МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

«КАРАГИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

**Проект**

**«Влияние табачных изделий на**

**организм подростка».**

Докладчик:

Еговцева Светлана

8 класс

Научный руководитель:

Басанова Е.А.

с. Карага 2022г.

**Содержание.**

Введение …………………………………..………………..………….…..3

1 Глава История появления табака………………………………...….….5

2 Глава Влияние на организм…………………………………..…….…...7

3 Глава Исследования…………………………………..…………..….....13

Заключение …………………………………………………………..…..16

Список литературы…………………………………………………….…18

Приложение ……………………………………………….…………..19-21

**Введение**

**Цель исследования:** показать актуальность проблемы, на местном уровне.

**Задачи:**

* привлечь внимание к проблеме подросткового курения;
* рассказать о вреде курения;
* внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением.

**Гипотеза:** Человек начавший курить в подростковом возрасте, остаётся курильщиком всю жизнь.

**Методы исследование:** Анкетирование 1 группа - учащиеся с 5-9 классов,

2 группа - родители учащихся 5-9 классов.

**Объект исследования:** Курение табачных изделий и табачный дым.

**Предмет исследования:** Влияние курения и табачного дыма на организм подростка.

По итогам опросов в России, в среднем дети начинают курить в 13 лет, а зависимость от курения у этой группы подростков формируется к 15 годам. Среди тех, кто начинает курить регулярно – примерно 15% мальчиков и 1% девочек. Проблема подросткового курения становится все острее год от года. Врачи считают, что если человечеству не удастся остановить распространение табака среди молодежи, то, в конечном счете, курение юных приведет к «санитарной катастрофе третьего тысячелетия».

По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем от 7 до 12 сигарет. Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории даже уже есть заядлые курильщики с 5-летним стажем. Между тем, установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще.

По последней информации Всемирной Организации Здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек.

Курение 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 (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

В–третьих, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.

Кроме собственно курения табака с термическим его разрушением и возгонской\* части веществ, вредное действие на организм оказывается и при суррогатной его замене курением электронных сигарет и систем нагревания табака

\*( Возгонка - это процесс испарения твердого вещества с последующей конденсацией пара в твердое состояние, минуя жидкую фазу.)

(типа IQOS, Вейп и т.д.). Вызывает тревогу свободная продажа несовершеннолетним электронных сигарет.

Данные аксессуары сейчас очень модны среди курящих людей и подростков в том числе. По ошибке люди думают, что это мягкая альтернатива замене обычных сигарет.

**Актуальность:**

Данное обстоятельство и предопределило актуальность нашего исследования. Узнав статистику подросткового курения в России, мы были шокированы, поэтому мы хотим разобраться и выяснить, зачем ребята в столь юном возрасте так сильно портят свое здоровье и какие за этим будут последствия. И так давайте разберемся с понятиями, что же такое табак, подросток, как же табачные изделия влияют на его организм и откуда появился табак и мода на курение.

**1 глава**

**ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ ТАБАКА.**

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 удивлён, когда увидел, как местные жители втягивали в себя дым из тлеющего листа, свёрнутого 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 привёз 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 щёку, 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 преподнёс 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.

Распространение табака в России началось в XVI веке, благодаря установившимся торговым отношениям с Англией. Среди привозных товаров был и табак, который русские выменивали на местные товары. Взошедший на престол в 1613 году Михаил Фёдорович наложил запрет на курение табака. Основными причинами этому стали безнравственность и пожароопасность курения, его относили к одному из смертных грехов, а табак называли «проклятым дьявольским зельем». Пётр I официально легализовал курение, и в течение XVIII – XIX веков оно стало социальной нормой. В этот период запреты на него были связанны только с высокой пожароопасностью. Официальное отношение к табаку как к вредному для здоровья фактору установилось только во второй половине XX века.

**2 глава**

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

* **Табакокурение** - вдыхание дыма от тлеющего табака.
* **Подростковый возраст** - период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью 12-17 лет.
* **Школьные годы** - это годы физического, психического и умственного роста. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что курение убивает до половины людей, которые употребляют его.

От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

Из 1,3 миллиарда курильщиков в мире 80% – жители стран с низким и средним уровнем дохода.

«Табачная эпидемия» является одной из самых значительных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире.

Табачный дым содержит психоактивное вещество - алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызыает слабую эйфорию.

**Вторичный табачный дым** — это дым, которым наполнен воздух в закрытых помещениях, где люди потребляют табачные изделия, основанные на горении табака, такие как сигареты, папиросы и кальянный табак.

**Никотин -**один из самых опасных ядов растительного происхождения, действующий преимущественно на нервную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также на пищеварение. Очень часто, при длительной работе люди устраивают «перекур», чтобы взбодриться. На самом деле это оборачивается еще большим утомлением организма вследствие угнетающего действия никотина. Однажды был поставлен опыт: на тело курящего приложили несколько пиявок. До первой затяжки с животными ничего не произошло. Но как только человек выкурил первую сигарету, пиявки отвалились в судорогах. Опыт доказал, что никотин вреднейший яд. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает по тому, что доза вводиться постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. Систематическое поглощение небольших, не смертельных доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Только благодаря тому, что при длительном курении вырабатывается некоторая устойчивость, противодействующая этому яду, и благодаря тому, что это поглощение происходит не сразу, а в течение дня, отравления не наступает. Однако о вредном действии никотина на организм и, особенно на его центральную нервную систему, можно судить по тому влиянию, которое оказывает первая выкуренная им папироса: тошнота, рвота, "холодный пот" - эти симптомы говорят об отравлении клеток мозга никотином. Такое отравление клеток мозга имеет место каждый раз, хотя организм к этому и приспосабливается. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым, то есть появляется зависимость.

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь ХХ век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в ХХI веке число возрастёт до миллиарда.

**Новые виды табачных и никотиносодержащих изделий.**

**Изделия на основе нагревания табака (**ИНТ), по нашему мнению - это не только замена обычным сигаретам, а еще очень модный, красивый девайс. Над его созданием трудились дизайнеры, чтобы привлечь как можно больше аудитории. Ведь уже давно люди начали говорить о том, что курение — это не модно, что это не красиво, особенно отвратительно выглядят женщины с сигаретой, но продавать товар как-то надо, есть риск, что люди откажутся от курения. Сейчас век технологий, каких только электронных девайсов и гаджетов не встретишь в нашей жизни, в нашей квартире. Поэтому были созданы сначала электронные сигареты, кстати первая продукция HNB - системах нагревания табака (англ. heat-not-burn tobacco product) появились в 1988 году, однако сначала не имела коммерческого успеха. Одна из крупнейших табачных компаний Philip Morris International выпустила в продажу устройство нагрева, внутрь которого вставлялась сигарета. Он стал предшественником системы iQOS - I quit original smoking (русск. «я бросаю обычное курение»). По мнению компании, HNB в будущем полностью заменят табачные сигареты и вейпы. Как и другие табачные изделия, по определению токсичны и содержат канцерогены. В их отношении должны применяться те же меры регулирования, что и в отношении другой табачной продукции. Действие ИТП (изделия табачной продукции) основано на нагревании табака или активирования устройства, содержащего табак, что сопровождается образованием аэрозолей, содержащих никотин и токсичные химические соединения. В процессе «курения» такого изделия образующийся аэрозоль вдыхается курильщиком. В составе наполнителей этих устройств присутствует никотин, вызывающий крайне высокую зависимость, не табачные добавки и нередко ароматизаторы.

В последние годы ИНТ рекламируются как «менее вредная» альтернатива табакокурению или как способ отказа от обычных сигарет. Пользователи ИНТ подвергаются воздействию токсичных химических веществ, многие из которых вызывают рак, и на данный момент доказательств того, что эти изделия являются менее вредными по сравнению с обычными сигаретами, нет. В настоящее время также отсутствуют достаточные данные о влиянии пассивного вдыхания аэрозолей ИНТ, хотя известно, что эти аэрозоли содержат опасные и потенциально опасные химические вещества.

Результаты газовой хроматографии и масс-спектрометрии показали, что в фильтре содержатся лактид, ε-капролактон и 1,2-диацетин, которые используются при изготовлении пластика. Также был обнаружен токсичный формальдегид циангидрин, применяемый для производства резины. Это соединение, попадая в организм, откладывается в печени, где расщепляется на формальдегид и цианид. Известно, что относительно низкие дозы вещества смертельны для мышей.

Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: Никотин, Углекислый газ Окись углерода, Синильная кислота, Амиак, Смолистые вещества, Органические кислоты и другие.  
Никотинпроникает в организм вместе с табачным дымом, в составе которого имеются, кроме никотина, вещества раздражающего действия, в том числе канцерогенные (Бензпирен и Дибензпирен, то есть способствующие возникновению злокачественных опухолей, много углекислого газа - 9.5% (в атмосферном воздухе - 0.046%) и окиси углерода - 5% (в атмосферном воздухе её нет).  
    Никотин относится к нервным ядам. установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушение ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.  
    Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гармон - Адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости - импотенции! Поэтому её лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.  
    Особенно вредно курение для детей и подростков. Еще не окрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.  
    Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем тканям и органам человека. Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими длительно курящие в 13 раз чаще страдают болезнями сердца, в 10 раз - язвой желудка. Курильщики составляют 96 - 100% всех больных раком легких.

При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга. Кроме того, у курильщиков кровеносные сосуды постепенно становятся менее эластичными, а просвет их более узким, что также снижает питание головного мозга. На заучивание уроков курильщик тратит на 2 часа больше, чем некурящий.

   В эксперименте установлено, что у 70% мышей, которые вдыхали табачный дым, развились злокачественные опухоли легких.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.  
    При курении разрушается витамин С, и для его восполнения после выкуривания 20 сигарет необходимо съесть 4 кг апельсинов.  
    Курения сказывается на работе легких. Они не могут полноценно выполнить свою основную функцию - вдох и выдох, так как при сгорании образуется деготь, который, в конечном счете, оседает в легких, и они становятся менее эластичными. У курильщика, выкуривающего 1 пачку в день, через легкие проходит до 1 л дегтя за 30 лет курения.  
    Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной.

**3 глава**

**ИССЛЕДОВАНИЕ**

**Цель работы:** показать актуальность проблемы, на местном уровне, привлечь внимание к проблеме подросткового курения, рассказать о вреде курения и внести свой вклад в борьбу с этим негативным явлением.

Мы провели исследование посредством анкетирования среди учащихся 5-9 классов из них приняли участие 21 человек. Анкета состояла из 15 вопросов.(Приложение 1)

86% участников считают, что курение относиться к вредным привычкам.

100% участников ответили, что в их окружении есть курящие люди.

На вопрос как вы считаете почему дети начинают курить мы получили такие результаты: 14% - берут пример с взрослых, 14% из-за проблем; 10% - пытаются быть крутыми; 5% - думают, что они взрослые.

90% участников ответили, что они не курят.

На вопрос по какой причине вы стали курить 5% - ответили, чтобы стать крутым; 5% - такова жизнь.

На вопрос как много вы выкуриваете за 1 день участники ответили 50% - 5 сигарет; 50% - 10 сигарет.

80% респондентов ответили, что они знают о влияние табачного дыма и курения на организм.

На вопрос какой вред организму наносит курение 76% респондентов ответили убивает человека.

90% участников ответили, что курение вызывает зависимость.

71% участников ответили, что нужно ужесточить закон о продаже и употребления табачной продукции несовершеннолетним.

100% респондентов ответили, что вредно дышать табачным дымом в помещении.

На вопрос, курят ли ваши родители участники ответили: мама – 5%, папа – 10%, оба родителя – 55%, не курят вообще – 30%.

75% участников ответили, что им не нравиться, что их родители курят

75% респондентов ответили, что они не знают сколько стоит пачка сигарет

На вопрос, сколько денежных средств вы тратите в месяц на табачные изделия, участники ответили: более 500р. – 20%; 0р. – 76%; не знают – 4%

Ситуация усугубляется еще и тем, что дети всегда смотрят на взрослых как на пример для подражания, и никакие уговоры, доводы и убеждения не помогают. Еще бы, как бы вы сами отнеслись к человеку, который убеждает, что курить плохо, а сам в это время без зазрения совести смолит очередную сигарету.

Так же мы провели анкетирование родителей учащихся 5-9 классов среди которых приняли участие 28 человек. Анкета состояла из 15 вопросов. (Приложение 2)

Мы получили следующие результаты:

86% участников относятся к курению отрицательно.

96% респондентов ответили, что знают о вреде употребления табачных изделий.

На вопрос какой вред наносит курение, были ответы: 86% - всяческие заболевания; 11% - не знают; 3% - зависимость.

86% участников ответили, что нет безвредных табачных изделий или сигарет.

86% респондентов ответили, что знают, что в дыме табака содержит более 30 ядовитых веществ.

93% участников считают, что курение – это зависимость.

68% участников курят.

На вопрос с какого возраста вы курите, мы получили следующие результаты:

4% - с 12 лет; 4% - с 15 лет; 14% - с 16 лет; 11% - с 17 лет; 11% - с 18лет; 11% - с 20 лет; 4% - с 21 года; 4% - с 30 лет; 37% - не курят.

54% респондентов ответили, что пробовали бросать курить.

71% участников ответили, что в их окружение больше курящих людей.

64% участников ответили, что в их семье есть курящие.

На вопрос курили ли ваши родители, мы получили такие результаты:

мама – 4%; папа – 18%; оба родителя – 36%; никто – 42%

На вопрос как вы считаете новые девайсы (айкос, вейп и т.п.) : безопасны – 0%; опасны – 79%; менее опасны, чем сигареты – 21%.

68% респондентов ответили, что хотели бы бросить курить.

На вопрос можете ли вы посчитать сколько денежных средств вы тратите в месяц на табачные изделия, участники ответили от 1500 до 8000 рублей.

**Наша гипотеза, что люди начавшие курить в подростковом возрасте, курят всю жизнь, подтвердилась.**

Учащиеся и их родители осведомлены о вреде курения и вдыхании вторичного дыма. Но не смотря на то что в мире множество информации о вреде курения, участники анкетирования мало знают какой именно вред наносит курение организму. Даже жуткие картинки и надписи на пачках сигарет не оставляют в памяти отпечаток всех возможных заболеваний, связанных с курением.

Как мы видим из опроса, что в большинстве случаев, курить начинают с подросткового возраста, а именно с 12 лет. Было перечислено несколько причин столь раннего курения; берут пример с взрослы, из-за проблем, пытаются быть крутыми, думают, что они взрослые. Но все эти причины сводятся к одному МЫ БЕРЕМ ПРИМЕР СО ВЗРОСЛЫХ, МЫ ХОТИМ БЫТЬ КАК ОНИ, КРУТЫМИ И ВЗРОСЛЫМИ. Так же доказательством является следующие данные 68% опрошенных курят, у 58% из них были курящие родители. Это нам говорит о том, что очень большая вероятность начать курить у детей, чьи родители курят. 100% опрошенных имеют в своем окружение курящих и это пишут учащиеся, то есть каждый ребенок подвергается вдыханию табачного дыма, мы ранее говорили на сколько это вредно. Детям не нравится, что их родители курят. Так же не маловажно это сохранность семейного бюджета, мы выяснили что наши взрослые участники, тратят от 1500-8000 рублей в месяц, а это от 18 000 до 100 000 рублей в год. На эти деньги можно купить, что-то необходимое для дома или поехать в семейный отпуск и многое другое, но люди принимают решение на эти деньги травить себя и окружающих.

К счастью есть опрошенные которые не курят вовсе. Есть те, кто пытался бросить курить и это тоже маленький шаг на пути к оздоровлению.

**Заключение**

В заключении хотелось бы сказать, о том, что происходит с организмом, когда человек бросает курить, а также рассказать несколько способов как бросить эту пагубную привычку.

**Если Вы бросили курить:**

Через 20 минут давление и пульс приходят в норму*.*

Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.

Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.

Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.

Через 72 часа дыхание становится ровным.

Через 2-12 недель улучшается кровообращение.

Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.

Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.

Есть несколько способов преодоления вредной привычки. Выберите из них те, которые вам больше подходят. (Приложение 3)

1. Покупая пачку сигарет, записывайте её стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.
2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Её можно приурочить к знаменательному для вас событию (например, к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.
3. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например, каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.
4. Если вы чувствуете очень сильную тягу к курению, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.
5. Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите не рабочие дни – суббота или воскресенье, праздник, отпуск – либо период командировки.
6. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.
7. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.
8. Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.
9. Не носите с собой сигареты.

     Во многих странах уже вошло в модуНЕкурение. 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. 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. Когда человек чем-то занят и увлечен так сильно, что на всякого рода глупости в виде курения на задворках не остается ни времени, ни желания.

**Библиографический список**

1. <http://82.rospotrebnadzor.ru/>
2. [«WHO report on the global tobacco epidemic 2021: New and Emerging Products»](https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095) (Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии 2021 г.)
3. <https://www.pravmir.ru/vejpy-i-ajkos-bezopasnyj-sposob-kureniya-obyasnyaet-vrach-onkolog-andrej-pylev/>
4. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
5. Артюхова Ю.А. Как закалить свой организм. – Минск, Изд-во «Харвест», 2001
6. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - СПб, 2001
7. Коростелев Н.Б. От А до Я. - М., Издательство «Физкультура и спорт», 2002.
8. Лещинский Л.А. Берегите здоровье. - М., ИНФРА-М, 2001
9. <https://med.50.mvd.ru/upload/site881/metod_rekomendacii/tabakokurenie.pdf>

**Приложение 1**

**Анкета для учащихся 5-9 классов**

Здравствуйте уважаемые участники, просим вас ответить на несколько вопросов на тему вашего отношения к употреблению табачных изделий.

Анкета анонимная, так что просим отвечать честно.

1. **Как вы считаете курение относиться к вредным привычкам?**

ДА - НЕТ

1. **В вашем окружение есть курящие люди?**

ДА - НЕТ

1. **Как вы считаете почему дети начинают курить?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Вы курите?**

ДА - НЕТ

1. **Если да, то по какой причине вы стали курить?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как много вы выкуриваете за 1 день?**

1-5 сигарет; 5-10 сигарет; 10-15 сигарет; 20 и более.

1. **Знаете ли вы как влияет курение и табачный дым на растущий организм?**

ДА - НЕТ

1. **Какой вред организму по вашему мнению наносит курение?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Как вы считаете курение вызывает зависимость?**

ДА - НЕТ

1. **Как вы считаете нужно ли ужесточить закон о продаже и употреблении табачных изделий несовершеннолетним?**

ДА - НЕТ

**Как вы думаете есть ли безвредные сигареты или курительные смеси? если да, то какие?** ДА - НЕТ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Как вы думаете, если не курить, но находиться в помещении где курят и дышать дымом, вредно ли это для вас?**

ДА - НЕТ

1. **Ваши родители курят?**

МАМА, ПАПА, ОБА РОДИТЕЛЯ, НЕТ

1. **Если да, то нравиться ли вам, что ваши родители курят?**

ДА - НЕТ

1. **Знаете ли вы сколько стоит пачка сигарет?**

ДА - НЕТ

1. **Можете ли вы посчитать сколько денежных средств вы тратите в месяц на табачные изделия?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

☺ **СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!** ☺

Приложение 2

**Анкета для родителей**

Здравствуйте уважаемые участники, просим вас ответить на несколько вопросов на тему вашего отношения к употреблению табачных изделий.

Анкета анонимная, так что просим отвечать честно.

1. **Как вы относитесь к курению?**

ПОЛОЖИТЕЛЬНО - ОТРИЦАТЕЛЬНО

1. **Знаете ли вы о вреде употребления табачных изделий?**

ДА - НЕТ

1. **Какой вред организму наносит курение? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Как вы думаете есть ли сигареты или другие табачные изделия не вредные для организма?**

ДА - НЕТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Знали ли вы, что в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ.**

ДА - НЕТ

1. **Как вы считаете курение — это зависимость?**

ДА - НЕТ

1. **Вы курите?**

ДА - НЕТ

1. **Если да, то как давно и с какого возраста?**

**\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Пробовали ли вы бросать?**

ДА - НЕТ

1. **В вашем окружение больше курящих или не курящих?**

КУРЯЩИХ - НЕ КУРЯЩИХ

1. **В вашей семье есть еще курящие?**

ДА - НЕТ

1. **Курили ли ваши родители?**

МАМА - ПАПА – ОБА РОДИТЕЛЯ – НЕТ

1. **Как вы считаете новые девайсы для курения такие как Айкос, Вейп**

БЕЗОПАСНЫ; ОПАСНЫ; МЕНЕЕ ОПАСНЫ ЧЕМ СИГАРЕТЫ.

1. **Хотели бы вы бросить курить?**

ДА - НЕТ

1. **Можете ли вы посчитать сколько денежных средств вы тратите в месяц на табачные изделия?** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

☺ **СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!** ☺

Приложение 3

**Памятка как бросить курить.**

1. Покупая пачку сигарет, записывайте её стоимость, а в конце недели подсчитайте, какую сумму вы могли бы сэкономить.
2. Заранее наметьте дату, когда вы бросите курить. Её можно приурочить к знаменательному для вас событию (например, к отпуску, дню рождения, празднику). Впоследствии не ищите предлогов, чтобы отложить намеченное.
3. Решите, будете ли вы бросать курить сразу или постепенно. Если постепенно, наметьте себе промежуточные цели, например, каждый день выкуривать на 2 сигареты меньше или же окончательно бросить курить через 2 недели.
4. Если вы чувствуете очень сильную тягу к курению, лучше бросить курить сразу и бесповоротно. За день или два до окончательного отказа выкурите примерно вдвое больше сигарет, чем обычно. Организм перенасытится никотином, другими вредными компонентами табака, вы особенно остро почувствуете пагубность курения, и вам будет легче его бросить.
5. Если к курению вас побуждает обстановка на работе, то для отказа от него выберите не рабочие дни – суббота или воскресенье, праздник, отпуск – либо период командировки.
6. Не приобретайте сигареты блоками; пока не кончатся сигареты в одной пачке, не покупайте другую.
7. Если у вас возникло желание закурить, то не вынимайте тут же сигарету, а подержите пачку в руках по меньшей мере 3 минуты. В этот промежуток времени займитесь чем-нибудь интересным, приятным, что помогло бы отвлечься от сигареты, например, позвоните доброму знакомому, прогуляйтесь по коридору и т.д.
8. Каждое утро любыми способами как можно дольше оттягивайте момент закуривания первой сигареты.
9. Не носите с собой сигареты.

**Если Вы бросили курить:**

Через 20 минут давление и пульс приходят в норму*.*

Через 8 часов уровень углерода и никотина в крови уменьшается вдвое.

Через 24 часа организм полностью очищается от окиси углерода.

Через 48 часов никотин полностью выходит из организма, улучшается вкус и обоняние.

Через 72 часа дыхание становится ровным.

Через 2-12 недель улучшается кровообращение.

Через 3-9 месяцев проблемы с дыханием пропадают вообще.

Через 5 лет вероятность возникновения сердечного приступа становится в 2 раза меньше, чем у курильщика.