

ТАБАК – МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.

Проект учащихся 8 «а» класса
МОУ СОШ № 6

ПРОБЛЕМА:

✗ Курение учащихся школы.



ЦЕЛИ ПРОЕКТА:

- ✗ профилактика курения среди учащихся;
- ✗ создать предпосылки для курящих учеников задуматься о последствиях этой привычки;
- ✗ развитие у учащихся навыков совместной деятельности, коммуникативных умений;
- ✗ развитие навыков работы с различными источниками информации, умений выбирать главное;
- ✗ способствовать расширению кругозора учащихся; развивать навыки публичных выступлений;
- ✗ способствовать формированию творческого отношения к выполняемой работе.

ЗАДАЧИ:

- 1. Вычислить процент курящих учащихся школы**
- 2. Выяснить причины курения.**
- 3. Провести анализ обстановки в семьях учащихся.**
- 4. Наметить пути решения проблемы**

**“ЯД, КОТОРЫЙ НЕ ДЕЙСТВУЕТ СРАЗУ,
НЕ СТАНОВИТСЯ МЕНЕЕ ОПАСНЫМ”**

Г.Э. ЛЕССИНГ





- ✗ История табака доподлинно неизвестна. Эксперты считают, что современный табак как растение сформировался примерно за 6000 лет до нашей эры. А уже через 5000 лет жители Америки начали использовать это растение для курения. Даже своих богов индейцы нередко представляли с трубкой во рту.

- ✗ Слово "табак", скорее всего, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения.



- ✗ Именно древние индейцы придумали бросать листья табака в костер и получать удовольствие, вдыхая тот дым, который он выделяет, когда слабо тлеет. Они же придумали прообразы современных трубок для курения листьев табака.





- ✗ В 1492 году Колумб на одном из островов в бассейне Карибского моря встретил старого курящего индейца. Спутник Колумба, Роберт Пэйн, заинтересовался табаком, и в 1497 году во время второго путешествия к берегам Америки, написал целый отчет об этом растении и его использовании. А капитан одного из судов эскадры Колумба, Родриго де Херес, не только рискнул попробовать то, что "курили" индейцы, но и захватил листья табака с собой. Так табак попал в Старый Свет.

ЭТАПЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО СТРАНАМ:

ФРАНЦИЯ.

Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560-м году отправил немного табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав вдыхать их аромат при головной боли, приступы которой часто беспокоили королеву. В честь Нико растение, впоследствии, получило латинское название *Nicotiana*, а выделенный из него в начале 19 века алкалоид - соответственно, "никотин".



ЭТАПЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО СТРАНАМ:

ИРЛАНДИЯ

- ✗ В 1580 году английский аристократ, заядлый курильщик, моряк и поэт, сэр Уолтер Рейли создал табачную плантацию в Ирландии, а позднее, в 1584 году - еще несколько, на колониальных американских территориях. Одну из них он назвал "Вирджиния", что впоследствии дало имя самому распространенному сорту табака.



ЭТАПЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО СТРАНАМ: **АНГЛИЯ.**

- ✗ В начале 17 века на территории современной Америки, в основном в английских колониях, возникли и другие табачные плантации. В 1611 году такую плантацию создал в Вирджинии англичанин Джон Рольф. Семена табака он ввозил из Тринидада и Венесуэлы, а технологию позаимствовал у Вальтера Рейли, впрочем, существенно усовершенствовав ее. Уже через 8 лет начался экспорт табака из Вирджинии в Англию, а сам Джон Рольф навсегда поселился в Новом Свете и даже женился на дочери индейского вождя, давшего ему совет попытать счастья в табаководстве.



ЭТАПЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТАБАКА ПО СТРАНАМ:

РОССИЯ.

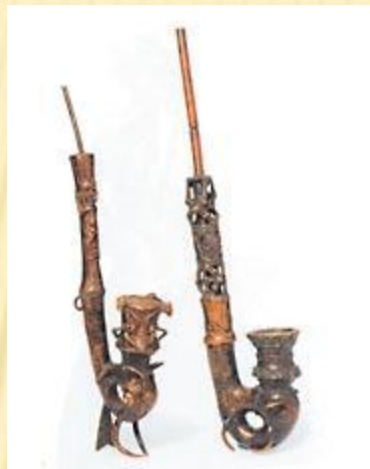
- + Русских людей курению научили англичане в начале семнадцатого века. Однако долгое время само курение было под запретом, и людям приходилось предаваться пагубному пристрастию тайно. Лишь Петр I, пристрастившись к табаку в Англии, снял все запреты и разрешил легальный ввоз табака. С тех пор курение стало самой популярной в России вредной привычкой.



РАСПРОСТРАНЕНИЕ ТАБАКА ПРОИСХОДИЛО ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРИЧИНАМ:

1. Новизна. Жителям Старого Света интересно все, что происходило в Америке.
2. Польза для здоровья. Тогда считалось, что с помощью табака можно лечить язву, кожные и инфекционные заболевания, использовать его как обезболивающее.
3. Экономика. Выращивание табака приносило стабильную прибыль

ТРУБКИ, СИГАРЫ, ПАПИРОСЫ, СИГАРЕТЫ...
ВСЕ МЫ ВИДЕЛИ НЕ РАЗ ЭТИ ПРЕДМЕТЫ, НО
ВРЯД ЛИ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О ТОМ, ЧТО У НИХ
ВНУТРИ.



“Табак - травянистое растение семейства пасленовых. В мире насчитывается свыше 60 его видов, табак выращивают в 120 странах мира. В диком виде табак произрастает в Америке и Австралии.



СЕГОДНЯ ТАБАК ВЫРАЩИВАЕТСЯ:



ЧТО СОДЕРЖИТ ТАБАЧНЫЙ ДЫМ?



- ❖ Антрацен
- ❖ Пирен
- ❖ 2,4-
диметилфенол
- ❖ Этилфенол
- ❖ Нитробензол
- ❖ Нитрометан
- ❖ Нафтиламин



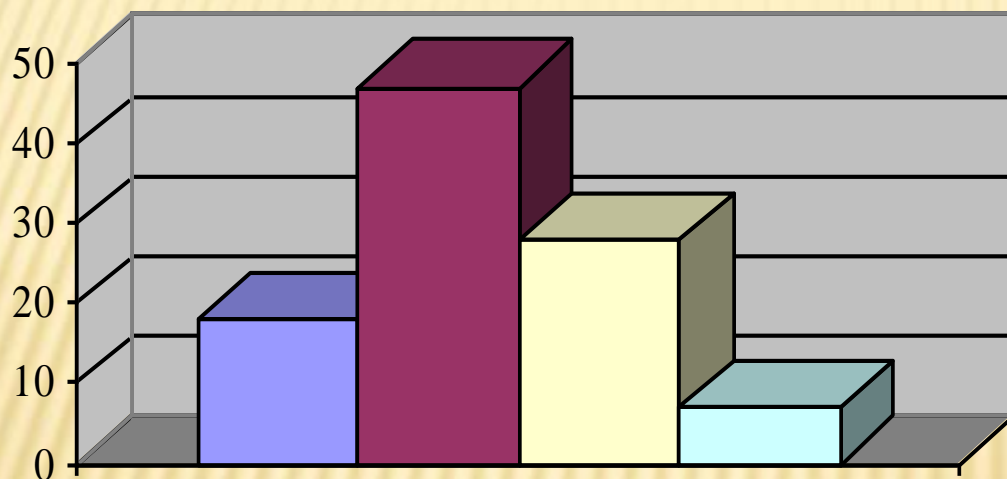
При курении происходит сухая перегонка табака, в результате образуются токсичные вещества. Свыше 200 из них опасны для организма. Вредные вещества: никотин, эфирные масла, окись углерода (угарный газ), углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний-510 (он излучает гамма-лучи, в моче курящих его в 6 раз больше, чем у некурящих), свинец, висмут, мышьяк, калий, а также масляная, уксусная, муравьиная, валериановая и синильная кислоты, сероводород, формальдегид и пр.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПРИВЫКАНИЕ К ТАБАКУ?

Никотин, содержащийся в табаке, является настоящим наркотиком, по степени зависимости сравнимым с героином. Только 1% курящих людей может расстаться с этой привычкой в течение года. 80% подростков, попробовавших сигарету, остаются курильщиками на всю жизнь. Исследования показывают, что курение в подавляющем большинстве случаев начинается в возрасте 13-14 лет, то есть тогда, когда подростки не способны в полной мере оценить негативные последствия курения. К моменту осознания вреда влияния курения на здоровье успевает развиться наркотическая зависимость от табака, и ни о каком свободном выборе речи идти не может.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ?

Вот основные три мифа о курении:



- Курю, чтобы похудеть
- Сигареты помогают снять стресс
- Курю облегченные сигареты
- Другое/затрудняюсь ответить

МИФ ПЕРВЫЙ

«Курю, чтобы похудеть». Популярный, но очень противоречивый миф. Ученые установили, что у 24% регулярно курящих испытуемых появлялся метаболический синдром – на животе и пояснице появлялся избыточный жир, начинались проблемы с сердцем, диабет, невосприимчивость к инсулину.

МИФ ВТОРОЙ

«Сигареты помогают снять стресс».

Ученые утверждают, что дело не в никотине, а в самом ритуале (тлеющая сигарета, дым, жесты, стряхивание пепла...).



МИФ ТРЕТИЙ

«Я курю облегченные сигареты, они почти безвредны» Наоборот, облегченные намного вреднее. Чтобы накуриться, курильщик сильнее втягивает дым, при этом в кровь попадает больше никотина.



МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ

БРОСИТЬ КУРИТЬ ЛЕГКО Это не так. Большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы раз в жизни. Но не у всех это получалось. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), с первой попытки это удастся лишь каждому 100 курильщику со стажем.

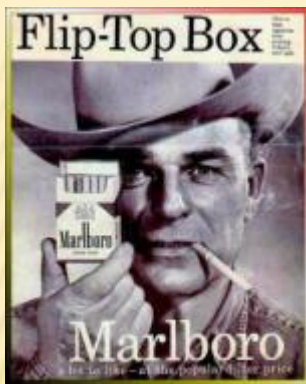


МИФ ПЯТЫЙ

КУРЕНИЕ ОПАСНО ТОЛЬКО ДЛЯ ТЕХ, КТО КУРИТ Это не так. Медики давно установили, что пассивное курение не менее опасно. Находясь в курящей компании, некурящий человек рискует не только пристраститься к табачному дыму (от чего один шаг к сигарете), но и получить весь «букет» заболеваний, связанных с курением

ТОВАР НА ЛЮБОЙ ВКУС И КОШЕЛЕК

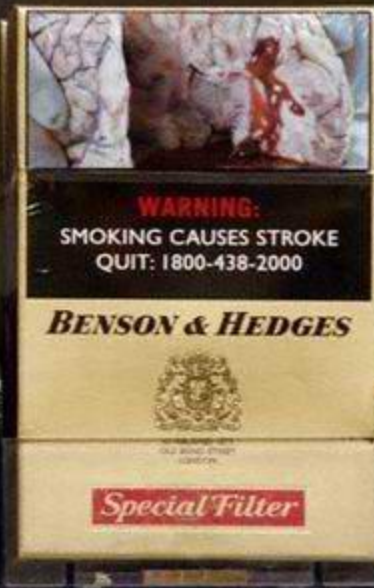
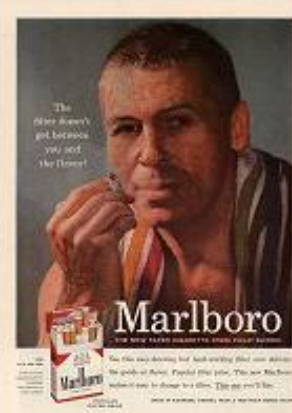
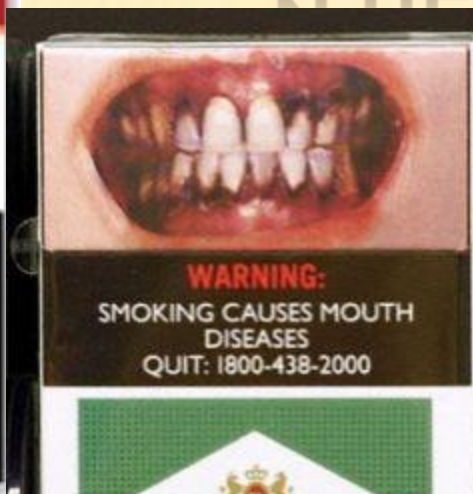




КРАСИВАЯ РЕКЛАМА ...



И НЕ ОЧЕНЬ...



\$10.50

\$11.00

\$11.00

БЕЗ СЛОВ...



Photo courtesy of the American Lung Association

Здоровая ткань легкого



Photo courtesy of the American Lung Association

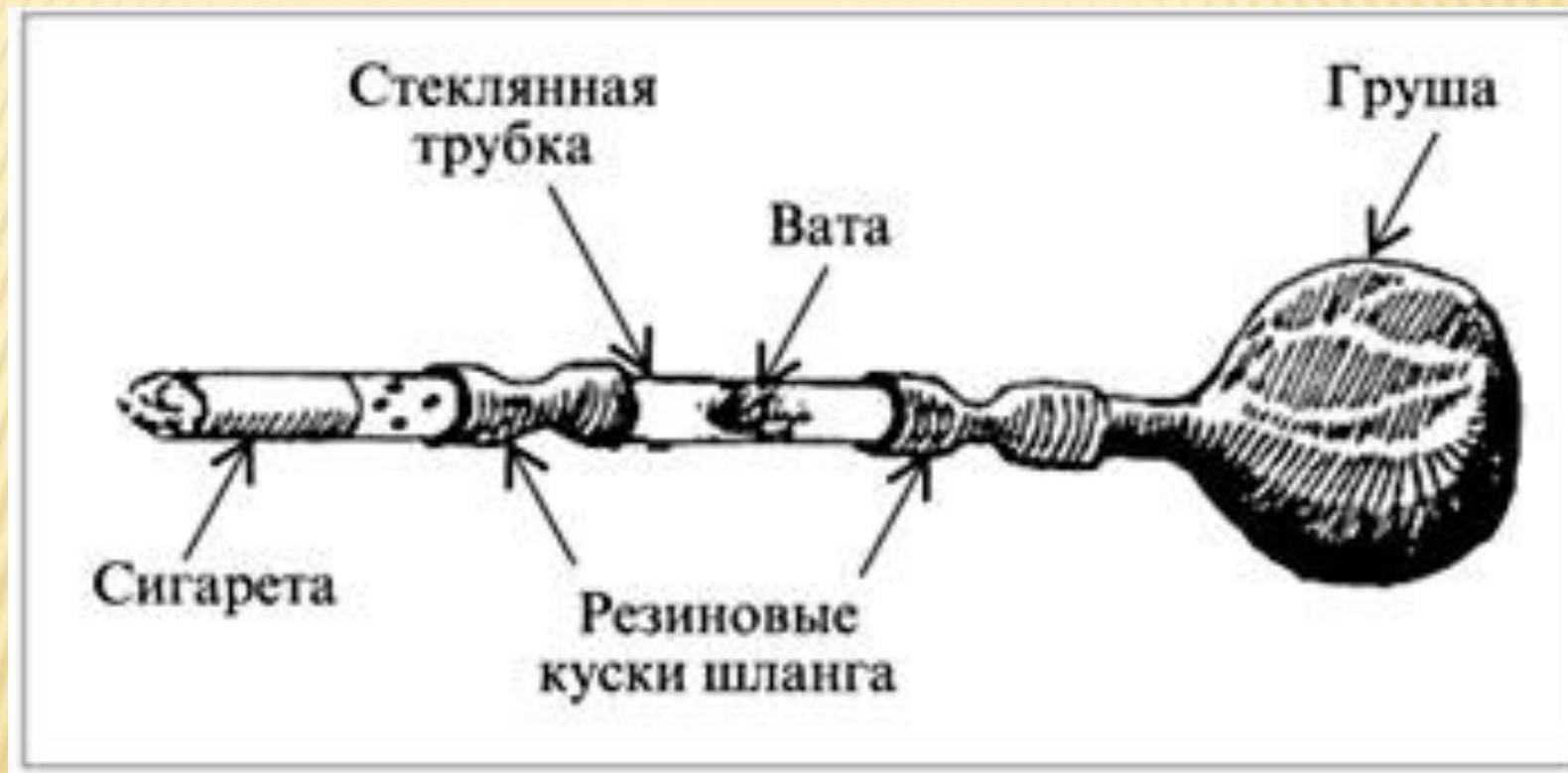
Больная ткань легкого



ПОДУМАЙ, НУЖНА ЛИ ТЕБЕ ЭТА «КРАСОТА»?!



ПРОВЕДЕМ ОПЫТ...



**В ТЕЧЕНИЕ 30 ЛЕТ КУРИЛЬЩИК ВЫКУРИВАЕТ
20000 СИГАРЕТ (160 КГ ТАБАКА), ПОГЛОЩАЯ
В СРЕДНЕМ 800 Г НИКОТИНА.**



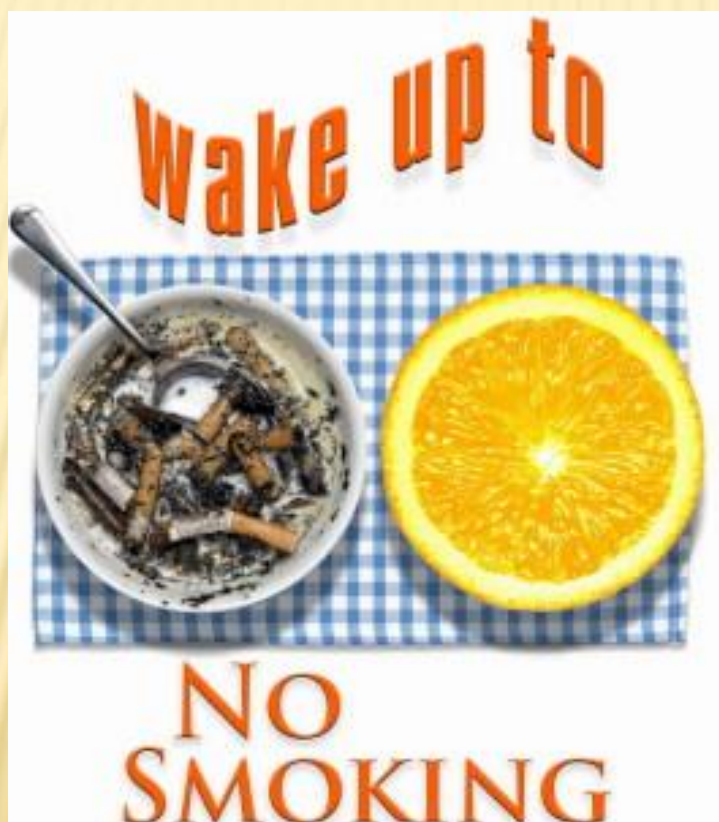
-
- ✗ В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. Существует запрет на производство некоторых видов табачных изделий, например, особо крепких или сигарет без фильтра. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине.

-
- ✗ После введения в России в действие федерального закона "Об ограничении курения табака" (июль 2001 года, с последующими изменениями и дополнениями в декабре 2002 и ноябре 2004 года) в стране появились позитивные изменения. По данным последних социологических исследований, число курильщиков снижается.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ВОЗРАСТА КУРИЛЬЩИКОВ ПО РОССИИ ПУГАЮТ...

- ✗ Средний возраст начинающих курильщиков в России - 11 лет. В седьмых-восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девярых-десятых - уже 21-24 процента.

**А ВОТ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА,
ПРОВЕДЕННОГО В НАШЕЙ ШКОЛЕ:**



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ

Мнение
врачей:
«Курить
лучше не
начинать...»

ИТОГИ ПРОВЕДЕННЫХ МЕРОПРИЯТИЙ К ВСЕМИРНОМУ ДНЮ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ 31 МАЯ 2008 ГОДА В РЕСПУБЛИКЕ МАРИЙ ЭЛ

- ✗ разработано 30 программ действий по борьбе с табаком
- ✗ прочитано 559 лекций (охвачено 12650 чел.)
- ✗ проведено 1409 групповых бесед (21914 чел.)
- ✗ Проведено 1237 классных часов (26331 чел.)
- ✗ проведено уроков 486 (9938 чел.)
- ✗ организовано 160 выставок(посетило 14263 чел.),