

# Исследовательская работа «Береги здоровье смолоду»

## Тема проекта: «Курение- главный враг здоровья»

Групповые исследовательские работы выполнили:

Минин Михаил, Митиненко Данил, Васильев  
Виталий

учащиеся 2«А» класса МОБУ СОШ-№27

Руководитель: Константинова Галина Дмитриевна

Учитель МОБУ СОШ-№27

# Выбор темы исследования

- «Курение- плохая привычка!»
- «Курение- медленное самоубийство!»
- Вот такие фразы нам не раз приходилось слышать от взрослых по телевизору. В газетах мы видели рекламу, которая предлагает помощь в избавлении от табакокурения. «Неужели действительно все так серьезно?»- подумали мы.
- Возникают вопросы : что будет с людьми, которые курят? Как курение влияет на здоровье человека?

# Цель исследования

- Познакомить с правилами здоровьесбережения.
- Понять и доказать, что курение вредит здоровью.

# Задачи исследования

- Проанализировать научную информацию по 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

# Объект исследования, предмет исследования и база исследования

- Объект исследования: человек
- Предмет исследования: здоровье человека, влияние на здоровье человека вредной привычки- курения
- База исследования: учащиеся, их родители, независимые участники

# Гипотеза исследования

- Можем предположить, что курение вредит здоровью.

# Методы исследования

- Анализ научной работы
- Наблюдение
- Анкетирование
- Интервью
- Эксперимент
- Сравнение полученных результатов

# Немного истории

- 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 которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни.
- Разрешены в России торговля табаком и курение были в 1697 году в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы.



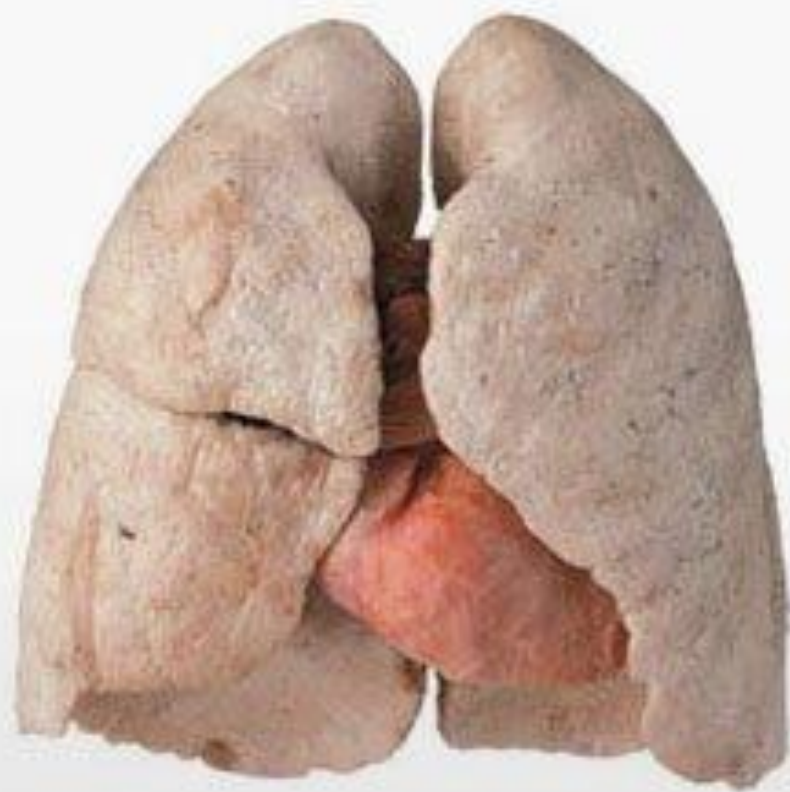
# Курение или здоровье - выбирайте сами!

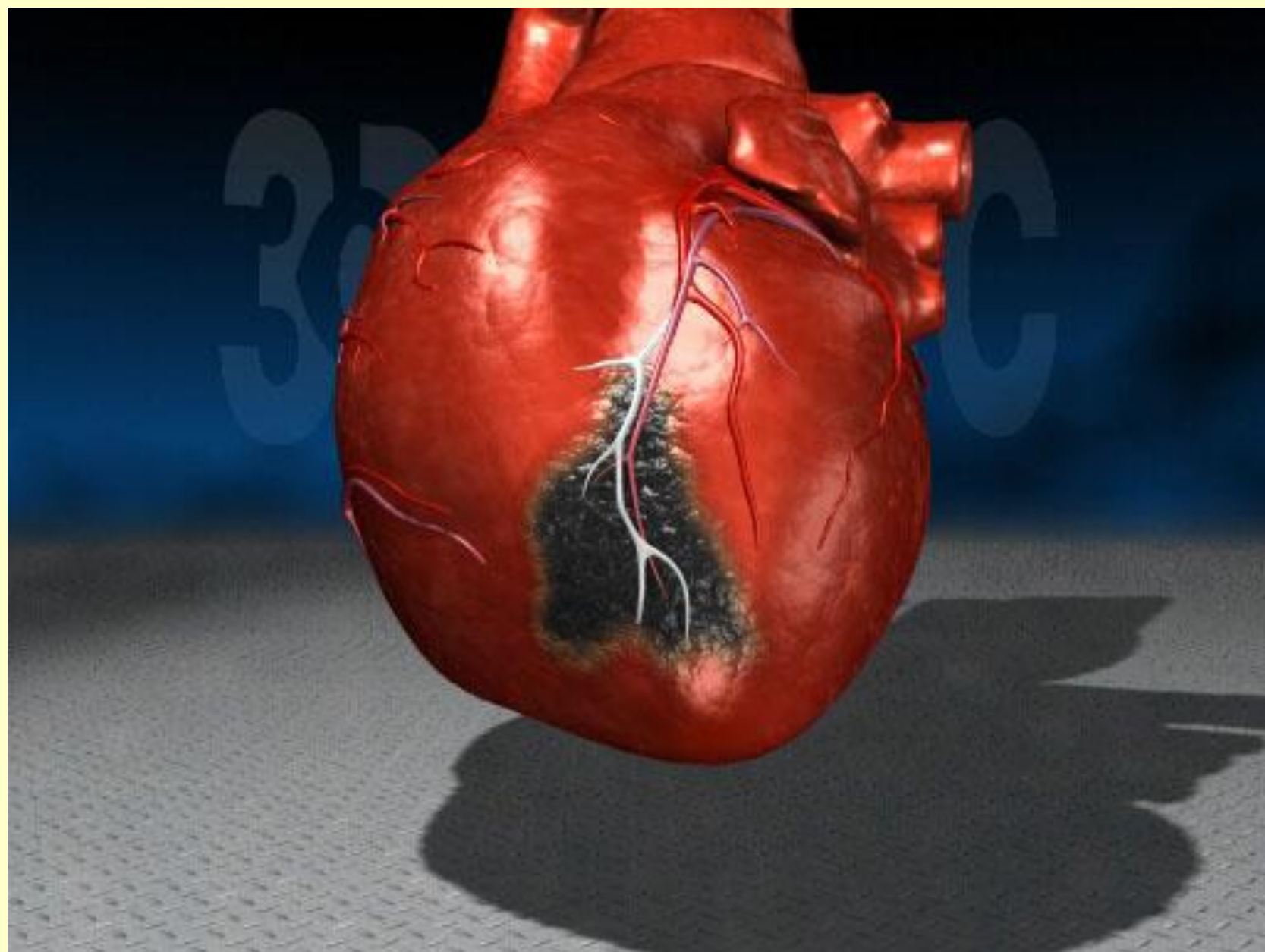
- По данным Всемирной организации здравоохранения, в которой много и настойчиво изучают проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы ежегодно теряем 500.000 людей! Сегодня Всемирная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!» По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 5-10 минут жизни. Двадцать выкуренных ежедневно сигарет сокращают жизнь на 6-7 лет.

- Табачный дым вреден всем! В горящей сигарете в процессе сгорания табака образуется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Куда попадает табачный дым при вдохе? В легкие. Дым загрязняет легкие, мешает чистому воздуху поступать в легкие.
- -У курящего человека легкие чернеют.(показать плакат)
- -Дым вредит сердцу. Сердце начинает сокращаться чаще, изменяются сосуды, по которым кровь поступает в сердце. Сердце начинает болеть. Изменяется и по размеру и по внешнему виду.
- -Курение влияет на внешность человека: человек худеет, цвет лица у него становится некрасивым, волосы становятся тусклыми. А кожа становится тонкой, сухой, морщинистой, желтоватой и нездоровой.
- -Волосы не блестят –они становятся тусклыми, безжизненными, ломкими.
- -Глаза воспаленные, покрасневшие, а под глазами- темные круги.
- -Зубы желтеют, начинают портиться, изо рта у курящих всегда идет неприятный запах, даже жвачка и зубная паста не помогают.
- -Одежда у курящих пахнет неприятным кислым табачным дымом.
- Организм человека достаточно быстро привыкает к табаку, попадает в зависимость от него. Курящему требуется выкуривать ежедневно все больше сигарет, и вскоре он уже совсем не может обойтись без табака. Это болезнь.
- Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом. Все, кто окружает курящего, называются пассивными курильщиками. И хотя сами они не курят, но также вдыхают табачный дым и наносят вред своему здоровью.



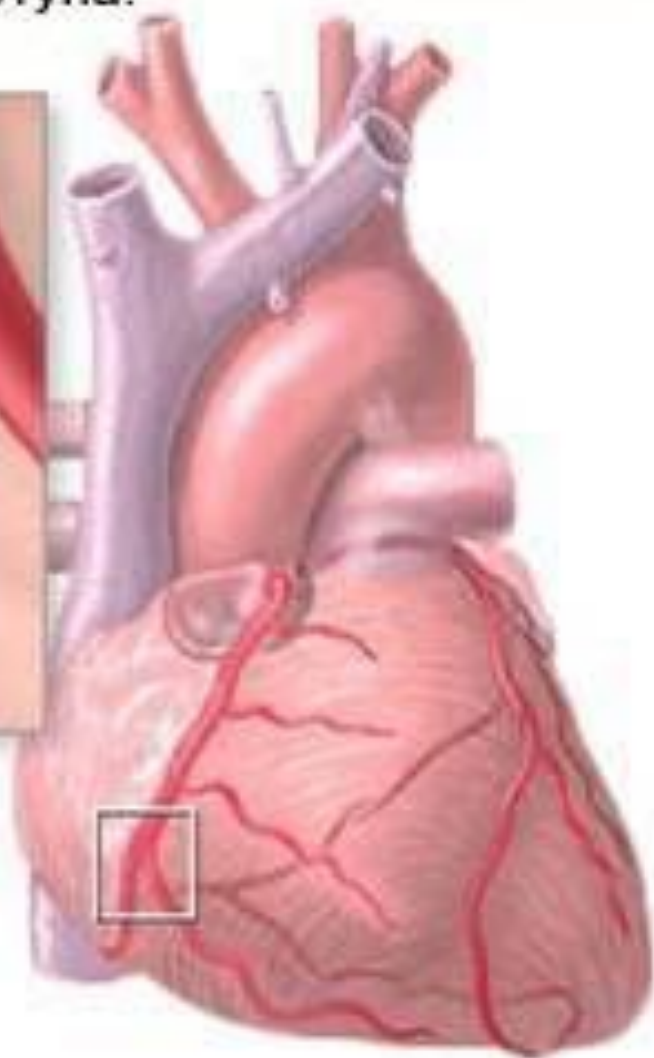
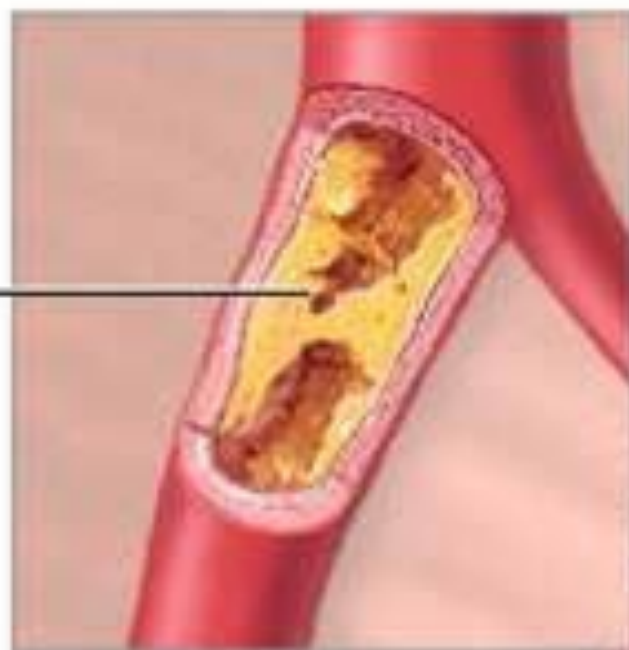






Отказ от курени, здоровое питание и физические упражнения смогут уменьшить риск сердечного приступа.

Бляшки в  
коронарной  
артерии



# Наши исследования

- Поставив перед собой столь серьезный вопрос и изучив соответствующую литературу, мы провели игру-интервью среди взрослых и родственников. Проанализировав ответы, мы составили бланки-анкеты с аналогичными вопросами, чтобы узнать отношение других взрослых людей к проблеме табакокурения и раздали их родителям учеников начальной школы и независимым участникам.
- В опросе участвовало 45 человек: 20 мужчин и 25 женщин. Разделили участников на курящих и некурящих и поместили результаты в таблице 1.



Пол	Курят	Не курят
мужчины	16	4
женщины	8	17

- Из результатов таблицы 1 видно, что курят в основном мужчины, а среди женщин больше некурящих. Если рассматривать всю группу участников (45 человек), то хочется отметить, что 47% не курят, но 53%-курящие.
- При этом 34 человека согласны с тем, что курение- медленное самоубийство. Получается, они знают, что рано или поздно табак их накажет.
- А как долго и много курят анкетированные? Познакомимся с результатами опроса.
- Многие мужчины курят дольше 10 лет, из них один- с малых лет. То есть он еще читать толком не научился, а уже познакомился с сигаретой! У женщин стаж заметно ниже. Но одна из них курит 23 года!
- В нашем исследовании мы спрашивали, зачем люди курят. И оказалось, что у большинства это превратилось в привычку. А ведь от плохих привычек нужно избавляться, они никогда еще не приносили ничего полезного ни человеку, ни обществу в целом! И участники опроса действительно пытались бросить курить. Чуть меньше участников анкеты просто не знают, зачем они курят. Они и не пытались бросить курить. И не бросят, пока не ответят себе на вопрос: зачем?
- Один мужчина ответил, что не может бросить, а пытался уже много раз.
- Думаем, такому человеку нужна профессиональная помощь врача, и он бросит курить.
- Двое из опрашиваемых снимают сигаретой стресс. А в литературе есть информация о том, что табак вреден для нервной системы. Так какой же стресс он снимает? Этим людям нужно читать статьи о вреде курения, так как они мало знают об этом. Лишь один мужчина считает, что ему это нужно.

В анкете №-2 были заданы вопросы на тему « Курение и подросток», и по их результатам мы составили таблицу 2.

	Никак	Плохо
Как вы относитесь к курящим подросткам ?	2	42

	Не встречал	Редко	Часто
Как часто вы встречаете на улице курящего ребенка?	4	12	28

	Да	Нет
Вы хотите, чтобы ваш ребенок курил?	1	43

- Судя по результатам таблицы 2, курящий подросток сейчас не удивляет никого. Но практически все относятся к таким детям отрицательно, с осуждением. И можно сказать- почти никто не хочет, чтобы его ребенок курил.
- 41 человек знает, что курение вредит окружающим. Получается, что 19 курящих человек из опрашиваемых вынуждают своих детей быть пассивными курильщиками, но при этом против их курения. Где же логика?
- Получается, чтобы их дети не употребляли табак, они сами должны отказаться от него.
- Многие участники анкеты предложили простые способы борьбы с курением среди молодежи:
  - - не продавать детям сигареты;
  - -проводить с ними беседы;
  - -воспитывать детей примерами сильнейших личностей;
  - -привлекать молодежь к спорту;
  - -родители должны показывать личный пример.
- Все предложенные варианты, если их применять в комплексе, то положительный результат обязательно будет, нужно только захотеть.
- Помимо анкетирования среди взрослых, мы провели «мозговой штурм», спросив у учащихся начальных классов, вредит ли курение здоровью. При опросе детей все мнения были записаны, а потом по ним был составлен опросный лист.

# ОБОБЩЕННЫЕ МНЕНИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

- «+» (курение не вредит)
  - - привычка
  - - модно
  - - успокаивает
  - - согревает зимой
- «-» (курение вредит)
  - - сокращается жизнь
  - - загрязняются легкие
  - - затрудняется дыхание
  - - можно умереть
  - - неприятный запах
  - - заболеешь
  - - низкая работоспособность
  - - отставание от сверстников
  - - сильный кашель
  - - можно стать наркоманом
  - - рождаются больные дети
  - - желтеют зубы
  - - курение влияет на здоровье некурящих
  - - засоряется окружающая среда
  - - могут быть пожары

- Из результатов опроса следует, что большая часть ребят также считают курение опасным для здоровья. А четверо считают, что курение – это нормально.
- Проанализировав опрос о вреде курения среди учеников начальной школы, мы поняли, что дети вообще не задумывались на эту тему, но все охотно участвовали в опросе. Это говорит о том, что, общаясь на подобную тему коллективно, ребята учатся не курить. Поэтому такие мероприятия должны проводиться в школах обязательно.
- А пока взрослые продолжают курить, они, не задумываясь, учат этому детей. Хотя родители сами же не хотят. Чтобы их ребенок курил, и предложили много способов борьбы с курением среди молодежи. Значит, работать нужно не только с детьми, но также и со взрослыми. Может быть, даже со взрослыми- и в первую очередь.



# ЗАЩИТА ИССЛЕДОВАНИЯ

- В научном мире принято, что защита исследовательской работы- мероприятие открытое и на нем может присутствовать каждый желающий. Наша исследовательская работа была представлена на классном часу. Присутствовавшие задавали вопросы о том, каким образом получена та или иная информация и на каком основании сделаны выводы.

Без сигарет- в 21 век!

Курение- вредная привычка!

Курение- напрасная трата денег!

Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни!

Если хочешь долго жить- брось курить немедленно!

Мое здоровье- моя жизнь!

Курение- главный враг здоровья!

# Список использованной литературы

- 1. Гонтарук Т.И. «Я познаю мир». АСТ: Хранитель, 2007г.
- 2. Дмитриева Н.Я., Казаков А.Н., «Окружающий мир». Издательство «Учебная литература», 2011г.
- 3. Славкин В., Саакян А., Кашинская Л., Шалаева Г., «Все обо всем. Популярная энциклопедия для детей.» Филологическое общество «СЛОВО» 1994г.
- 4. Плешакова А.А. Окружающий мир. «Мир вокруг нас», Издательство «Просвещение» 2011 г.
- 5. Хабарова Е.И. «Природоведение» (учебное пособие), Москва «АСТ-Пресс», 1998г.