

Управление образования Администрации
Муниципального образования «Город Можга»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №8»

Исследовательская работа
**Курение опасное для нашего
организм?**

Выполнил
Ученик 4 г класса
Шишкин Артём
Руководитель
Симушина
Ирина Леонидовна
Учитель начальных классов

Можга
2020

Содержание

Введение	3
1. Табак его определение, история и вред.	
1.1. История табакокурения.....	4
1.2. Что такое табак?.....	4
1.3. Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение?.....	6
1.4. Вред курения для подростков.....	8
2. Исследование вреда курения	
2.1. Анкетирование в классе.....	10
2.2. Опыт: «Имитация процесса курения».....	10
Вывод	12
Список литературы	13
Приложение	

Введение

Табакокурение на сегодняшний день является острой проблемой, стоящей перед обществом. Большинство людей не считает курение вредным для здоровья.

Почему я выбрал эту тему? Объясню просто, я пробовал курить с друзьями ради интереса. Скажу честно, мне не понравилось! У меня были такие странные неприятные ощущения: горький вкус во рту, головокружение, сильный кашель. Каждый из нас пробовал курить или попробует, это объясняется тем, что все мы очень любознательные и стремимся познать, что-то новое. Почему именно сигарета? Мы видим каждый день, как курят взрослые, подростки. У меня возникало много вопросов: для чего они это делают? Неужели это так вкусно? А может быть это круто, когда ты куришь?

Родители меня не ругали, когда узнали, что я пробовал курить. Они провели со мной разъяснительную беседу и предложили изучить тему курения и его опасное влияние на наш организм.

Цель работы – сформировать представление об отрицательном влиянии курения на организм.

Задачи:

- узнать историю табакокурения;
- выяснить, что входит в состав сигареты;
- определить, к каким последствиям ведет курение;
- выявить отношение моих одноклассников к данной проблеме.
- установить, что курение вредит здоровью, провести опыт;

Гипотеза: курение наносит большой вред организму человека.

1. Табак его определение, история и вред.

1.1. Что такое табак?

Табак – это растение, которое можно найти по всему миру. Из высушенных табачных листьев делают сигареты, сигары, трубочный табак, кальянный табак, жевательный и загубный табак. Табак содержит никотин – сильный нейротоксин, который вызывает зависимость и изменяет работу нашего организма, как и другие наркотики. Помимо никотина, в табачных продуктах много различных химикатов, точное количество варьируется в зависимости от продукта. Например, в сигаретном дыме более 4000 вредных химикатов, включая угарный газ, ацетон, смолу и формальдегид. Все это оказывает подавляющее влияние на здоровье. При курении табака увеличивается риск серьезных заболеваний – различных форм раковых опухолей, хронических заболеваний легких, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней зубов и десен, хрупкости костей, и пр.

1.2. История табакокурения

История табакокурения известна достаточно хорошо. Некоторые исследователи утверждают, что первыми на земле курильщиками были египетские фараоны. В одной из гробниц II тысячелетия до нашей эры найдены глиняный кальян и другие курительные принадлежности.

Многие исследователи родиной табака считают Центральную и Южную Америку, где до сих пор в естественных условиях произрастает до 60 его видов и разновидностей. В конце XV столетия (в 1492 году) Христофор Колумб на одном из открытых им Багамских островов был чрезвычайно удивлен, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свернутого в трубочку, и затем выпускали его из ноздрей. Такие трубочки они называли сигаро. Считается, что слово "табак" происходит от названия провинции Табаго на острове Гаити, где произрастало это растение.

Проникновению табака в Европу способствовал монах Роман Панэ, который во время второй экспедиции Колумба побывал в Америке в качестве

миссионера. Он привез в Испанию табачные семена и стал выращивать это растение как декоративное. Уже в 1496 г. первые табачные плантации появляются в Испании, в 1559 г. — в Португалии, а оттуда, в 1560 г., — во Франции. В конце XVI -начале XVII вв. курение распространилось и на другие материки. В Средней Азии и странах Востока табак закладывали под язык или за щеку, из высушенных листьев готовили нюхательный порошок.

Увлечение табаком было настолько сильным, что данному растению стали приписывать лечебные свойства, считая его чуть ли не панацеей. Так французский посол в Португалии Жане Нико преподнес своей королеве Екатерине Медичи листья и семена табака для бодрости, а также как средство от головной боли и многих болезней. В знак благодарности королева назвала "чудодейственное лекарство" именем своего посланника — никотин.

Неумеренное потребление табака не редко приводило к тяжелым отравлениям, что побудило власти и церковь начать борьбу с курением. В Америке, например, курильщиков казнили, в Турции — сажали на кол, в Италии — отлучали от церкви и заживо замуровывали в стены. Еще в 1604 г. английский король Яков I в труде "О вреде табака" писал: "Курение — отвратительный для зрения, омерзительный для обоняния, вредный для мозга и опасный для легких обычай".

В Россию табак был завезен во второй половине XVI в., а с XVII в. его стали культивировать в Украине. Злоупотребление табаком на Руси вызвало протесты со стороны правительства. Так, в 1683 г., был издан специальный царский указ, согласно которому курильщиков наказывали 60-ью палочными ударами по пяткам, а торговцам табаком "пороли ноздри и резали носы". В конце XVII — начале XVIII вв. меры, направленные против курения, стали смягчаться, так как Петр I и сам стал рабом этой привычки. В итоге он не только упразднил все законы, запрещавшие курение, но и разрешил ввозить табак из-за рубежа.

1.3. Вейпинг. Что это такое и чем опасно это увлечение?

Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - *vaping* -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейперов делят на 2 группы:

- Бывшие курильщики обычных сигарет
- Новые «электронные» курильщики

Цели курильщиков электронных сигарет:

- Бросить курить обычные сигареты
- Избавиться от запаха табака;
- «Здоровое» расслабление;
- Психологическая привычка;
- Ради интересной беседы;
- Ради зрелища

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Воздействие на организм:

- Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития бронхиолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких)
- Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.
- Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит раздражению слизистых оболочек глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства, оказывают воздействие на центральную нервную систему.
- Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы
- Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.
- Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту.
- Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.

- Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.
- Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

1.4. Вред курения для подростков

Курение отрицательно влияет на успеваемость школьника, т.к. никотин убивает клетки мозга и останавливает формирование новых клеток в части мозга, отвечающей за память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. У курящего подростка появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, могут выпадать волосы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дымом. Курящие подростки 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь.

Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения. Частое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление.

Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи — угри. Курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Установлено, что слишком раннее курение задерживает рост. Никотин сни-

жает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы.

2. Исследование вреда курения

2.1 Исследование в классе

В своем классе я провел анкетирование, благодаря которому узнал отношение своих одноклассников к курению. В анкете я попросил ответить на 8 вопросов, которые меня интересовали. Анкета была анонимная, в ней приняли участие 23 человека.

На первый вопрос: Предлагали ли друзья покурить? можно видеть, что четверым моим одноклассникам предлагали друзья, остальным 19 не предлагали курить.

Попробовали покурить 3 человека, остальные 20 человек, не пробовали. Радует то, что все мои одноклассники считают курение вредным. Так же большинство считают вредными для здоровья электронные сигареты, 1 человек засомневался, можно сделать вывод, что доступной информации о вреде электронных сигарет недостаточно. 19 моих одноклассников занимаются спортом и все считают, что курение мешает занятию спортом. Так же все понимают, что курить это не круто, а значит не модно. 16 человек из 23 хотели бы получить как можно больше информации о вреде курения.

2.2. Опыт: «Имитация процесса курения»

Опытным путем покажу, что происходит с нашим организмом во время курения.

Для этого я взял: бутылки по 5л – 2шт., ватные диски -2шт. вода, трубочки - 3шт., пробки – 2шт., сигарета, тройник, зажигалка.

Берем две бутылки, они будут имитировать наши легкие правое и левое, поместим в горловины бутылок ватные диски, закроем крышками, где предварительно сделали в них отверстие. Вставляем в эти отверстия трубочки это будут наши бронхи, с помощью тройника сведем бронхи в трахею и доводим до гортани (это третья наша трубочка). Вставляем сигарету, убираем пробки, чтобы вода начала выливаться, поджигаем сигарету, она начинает втягиваться в бутылки. Так я смог вам показать процесс курения. Теперь можно ви-

деть, как в бутылках начинает скапливаться дым, чем больше вытекает воды, тем больше места в бутылках занимает дым. Так же можно увидеть, что на трубочке осела грязь, вот так оседают вредные вещества от сигарет в наших бронхах. Смотрим ватные тампоны, они тоже грязные, соответственно все это будет оседать в наших легких. Обе бутылки в дыму, значит, легкие наши так же будут заполняться дымом при курении.

Вывод

В результате проделанной мной работы могу однозначно сказать, что курить это очень вредно! Моя гипотеза подтвердилась. Курение наносит вред не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих. К сожалению очень много людей понимают о вреде курения, но не могут бросить эту вредную привычку, так как курение вызывает сильную никотиновую зависимость. Опытным путем я показал, что происходит с нашим организмом в процессе курения, насколько сильно он задымляется и как много разных вредных веществ на нем оседает.

Надеюсь, что моя исследовательская работа окажется полезной и для моих одноклассников.

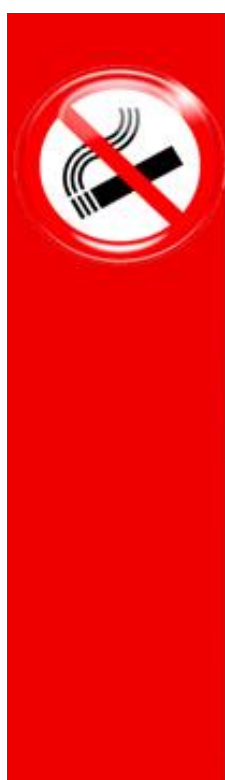
Курить это не круто!

Список литературы

1. О. С. Радбиль, Ю. М. Комаров «Курение» г. Москва «Медицина», 1988 г.
2. Аллен Карр «Легкий способ бросить курить» г. Москва «Добрая книга»,
3. В. Надеждина «Бросаю курить» г. Москва «Аст», 2006 г
4. <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/2963>
5. <https://mosregtoday.ru/soc/chem-opasno-kurenje>

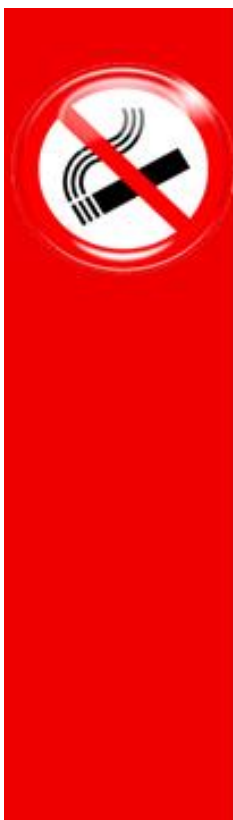


Табак

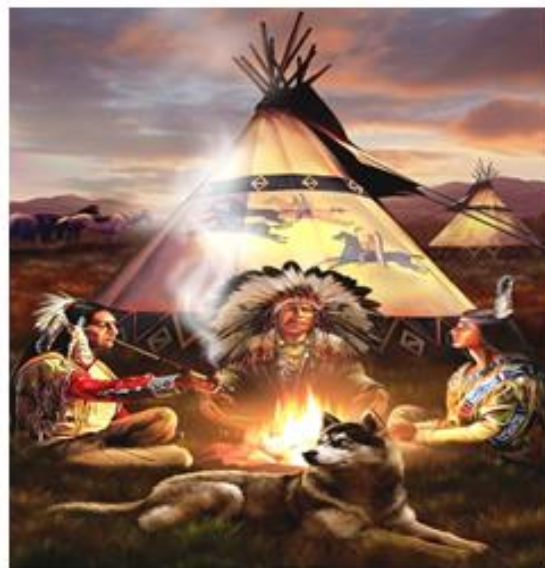


История табакокурения



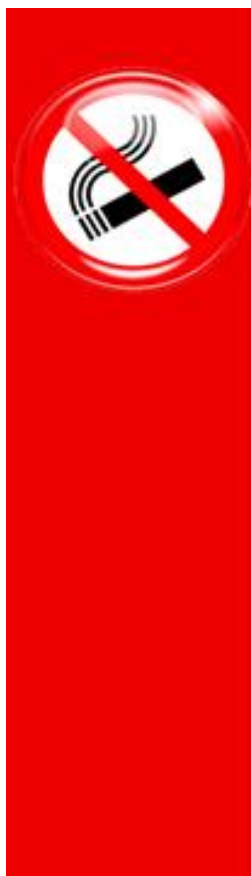


Примерно 1000 лет до н. э. — индейцы начали использовать табак: жевать, курить.

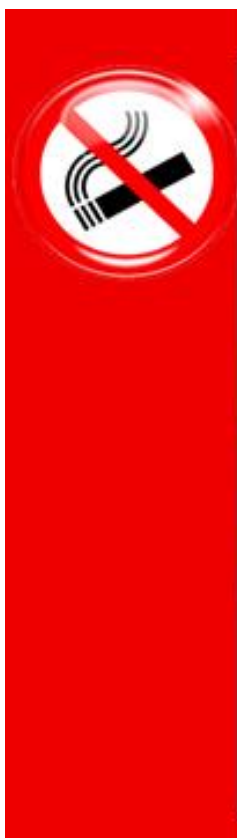


11 февраля 1697 года царь Пётр I подписал указ, которым разрешил свободную продажу табака по всем питейным заведениям России.





Состав сигареты



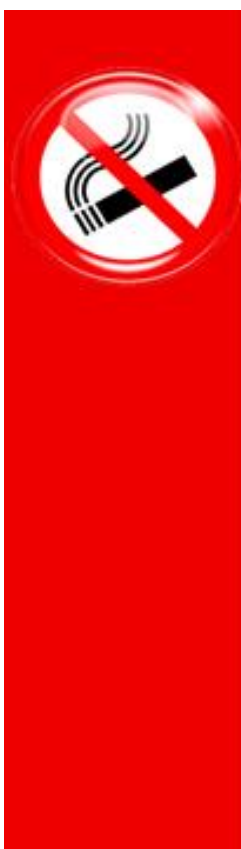
Органы курящих людей

Зубы

Лёгкие

Печень





Вейпы и их вред



Итоги анкетирования

