

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL BASIS FOR THE ORGANIZATION OF COGNITIVE ACTIVITY OF STUDENTS

In this article, the essence of independent work as a specific type of learning activity has been specified and its variability, taking into account didactic goals and objectives of university training, has been determined. Organization of training activities is carried out taking into account the psychological and pedagogical foundations. Didactic model of students' mastering a variety of methods of independent cognitive activity is a complex of pedagogical conditions for constructing the learning process, providing a conscious manifestation of independence in learning activities.

УДК 37.012.6: 613.84

Шарапатов Т.С., Адизбаева Д.Ж.

Казахский национальный аграрный университет

ВРЕД ТАБАКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

В данной статье написано о вреде курения для человека, а также какие болезни сопровождаются при зависимости табака и какому состоянию здоровья приводит этот популярный вид продукта нынешнего рынка.

Ключевые слова: табак, курения, дым, заболевания, рак.

Введение

Курение как таковое (если рассматривать в этом качестве вдыхание дыма от сгорающих растений) известно очень давно. Фрески в индийских храмах изображают святых подвижников, вдыхающих дым ароматических курений. Курительные трубки были найдены при раскопках захоронений знати в Египте, датируемых XXI-XVIII веками до нашей эры. Геродот, описывая быт и нравы скифов, писал, что они имеют привычку вдыхать дым сжигаемых растений. Как утверждал немецкий этнограф Гюго Обермейер, курение конопли при помощи трубок было известно древним германцам и галлам в I веке н.э. Об этом говорится и в древнекитайской литературе [1].

По странам и территориям мира, представляющим соответствующие сведения в ВОЗ, распространённость курения табака среди взрослого населения варьируется от 4 % в Ливии до 54 % в Науру. В первую десятку стран, в которых наиболее широко распространено курение табака, входят, помимо Науру, Гвинея, Намибия, Кения, Босния и Герцеговина, Монголия, Йемен, Сан-Томе и Принсипи, Турция, Румыния. Россия в этом ряду из 153 стран занимает 33-е место (37 % курящих среди взрослого населения). Однако, несмотря на то, что, например, США в этом ряду стоят на 98-м месте (24 %), потребление сигарет здесь в среднем на душу населения выше, чем во многих странах мира с более высокой распространённостью курения среди взрослого населения. Если в США ежедневно потребляется в среднем около 6 сигарет на душу населения (то есть включая детей и всех некурящих), то в России - менее 5. А наиболее высок уровень душевого потребления сигарет в Греции - почти 12 штук в день на человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а

ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. «Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, к 2020 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти».

Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), эмфиземы и рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).

Всемирная организация здравоохранения считает, что табак стал причиной смерти 5,4 миллиона человек в 2004 году и 100 000 000 смертей в течение 20-го века. Кроме того, в Соединенных Штатах Центр по контролю и профилактике заболеваний описывает употребление табака как «наиболее важный фактор риска для здоровья человека в развитых странах и основную причину преждевременной смерти во всем мире».

По данным первого замглавы комитета Госдумы РФ по охране здоровья, академика РАМН Николая Герасименко от причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек.

Пассивное курение увеличивает статистику смертности от табакокурения.

Несмотря на огромный объём накопленных данных о вреде курения, существуют и научные работы, говорящие об обратном. Язвенный колит наблюдается у некурящих людей в два раза чаще, чем у курящих. Никотин табачного дыма обладает противовоспалительными свойствами. Есть данные, что никотин в связи со своим действием на баланс медиаторов ацетилхолина и дофамина в ЦНС снижает вероятность болезней Паркинсона и Альцгеймера, однако, есть научные работы с диаметрально противоположными выводами. Есть данные, что курение снижает риск развития рака эндометрия (в связи с доказанным антиэстрогенным действием никотина), но эти данные также оспариваются.

В табаке и табачном дыме содержится радиоактивный элемент полоний-210, об этом предпочитают умалчивать производители табака. «Производители табака обнаружили этот элемент более 40 лет назад, попытки изъять его были безуспешны» - говорится в статье исследователей американского Стэнфордского университета и клиники Майов.

Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются возникновение ХОБЛ и развитие различных опухолей дыхательной системы [2].

Онкологические заболевания

Рак легкого. В настоящее время связано с курением 90 % случаев рака легкого — злокачественной опухоли, которая в 60 % случаев приводит к гибели заболевшего. Курение в подростковом возрасте вызывает необратимые генетические изменения в легких и навсегда увеличивает риск развития рака легкого, даже если человек впоследствии бросает курить. Среди курящих мужчин, пожизненный риск развития рака лёгких составляет 17,2 %, среди курящих женщин - 11,6 %. Этот риск значительно ниже у некурящих: 1,3 % у мужчин и 1,4 % у женщин.

Рак гортани. Курение в подавляющем большинстве случаев является причиной возникновения рака гортани - злокачественной опухоли, выживаемость при которой на III стадии составляет не более 63-67 %.

Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией. Для мужчин, выкуривающих в день по две пачки сигарет, риск стать импотентами на 40 % выше, чем

для некурящих. Для мужчин, выкуривающих 20 сигарет в день, вероятность стать импотентом выше на 24 % по сравнению с некурящими. Для тех, кто курит больше 20 сигарет ежедневно, эта цифра возрастает до 39 %.^[14] Причиной является поражение никотином и смолами кровеносных сосудов, отвечающих за кровенаполнение пениса во время сексуального возбуждения. При этом риск развития импотенции остается даже после прекращения курения. К риску возникновения импотенции приводит также курение кальяна.

Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Курящие женщины имеют на 60 % больше шансов стать бесплодными по сравнению с некурящими. В частности, никотин и другие вредные химикаты поступающие в организм с сигаретным дымом вмешиваются в способность тела создать эстроген - гормон, который регулирует овуляцию. Курение также значительно ухудшает внутриутробное кровоснабжение. Некоторые повреждения детородной функции могут стать необратимыми, однако прекращение курения необходимо для предотвращения дальнейшего повреждения.

Поражения нервной системы. Атрофия и демиелинизация (разрушение белого вещества головного и спинного мозга) при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.

Ухудшение зрения. Курение может оказать токсическое действие на сетчатку и явиться одним из факторов развития макулодистрофии.

Возникновение зависимости. Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой.

При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

Курение во время беременности. По статистике всего 1/5 женщин, которые курят, бросают курить в период беременности, несмотря на то, что курение вредит и будущей маме, и плоду. У женщины, которая курит во время беременности, ребёнок рождается с низкой массой тела. Чем больше женщина потребляет никотина, тем ниже вес ребёнка. По средним показателям, ребёнок рождается на 200 грамм меньше, если его мама курила во время беременности, в сравнении с некурящей мамой. Чем женщина старше, тем этот показатель заметнее. У женщин, которые курили во время беременности, чаще рождаются дети с врожденными аномалиями сердца, мозга и лица. Выкидыши, смещение плаценты, преждевременные роды, рождение мертвых детей чаще случается у женщин, которые курят. Так же у детей, чьи мамы курили во время беременности, проявляются отставания от других детей в интеллектуальном, эмоциональном и физическом развитии. В настоящее время считают, что причина этому в окиси углерода в никотине. Окись углерода уменьшает поступления кислорода. Потребление никотина сужает сосуды, через которые происходит снабжение кровью плаценты и матки, что уменьшает прохождение кислорода и других питательных веществ к будущему ребёнку. Будущим мамам нужно ограждать себя от пассивного курения, так как табачный дым действует на плод так же.

В начале стажа курения возможна неконтролируемая эрекция.

Ограничения

В различных странах согласно национальному законодательству действует ряд ограничений по реализации и потреблению табачных изделий.

Казахстан

Распространение

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), в Казахстане курит:

мужчин - 60,2 %

женщин - 21,7 %.

Всего курят 43,9 млн взрослых, что составляет почти 40 % населения страны. В возрастной группе от 18 до 44 лет курит почти половина граждан Казахстана. 7,3 млн человек начали курить в возрасте моложе 18 лет.

В Казахстан выявлена высокая интенсивность курения. Среднее число сигарет в день:

мужчины - 18 сигарет в день.

женщины - 13 сигарет в день.

Пассивному курению подвергается около 80 процентов населения Казахстана — 35 % на работе, 90,5 % - в барах и 78,6 % - в ресторанах. При этом воздействие пассивного курения повышает риск болезни сердца среди некурящих людей на 60 %.

Влияние

С курением табака связано 23 % смертей мужчин и 4 % всех смертей женщин. В наиболее трудоспособном возрасте (30-59 лет) с курением табака у мужчин связано около 40 % всех смертей, у женщин - почти 20 %.

Преждевременная связанная с табакокурением смертность от болезней системы кровообращения:

мужчины - 30 %

женщины - 5 %

В трудоспособном возрасте (30-59 лет) эти показатели равны 55 % и 32 % соответственно.

Связанная с табакокурением смертность от ишемической болезни сердца в трудоспособном возрасте:

мужчины - около 60 % смертей

женщины - 40 % смертей.

Табакокурение в 90 % случаях является причиной развития хронической обструктивной болезни легких [3].

Заключение

Сегодняшняя моя тема о глобальной проблеме нашей молодежи, наверно уже среди вас кто-то уже догадывается о чем я. Действительно это про курение! Курение наших знакомых, близких да и в целом об обществе. Почему я выбрал именно эту тему, поскольку это трагедия ни только бурно развивается среди мужчин, но и подрастающих поколений, а самое печальное среди наших девушек. Как можно курить зная то, что оно несет огромный вред для здоровья, этим девушкам хочется сказать на вас смотреть противно, извините за такое выражение но это так как оно и есть!

Все знают что сигареты уменьшает продолжительность жизни, уже научно доказано что одна выкуренная сигарета убивает 15 минут твоей жизни, а теперь подсчитайте сколько драгоценных времени вы потеряли. А это только одна сторона, другая сторона доказано что опять таки же одна выкуренная сигарета убивает в организме 45 мг витамина С, а это значит человек просто на просто истощен иммунитетом, тем самым подвергает себя различным болезням. Допустим я вам приведу живой пример: со мной живут мои друзья, вроде бы вместе все встаем, кушаем один и тот же продукт, но есть одно различие у нас они курят, и не давно начали все болеть гриппом. Это говорит о том что нету в

организме того иммунитета который бы противостоял микробам и вирусам. Прежде я им говорил что ты убиваешь свой иммунитет, вроде бы они старались но все пошло насморк, начали снова курить по несколько сигарет в день. Конечно печальная история. Отсюда сделал вывод это как наркотики человек становится зависим, если не дать им это – они начинают суетиться и на ровном месте нервничать. Вот такие последствия будут каждым кто зависим от сигарет.

Мое мнение как с этим бороться. Во первых с раннего возраста детям.. это может быть детским садом, школой где бы это не было говорить им о и его колоссальной вреде причиняющее здоровью. Показывать разного рода программы про их яд, проводить чаще семинары. Во вторых уничтожить их корень, в смысле разрушать всю плантацию, конечно такое сразу не получится будут многие возмущаться, для кого-то это бизнес подняться, а для кого-то якобы как воздух необходим для его жизни. Но все же нужно идти к этому по ступенчато, которое чётко распределено по плану.

В Европейских странах курить в общественном месте запрещено, допустим во Франции есть специальное место где люди приходят чтобы покурить, думаю это правильное решение, потому что если даже человек не курит, но стоит рядом с курящим человеком и дышит тем же дымом причиняют своему организму в два раза больше вреда. Ведь в табачном дыме содержится в больших дозах вредных веществ: как свинец, формальдегид, углекислый газ и.т.п.

В нашей стране вроде бы вышел закон о том, что запрещено курить в общественных местах, но этого закона как бы и не было, всё осталось также как и в начальной стадии. Все курят где им угодно. Даже трудно представить что будет снами через 20-30 лет; мужчины страдают импотенцией, у девушек рождаются не здоровые дети, народ физический слабеет, национальность одним словом рушится, вот что я вижу, если во время нам не остановится...

В конце своей статьи хочу сказать давайте дружно будем действительно решать эту приросшую проблему, а не просто говорить словами.

Литература

1. Курение // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона: В 86 томах (82 т. и 4 доп.). - СПб., 1890-1907.
2. Курение - статья из Большой советской энциклопедии
3. <http://www.zoj.kz/soderzhanie.html>

Шарапатов Т.С., Адизбаева Д.Ж.

ШЫЛЫМНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚҚА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ

Бұл мақалада шылымның денсаулыққа кері әсерін тигізетіні және олармен күресу жолдары туралы жазылған. Сонымен қатар шет елдерде шылыммен күресудің жолдары үлгі ретінде көрсетілген.

T.S. Sharapatov, D.Z. Adizbaeva

HARMFULNESS OF TOBACCO TO HEALTH

The present article deals with the learn of smarmy and ways of combating it. Provides examples of anti-smoking measures in different countries.