Муниципальное общеобразовательное

бюджетное учреждение

"Средняя общеобразовательная школа

"Всеволожский центр образования"

"Твой выбор"

Автор проекта:

Билевич Алёна Юрьевна,

обучающаяся 9г класса

Руководитель проекта:

Губина Елена Витальевна,

учитель технологии

 г. Всеволожск 2023

**Содержание**

Введение...........................................................................................................3-4

**Глава 1. Теоретические сведения о**

**табачных изделиях**

1.1 Табакокурение..............................................................................................5

1.2 История табакокурения...............................................................................6

1.2.1 Табакокурение в России........................................................................6-7

1.3 Причины по которым подростки начинают курить в раннем возрасте...............................................................................................................8

1.4 Как курение воздействует на организм подростка?...........................8-10

**Глава 2. Исследование отношения подростков к проблеме курения.**

2.1 Исследование 1..........................................................................................11

Исследование 2................................................................................................11

Исследование 3................................................................................................11

Исследование 4...........................................................................................11-12

Исследование 5................................................................................................12

Исследование 6................................................................................................12

Исследование 7................................................................................................12

Заключение.......................................................................................................13

Список литературы..........................................................................................14

Введение:

Одна из главных задач государства и общества - борьба за здоровье нации. Борьба с курением в молодом возрасте - составляющая часть борьбы за здоровый образ жизни, поскольку курение является серьезным фактором риска хронических заболеваний в зрелом возрасте, которую в свою очередь часто не позволяют взрослому человеку достичь высот в личном и профессиональном развитии. А ВЫ - часть этого общества, которая делает выбор.

Россия - мировой лидер по курению среди подростков. По данным Всемирной организации здравоохранения, как передает РСН, постоянными курильщиками в РФ являются 33% подростков.

Актуальностью данного проекта является профилактика против курения в подростковом возрасте­­­­­­, оно поможет избежать проблем со здоровьем в будущем.

Проблема- подростки поддаются влияние и не думают о будущем. Курение в раннем возрасте может негативно повлиять не только на наше здоровье, но и на наше будущее.

Цель работы:

Показать поколению z последствия курения в раннем возрасте, путем создания продукта - статья в школьной газете.

Задачи работы:

* Изучить историю появления табака в России.
* Сделать брошюрки с опросом про отношение людей к курению.
* Изучить информацию о вреде курения.
* Объяснить, какой вред курение, оказывает на молодой организм.

Целевая аудитория: ученики средней школы Всеволожского центра образования.

Методы: аналитический метод, метод социальных технологий, творческий метод.

Этапы:

* Подготовительный
* Основной
* Заключительный

Планируемый результат: уменьшение количество курящих подростков.

Сроки реализации: сентябрь 2023 - апрель 2024

Глава 1

* Табакокурение.

Табакокурение (или просто курение) - вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет.

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.

* История употребления табака

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 вскоре дошло до России.

* Курение в России

Курение в России началось в 16 веке. Табак в Россию завезли английские купцы во времена правления Ивана Грозного. Курение недолго было популярным на Руси. Царь Михаил Романов запретил различные виды курения. После пожара в 1634 году, когда сгорела чуть ли не вся Москва, меры ужесточили вплоть до смертной казни. Первоначально активного распространения в России не получило.

Отменил запрет Петр 1, который сам был страстным курильщиком. Он легализовал продажу табака, учредил табачные фабрики. Очень был популярен на Руси нюхательный табак, позже вошло в моду курить трубку и сигары. Курение в России становится доходным делом для торговцев и приносит немалые деньги в государственную казну. Табачная промышленность процветает.

Официальное отношение к табакокурению как к вредной для здоровья привычке установилось только во второй половине XX века. В 1985 году в [Онкологическом научном центре](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%86%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%80_%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B8_%D0%B8%D0%BC._%D0%9D._%D0%9D._%D0%91%D0%BB%D0%BE%D1%85%D0%B8%D0%BD%D0%B0) совместно с [Международным агентством по изучению рака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B0%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%BF%D0%BE_%D0%B8%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E_%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B0) была проведена первая научная конференция о вреде сигарет для организма. Учёные заявили о необходимости ограничительных мер, которые были приняты через три года. Они закрепили максимально допустимое содержание смол (19 мг) и [никотина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%BD) (1,5 мг) на одну сигарету.

 Уже в 2001-м был принят Федеральный закон «Об ограничении курения табака». Тем не менее активность табачных компаний способствовала дальнейшему распространению вредной привычки.

К 2020 году курило около 30 миллионов россиян. Так как негативные последствия вредной привычки носят накопительный характер и проявляются не сразу, курение оставалось серьёзной социальной проблемой. Решить её призвана учреждённая [правительством России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8) антитабачная концепция на 2020—2035 годы. Она распространялась не только на сигареты и [кальяны](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D0%BD), но и [электронные устройства для потребления табака](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B0). Предположительно, программа поможет снизить число никотинозависимых граждан до 21 %. Этому содействовало информирование и мотивирование населения, программы по укреплению здоровья, совершенствование правовой базы и требований к упаковке, ужесточение ценовой политики и другое. Так, в сентябре 2020-го были приняты поправки о повышении табачных акцизов на 20 %, его ставка на сигареты составила 2359 рублей за тысячу штук, на электронные сигареты — 60 рублей за штуку, на разные виды табака — 3806 рублей за килограмм

**Причины, по которым подростки начинают курить в раннем возрасте**.

* Стремление стать взрослыми;
* Подражание сверстникам и старшим товарищам;
* Желание получить авторитет;
* Подражание взрослым, родителям и родственникам;
* Негативная обстановка в семье;
* Психологические проблемы;
* Проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
* Подростковый кризис эмоционального и физического становления, подражание экранным героям, персонажам из СМИ и телевидения;
* Депрессия.

Школьники в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения. Для школьника срок в 10 – 15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросит курить в любой момент. Однако бросить курить не так легко, об этом можете спросить любого курильщика. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится все более сильным. Со временем курение превращается в привычку.

Очень быстро вырабатывается своеобразный рефлекс курения, когда вид красиво оформленной пачки сигарет, запах ароматного дыма и другие атрибуты курения делают молодого парня или девушку заядлым курильщиком.

**Как курение воздействует на организм подростка?**

Курение у подростков вызывает тревогу по нескольким причинам:
 **Во–первых**, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.
**Во-вторых**, курение повышает риск развития хронических заболеваний
**В–третьих**, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте,подростки – курильщики чаще страдают от кашля.

При курении у подростка очень сильно страдает память. Эксперименты показали, что курение снижает скорость заучивания и объём памяти. Так-же замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

 Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Курение подростков активизирует у многих деятельность щитовидной железы, в результате чего у курящих подростков учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон. Из-за раннего приобщения к курению возникают поражения кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желёз эндокринной системы.

О том, что курение ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, известно всем. Возбуждая сосудодвигательный центр и влияя на периферический сосудодвигательный аппарат, никотин повышает тонус и вызывает спазм сосудов. Это увеличивает нагрузку на сердце, так как протолкнуть кровь по суженным сосудам гораздо труднее. Приспосабливаясь к повышенной нагрузке, сердце растёт за счёт увеличения объёма мышечных волокон. В дальнейшем деятельность сердца обременяется ещё тем, что сосуды у курящих подростков теряют эластичность намного интенсивнее, чем у некурящих.

Известно, что с увеличением числа курящих подростков помолодел и рак лёгких. Один из ранних признаков этой болезни – сухой кашель. Заболевание может проявляться незначительными болями в лёгких, тогда как основные симптомы – это быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение работоспособности. Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий. В этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке. Курение снижает эффективность восприятия и заучивания учебного материала, уменьшает точность вычислительных операций, снижает объём памяти. Курящие подростки не отдыхают на перемене, как все другие, так как сразу после урока устремляются в туалет и в облаках табачного дыма и разного рода вредных испарений удовлетворяют свою потребность в никотине. Совокупное действие ядовитых компонентов поглощаемого табачного дыма вызывает головную боль, раздражительность, снижение работоспособности.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. Поэтому спорт и курение несовместимы. Такова цена курения для молодёжи. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Глава 2

* Анкетирование подростков к проблеме курения

Вопрос №1: Курят ли твои родные?

- Да (53%)

- Нет (47%)

Вывод №1: у большей части опрошенных курят родители, исходя из вопроса №1, мы можем сделать вывод что родители тоже оказывают влияние на курение своих детей.

Вопрос №2: куришь ли ты?

- Да (56%)

- Нет (44%)

 Вывод №2: Данный вопрос показывает актуальность моего проекта, так как большинство опрошенных курят.

Вопрос №3: С какого возраста ты куришь?

- 13-15 лет (23%)

- 16-18 лет (46%)

- 19-25 лет (31%)

Вывод №3: как и говорит статистика, большая часть начинает курить еще за долго до полного формирования организма (19 лет).

Вопрос №4: отметь мотивы, по которым, на твой взгляд, чаще всего начинают курить подростки?

- За компанию (36%)

- Успокаивает (23%)

- Любопытно (21%)

- Хочется быть взрослым (20%)

Вывод №4: из данного вопроса можно сделать четкий вывод, основная часть подростков начинает курить из-за влияния плохой компании и общественного мнения.

Вопрос №5: знаете ли вы насколько вредно курить в раннем возрасте?

- Затрудняюсь ответить (60%)

- Да (29%)

- Нет (11%)

Вывод №5: основная проблема курения, это незнание всех болезней и страданий в недалеком для курильщика будущем.

Вопрос №6: Совместимы ли спорт и курение?

- Да (15%)

- Нет (56%)

- Затрудняюсь ответить (29%)

Вывод №6: к большому сожалению, курение влияет и на наше будущее, и подросток, который хотел связать свою карьеру со спортом после первой сигареты, скорее всего не осуществит свою мечту.

Вопрос №7: какие меры ты мог предложить для предупреждения курения?

- Запретить продажу сигарет лицам до 21 года (29%)

- Запретить рекламу сигарет (14%)

- Ввести большие штрафы за курение в общественных местах (34%)

 - В СМИ как можно больше говорить о вреде курения (33%)

Вывод №7: люди хотят ужесточить меры наказания и распространять всю информацию через телевидение, так как по мнению опрощенных это самые эффективные действия.

Заключение

Анкетирование выявило, что около 45% процентов даже не подозревают, какой ущерб наносят сами же себе, используя табачные вещества. Что бы устранить данную проблему надо придать огласке все те ужасы, о которых многие и не знают. Статья в школьной газете - это самый лучший способ распространить эту информацию. Небольшая текстовая информация поможет подросткам сделать свой выбор в сторону здорового и перспективного будущего.

Список литературы:

<https://www.odbtomsk.ru/useful-information/articles-from-the-health-center/138-prichiny-kureniya-podrostkov>

<https://14.rospotrebnadzor.ru/content/1369/78664/>

<https://mag.103.by/medicinskie-stati/119543-podrostok-i-kurenije/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%B2_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8#XX%E2%80%94XXI_%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0>

Аллен Карр- Как помочь нашим детям бросить курить

 Р. Дальке, М. Дальке- Психология курения