

Тема: <Воздействует курение на организм подростка>

Выполнил Белов Никита
Дмитриевич
проверил учитель ОБЖ
Абрашин В. В.

Курение.

Не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают в серьез. Курение является большой проблемой современного человека и общества в целом. Современная молодежь начинает пробовать сигареты в среднем в 10 -12 лет, из них большая часть, пристрастившись к этому занятию, продолжает курить, постоянно увеличивая количество выкуренных сигарет в день. К 17 годам у одного из десяти молодых курильщиков уже имеется ярко выраженная зависимость от табака, несмотря на то, что даже дети в общих чертах знают о том, какой вред наносит курение. Любую болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому необходима широкая пропаганда среди учащихся здорового образа жизни, в том числе своевременная профилактика курения.

Табакочурение.

- Это одна из вреднейших привычек, некая зависимость, от которой сложно избавиться. Курение - это вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.).
- Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что курение табака убивает до половины его потребителей. Табачная эпидемия является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. В результате воздействия табака умирают 8 миллионов человек в год, и ещё 1 миллион - в результате воздействия вторичного табачного дыма. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, это 160 кг. табака, поглощая в среднем 800 граммов никотина. А все выкуренные сигареты одного курильщика составят 15 км. Систематическое поглощение небольших доз никотина, вызывает привычку, пристрастие к курению. Особенно вредно курение для детей и подростков. Ещё неокрепшая нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак. А если человек в один приём получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.
- Курение табака возникло в глубокой древности. Листья его сжигались на костре, и их дым оказывал на людей одурманивающее действие. О курении упоминается в древнекитайских летописях. Курили и египетские фараоны. Однако вплоть до средних веков нашей эры курение было лишь частью религиозных ритуалов. В Европу табак попал из Америки. Он был завезен Христофором Колумбом в Испанию. Вскоре табак из Испании попал во Францию, куда в качестве подарка королеве Марии Медичи его привез посол Жан Нико. Постепенно курение стало путешествовать по Европе и дошло до России. Первоначально активного распространения в России не получило. И только при Петре I появились первые табачные фабрики. Курение распространилось по всей стране.

Вред курения и психика человека.

- В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а также несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.
- Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.
- Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.
Вред курения в том, то оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10,20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.
Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 - инфарктом миокарда, в 10 раз - язвой желудка и в 30 раз —раком легких.

Как курение воздействует на организм подростка.

- Курение в раннем возрасте относится не только к медицинской, но и социальной проблеме. Мировая статистика утверждает, что 90% никотиновой зависимости формируется у человека в детстве и юношестве. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению потребителей табачной промышленности среди девушек, что не может не настораживать. Молодой организм не сразу реагирует на хроническое отравление табачным дымом. Влияние курения на организм подростка в виде хронических и острых заболеваний проявляется через 5-15 лет.
- При сжигании табака образуется дым, в котором множество вредных веществ, но самыми вредными считаются никотин, угарный газ и табачные смолы.

Почему люди курят?

- По мнению британских исследователей, за сигарету человек берется либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки. А девушки придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический соблазнительный образ.
- глобальном масштабе курят 47% мужчин и 42% женщин. Сигаретный дым содержит более 400 различных ядовитых веществ. Наиболее активными компонентами являются никотин, окись углерода и смолы. От этих ядов страдает весь организм, но в первую очередь от курения страдают:

Вред органам.

- **Легкие.** Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких – примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением.
- **Мозг.** Курение резко повышает риск инсульта. Инсульт – это расстройство функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения.
- **Сердечно-сосудистая система.** Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов.
- Курение так же **повышает кровяное давление.**
- **Желудок.** Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, которая разъедает защитный слой в его полости и способствует возникновению желудочной язвы. Язвенная болезнь может привести к раку желудка.
- **Глаза.** Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезоточивости, края век распухают, теряется острота зрения.
- **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. Кожа рук из-за никотина, приобретет желто-серый цвет, а кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

Почему подростки начинают курить?

- *1) Из любопытства.*

- Многие подростки начинают курить «просто так», «из любопытства». О чем это говорит? Прежде всего о том, что человек не очень хорошо понимает мотивы своего поведения. За такой мотивировкой может скраться очень многое. И то, что он в принципе готов начать курить, если эта проба курения доставит ему удовольствие и не приведёт к очевидным неприятностям. Однако пробующие курить из любопытства должны знать, что одна проба повлечёт за собой другую, потом третью и т.д., и совсем незаметно для себя человек становится курильщиком. Юные курильщики считают, что они курят мало и смогут отказаться от табака, когда захотят, это мнение ошибочно. Даже малые дозы могут вызвать привыкание, а самостоятельно отказаться от курения не получается, не остаётся ничего другого, как продолжать курить, всё время увеличивая количество выкуриваемых сигарет.

Почему подростки начинают курить?

- ***2)Чтобы казаться взрослее.***
- Это довольно наивное утверждение, которое можно расшифровать примерно так: я хочу казаться взрослее в глазах своих сверстников (потому что на взрослых это не производит такого впечатления), хочу казаться независимым, самостоятельным, хочу, чтобы меня считали таким, потому что сам себя таким не считаю. По крайней мере, мне нужно подкрепление, чтобы я по-настоящему хотя бы на минуту почувствовал себя взрослым.

Почему подростки начинают курить?

- *3) За компанию*
- Чего только не сделаешь «за компанию». Тем более что в подростковом возрасте очень важно быть принятым в той компании, которая тебе нравится. Порой человек может начать курить вопреки своему желанию. Правда, иногда это происходит просто из-за того, что некоторые люди не умеют отказать. Дома они умеют делать и даже очень хорошо, но вот в другом месте..... Как-то неловко, неудобно, вдруг не так поймут...

Почему подростки начинают курить?

- *4) Потому, что это модно.*
- Сразу нужно оговориться, что это модно, но не везде. В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким жизненным уровнем (таких, как Англия, США) число курильщиков сокращается. Последние годы в моде гладкая ухоженная кожа, блестящие волосы, белые зубы, спортивная фигура с развитой мускулатурой. Можно предполагать, что эта мода продержится ещё довольно долго.

С чего начать при отказе от сигарет?

- В первую очередь настройтесь внутренне. Решите для себя, что важнее: сигареты или здоровье и красота, приятный аромат духов или запах табачного дыма?
- 1. Уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, сигареты.
- 2. Подсчитайте финансовые затраты на сигареты на месяц, на год, на 10 лет.
- 3. Мысленно представьте свою новую жизнь без табака. Осознайте, какие трудности и соблазны предстоит вам преодолеть.
- 4. Детально продумайте, как будете вести себя в той обстановке и ситуациях, где вы раньше курили.
- 5. Выберите день для полного отказа от курения. Желательно, чтобы это были дни отдыха, отпуска.
- 6. Сообщите о своем решении родственникам, знакомым, коллегам. Близким людям необходимо поддержать бросающего курить в эмоциональном плане. Не провоцируйте его, будьте более терпимы к возможным эмоциональным всплескам. Ведь первые дни отказавшийся от сигарет будет напоминать пороховую бочку, готовую рвануть из-за любого пустяка.
- 7. Не заменяйте сигарету едой, особенно высококалорийной. Совершайте энергичные прогулки на свежем воздухе.
- 8. Максимально быстро покидайте места, где курят другие люди.
- 9. Бросайте курить одномоментно, т.к. постепенное прекращение курения редко бывает успешным.

Как влияет курение и употребление снюса на организм человека?

Головной мозг:

- **1 стадия.** у некурящих и тех, кто не употребляет снюс, мозг развивается нормально. Сохраняется способность хорошо сосредотачиваться и изучать новое. В табаке содержится никотин, основной компонент, вызывающий аллергию. Когда человек бросает курить, никотиновые рецепторы угасают.
- **2 стадия.** Мозг подростка очень легко впадает в зависимость от никотина. К т. н. симптомам относятся раздражительность, плохой сон и неспособность концентрироваться. Нет сил на хобби и учебу в школе.
- **3 стадия.** Из-за синдрома воспаления головного мозга часто перенапряжение. У тех, кто курит давно, в группе риска группового нарушения кровообращения и памяти. Бросающийся курить может вызвать острое чувство голода, у него может возникнуть сложность с концентрацией внимания и бессонницей.

Кожа на лице:

- **1 стадия.** Состояние кожи наблюдается как активное, так и пассивное курение. У некурящих обменных процессов не нарушаются, и кожа не стареет опасно. Кожа на лице чистая, на ней реже встречаются водяные прыщи. У бросающего курить улучшается состояние кожи, раны и царапины заживают быстрее.
- **2 стадия.** Кратковременное курение также может отражаться на состоянии кожи. У курящих ухудшается кровоснабжение кожи лица. Появляется акне, которое трудно поддается большому риску. Кожа истончается и становится более сухой. Хуже наблюдаются за раны.
- **3 стадия.** Больше всего никотин ухудшает кровоснабжение в мелких сосудах. У курильщика со стажем кожа приобретает землистый оттенок, быстрее стареет и приобретает упругость. Кожа становится морщинистой, так как в ней содержится уменьшение количества кислорода и увеличение количества клеток.

Зубы и полость рта:

- **1 стадия.** У тех, кто не курит и не употребляет снюс, зубы и десны, и полость рта в целом здоровее и чище. У бросающих курить освежается дыхание, они лучше возвращают вкус еды. Состояние полости рта также улучшается, но желтизна десен и оголение шеек зубов могут быть необратимыми – сами они не встречаются.
- **2 стадия.** Обилие возбудителей инфекций, вызывающих патологическое дыхание и пожелтение зубов. Десны больше склонны к восточку. Курящие грубые изменения вкуса пищи могут проявляться на слизистой уже через несколько недель употребления.
- **3 стадия.** Зубы желтеют, дыхание становится зловонным. Если во рту бушуют бактерии, иммунитет ослабевает. Шейки зубов оголяются, и бактерии попадают в кровоток. Зубы становятся чувствительными, расшатываются, начинается кариес. Увеличивает риск занятости занятости.

Лёгкие:

- **1 стадия.** Организм некурящего хорошо снабжается кислородом, на тренировке получается выкладываться по пол. Реже возникают воспалительные процессы, с ними легко справиться. У бросающих курить легкие начинают быстро очищаться.
- **2 стадия.** Курение воспаления хроническое воспаление, мокроту, кашель и сужение бронхов. Ослабляет иммунитет. Организм более склонен к «простуде», процесс затягивается. Содержащийся в снюсе никотин затрудняет снабжение организма кислородом.
- **3 стадия.** Курение воспаления хроническое воспаление, мокроту, кашель и сужение бронхов. Ослабляет иммунитет. Организм более склонен к «простуде», процесс затягивается. Содержащийся в снюсе никотин затрудняет снабжение организма кислородом.

Сердце:

- **1 стадия.** У некурящего сердца хорошо качает кровь. В организме не образуются угарный газ и никотин, и он хорошо снабжается кислородом. Работоспособность максимальна, болезни сердца возникают редко. У бросающих курить угарный газ и никотин вы усваиваете из организма за пару дней.
- **2 стадия.** Сердце курильщика выявлено кислородное голодание и нежелательные аритмии. Оно уже не может работать в полной силе – ему приходится биться усерднее, даже когда вы лежите на диване: угарный газ в сигаретном дыме усугубляет положение.
- **3 стадия.** Появляются симптомы избыточной нагрузки на сердце. Сужаются коронарные артерии, снабжающие сердце кровью. Результатом может быть артериальная блокада, гипоксия, некроз или тяжелые формы аритмии, которые могут привести к остановке сердца.

Органы пищеварения:

- **1 стадия.** Слизистая оболочка гортани, пищевода и желудка надежно защищены от избыточного проявления желудочно-кишечного тракта. Работа желудочно-кишечного тракта сбалансирована, иммунитет в норме. В организме больше гормонов, защищающих желудок. Когда человек бросает курить, возникает изжога.
- **2 стадия.** Табачный дым и слюна с табаком из снюса раздражают слизистую пищевода и желудка. Курящие часто встречаются, например, от изжоги – т. е. боли и жжения за грудиной. Никотин ослабляет действие полезных кислот в желудке, ухудшает снабжение крови и снижает уровень гормонов в тканях.
- **3 стадия.** У курящих значительно повышается риск рака печени, толстой и прямой кишки. Увеличивает риск рака гортани, пищевода и желудка.

Кости:

- **1 стадия.** У некурящих костей крепкие и плотные. Лучше усваиваются кальций и витамин D – кости получают все необходимые, чтобы оставаться крепкими. У бросающих курить улучшается состояние костей и позвоночника, снижается риск переломов.
- **2 стадия.** При малоподвижном образном образе жизни кости не укрепляются. Курение совокупности костей уже в молодости, возможно, связано с наличием кислорода и наличием признаков в позвоночнике. Курение риска травм и деформации костей. Увеличивает риск воспалительных процессов, может усиливать боли в спине.
- **3 стадия.** Возрастает риск потери костной ткани, т. е. остеопороз. При нем кости необратимо становятся менее плотными, хрупкими: даже небольшая травма может показаться к перелому. Женщины обычно защищены от остеопороза эстрогеном, но у курящих такая защита ослабевает и кости становятся более хрупкими.

Пальцы и ногти:

- **1 стадия.** Руки хорошо снабжаются кровью ишли теплыми. У некурящих ногти в хорошем состоянии сохраняют естественный красивый оттенок.
- **2 стадия.** Курение и употребление снюса сужаетсоединенные сосуды. Из-за сильного кровообращения пальцы бледнеют и бледнеют. От табачной смолы и никотина кончики пальцев и ногти желтеют.
- **3 стадия.** У холодного курильщика со стажемные руки, пальцы и ноги – темно-желтые. Из-за курения ногти снабжаются худшим кислородом и поэтому расслаиваются. Ногти курильщика чаще всего вызывают грибковой инфекции, из-за которой они утолщаются и расслаиваются.

Мышцы:

- **1 стадия.** У некурящих мышц достаточно кислорода и больных. Мышцы хорошо работают и достигаются в кислороде, и получается тренироваться в полной силе. Мышцы быстро восстанавливаются после тренировок и травм.
- **2 стадия.** Мышцы слабеют и уровень выносливости снижается. Никотин в снюсе тоже сужает сосудистые сосуды, из-за чего мышцы недополучают кислород и питательные вещества. Мышцы быстрее устают, не проявляются и не развиваются должным образом. Мышцы медленно восстанавливаются после тренировок и травм.
- **3 стадия.** Длительное курение или употребление снюса ускоряет старение мышц, т. е. они атрофируются и быстрее слабеют. Ухудшается кровоток. Мышцы медленнее восстанавливаются после тренировок и травм.

Кровеносные сосуды:

- **1 стадия.** У некурящих соединительных сосудов сохраняют эластичность и здоровье. Значительный риск тромбоза и других серьезных заболеваний. У бросающих курить улучшается состояние сосудов. Если вовремя бросить курить, сосуды могут полностью восстановиться.
- **2 стадия.** Кровеносная мышечная регенерация даже у молодых курильщиков. Возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний и нарушения мозгового кровообращения в зрелом возрасте. Употребление снюса также пагубно сказывается на здоровье, т.к. к. никотин сужает сосуды и ограничивает нормальную функцию артерий.
- **3 стадия.** Стенки поражены повреждаются, на них накапливаются жировые бляшки. «Плохого» холестерина становится больше, «хорошего» – меньше. Кровь становится склонной к сгущению, риск тромбоза возрастает. Воспалительный процесс в слизистой оболочке.

Практическая часть.

- **3.1.** Результаты анкетирования «Курение и подростки в МБОУ Средняя школа №13».
- Анкетирование ««Курение и подростки в МБОУ Средняя школа №13» проводилось в декабре 2020 года.
- Всего было опрошено 30 человек. Это учащиеся МБОУ Средняя школа №13 из следующих классов:7-11 классы.
- Девушки – 18 человек.
- Юноши – 12 человек.
- Были заданы следующие вопросы и получены результаты:

Практическая часть.

- **1.Твой пол.**

- -Мужской (12 человек)

- -Женский (18 человек)

- **2.Как ты учишься?**

- -Отлично (13%-4 человека);

- -Хорошо (47%-14 человек);

- -Удовлетворительно(33%-10человек);

- -Неудовлетворительно (7%-7 человек).

Практическая часть.

- **3. Курят ли твои родные?**

- -Да(53%-16 человек);

- -Нет (47%-14человек)

- **4. Куришь ли ты?**

- -Да (8 человек – 27%) 4 мальчика и 4 девочки

- -Нет (22 человека-73%)

Практическая часть.

- **5.Знаешь ли ты, что такое пассивное курение?**
- -Да(10 человек-33%)
- -Нет(17 человек-56%)
- -Затрудняюсь ответить(3 человека-10%)
- **6.Влияет ли пассивное курение на окружающих людей?**
- -Да (14 человек-46%)
- -Нет(0 человек-0%)
- -Затрудняюсь ответить(16 человек-53%)

Практическая часть.

- **7.Совместимы ли спорт и курение?**
- -Да (7 человек-23%)
- -Нет (22 человека-73%)
- -Затрудняюсь ответить(1 человек-4%)

Какие меры ты мог(-ла) предложить для предупреждения курения?

- -Ввести большие штрафы за курение в общественных местах (15 человек-50%)
- -В СМИ как можно больше говорить о вреде курения(8 человек-26%)
- По результатам анкетирования мы видим, что 8 человек из 30 курят, причём половина из них девочек. Одной из причин приобщения к вредной привычке, является курение родителей. Дети, в чьих семьях были или есть курильщики, курят в несколько раз чаще.
- Так, по результатам нашего исследования в 16 семьях взрослые курят, т.е. дети в этих семьях являются пассивными курильщиками:
- Известно, что дети, чьи родители, а также родственники курят, имеют высокий риск стать курильщиками

Заключение

- Табакокурение является негативным фактором современных школьников. Проведенная исследовательская работа о влиянии курения подтверждает факт отрицательного действия на здоровье и функциональную работоспособность подростка.
- Изучив различные источники информации, мы убедились в том, что никотин – это яд медленного действия, он разрушает организм изнутри, на протяжении многих лет. Болезни, вызванные курением, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно.
- У каждого человека есть выбор: курить или нет. Но этот выбор зависит от уровня знаний, понимания происходящих процессов, а главное от воздействия их последствий на организм.
- Я могу сделать вывод из всего сказанного нужно отказаться от курения потому, что это затратно, и если не тратить деньги на сигареты, то можно купить что-то полезное. И это очень вредно для человеческого организма.

Спасибо за внимание.