

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Мункуева А.В. Вред курения // Материалы по итогам II-ой Всероссийской научно-практической конференции «Глобализация, наука, творчество», 20 – 30 марта 2020 г. – 0,2 п. л. – URL: http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОСТИ

А.В.Мункуева

**Студент 2-го курса разработки и эксплуатации нефти и газа
ГАПОУ МРТК«Мирнинский Региональный Технический
Колледж»**

**Научный руководитель: Кириченко Н.В
г. Мирный, Республика Якутия,
Российская Федерация**

ВРЕД КУРЕНИЯ

Объект исследования: отношение студента к табакокурению.

Актуальность исследования:

Факт, что курение наносит человеку огромный вред, уже давно доказан и не подвергается сомнению. Эта проблема сначала касалась только мужчин, потом женщин, а теперь уже и детей.

В своей работе я хочу доказать, что курение – враг каждого человека и человечества в целом. Этот враг искусно притворяется другом, он якобы помогает лучше настроиться на работу, снять нервное напряжение, поддержать беседу, отвлечь, скрасить одиночество. Но что может быть хуже коварного друга?

Моя исследовательская работа полностью посвящена вреду курения, я считаю, что наше поколение очень мало знает об этом.

Именно поэтому я выбрала эту тему для исследовательской работы. И если хоть один человек, изучив мою работу, бросит курить или никогда не начнет этого делать, я буду считать свою цель достигнутой

Люди должны выбрать: курить или жить. И не просто жить самим – нормально, полноценно, но и давать жить другим – некурящим. Всю свою окружающую среду мы отравляем дымом сигарет: собственную квартиру, рабочее место...

Сегодня никто не отрицает необходимости решительной борьбы с пьянством, алкоголизмом, наркоманией. А вот борьба с курением как бы отодвинута на второй план. Это неправильно. И я хотела бы своей исследовательской работой внести вклад в дело борьбы с курением.

Цель: развить у подростков негативное отношение к курению.

Задачи:

Изучить психолого-педагогическую литературу, посвященную проблеме курения в подростковом возрасте.

Ознакомить подростков с проблемой о вреде курения.

Провести анкетирование среди 7-9 классов об их отношении к курению.

Методы исследования:

1. Теоретические методы: анализ литературы по проблеме исследования, обобщение.

2. Эмпирические методы:

- анкетирование детей с целью изучения их отношения к табакокурению.

ПОЧЕМУ КУРИТЬ ВРЕДНО?

Согласно многочисленным исследованиям, был установлен факт, что от курения страдает память, и нарушается концентрация внимания. Для школьника это самые критичные аргументы, поскольку при таких проблемах говорить о прилежной учебе не приходится, а значит – светлое будущее попадает под большой вопрос.

Однако это далеко не все опасности, которые поджидают молодой организм в случае острой никотиновой зависимости. Как сообщают медицинские сотрудники, отрицательный эффект сигарет негативно отражается на работе всех внутренних органов и жизненно важных систем.

Здоровье глаз и острота зрения. Поскольку никотин повышает внутриглазное давление, юный пациент попадает в группу риска заболевания глаукома, которое в дальнейшем негативно скажется на зрении и обеспечит его существенную посадку. При этом снижение остроты зрения зачастую имеет необратимый характер и может быть исправлено лишь операционным путем.

Органы слуха. Табачные изделия способствуют стремительному разрушению клеток слуховой коры, в результате чего не исключается угнетение функции слуха, рассеянность слухового восприятия, отсутствие нормальной реакции на внешних раздражителей.

Нервная система под воздействием никотина может вести себя самым непредсказуемым образом, например, подростку может быть присуща повышенная активность и эмоциональность, но также не исключены приступы хандры и депрессии.

Состояние кожи неразрывно связано с образом жизни пациента. Кожные покровы курильщика нуждаются в остром лечении угревой сыпи, акне и себореи, а свойственна им чрезмерная сухость, пятна пигментации и нарушение работы сальных желез.

Эндокринная система. При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы. Как известно, дисфункция этого важного органа может привести к гормональному сбою, от которого

страдает не только эндокринная, но и другие внутренние системы подросткового организма.

Сердечно-сосудистая система. Как правило, все заядлые курильщики – это хронические сердечники – гипертоники, а объясняется такая закономерность быстрым износом миокарда, спазмами сосудов, потерей эластичности капилляров, формированием атеросклеротических бляшек и повышением объема мышечных волокон сердца.

Легкие. Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

Так что теперь вполне очевидно, насколько опасную игру затеяли подростки, которые в столь юном возрасте пристрастились к табаку. Опять-таки, стоит вернуться к главному вопросу, а оно того стоит?

Состав табачного дыма.

Сигарета содержит более четырёх тысяч вредных веществ! Запомнить на память все их конечно нереально. Тем не менее знать три самые основные группы токсинов надо.

Первая группа - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов, а также и лёгких. А как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний раком лёгких вызвано именно курением. Также курением вызвана большая часть раковых заболеваний полости рта и гортани. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков.

Ко второй группе относится сам никотин. Никотин - это наркотическое вещество, которое оказывает стимулирующее действие. Никотин вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. Он содержится в листьях различных растений: табака, индийской конопли, польского хвоща и др. Никотин имеет сложное строение и обладает сильным отравляющим действием. Одной капли чистого никотина (0,05г) достаточно, чтобы умертвить человека. Все живые вещества очень чувствительны к никотину. Птицы гибнут при нанесении на клюв 1/4 части капли, собаки от 1/2, лошадь от 3 капель.

К третьей группе вредных веществ относят токсичные газы. Самый главный ядовитый компонент – это окись углерода, которую ещё называют угарным газом. Он образует с гемоглобином очень прочную связь, из-за чего происходит так, что количество гемоглобина, способного переносить кислород, уменьшается, что приводит к кислородному голоданию. По этой причине большое количество курильщиков мучаются постоянным кислородным голоданием. Это отчётливо ощущается ими при физических нагрузках. Особенно это заметно курильщикам при подъёме по лестнице или на пробежке, появляется быстрая одышка.

В табачном дыму содержится 4 000 токсичных веществ, а это в 4 раза больше, чем в выхлопах машин. То есть курение сигареты на протяжении одной минуты можно сравнить с тем, что курильщик будет дышать выхлопами машины на протяжении 4 минут.

Вред курения для подростков.

Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжелых последствиях, к которым может привести курение. Когда же приобщаются к курению? В основном в школьном возрасте. Никотин

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам, чтобы поддержать нормальное самочувствие, приходится «подкармливать» мозг никотином. А иначе появляется беспокойство, раздражительность, нервозность.

Поскольку в период пребывания в школе, организм человека находится в стадии активного формирования, вред курения для подростков и юношей достаточно ощутим. Прежде всего, привычка замедляет темпы физического развития ребенка. Подросток, балующийся сигаретами, отличается худобой и нездоровым цветом лица. Однако это лишь внешние проявления курения. На самом деле, последствия для организма ребенка куда более плачевные.

От воздействия вредных веществ, содержащихся в сигарете, страдают, в первую очередь, легкие и сердечнососудистая система. На стадии физического становления у ребенка уже появляется одышка, кашель. Кроме того, в виду не достаточной устойчивости организма к внешним воздействиям, страдает и сердце.

Для подросткового возраста характерны активные гормональные изменения. Поэтому переходный период часто сопровождается повышенным или заниженным давлением, некоторыми коррективами в работе сердца. Курение усугубляет течение переходного периода, делая его более критичным. Никотин провоцирует сердце на более активную работу. Таким образом, оно изнашивается еще с достаточно юного возраста.

Ничуть не меньшее влияние курение оказывает и на интеллектуальное развитие детей. Поскольку вместе с кровью вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, циркулируют по всему организму, они так же воздействуют на мозг и нервную систему. Последствия курения накладываются одно на другое, в итоге, не позволяя ребенку учиться в полную силу. Сразу после

выкуривания сигареты подросток ощущает прилив сил, который быстро сменяется усталостью, подавленным состоянием. Естественно, что плохое настроение ребенка сопровождается стремлением увильнуть от учебной деятельности. Конечно, речь не всегда идет о прогулах. Чаще всего, ребенок проявляет низкую активность на уроке, становится невнимательным, несобранным, рассеянным.

Подростковое курение отрицательно влияет на память и развитие основных мыслительных процессов. Чем больше сигарет ребенок употребляет в течение дня, тем худшую услугу он оказывает собственному интеллекту. Прежде всего, от курения сокращается объем памяти. По этой причине ребенок не всегда может справиться с многочисленными предметами школьной программы. Кроме того, слабее становится логика, подросток в меньшей мере становится способен к анализу, синтезу, абстрагированию.

У курящего подростка происходят изменения чувствительности органов восприятия: ухудшается зрение, обоняние, слух. Кроме того, табачный дым провоцирует возникновение заболеваний в ротовой полости. Кариес, эрозия эмали, а так же характерный для нее желтый цвет становятся настоящей проблемой для подростка. Впоследствии они приводят к разрушению зубов.

В организм ребенка обычно поступает несколько больше вредных веществ, чем в тело взрослого. Это связано не только с меньшей массой тела подростка, но и с особенностью «стиля» курения. Поскольку такая привычка обычно тщательно скрывается от родителей и учителей, ребенок курит достаточно быстро.

Непродолжительные и глубокие затяжки способствуют проникновению в организм как минимум на 20% больше вредных веществ. Кроме того,

достаточно часто ребенок использует недокуренные ранее табачные изделия. В них концентрация ядовитых элементов вовсе зашкаливает.

Чтобы вовремя обнаружить и пресечь эту вредную для подростка привычку, родители должны обращать большее внимание на своего ребенка. Конечно, это не означает, что мама и папа должны устраивать обыски с целью поиска табачных изделий. Взрослым нужно следить за внешним видом сына или дочери, состоянием здоровья детей.

Историческая справка

Для лучшего понимания проблемы окунемся в прошлое и проанализируем, как распространилась привычка. Как известно, в Европу табак завез Колумб. Предоставим ему слово: «Высадившись на берег, мы отправились вглубь острова. Нас встретило множество почти голых людей, очень стройных и сильных, которые шли из своих деревень с горящими головешками в руках и травой, дым которой они пили. Иные несли одну большую сигару и при каждой остановке зажигали ее. Затем каждый делал из нее 3 - 4 затяжки, выпуская дым через ноздри». Туземцы угощали путешественников табаком, причем сначала курили сами, потом передавали трубку гостям. Отказ от «трубки мира» хозяева рассматривали как недружелюбные действия. Испанцы же не хотели портить отношения с туземцами. Вероятно, эти испанцы и были первыми европейцами, пристрастившимися к курению. Курильщики завезли семена табака и стали его культивировать. Распространение табака встречало в странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов Корана, и виноватых сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь. Римский папа Урбан

VII отлучал от церкви тех, кто курил или нюхал табак, а однажды за курение сигар монахов живыми замуровал в стену.

В Россию табак, по-видимому, попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось весьма серьезное наказание – от палочных ударов и порки кнутом до отрезания носа и ушей и ссылки в Сибирь. Торговцев табаком ждала смертная казнь. Но постепенно запрет на курение отменялся в одной за другой странах. С годами к вредной привычке приобщились мужчины, женщины, молодые люди, подростки и даже дети. Возникла мода на курение: сигареты, мол, придают девушкам особую элегантность, а юношам мужественность. Обязательной принадлежностью киногероев стала сигарета.

В настоящее время проблеме курения, особенно в России и Приднестровье, уделяется недостаточное внимание. На рекламу табака и связанного с ним товара (сигареты, папиросы и т.д.) выделяются несравнимо большие деньги, чем на проведение антитабачных кампаний.

Закон и курение

Минздрав соц. развития внесло в правительство РФ радикальный законопроект «О защите здоровья населения от последствий потребления табака». Самым глобальным из предложенных Минздравом нововведений является полный запрет на курение в общественных местах. Также, по замыслу авторов документа, табачная продукция должна исчезнуть из ларьков и киосков. Законопроект предложен в рамках исполнения конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака (Россия присоединилась к ней только лишь в 2008 году). Комитет Госдумы по охране здоровья пока одобрил лишь 30 из 169 поправок к антитабачному законопроекту Минздрава.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Ограничения мест для курения

С 1 июня 2013 г. полностью вступает в силу закон о курении для части учреждений, а именно, запретят курение в госучреждениях, вузах, школах, больницах, стадионах, ресторанах, поездах, на вокзалах и у метро - "курилки" останутся только на предприятиях и в офисах, на усмотрение их руководства.

Ограничения торговли табачными изделиями

С 1 июня 2013 года закон ввел следующие ограничения розничной торговли табачными изделиями:

запрет продажи табачных изделий на расстоянии менее 100 метров по прямой линии от границ территорий образовательных учреждений;

полный запрет продажи табачных изделий несовершеннолетним и торговли ими несовершеннолетними.

С 1 июня 2014 года запрещается продажа сигарет в нестационарных торговых объектах — ларьках и киосках без торгового зала.

Запрет рекламы

Закон вводит полный запрет рекламы табачных изделий, стимулирования их продажи и спонсорства, а также полный запрет на демонстрацию табачных изделий и процесса курения, предназначенных для детей и подростков.

Прочие меры

оказание медицинской помощи населению, направленной на отказ от потребления табака и лечение табачной зависимости;

ценовые, налоговые и организационные меры по сокращению спроса на табачные изделия и ограничению торговли ими;

просвещение и информирование населения о вреде потребления табака и вредном воздействии табачного дыма, которые планируется осуществлять

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

посредством программ образования и информационных кампаний в средствах массовой информации;

учёт производства, импорта, экспорта, оптовой и розничной торговли табачной продукцией, отслеживание производственного оборудования, движения и распределения табачных изделий

меры государственного контроля в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака и ответственности за нарушения требований Федерального закона

Штраф за курение в общественных местах предлагается установить в 650 рублей для непослушных граждан. Кроме того, документ вводит запрет на курение на улице на расстоянии менее чем 15 м от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитена. Курить запрещено на детских площадках и на оборудованных пляжах.

Полностью" запрет на курение в общественных местах будет дорабатываться и планируется ввести с 1 Января 2017 года. Так что некурящим остаётся только набраться терпения, а курящим людям достойно и без истерик отнестись как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих их людей, своих родных и близких. 87% граждан поддерживают антитабачный закон, среди которых 35% сами курильщики.

В Минздраве, помимо прочего, предлагают запретить выкладку табачной продукции на прилавок. Вместо этого покупателям станут выдавать прейскуранты. В министерстве полагают, что укрупнение розничных продаж и ограничение доступности сигарет помогут в борьбе с курением среди несовершеннолетних и улучшат качество государственного контроля в данной сфере. Также предлагается закрепить законодательно запрет на продажу

табачной продукции несовершеннолетним. Помимо вышеупомянутых ограничений, чиновники решили побороть курение и в кинематографе, пишут «Известия». Авторам картин отныне придется доказывать, что выкуренная в кадре сигарета является «неотъемлемой частью художественного замысла». Что касается новых аудиовизуальных записей для детей, то тут демонстрация употребления табака оказывается под тотальным запретом.

«Московский комсомолец» сообщает, что в ведомстве также подготовили проект специальной системы оказания курильщикам квалифицированной медицинской помощи. Согласно тексту документа, курящий пациент, обратившийся по любому вопросу в медучреждение, не должен будет его покидать, пока его не поставят на учет по факту употребления табака и не проведут консультации по преодолению никотиновой зависимости.

АНКЕТИРОВАНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГРУППЫ РЭНнГ 18/9 ОБ ИХ ОТНОШЕНИИ К ТАБАКОКУРЕНИЮ

Характеристика выборки и описание анкет

Для сбора эмпирического материала мной был проведен опрос обучающихся с целью выявления их отношения к курению, в опросе приняли участие 18 школьников. Для этого использовалась анкета, составленная мной, совместно с психологами.

Цель анкеты – анализ отношения подростков к табаку.

Цель исследования – проанализировать уровень осведомленности школьников о вреде курения и их отношения к табаку.

Задачи исследования:

Провести анкетирование среди школьников;

Анализ результатов;

Результаты анкетирования детей;

Данные анкетирования помогают выявить причины возникновения вредной привычки у подростков.

- 1) На первый вопрос анкеты: «Курите ли вы?» 60 % студентов дали отрицательный ответ, но есть и курящие среди студентов.
- 2) 50 % учеников начинают курить в возрасте 10-14 лет.
- 3) Скрытая причина возникновения вредной привычки – это пример своих родителей. Данные анкетирования показывают, что 62% опрошенных имеют курящих родителей. Я считаю, что невозможно доказывать подростку, что курение наносит вред организму, а самим родителям при этом курить.
- 4) По результатам этого вопроса можно сделать вывод: что даже если человек сам злоупотребляет вредной привычкой, то он всё же не желает видеть свою спутницу или же своего спутника с сигаретами.

Вывод

Во многих странах уже вошло в моду некурение. Быть крутым – это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если скоро так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только этого надо не ждать, а действовать самим и сейчас. Например, поставить в городе много урн для окурков, а если все равно будут бросать мимо, то штрафовать за это, и за курение в общественных местах, в транспорте. Побольше выпустить и разместить так же крупно и часто, рекламу о вреде курения. Начинать пропаганду здорового образа жизни уже с детского сада, с младших классов школы, можно в игровой форме.

Сигаретный дым тает легко и быстро, а проблемы остаются. Наверное, до тех пор, пока в руках вместо сигареты не будет настоящего дела.

Проведя свою исследовательскую работу, я сделала определённые выводы:

Студенты плохо проинформированы о проблеме вреда курения

Именно это влияет на их отношение к табакокурению

На этом научно-исследовательская работа моей работы закончена, но практическая часть нет! Я буду продолжать развивать её.

Вот что я решила:

Проводить мероприятия посвященные проблеме вреда курения на школьном уровне, такие как, акции, семинары, практические мероприятия

Именно это позволит направить интерес студентов на отказ от курения

Список использованной литературы:

1. Волкова С. В. «Первичная профилактика табакокурения среди несовершеннолетних» М.: «Твое время», 2004.
2. КэренБрайант-Моул «Поговорим о курении». М.: «Махаон», 1998.
3. А. Ликум «Всё обо всём» М.: «Слово», 1993.
4. Ревенко М. В. «Энциклопедия географических открытий». М.: «Современная педагогика», 2001.
5. Ягодинский Н. В. «Школьнику о вреде алкоголя и курения». М.: «Просвещение», 1998.

Опубликовано: 30.03.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Мункуева А.В., 2020