

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Сухоложский многопрофильный техникум»

Социальный проект по теме:

Курение: персональная форма загрязнения воздуха

Исполнитель: ГБПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум», студент группы 14,
профессия: «Повар, кондитер»
Свалова Мария Дмитриевна

Руководитель: преподаватель
Вдовина Ольга Борисовна,



Свердловская область, г. Сухой Лог.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	
I. Изучить и проанализировать теоретическую литературу о вреде курения	
1.1. Знакомство с проблемами курения.....	
1.2. Факторы, влияющие на рост курения среди молодежи.....	
1.3. Характеристика наиболее распространенных заболеваний среди курильщиков.....	
1.4. Влияние сигаретного дыма на некурящих людей.....	
II. Практическая работа	
2.1. Статистика.....	
2.2. Анкетирование в начале проекта.....	
2.3. Анкетирование в конце проекта.....	
2.4. Рекомендаций людям, стремящимся избавиться от никотиновой зависимости?.....	
Выводы	
Заключение	
Список литературы	

Актуальность проекта: курение относится к факторам добровольного риска человека. Согласно статистике смертность у курильщиков в двое больше, чем у не курящих того же возраста. Президентом РФ приняты законы о курении: штрафы за курение в общественном месте и меры по ограничению продаж табакосодержащих изделий.

Целью проекта является привлечения внимания молодежи к актуальному современному течению "Я выбираю жизнь без сигарет".



Гипотеза: курение наносит
огромнейший вред организму,
курящие подвергают опасности не
только себя, но и окружающих людей.



Объект исследования: влияние табака на здоровье и качество жизни людей, на окружающую среду.

Предмет исследования: студенты Сухоложского многопрофильного техникума.

Методы исследования: анализ периодических изданий, медицинской литературы, информации на сайтах сети Интернет, беседы, наблюдение, опыт, рассуждение, сравнение, анкетирование и анализирование.

Курение - одна из глобальных угроз здоровью и благополучию населения планеты. Ежегодно от связанных с курением болезней умирают более **5 МИЛЛИОНОВ** человек. Каждые восемь секунд в мире преждевременно умирает курильщик. Пока вы это читали умер один курильщик...



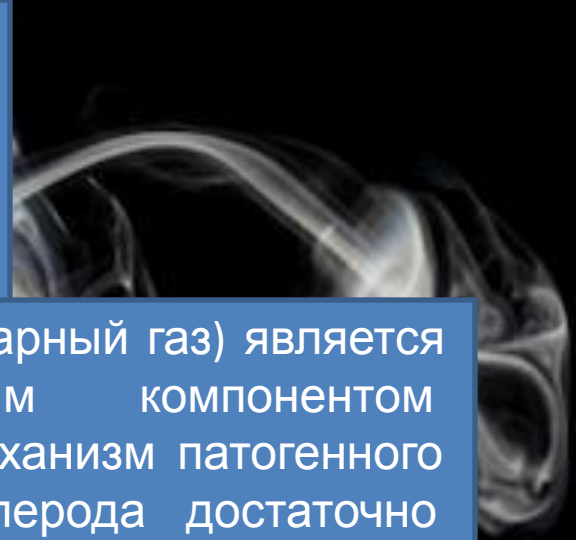
Никотин – алкалоид, содержащийся в листьях и стеблях табака. При курении вдыхается с дымом, через легкие попадает в кровяное русло, преодолевает гематоэнцефалический барьер и через

попадает в центральную нервную систему. Другой механизм действия никотина – воздействие на вегетативные ганглии.

Оксид углерода (угарный газ) является весьма токсичным компонентом табачного дыма. Механизм патогенного действия окиси углерода достаточно прост: вступая в связь с гемоглобином,

оксид углерода образует карбоксигемоглобин, что приводит к недостаточной доставке кислорода к тканям, развивается хроническое кислородное голодание.

Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий ее повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям и аллергическим заболеваниям. Причем, наряду с самим курительным табаком, страдают и «принудительные» курительные изделия: они получают огромную дозу вредных веществ.



Почему человек берет сигарету?

1. Чтобы не отставать от сверстников
2. Любопытство
3. За компанию
4. От скуки
5. Модно
6. Забыть свои проблемы



Чем страдают люди, употребляющие никотин?



Рак легких

Курение причина трети всех смертей от злокачественных заболеваний, опухолей. Если вы ежедневно выкуриваете более 10 сигарет, то тем самым в 24 раза повышаете вероятность заболеть раком легкого.



Лёгкие
курильщика

Лёгкие человека
некурящего

Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется отдышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена.



Болезни сердца и сосудов



Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). **Курящие люди в два раза чаще умирают, чем некурящие.**



Влияние курения на половую функцию



В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с не курящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что **НИКОТИН способствует сужению сосудов половых органов.**

Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают **бесплодными**, беременность у них наступает реже, чем у некурящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. **Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.**



Влияние курения на развитие плода



Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще **риск смерти в раннем возрасте**. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода **из-за токсинов входящих в состав сигарет**.

Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести **желто-серые зубы**, **дурной запах изо рта**, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка - целовать курильщика, все равно,

что вылизывать пепел рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет.

Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.



Курение ведет к переохлаждениям

Ученые из Университета Вейля показали, что у курильщиков нарушается регуляция кожного кровотока, из-за чего они чаще, чем другие люди, страдают от переохлаждения.



Паника

По результатам исследований Колумбийского Университета (Нью-Йорк) выявлен новый вредный эффект от курения: беспричинный страх. Тинэйджеры, которые выкуривают в день больше одной пачки сигарет, **подвержены приступам беспричинной паники в 15 раз больше, чем их некурящие сверстники.**



Влияние сигаретного дыма на некурящих людей!

Ребенок, вдыхающий табачный дым получает тот же вред, что и курящий взрослый. Добавьте к этому еще и тревожность, плохой сон, расстройство аппетита, проблемную нервную систему и задержку интеллектуального и психического развития.





Студенты
медицинского
училища, под
руководством
преподавателя
провели классные
часы в группах
техникума

О влиянии химических
веществ, выделяемых
при вдыхании
табачного дыма на
растущий организм.



Две трети дыма от сигареты рассеивается в окружающем воздухе, вынося в окружающую курильщика среду **кадмий, никель, никотин, смолистые вещества, бензапирен и окись углерода**. Люди, находящиеся на куренном помещений, вдыхают за час столько же вредных веществ, как если бы они сами выкурили по одной сигарете. Исследование показали, что работа в учреждениях, где курят, отражается на состоянии .



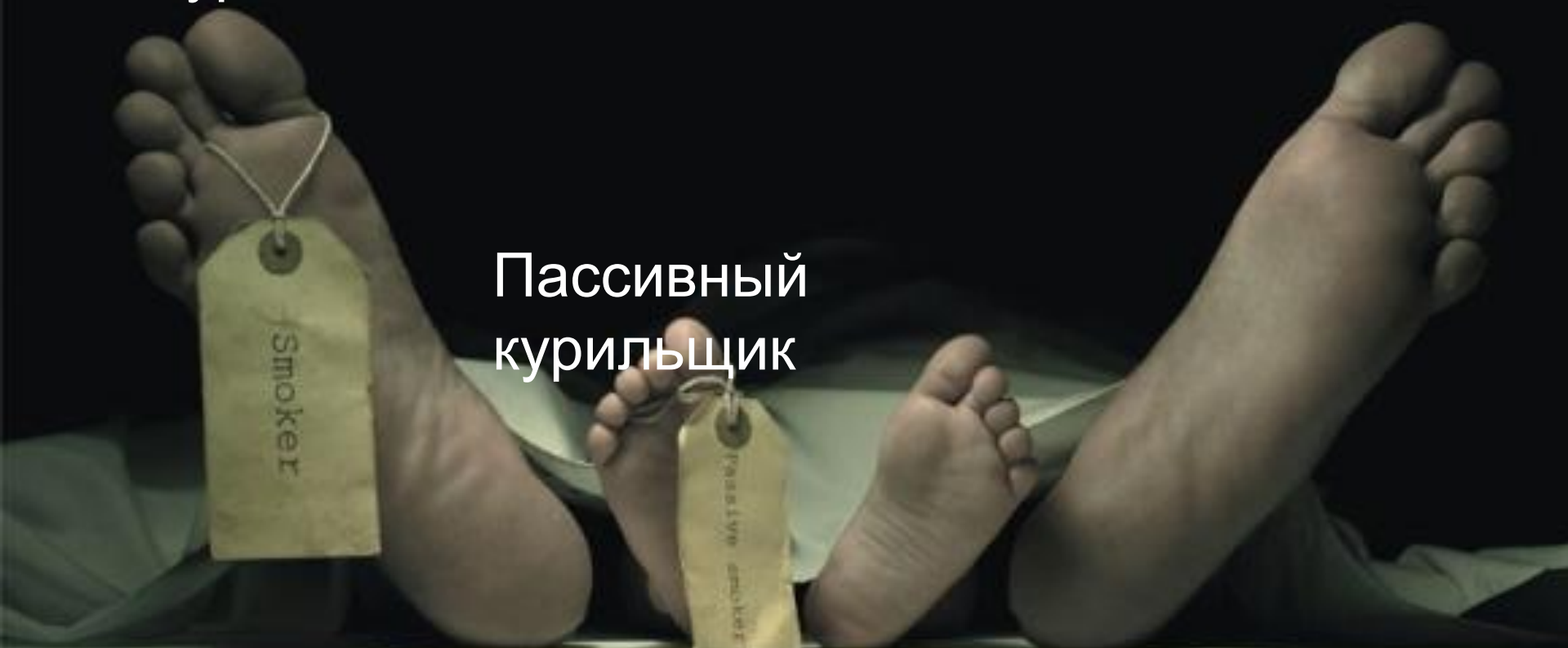


УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?



Курильщик

Пассивный
курильщик





Don't kill yourself and us too.

Не убивай себя и нас тоже

На данный момент Россия занимает первое место по потреблению табака в мире, а также первое место по подростковому курению. Оно, как свидетельствует статистика, является большим злом по сравнению с несчастными случаями, вроде авиа- или автокатастроф. Сейчас в России регулярно курят 75% мужчин и 21% женщин и это несмотря на то, что в нашей стране идет пропаганда антикурения.

За последние пару лет выросло число курящих женщин и, согласно статистике курения в России, среди них преобладают больше юные особы, нежели пожилые дамы. Социологи провели анонимную анкету, в которой спросили: почему вы курите? 60% девушек ответили: это красиво и модно. А 40% курят потому, что хотят нравиться мальчикам. Среди учащихся высших учебных заведений курит 75% юношей и 64% девушек. Почти у каждого из них есть ярко выраженная табачная зависимость, которую вызывает **НИКОТИН**.

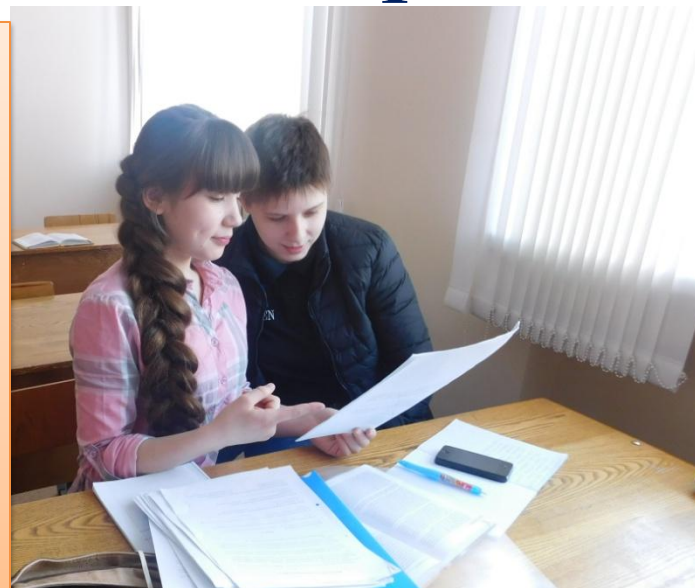
К сожалению, средний возраст начинающего курильщика — 13 лет. Среди пятиклассников 15% мальчиков и 1% девочек курят, а к 10-11 классу 53% мальчиков и 28% девочек являются заядлыми курильщиками.

Статистика курения в России говорит, что у некурящих родителей 15-20 лет назад были всегда некурящие дети, а сейчас

Анкетирование в начале проекта

Среди первокурсников нашего техникума были заданы вопросы:

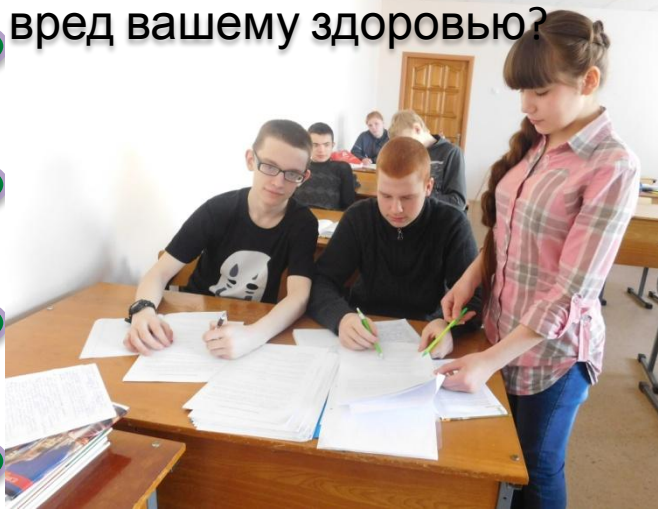
- Пробовали ли вы курить?
- Когда вы выкурили первую сигарету?
- Сколько сигарет в день вы выкуриваете сейчас?
- Курят ли ваши друзья?
- Пытались ли вы когда-нибудь бросить курить и сколько раз?
- Как вы считаете курение наносит вред вашему здоровью?



Согласно анализу, получены следующие результаты:

80% пробовали курить;
большинство курящих ребят выкурили первую сигарету в 12-14 лет ;
Курящие дружат с курящими, а не курящие - с некурящими;
100% согласны, что курение вредит

ИХ ЗДОРОВЬЮ



Анкетирование в конце проекта



По окончании проекта ребятам было предложено снова ответить на вопросы:

- Если бы вы знали о курении все, что знаете сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, начали бы вы курить?
- Возникло ли у вас желание избавиться от никотиновой зависимости?
- Обсуждали ли вы эту проблему с друзьями или родственниками?
- Уменьшили ли вы число выкуренных сигарет в день?

26% опрошиваемых сказали, что если бы знали о курении все, что знают сейчас, до того, как пристрастились к сигарете, не начали бы курить;

у 32% первокурсников возникло желание избавиться от никотиновой зависимости;

7% курящих ребят решили бросить курить.

Как бросить курить?



1. Люди хотят знать не просто о том, как бросить курить –, а как сделать этот процесс максимально незаметным и безболезненным.

Несмотря на то, что никотиновая абстиненция не является тяжелым состоянием, как ломка наркоманов, все-таки сопровождающие ее ощущения, что уж греха таить — не из приятных. И облегчить ее протекание – значит, обеспечить большую часть будущей победы над курением. Именно эту проблему призвана решить целая армия врачей, психологов, народных целителей, знахарей, деятелей альтернативной медицины и всех тех, кто так или иначе подвизается на ниве помощи людям, решившим навсегда расстаться с вредной привычкой. Вы хотите знать, как бросить курить с минимальными усилиями? Спросите у них!

2. Воля и установка

Если у вас хорошо развита сила воли, и вы сможете сделать себе вечное воздержание от курения, то этот способ для вас. Но для того, чтоб усилить его эффективность, нужна четкая установка. То есть желательно этот способ бросить курить сочетать с различными техниками самовнушения.



3. Постепенно уменьшать количество выкуриваемых сигарет

Этот способ рекомендуют многие медики. Но его лучше использовать в тех случаях, когда у вас слабое здоровье, проблемы с сердцем или общая слабость связи со зрелым возрастом. В остальных случаях лучше бросить курить сразу.



4.Кодирование

Кодирование не самый лучший способ бросить курить, но некоторые люди почему-то выбирают именно его. Но он имеет много противопоказаний и может негативно повлиять на психическое здоровье. Так же его эффективность не настолько высока, как того хотелось бы.

В чем его суть? Человеку, желающему бросить курить говорят, что перед самой процедурой он не должен курить в течении 12 часов. Он воздерживается, затем приходит на само кодирование. И врач вводит данного человека в состояние релаксации. А после специальными методами воздействует на подсознание человека, подавляя желание курить, а не курение вновь закурить.



kaifolog.ru

5.Самовнушение и самогипноз

Имеется много способов самовнушения, например ежедневное проговаривание аффирмаций. Вам нужно регулярно поддерживать себя позитивными установками.

Например, такими:

Я свободна от никотиновой зависимости.

Я выбираю свободу от курения.

Я выбираю легкость и прекрасное самочувствие.

Еще вы можете использовать визуализацию. Ежедневно представлять себя человеком не курящим, здоровым и полным сил. Концентрируйтесь в своих мысленных представлениях на позитивной стороне не курения. Спросите себя: »Что измениться, когда я брошу курить? Как я буду выглядеть? Что чувствовать? Как дышать? Сформируйте четкий образ себя не курящего и в



6. Работа с причиной, а не со следствием

Часто курение имеет свою психологическую причину и для того, чтоб раз и навсегда бросить курить, нужно найти эту причину в себе и изменить свои способы поведения. Об этом читайте в статье «Причины курения или почему появляется никотиновая зависимость»



7. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения желательно сочетать с любым способом избавления от курения. Можно использовать интенсивное дыхание или свободное. Это простое занятие успокоит вас и поддержит в вашем ответственном шаге на пути к здоровью и легкости.



Вывод:

- Курение табака вредно для здоровья.
- Курение может привести к лишним тратам денег, конфликтам с некурящими людьми, пожарам.
- Курение и спорт несовместимы



Заключение:

Таким образом, мы подтвердили выдвинутую гипотезу, что к изменению отношения к курению может привести только высокая культура знаний о нем. Только в том случае, когда человек знает о вреде курения, он способен устранить из своей жизни вредную привычку курения и в этом ему захотят помочь многие, ведь курение – это международная проблема.

Борьба с курением строится на трех основных принципах:

вырабатывать у людей, особенно у подростков и молодежи, твердое убеждение, что курение вредно, оно наносит непоправимый ущерб здоровью и начинать курить не надо;

административные меры с целью ограничения и запрещения курения в общественных местах;
сокращение числа курящих за счет осознания им

вредных последствий.

Помимо хлопот работа над этим проектом принесла много положительных эмоций и организаторам и участникам



роек



Использованная литература

- 1) Г.И. Куценко, Ю. В. Новиков, "Книга о здоровом образе жизни", Москва, "ПРОФИЗДАТ" 1987.
- 2) Популярная медицинская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1979.
- 3) Большая советская энциклопедия, Москва, "Советская энциклопедия" 1971.
- 4) З.А. Васильева, С.М. Любинская, "Резервы здоровья", Москва, 1984.



Спасибо за внимание!

