеет память, вот почему среди них чаще встречаются плохо успевающие.

Г) Влияние курения на нервную систему подростка

Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечной - сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на отдышку при физической нагрузке. В результате многолетних наблюдений французский доктор Декалине еще 100 лет назад пришел к убеждению, что даже незначительное курение вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника. Число неуспевающих возрастает в тех классах, где больше курящих. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха (например, юношам стать летчиками, космонавтами, спортсменами, девушкам - балеринами, певицами и др.).

Курение и школьник несовместимы. Школьные годы - это годы роста, как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относиться не только к полезным, но и к вредным привычкам. Чем

раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

Д) Влияние табака на потомство. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Особенно опасно курение в период беременности. Установлено, что вредные вещества табачного дыма, особенно полоний-210, ослабляют яйцеклетку, влияют на ее генетический аппарат, в связи с чем в случае образования зародыша отмечаются отклонения в его развитии.

Табачные яды, в том числе канцерогенные (бензапирен, полоний-210), легко проникают через плаценту, попадают в кровь плода. Никотин сужает сосуды плаценты, ухудшает кровоснабжение плода и вызывает у него кислородное голодание.

Кроме того, гемоглобин эритроцитов, который в норме связывает кислород, в этих условиях связывается с окисью углерода (угарным газом) табачного дыма и образует стойкое соединение - карбоксигемоглобин. Вследствие этого снижается способность крови доставлять кислород и питательные вещества к тканям развивающегося плода.

У женщин, курящих во время беременности, дети с врожденными уродствами рождаются в 2 раза чаще, чем у некурящих. Известно, что в семьях, где отец выкуривает больше 10 сигарет в день, в 2 раза чаще рождаются дети с врожденными уродствами развитии - водянкой мозга, врожденными пороками сердца, расщелиной верхней и нижней губы, шестипалостью верхних и нижних конечностей, задержкой психического развития.

По статистическим данным, примерно у 40% женщин, которые на протяжении дня выкуривают более 10 сигарет, дети страдают тяжелыми врожденными заболеваниями нервной системы - склонностью к судорогам, эпилепсией.

1.4. Вред не только себе, но и обществу.

За последние десятилетия ученые выяснили, что у людей не курящих стали обнаруживаться болезни, присущи курильщикам. Причина? Не курящие люди длительное время находились в помещении вместе с курильщиками. При курении в организм человека проникает 20-25% ядовитых веществ, а 50% вместе с выдыхаемым дымом поступают в воздух. А им дышат окружающие. Получается, что не курящие «курят». Появился даже специальный термин – «пассивное» курение. Просто запретить людям курить, наверное, еще не возможно, а вот убедить бросить курить можно. Я призываю всех людей задуматься над тем, что я сказала. Если вы считаете, что вред, наносимый курением твоему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует тебя,- ты ошибаешься. Посмотри внимательно на курящую девушку, на цвет ее лица, кожу, пальцы, зубы, голос. Некоторые считают, что сигарета придает девушки элегантность. Скорее, она придает ей вульгарность. [7, С. 62]

Глава II. Курение или здоровье – выбирайте сами!

Поставив перед собой столь серьезный вопрос, я решила узнать, много ли встречается людей, которые курят. В опросе участвовало всего лишь 32 человека: 15 мужчин и 17 женщин. Вот какие результаты получились. (Приложение 3, таблица 2). Из результатов таблицы я сделала вывод, что курят в основном мужчины, но и женщины не далеки от них. Если рассмотреть всю групп участников, то хочется отметить, что 56% курят, 44% не курят. Покажем это с помощью диаграмм. (Приложение 3).

Далее я решила провести анкетирование, с целью выявить отношение взрослых к курящим детям (Приложение 4). В моем анкетировании приняло участие 11 человек. Я проанализировала ее, вот что получилось (Приложение 5, таблица 3).

Многие участники анкетирования предложили следующие способы борьбы с курением: не продавать сигареты детям, не достигшим возраста 20 лет; проводить беседы; убрать сигареты с производства; увеличить штрафы; показ фильмов о борьбе с курением; ввести исправительные работы; занимать свободное от учебы время спортом, чтением литературы.

Мне нравятся все предложенные варианты, и я считаю, что сделать это реально, нужно только захотеть. Поэтому я решила сама сделать первый шаг и выступить со своим докладом на школьной конференции. Пока взрослые будут продолжать курить, они, не задумываясь, будут учить этому детей. Хотя сами родители не хотят, чтобы их дети курили, и предложили много способов борьбы с курением среди молодежи. Значит, работать нужно не только с детьми, но и со взрослыми. Может быть, даже со взрослыми – в первую очередь. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Ученые выяснили, что курение в два раза опаснее для растущего организма, чем для взрослого. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки.

Заключение.

Курение сильнейшим образом подрывает здоровье человека. Каждому необходимо это как можно глубже понять и осознать. Никто не должен добровольно разрушать свой организм. Нужно запретить рекламу табачных изделий, и продажу их детям и подросткам. Физическая культура, спорт, занятия в кружках,

библиотеках, правильная организация свободного времени, интересного и содержательного отдыха - все это, разумеется, противостоит развитию вредных привычек, и, прежде всего привычек к употреблению табачных изделий. Праздность, безделье, сидка, наоборот наиболее плодородная почва для ее формирования.

Привычка курить, сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит

Литература.

- Большая советская энциклопедия. - М.: - «Советская энциклопедия» - 1971.

- Васильева З. А., Любинская М, С. Резервы здоровья - М.: - 1994.

- Популярная медицинская энциклопедия. – М.: - «Советская энциклопедия» - 1979.

- Серия «Эрудит». Человек и общество. – М.: ООО «ТД «Издательство Мир книги», 2006.

- Тера – Лексикон: Иллюстрированный энциклопедический словарь. – М.: ТЕРРА – 2004 – 672 С.

- Универсальный энциклопедический словарь. – М.: У 59 Большая Российская энциклопедия – 2005 – 1551 С.

- Уорд Б. Иллюстрированная энциклопедия для любознательных / Пер. с англ. И. Я. Дихтер. – М.: ЗАО «РОСМЭН - ПРЕСС» - 2008 – 96 с.

Приложение 2.

Таблица 1.

	курящие	не курящие
1.нервные	14	1
2.понижение слуха	13	1
3.плохая память	12	1
4.плохое физическое состояние	12	2
5.плохое умственное состояние	18	1
6.нечистоплотны	12	1
7.плохие отметки	18	3

8.медленно соображают	19	3

Таблица 2.

Пол	курят	не курят
Мужчины	12	3
Женщины	6	11

Приложение 4.

Анкета.

Здравствуйте, уважаемый участник опроса! Прошу Вас принять участие в моем исследовании и ответить на вопросы.

Как вы относитесь к курящим подросткам?

1. Никак

2.Плохо

3. Положительно

Как часто вы встречаете на улице курящего ребенка?

1.Не встречал(а)

2.Редко

3.Часто

Вы хотите, чтобы ваш ребенок курил в будущем?

1. Да
2. Нет

Какие способы борьбы с курением вы можете предложить.

_____

Приложение 5.

Отношение взрослых к курящим детям.

Как вы относитесь к курящим подросткам?

Как часто вы встречаете на улице курящего ребенка?

Вы хотите, чтобы ваш ребенок курил в будущем?

1. положительно
2. плохо
3. никак