ГОУ СПО "Чайковский техникум промышленных технологий и управления.

Исследовательская работа

Тема: Отношение студентов техникума к проблеме курения.
Влияние табакокурения на организм человека.

Выполнили: Ананина Анна Николаевна
Глухова Мария Петровна
Клыгин Владислав Владимирович
Поварницина Юлия Олеговна
Попова Наталья Андреевна
Решетников Виктор Владимирович
Савин Алексей Александрович
Селютина Зинаида Павловна
Хабибуллин Илья Толгатович

Руководитель: Чекалина Ольга Александровна.

2008 г.

Единственный путь, ведущий к знанию – это деятельность.

Бернард Шоу

Алексей

Илья

Ольга Александровна

Анна

Юля

Участники исследования:

Виктор

Зинаида

Мария

Наталья

Владислав

ГОУ СПО "Чайковский техникум промышленных технологий и управления.

Исследовательская работа

Тема: Влияние табакокурения на организм человека.

Выполнили:

Клыгин Владислав Владимирович

Руководитель:

Чекалина Ольга Александровна.

2008-2009гг.

Содержание:

Введение.

1. Теоретические аспекты исследовательской работы.

2. Практическая часть исследовательской работы.

2.1. Экспериментальные исследования состава табачного дыма.

2.2. Проведение экспериментальных исследований воздействия табачного дыма и его водной вытяжки на растения, насекомых, животных, организм человека.

2.3. Результаты исследовательской работы.

Заключение.

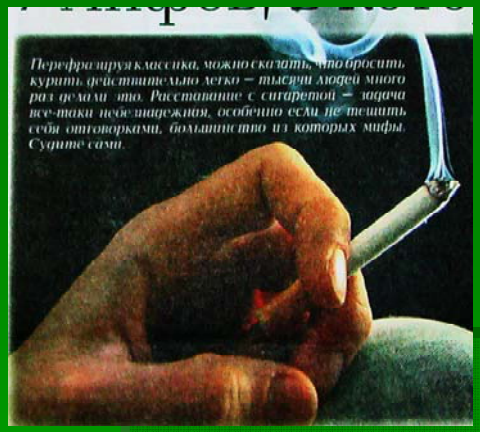
Введение.

«Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации»

О. Бальзак

Курение одна из вредных привычек. Только одна треть населения земного шара старше 15 лет курит. По оценкам ВОЗ, в мире насчитывается 1,1 миллиарда курящих людей. В России курит 60% мужчин и 30% женщин. В техникуме курит - 81% студентов.

Заядлый курильщик в России выкуривает в день – 30 сигарет, в Германии – 8, а в техникуме – 15.



«От курения тупеешь, оно не совместимо с творческой работой.»

И. Гёте

Цель исследования: показать негативное влияние продуктов табакокурения на организм студента и изменить его отношение к курению.
Пропаганда вреда курения.

Задачи:

1. Изучить литературу о распространении курения среди молодёжи разных стран, истории, свойствах и вреде табака.
2. Выявить отношение к курению студентов нашего техникума.
3. Провести ряд экспериментальных исследований состава табака и табачного дыма на некоторые функции человека, насекомых, животных, растений.
4. Провести открытые эксперименты.
5. Выявить отношение студентов к курению нашего техникума после эксперимента.
6. Подготовить соответствующие рекомендации и материалы.

Объект исследования: студенты с первого по четвёртый курс.

Предмет исследования: влияние табакокурения на организм студентов и их отношение к проблеме курения.

Гипотеза: *табакокурение негативно влияет на организм студента. Дополнительные знания о вреде курения приведут к позитивному изменению их отношения к данной проблеме.*

1.Теоретические аспекты исследовательской работы:

Табак – кустарниковое растение.

1.1.Из истории табака:

Родиной табака считается Америка. Потребление табака в ней насчитывает тысячи лет. Уже в первом веке до нашей эры индейцы майя в Центральной Америке курили табак на религиозных церемониях. Столетия спустя курение табака распространилось на другие части Северной и Южной Америки. В 15 веке табак выращивался туземцами во многих частях Америки. История сохранила имя человека, который первым выкурил порцию табака. Это был спутник Колумба – Лука де Торес.

Распространение табака в Европе.

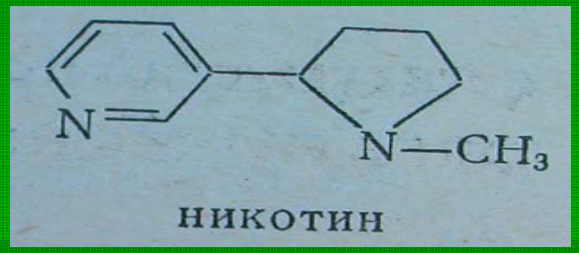
В 1560 году французский посол в Португалии Жан Нико, привёз в Париж измельчённые листья в дар королеве-матери Екатерине Медичи. Она назвала траву по имени дарителя – «никотин». Она была уверена, что табак излечит многие болезни.

В 1606 году Филипп 3 ограничил, выращивание табака. В 1634 году в России царь установил, что тот, кто курит и продаёт табак будут лишаться носа, а пойманные дважды приговаривались к смерти.

В 1697 г. Пётр 1 разрешил курение.

Никотин.

Никотин - жидкость
т. кип. 246 градусов,
Никотин – сильный яд и для человека, смертельная доза – около 40 мг. Одна сигарета содержит в среднем от 0,4 до 1,5 мг токсичного вещества – никотина. За год человек, выкуривавший по пачке сигарет в день, поглощает около 1 кг дёгтя, смолистого вещества вызывающего раковые заболевания.

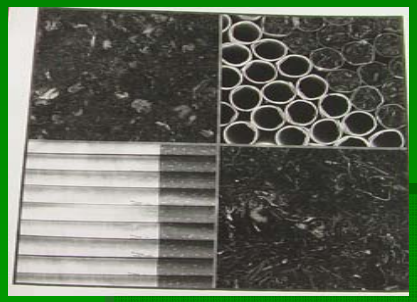


1 капля никотина убивает лошадь.

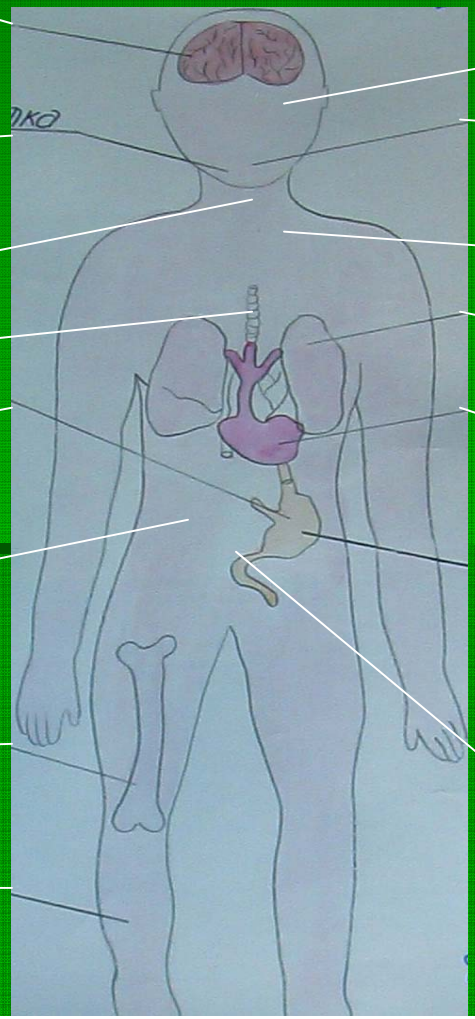
Состав табачного дыма.

В состав табачного дыма входит почти 4000 тысячи веществ. Приводим некоторые из них:

1.4.Влияние курения на здоровье человека.



«Не огорчайте своё сердце табачищем!»
И.А. Павлов



мозг

Губы, рот ,глотка, голосовые связки

Щитовидная железа

бронхи

пищевод, желудок

печень

кости

нервная система

зрение

зубы

кожа

лёгкие

сердце

мочеполовая система

надпочечники

Нарушение обмена веществ.

Заболевания, вызываемые табачным дымом.

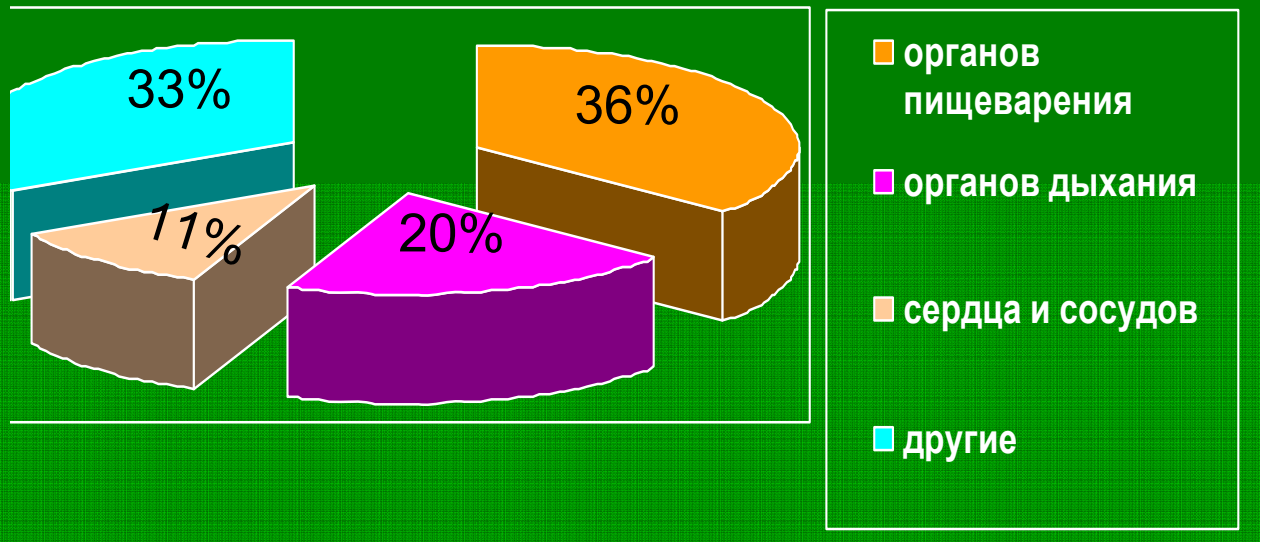
1.6. Влияние курения на здоровье человека.

При увеличении количества выкуриваемых сигарет до 2 пачек в день резко возрастает (до 80%) риск возникновения таких заболеваний как: рак лёгких, гортани, ишемическая болезнь сердца. В техникуме из опрошенных – 60 человек составляют студенты 1 и 2 курса, которым по 15-17 лет, а 40 человек – студенты 3-4 курсов, которым по 17-19 лет. Из них 6.3% выкуривают до одной пачки сигарет в день, а 10-15 штук – 17.2%.

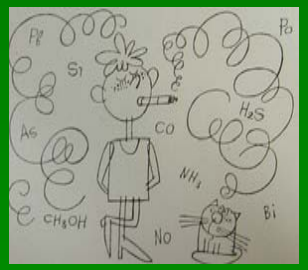
Курение и здоровье несовместимы.

«Быть хорошо рождённым –право каждого человека». Л.Н. Толстой

Курение коварно тем, что к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – никотинизм. Установлено, среди людей, страдающих хроническими заболеваниями, курящих почти в 3 раза больше, чем некурящих. По данным анкетирования 82% девушек не хотят, чтобы их молодой человек курил и 68% не хотят, чтобы их будущий супруг курил, так как это может сказаться на потомстве.

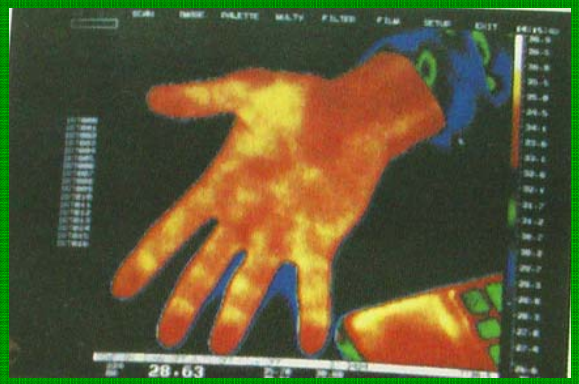


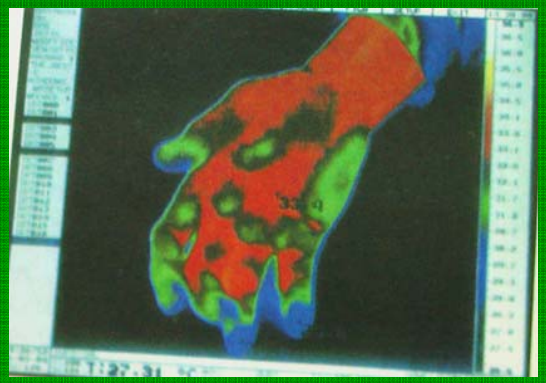
Никотин и дети.



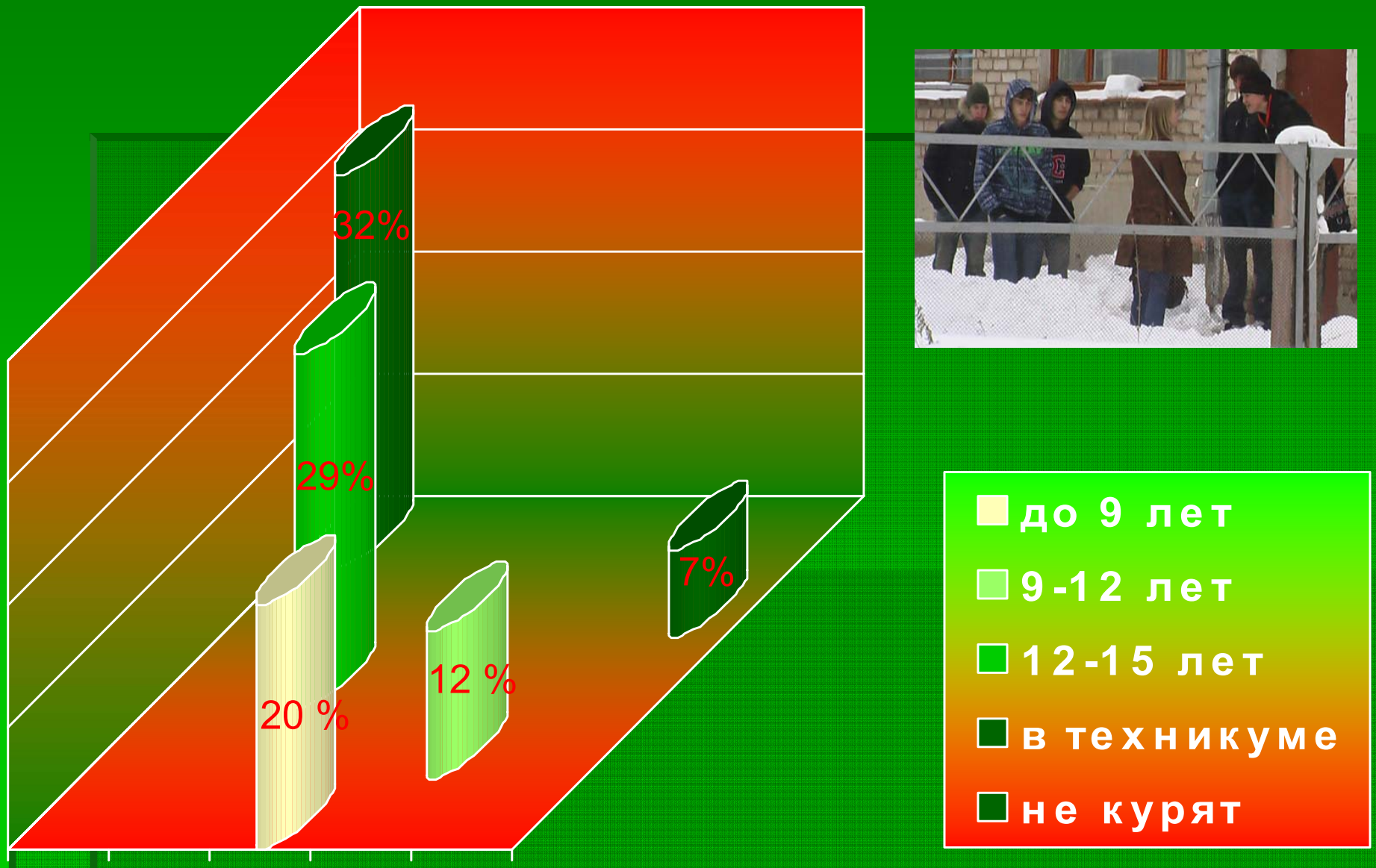
Курение убьёт половину тех, кто начнёт курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. В техникуме, по результатам анкетирования, начали курить до 9 лет 20%, 9-12 лет 12.1%, 12-15 лет 29%, в техникуме 7.1%, не курят 31.8%. 92% студентов не хотят, чтобы их дети курили.

Вот наглядная картина того, что дым делает с молодым телом:





В каком возрасте студенты техникума начали курить.



Женщина и курение.

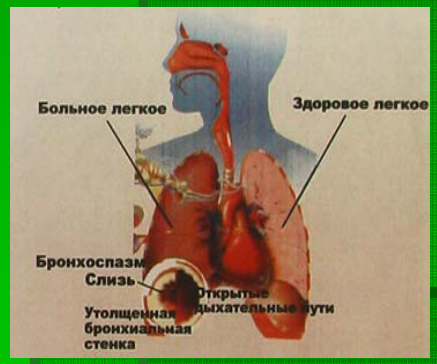
Последнее время в нашем техникуме 35% девушек курит, они считают, что курить сейчас модно, но 59% студентов считают, что нет. Подумайте сами: кому может идти плохой цвет лица, хриплый голос, жёлтые зубы, неприятный запах изо рта? А ведь всё это вы приобретаете вместе с сигаретой. 90% юношей не хотят, чтоб его девушка курила – это данные нашего анкетирования и 66% студентов обращают внимание и задумывались о вреде курения, о котором предупреждает Минздрав.

Пассивное курение

Пассивное курение – это когда некурящие, вынуждены дышать сигаретным дымом.

Рак.

Астма у детей.



К чему приводит пассивное курение?

При курении сигареты образуется два потока: основной и побочный. Побочный содержит вдвое больше никотина, чем основной

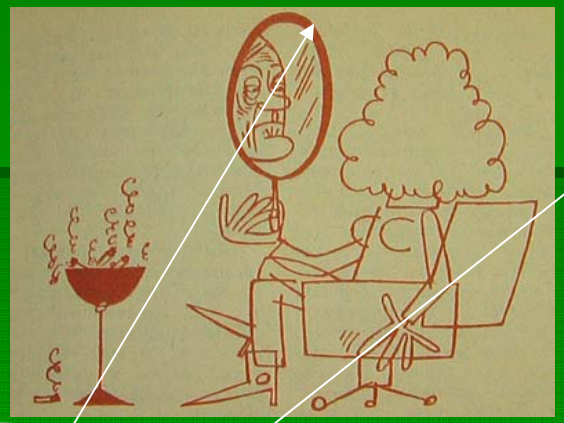
Бронхит.

Частые простудные заболевания.

Это полезно знать!

Каждые 10 секунд ещё один человек в мире умирает в результате потребления табака.

Чеснок и петрушка Снижают болезненную тягу к табаку.



2 сигареты в день для женщины, а 3 – для мужчин сокращает жизнь на год.

Это лёгкое, извлечённое из грудной клетки человека. Впрочем, когда ваши лёгкие приобретают глубокий иссиня-чёрный цвет, вести ЗОЖ уже поздно.

42% курильщиц страдают угревой сыпью.

Курение и обжорство – близнецы-братья.

80% мужчин предпочитают, чтобы женщины не курили.

У курящих женщин чаще рождаются дети с патологиями развития. Риск смертности –28%.

Тыквенные или подсолнечные неочищенные семечки отвлекают От мыслей о сигаретах.

Легко ли бросить курить?

Бросить курить это модно для этого:

Физические упражнения лучше на свежем воздухе.

Наладить режим дня: спать не меньше 8 часов.

Есть побольше фруктов и овощей.

Есть сладкое, т.к. это антиде-прессант.

Бросить надо разом, но готовится к этому шагу долго и всерьёз.

Использование антиникоти-новых пластырей, смол – Только по назначению врача.

Способы борьбы с курением

Психотерапия. Разновидностью психотерапии являются книги: Аллен Карр «Лёгкий способ бросить курить; Соколов Ю.А. «Как отказаться от курения».

Рефлексотерапия. В рефлексотерапии важно: ароматерапия, точечный массаж и иглоукалывание.

Никотинозаместительная терапия – замена сигареты пластырем, жвачкой другими средствами, содержащими никотин.

Как помочь себе бросить курить.

Идея выпуска сигарет для отвыкания от курения принадлежит российскому учёному В.М.Захарову, который считает, что большинство известных рекомендаций, связанных с резким прекращением курения, слишком упрощает проблему и не способствует её эффективному решению.

Новейший курс отвыкания от курения.

- Сигареты со специальной запатентованной табачной формулой.
- Не требует дополнительных усилий с Вашей стороны.
- Полное отсутствие психологической и физической «ломки».
- Результат достигается всего за 4 дня.

Что поможет сказать нет!

Покупайте ту марку сигарет, которая Вам меньше всего нравится. Постарайтесь сделать так, чтобы курение мешало Вам.

- Не курите автоматически, курите только тогда, когда Вам действительно этого хочется.
- Откладывайте время первой затяжки каждый день на один час и сократите количество выкуриваемых Вами сигарет.
- Сократив количество сигарет до минимума, необходимо сказать «НЕТ».
- Не можете отказаться от табака самостоятельно, обратитесь к врачу.

Как восстанавливается организм после отказа от курения?

Через 20 минут после последней выкуренной сигареты у тебя понижается кровяное давление.

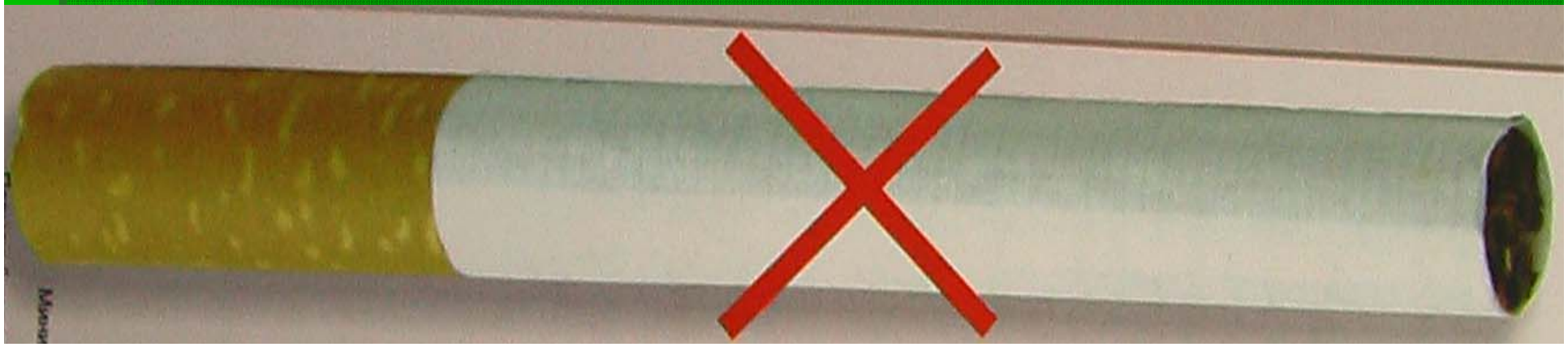
Через 8 часов количество монооксида углерода у тебя в крови падает до нормального, «некурящего» уровня.

Через 48 часов твои нервы окончания начинают регенерироваться и ты лучше чувствуешь запахи и вкусы.

От 1-го до 9 месяцев заложенность носа, кашель, усталость, одышка и прочее, постепенно исчезают.

Через год риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается почти наполовину по сравнению с курильщиком.

Через 5-6 лет риск получить инфаркт у тебя примерно такой же, как у того кто никогда в жизни не курил.



2. Экспериментальные исследования

2.1. Получение и исследование табачного дыма и его водной вытяжки.

2.2. Воздействие табачного дыма и никотина на растения, рыб, насекомых, животных.

2.3. Сравнение табачной продукции различных торговых марок и выявление связи перманганатной окисляемости и иодного числа с содержанием в сигаретах никотина и смол.

2.4. Изучение влияния табачного дыма на некоторые функции организма человека

Наши выводы по исследовательской работе.

С помощью «курительного аппарата» исследовали состав табачного дыма:

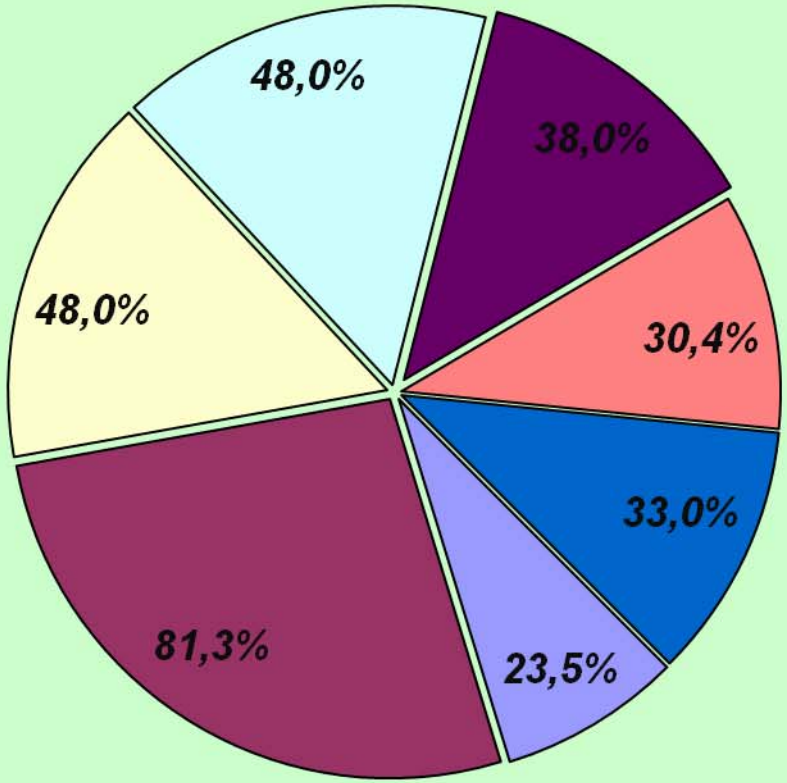
1. Обнаружили в нём наличие непредельных соединений, фенолов, алкалоидов.
2. Пронаблюдали его влияние на живые организмы – тараканов, муравьёв, мышей, рыбок, собак, кошек, Пришли к выводу, что дым и водная вытяжка от сильных сигарет оказывает более пагубное действие на растения, животных, насекомых, рыбок, чем более лёгких; сиперлёгкие и лёгкие сигареты временно оказывают возбуждающее действие как на мышек – ведут себя более активно.
3. Пронаблюдали его влияние на растения – на них они воздействуют как стимуляторы роста.
4. В ходе эксперимента, проведённого студентами третьего курса анали-зировали различные марки сигарет.

Влияние табачного дыма на некоторые функции человека.

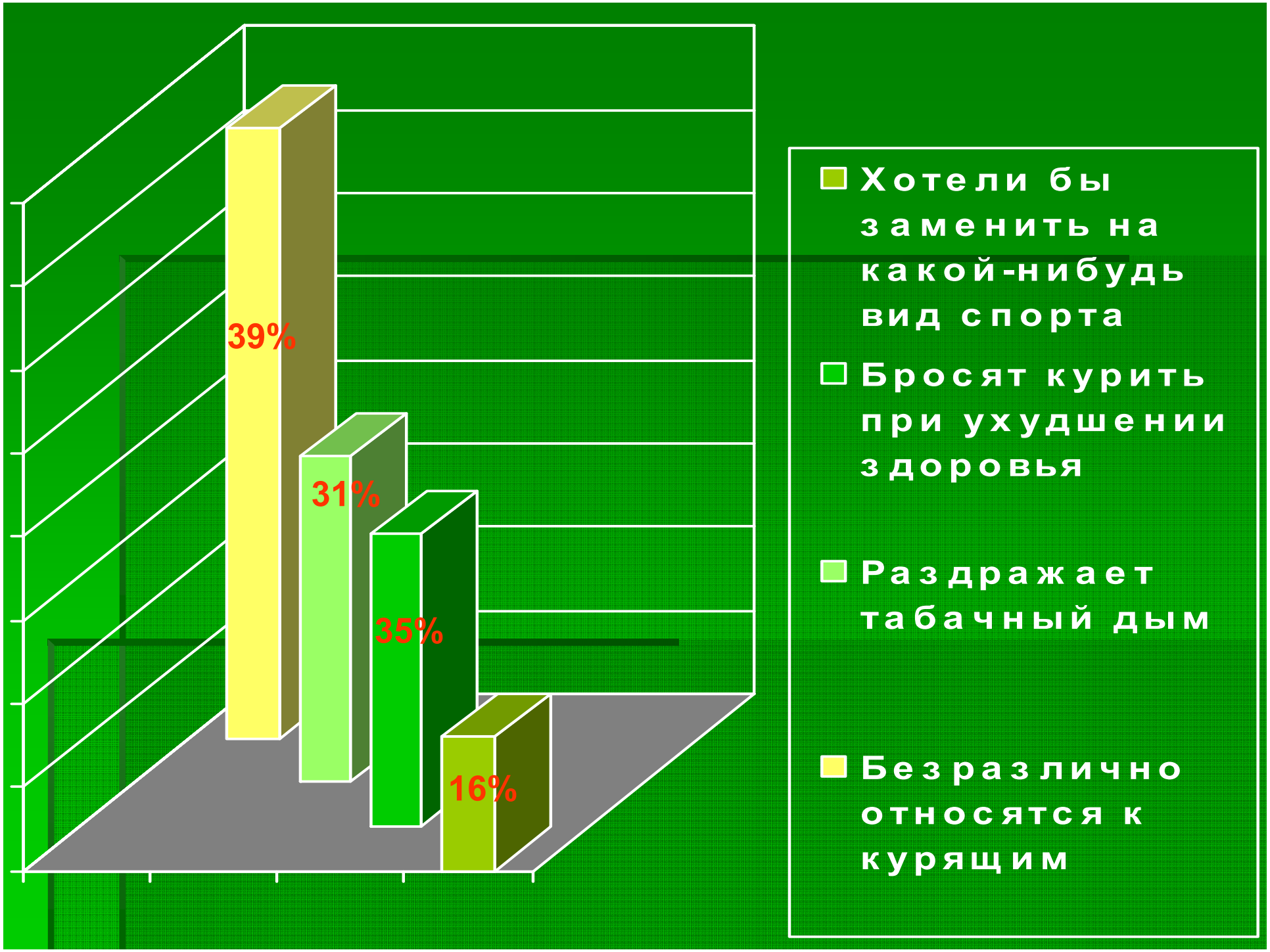
Зависимость между содержанием в сигаретах смолы и никотина, и йодным числом, и перманганатной окисляемостью не выявлена, хотя обнаружена тенденция к росту.

Определено влияние табачного дыма на некоторые функции человека. После первых выкуренных сигарет обнаруживается резкое ухудшение мозговой деятельности, повышение кровяного давления, учащение пульса и замедление дыхания. Далее рассмотренные функции организма человека (кроме частоты дыхания) нормализуются, что объясняется постепенным привыканием человека к табачному дыму.

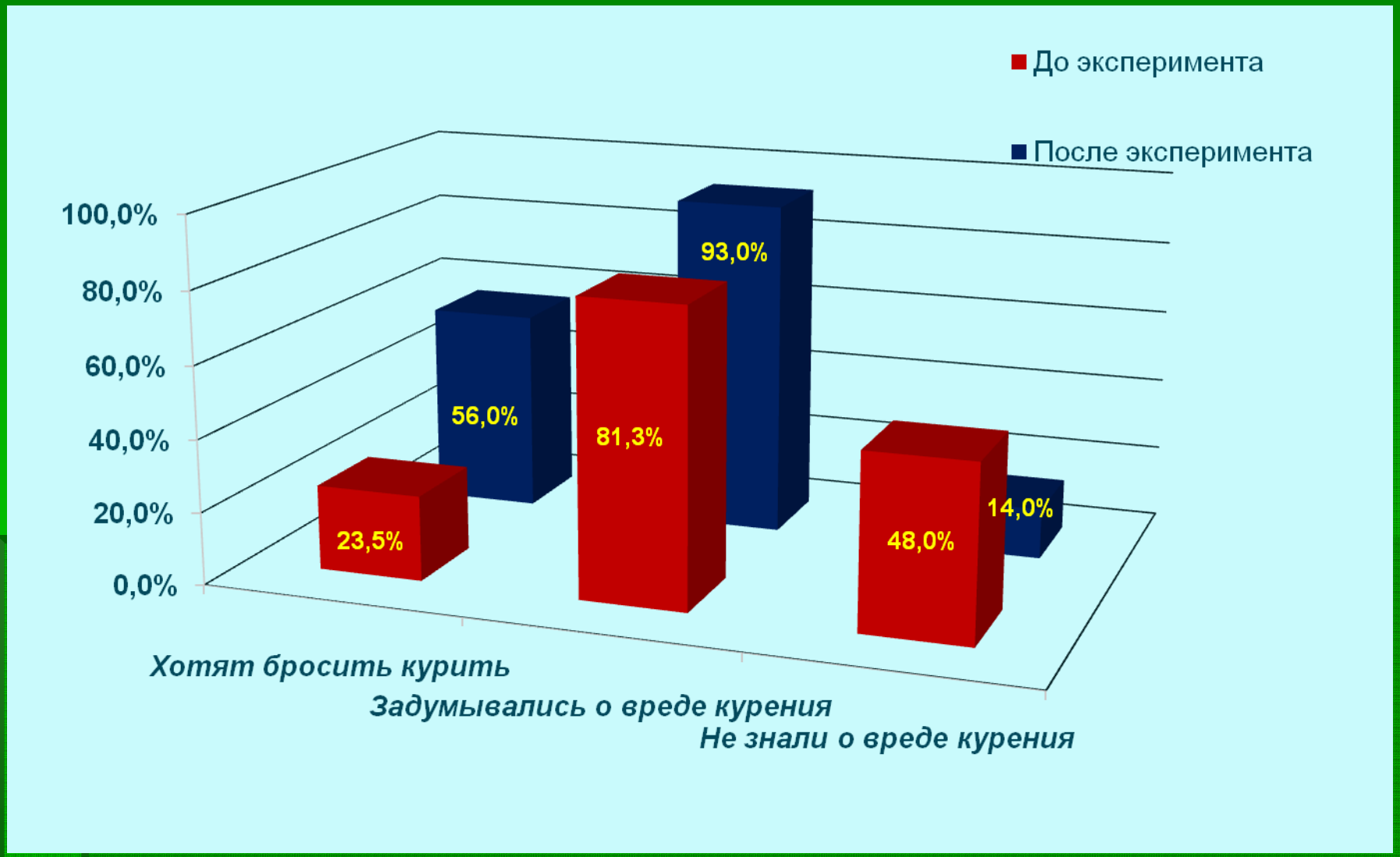
Результаты анкетирования до эксперимента



- Хотят бросить курить
- Задумывались о вреде курения
- Не знали о вреде курения
- Регулярно курят
- Впервые начали курить в возрасте 12-15 лет
- Из любопытства
- Не пробовали курить


39%
31%
35%
16%
Хотели бы заменить на какой-нибудь вид спорта
Бросят курить при ухудшении здоровья
Раздражает табачный дым
Безразлично относятся к курящим

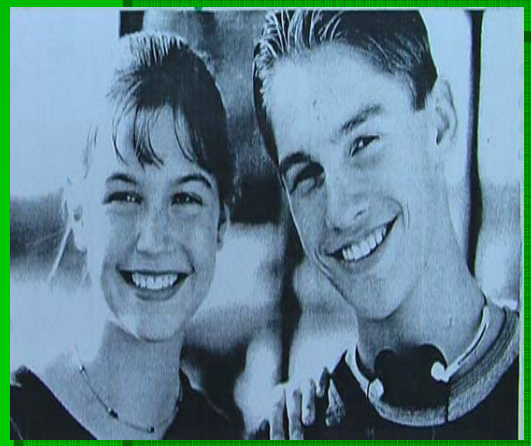
Результаты анкетирования:



Заключение.

Моё имя – сигарета,
Я красива и сильна.
Я знакома с целым светом,
Очень многим я нужна.
Мозг и сердце я дурманю
Молодым и старикам,
Независимо от знаний
Скажем прямо – слабакам.

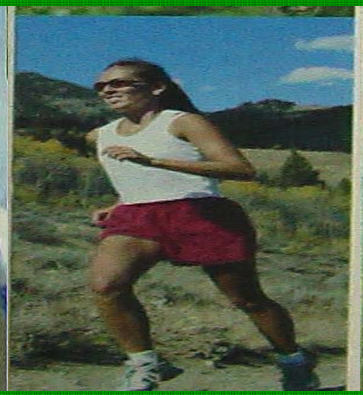
Запомни – человек не слаб,
Рождён свободным. Он не раб.
Сегодня вечером, как ляжешь спать,
Ты должен так себе сказать:
«Я выбрал сам дорогу к свету
И, презирая сигарету,
Не стану ни за что курить,
Я – человек! Я должен сильным быть!»



Берегите своё здоровье!

В техникуме 16% студентов хотят заменить курение на какой-нибудь вид спорта.

Больше бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом. Ешьте больше фруктов и овощей.



Женщина и курение.

Последнее время очень много стало курить женщин и девушек. В нашем техникуме курит 35% женщин.

Некоторые девушки считают, что курить сейчас модно, иной даже кажется, что сигарета ей «идёт». Что ж мода не всегда разумна. Подумайте сами: кому может идти плохой цвет лица, хриплый голос, жёлтые зубы, неприятный запах изо рта? А ведь всё это вы приобретаете вместе с сигаретой.

Организм женщин более чувствителен к ядовитым веществам, к поражению табаком в большей степени, чем организм мужчины.

Через 8 часов количество монооксида углерода у тебя в крови падает до нормального, «некурящего» уровня.

Через 48 часов твои нервные о-кончания начи-нают регенери-роваться и ты лучше чувству ешь запахи и вкусы

Как восстанавливается организм после отказа от курения?

Через 20 минут после последней вы-куренной сигареты у тебя понижается кро-вяное давление.

Через 8 часов количество монокси-да углерода у тебя в крови падает до нор-мального, «некуряще-го» уровня.

Через 48 часов твои нервы окончания начинают регенериро-ваться и ты лучше чув-ствуешь запахи и вкусы.

От 1-го до 9 месяцев

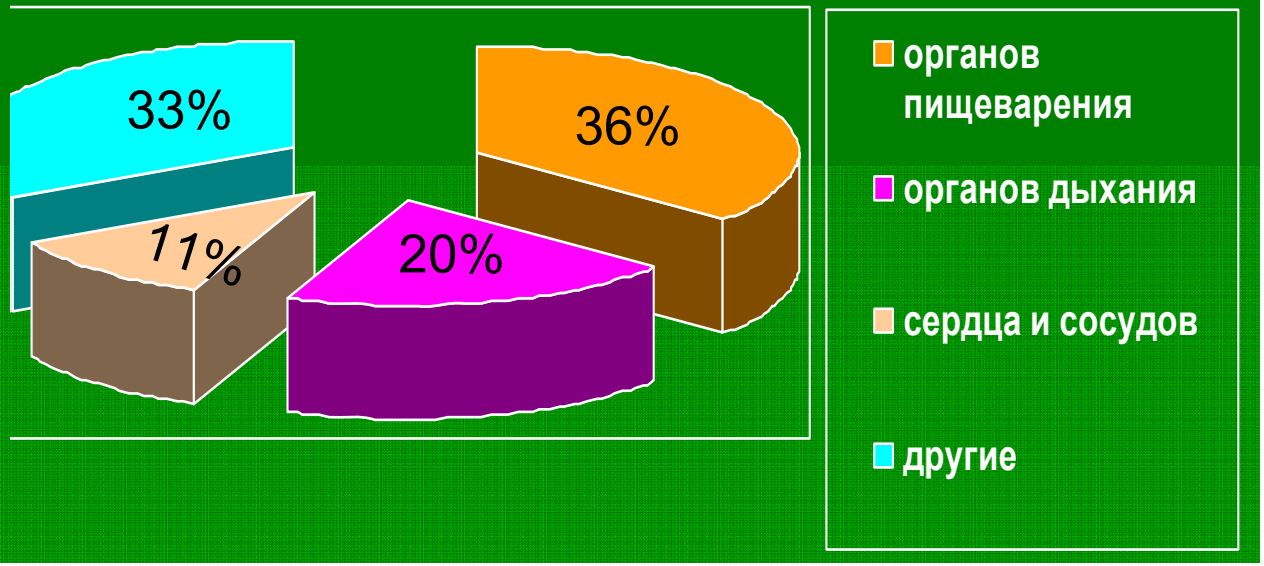
Через год

Через 5-6 лет

Курение и здоровье несовместимы.

«Быть хорошо рождённым –

право каждого человека».

Л.Н. Толстой

Курение коварно тем, что к никотиновому яду возникает быстрое привыкание. Дурная привычка переходит в бытовую наркоманию – никотинизм. Установлено, среди людей, страдающих хроническими заболеваниями, курящих почти в 3 раза больше, чем некурящих.