Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Хлеборобная средняя общеобразовательная школа №5

**«Районный этап XVII Всероссийской акции «Я – гражданин России»**

**Пропаганда здорового образа жизни**

**Социальный проект**

«Проблема табакокурения в школе

и попытка ее решения»

Проект выполнили:

Ученики 10 класса:

Семенец Кристина, Хомутов Владислав,

Хомутов Вячеслав, Запорожцев Андрей

Руководитель проекта:

Рудометкина И.В.

2016-2017 уч.год

1. **Актуальность проблемы**

 В последнее время проблема курения в современном  мире является одной из самых острых. Общий возраст курильщика с 6 лет и выше. Курение – это проблема не только для одного человека, но и для окружающих его людей. Если рассмотреть проблему в масштабах страны, то курение несет опасность для здоровья нации.

 В странах с высокими доходами в течение последних десятилетий распространенность курения уменьшилась. В странах с низким и средним уровнем дохода количество курильщиков увеличилось.

 В 2000 году было проведено социологическое исследование среди молодых людей 14 – 17 лет на выборе в 5000 человек. Оно показало, что число курящих школьников как среди юношей, так и среди девушек возрастает в 13 лет к 17 годам. Результаты исследования показали, что большинство учащихся в 14 -17 лет покупают сигареты в магазине или табачных киосках (20%). За период с 2000-2002 года можно выделить следующие изменения в проблеме табакокурения школьников.  Во-первых, у юношей процедура отказа от курения проходит в более быстром темпе, чем у девушек.  Во-вторых, процедура «свертывания» курения, проходит не за счет отказа от сигарет, а за счет методического сокращения частоты курения в течение дня. В-третьих, уменьшается количество учащихся, у которых инициация курения проходит в возрасте 13-14 лет. Не изменилось количество школьников, которые пробовали бросить курить. Их количество составляет 30%, что позволяет сделать вывод о желании одной третьи курящих школьников избавиться от табачной зависимости.

 По сравнению с другими видами рискованного поведения, риск преждевременной смерти в результате курения является исключительно высоким. Ранняя смерть среди курильщиков  в18 раз выше, чем среди некурящих людей. Половина умирают от болезней, связанных с курением. При этом, четвертая часть курильщиков умирает в продуктивном среднем возрасте, теряя 20-25 лет своей жизни. В России курит не большая часть населения, а только половина мужчин и десятая часть женщин, детей и подростков. Доля курящих граждан в России за 2016 год опустилась до семилетнего минимума и в настоящее время составляет 31% россиян, однако есть те, кто не изменил этой привычке и стал курить даже более активно, чем прежде (16%), следует из опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения.

 Уже сегодня курение убивает каждого десятого человека в мире.  К 2030 году эта пропорция составит один из шести, или 10 миллионов случаев смерти в год – больше, чем по любой другой отдельной причине.

 О вреде курения сказано немало. Однако беспокойство ученых  и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение – не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают ее всерьез. В настоящее время наука располагает тысячами доказательств, подтверждающих тот факт, что табак содержит губительные для организма человека вещества. Общее количество их около 400, самым вредным из них является никотин.

 Курение и молодежь – очень серьезная проблема. Большинство людей начинают курить в школьном возрасте, особенно дети из социально-неблагополучных семей, поэтому эффективные меры по профилактике курения в школе могут помочь многим ученикам обойти стороной эту форму зависимости.

 Таким образом, у нас возникла идея создания социального проекта по проблеме табакокурения в нашей школе. Для  создания проекта мы провели исследование в нашей школе, а также множество различных мероприятий по этой теме.

**Цель проекта**: выявление проблемы курения в школе среди учащихся, разработка возможного пути решения.

**Задачи:**

1. Проведение анкетирования среди учащихся 5-9 классов и обработка данных;
2. Донести до учеников школы проблему с помощью информационной газеты и листовок; рисунков, демонстрирующих вред курения;
3. Провести мероприятия, направленные на профилактику табакокурения.

**Объект исследования:**

5-9 кл.

**Методы и приемы исследования:** анкетирование, опрос, анализ документов, проведение классных часов, акций, игр, спортивных соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

В ходе данных мероприятий учащимся предлагается познакомиться с историей возникновения табака, узнать о пагубном воздействии никотина на организм. Пробудить в ребятах отвращение к курению и предотвратить начало их пагубной привычки.

**Проблема:**

Наш проект «Проблема табакокурения в школе и попытка ее решения» направлен на решение одной из актуальных и злободневных проблем нашего времени и школы – проблемы курения.

**Сроки реализации проекта: 2016-2017 уч.год**

**2.Участники проекта:**

Отряд волонтеров ( 10 кл.). Участие в проекте добровольное.

**3.Пути решения проекта:**

 Вся работа начиналась с анкетирования учащихся для  выяснения существования у нас в школе такой проблемы. Когда результаты анкеты показали, что такая проблема имеет место в школе, мы разработали план работы, направленный на здоровый образ жизни учащихся. Намеченные мероприятия распределили на весь учебный год. В течение года было проведено следующее: игры и упражнения, знакомство с историей появления табака и с влиянием его на организм человека как на физическое, так и на психическое состояние, создание  плакатов, рисунков, спортивные соревнования, просмотр фильмов по данной тематике, викторины, зарядки и др.

 Считаем, что проделанная нами работа не пройдет мимо учащихся, которые никогда не курили,  мимо тех, кто уже пробовал курить или курит, и, конечно,  они сделают необходимые для себя выводы.

**4. История. Табак завоевывает мир**

 Известно, что табак родом из Америки. И хотя на старинных китайских вазах встречаются рисунки с изображением курящих людей, все же до открытия Колумба табак в старом свете не знали. История приобщения европейцев к курению началась так.

 12 октября 1492 года матрос Родриго Триана с корабля «Пинта» знаменитой флотилии адмирала Христофора Колумба к45 закричал: «Впереди земля!» грянул пушечный салют. На кораблях убрали паруса, и они медленно двигались к неведомой земле. Колумб полагал, что перед ним восточный берег сказочной Индии. Местные жители называли свою землю, оказавшуюся островом, Гуанахани.  Колумб дал ей новое имя – Сан-Сальватор. Это название с тех пор носит один из Багамских островов. В числе подарков местные жители поднесли Колумбу сушеные листья растения «Петум». Они курили эти подсушенные на солнце листья, свернутые в трубочки. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительное его свойство – привычная тяга к курению, с которой очень трудно было совладать человеку. Теперь-то мы знаем о наркотических качествах никотина, но в те далекие времена табаку приписывали необыкновенные действия. Например, считалось, что табак обладает целебными свойствами, его дым отпугивает болезни, злых духов. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовали как лечебное вещество. К концу 16 века курение проникло в Испанию, Португалию, Францию, Англию и Голландию.

 В России в царствование царя Михаила Федоровича, уличенные в курении в первый раз наказывались 60-ю ударами палок по стопам, во второй – отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, сыне Михаила Федоровича, в специальном «уложении» от 1649 года было записано «велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено». Частных торговцев табаком повелевалось «пороть и ссылать в дальние города». Но в этой борьбе, все же, табак оказался победителем.

 В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра 1, который сам стал заядлым курильщиком после посещения Голландии. Более того, он всячески склонял к курению своих приближенных и разрешил свободный ввоз табака из-за границы, но при этом на табак ввел большую пошлину.

 Быстро и широко распространившийся по планете, табак стал одним из наиболее известных созданий рук человеческих в современной истории.

**5. Медики о вреде курения**

 Птицы (воробьи и голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – 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 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Каковы же последствия влияния никотина на организм человека?

**Заболевания, развивающиеся при табакокурении**

**А. Легкое курильщика**

Кашель, одышка, образование и выделение мокроты – начальные симптомы хронического бронхита курильщика.

**Б. Грудная и брюшная полости (открыты при вскрытии трупа)**

Легкие в груди имеют нормальный розовый цвет. Этот человек, никогда не курил и никогда не позволял курение на своем рабочем месте.

**В. Грудная и брюшная полости (открыты при вскрытии трупа)**

Грудная клетка вскрыта, чтобы показать многочисленные буллы на поверхности легких у пациента, умершего с эмфиземой, которая является последствием курения.

**Г. Рак легких**

Факторы риск – курение (пачка в день – увеличивается риск возникновения рака легких в 10 раз и более).

**6.Какой вред от курения получают подростки**

 Подростковое курение считается одной из главных социальных бед современной России.

30 % учащихся средней школы пробовали сигареты

50 % подростков продолжают употреблять сигареты

40 % девушек регулярно курят

 При курении подростковый организм получает больше токсинов, чем тело взрослого. Это объясняется меньшей массой и особенностью «стиля» употребления сигарет. Скрывая привычку от родителей и воспитателей, дети курят быстро, совершая непродолжительные и глубокие затяжки. Это приводит к тому, что в организм проникает на 20 % больше отравляющих веществ. Кроме того, подростки могут использовать недокуренные сигареты, которые имеют повышенное содержание ядовитых элементов.

 Какой еще вред приносит курение? Оно подавляет физическое развитие. Воздействие вредных веществ разрушает легкие и сердечно-сосудистую систему, провоцирует одышку и кашель. Никотин приводит к раннему старению сердечной мышцы.

 Гормональные взрывы делают уязвимой половую систему, поэтому злоупотребление табаком в этот период приводит подростка к невозможности появления потомства в будущем. 96 % выкидышей и 31 % недоношенных детей — результаты раннего приобщения к сигаретам.

 Вред курения заключается в торможении интеллектуального развития, отрицательном влиянии на память и мышление. В то же время подростка может ввести в заблуждение ложная информация из уст сверстников о пользе сигарет.

 Вредно влияет сигаретный дым и на людей, которые не курят, но находятся в одном помещении с курильщиками. Человек, не зависимый от никотина, пребывая около часа в накуренном помещении, тем самым «выкуривает» 3 сигареты — это называется пассивным курением. Некурящий человек, подвергающийся пассивному курению, может серьезно заболеть или столкнуться с аллергической реакцией. Необыкновенно вредно курение для детей и подростков: неокрепшая нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак. Больше того, зафиксированы случаи снижения умственных способностей у подростков, пристрастившихся к сигарете.

**7. Как борются с курением в мире**

 В 1999 году Европарламент утвердил директивы, приводящие к снижению табакокурения. Законы, ограничивающие производство и продажу табака, уже работают во всем мире.

 Когда в США начался бум борьбы с курением, табачные компании потеряли более 35 миллионов клиентов.

 Западные табачные компании, которые потеряли рынки сбыта у себя дома, ведут борьбу за право владения пространством России.

 Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2017-2022 годы и дальнейшую перспективу", разработанная Минздравом России, предусматривает, в частности, полный запрет на продажу табака после 2033 года людям, родившимся в 2015 году и позднее, запрет на курение кальянов в кафе и ресторанах, возможное увеличение продолжительности рабочего дня курильщика. Проект документа пока не был официально опубликован, однако ТАСС удалось ознакомиться с ним.

 "Это рабочий документ, который еще будет обсуждаться на экспертном совете в Госдуме. Там очень многие вещи очень правильные предложены", - сообщил ТАСС первый зампредседателя комитета Госдумы по охране здоровья Николай Герасименко.

 Ряд мер, такие как введение дополнительной предупреждающей маркировки на сигаретных пачках и на самих сигаретах, унификация упаковки табачной продукции, увеличение числа мест, свободных от табака, поддержали все эксперты. Некоторые предложения Минздрава РФ показались им дискуссионными.

"Борьба с привычками - это дело не одного года, и соответственно для того, чтобы полностью победить табакозависимость, нужно что-то предложить взамен, потому что у организма есть определенные механизмы, которые адаптированы под табакокурение. Эту привычку нужно каким-то образом компенсировать. Здесь должна быть очень хорошая большая работа", - рассказал ТАСС руководитель лаборатории по разработке междисциплинарного подхода в профилактике хронических неинфекционных заболеваний ФГБУ "ГНИЦ профилактической медицины" Минздрава РФ Мехман Мамедов.

 **Дискриминация взрослых**

Одним из самых обсуждаемых предложений стала идея Минздрава запретить продажу сигарет и табачной продукции людям, рожденным после 2015 года даже после достижения ими совершеннолетия в 2033 году.

 Специалистам по рекламе хорошо известна сила воздействия на подсознание, отсюда и огромные рекламные щиты, Которые курильщик видит повсюду, находясь за рулем, и реклама в каждом журнале. С самого раннего детства на наше подсознание ежедневно обрушивается поток информации о том, что сигареты расслабляют, придают уверенности и мужественности и что самая ценная вещь на планете – это сигарета. Когда вы смотрите мультфильм, кинофильм или театральную постановку, в которой людям угрожает смертная казнь или расстрел, что является их последней просьбой? Правильно, сигарета! Воздействие этой сцены не фиксируется нашим сознанием, однако, подсознанию хватает времени впитать ее в себя. Мысль, которую нам пытаются внушить, такова: «Самым ценным на земле, тем, о чем я буду думать и к чему стану стремиться в последнюю минуту своей жизни, будет сигарета». Вспомните, в каждом фильме о войне раненому дают затянуться сигареткой.

 Считается, что сегодня реклама сигарет на телевидении запрещена, однако в те часы, когда телевизор смотрит большинство людей, лучшие в мире игроки в бильярд и дартс постоянно пускают на экране клубы сигаретного дыма. Спонсорами программ обычно являются табачные компании – гиганты, а связь между спортивными событиями и «денежными мешками» стала самой грустной тенденцией современной рекламы.

 Правда, существует реклама и другого рода – угроза рака, ампутированные ноги, кампании против зловонного дыхания, – но в действительности она не останавливает курильщиков. Конечно, по логике, должна бы, но на деле этого не происходит. Все эти кампании даже не в состоянии уберечь от курения подростков.

**8. Как борются с курением в нашей школе**

Обработка данных анкеты.

Всего было опрошено 50 учащихся. Из них юношей 23 и девушек 27.

**9. Итоги анкетирования**

На вопрос 1.«Нравится ли вам учиться?»

Ответили:

«Да» - 23 ч.;
«Скорее да чем нет» - 15 ч.;
«Скорее нет, чем да» - 8 ч.;
«Нет» - 2 ч.;
«Затрудняюсь ответить» - 2 ч.

2.Дети занимаются в свободное время:

Смотрят телевизор – 17 ч.;
Любят читать – 8 ч.;
Любят слушать музыку – 26 ч.;
Встречаются с друзьями – 14 ч.;
Ходят в театр – 0 ч.;
Играют в компьютер – 9 ч.

3.Курение опасно если...?

5  человек согласны с высказыванием, что курение опасно только в том случае, если человек выкуривает в день больше одной сигареты.
7 человек считают, что опасность курения значительно снижается, если использовать качественные сигареты с фильтром.
22 человека считают, что сигаретный дым причиняет вред не только курящим, но и тем, кто находится с ним в одной комнате.
26 ребят думают, что не стоит даже пробовать курить.

4. Как вы считаете, почему современные подростки начинают курить?

Считают, что это не причинит вреда их здоровью – 10 ч.;
Поддаются влиянию друзей – 13 ч.;
Не знают, как отказать предлагающему – 7 ч.;
Считают, что так принято в их компании, не хотят выделяться – 5 ч.;
Думают, что это престижно – 13ч.;
Затрудняются ответить – 0 ч.;

5.Откуда вы получаете информацию о влиянии курения на здоровье?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Редко** |
| **От родителей** | 20 | 5 | 5 |
| **От друзей** | 9 | 7 | 8 |
| **От учителей** | 33 | 5 | 2 |
| **Из передач ТВ** | 8 | 9 | 8 |
| **Из газет и журналов** | 5 | 2 | 15 |

6.Как вы оцениваете следующие действия?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Это совершенно не допустимо** | **В некоторых случаях это возможно** | **Это обычное дело, нет ничего особенного** |
| **Использование сигарет юношами** | 21 | 16 | 12 |
| **Использование сигарет девушками** | 36 | 10 | 1 |

7.Пробовали ли вы курить?

«Да» - 22 ч.;
«Нет» - 28 ч.

8. Если вы курите, как часто это происходит?

Это было всего несколько раз – 7 ч.;
Это происходит 1 – 2 раза в неделю – 3 ч.;
Это происходит реже одного раза в неделю – 6ч.;
Происходит чаще 2 раз в неделю – 5 ч.

По итогам анкетирования можно сделать выводы:

44%  опрошенных школьников пробовали уже курить!

**10.Формы мероприятий.**

***Тематика классных часов:***

«Курение – коварная ловушка» - 5-9 классы

***Видеофильмы\мультфильмы***

1. Мультфильм о вреде курения -5-7 классы
2. Видеофильм о вреде курения для школьников и подростков.
3. Видео-лекция о курении «Табачная зависимость»

***Акции:***

«Аргументы против курения»

Рисунки:

«Мы против курения»

***Игры:***

1. «Кто я?»
2. «Суд над
3. «Круглый стол»

***Спортивные соревнования:***

1. «Спорт против вредных привычек»
2. «Веселые старты»
3. «Сила каждому нужна»
4. «Зимние спортивные игры».

Итоги повторного анкетирования после проведенных мероприятий

1.Курение опасно если...?

0  человек согласны с высказыванием, что курение опасно только в том случае, если человек выкуривает в день больше одной сигареты.
0 человек считают, что опасность курения значительно снижается, если использовать качественные сигареты с фильтром.
43 человека считают, что сигаретный дым причиняет вред не только курящим, но и тем, кто находится с ним в одной комнате.
47 ребят думают, что не стоит даже пробовать курить.

2. Как вы считаете, почему современные подростки начинают курить?

Считают, что это не причинит вреда их здоровью – 28 ч.;
Поддаются влиянию друзей – 34 ч.;
Не знают, как отказать предлагающему – 17 ч.;
Считают, что так принято в их компании, не хотят выделяться – 11 ч.;
Думают, что это престижно – 19ч.;
Затрудняются ответить – 0 ч.;

3.Как вы оцениваете следующие действия?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Это совершенно не допустимо** | **В некоторых случаях это возможно** | **Это обычное дело, нет ничего особенного** |
| **Использование сигарет юношами** | 20 | 0 | 1 |
| **Использование сигарет девушками** | 44 | 0 | 1 |

 После повторного тестирования по определенным вопросам мы можем сделать вывод, что у ребят изменились взгляды на проблему табакокурения. После проведенных мероприятий обучающиеся отрицательно стали относится к курению. Значительная доля ребят считают табакокурение огромной проблемой всего мира, с которой необходимо всем бороться.

**11. Итоги работы.**

 Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становится необходимым. Живущие в накуренных помещениях дети чаще страдают различными заболеваниями.

 Вся проведенная работа показала, что, с курением нужно вести активную борьбу. Анкетирование показало, что большая часть школьников не курит в нашей школе, но 44% опрошенных ребят уже пробовали сигареты. И, тем не менее, проводимые нами мероприятия дали положительный результат. Ребята стали отрицательно относится к курению.

 Мы достигли поставленной цели: показали и рассказали о вреде курения, выявили проблему курения в школе среди учащихся и разработали возможные пути решения. Выполнили поставленные задачи – наглядно показали, как табачный дым влияет на живой организм, провели анкетирование и обработали данные, донесли до учащихся данную проблему, провели мероприятия, направленные на профилактику табакокурения. В итоге, ребята больше стали знать о вреде табакокурения, стали отрицательно относиться к данной проблеме и теперь сами могут информировать окружающих об этом.

 Значит, проведение профилактики табакокурения возможно и даже необходимо.

 Следовательно, эта работа должна быть продолжена. Поэтому мы надеемся, что начатый нами проект будет продолжен в последующие годы.

**12.Список литературы:**

1. «Вред алкоголя, никотина, наркотиков» Бенюмов В. М., Костенко О. П., Флоренсова К. М. – Киев 1989 год.
2. «Предупреждение вредных привычек у школьников» Колесов Д. В. – Москва 1984 год.
3. «Психопрофилактика и психотерапия в средней школе» учебно-методическое пособие. Кулаков С. А. – Санкт-Петербург 1996 год.
4. «Школьнику о вреде никотина  и алкоголя» Ягодинский В. Н. – Москва 1986 год.
Брощюры-приложения к журналу «Первое сентября» подписка 2006-2008 года.
5. «Лучшие уроки  по профилактике употребления ПАВ и здоровому образу жизни» методические материалы. -  видеоматериал.

**Приложение**

 После повторного тестирования по определенным вопросам мы можем сделать вывод, что у ребят изменились взгляды на проблему табакокурения. После проведенных мероприятий обучающиеся отрицательно стали относится к курению. Значительная доля ребят считают табакокурение огромной проблемой всего мира, с которой необходимо всем бороться.

**Итоги первого анкетирования по важным вопросам**

**1.Как вы оцениваете следующие действия?**

**2.Пробовали ли вы курить?**