

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя труда  
Ставрополя П.В. Лобанова», пос. Верхнестепной,  
Степновского муниципального округа Ставропольского края

**ИТОГОВЫЙ**  
**индивидуальный проект**

**«Здоровый образ жизни или  
вредные привычки: выбор  
современных подростков»**

Подготовил:  
ученик 10 класса  
МОУ СОШ № 4 им П.В.Лобанова  
Ушаков Данил Викторович

Руководитель проекта:  
Лысенко Ольга Александровна

пос. Верхнестепной, 2024 г.

# Содержание

Введение.....	3
<b>I. Глава I. Литературный обзор</b>	
1.1Здоровый образ жизни.....	5
1.1.1Правильное питание.....	6
1.1.2 Спорт.....	7
1.1.3Гигиена.....	7
1.1.4Соблюдение режима дня.....	9
2.Психическое здоровье человека как один из факторов здорового образа жизни.....	11
3.Вредные привычки, их влияние на подрастающий организм.....	11
3.1 Курение.....	13
3.2 Алкоголь.....	15
3.3 Наркотики.....	16
4.Психологические особенности.....	18
<b>Глава II. Организация и результаты исследования .....</b>	<b>22</b>
<b>Выводы .....</b>	<b>22</b>
Литература.....	23
Приложения.....	25

## **Введение**

Наше будущее зависит от сегодняшних выпускников, от их физического и нравственного здоровья. Но за годы учёбы в школе здоровье многих детей ухудшается. По ряду показателей сформировались негативные тенденции: увеличивается количество детей, имеющих хронические заболевания. Вызывают беспокойность детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Необходимо вовлечение учащихся в правильное решение проблемы свободного времени, формирование негативного отношения к вредным привычкам и осознание ответственности за собственное здоровье.

### **Цель проекта:**

Выявить вредные привычки и их влияние для организма

### **Задачи проекта:**

Раскрыть причины, ведущие к привязанности вредных привычек

Провести соцопрос среди учащихся 7- 11 класса

Сформировать потребности в здоровом образе жизни и ответственности за свое здоровье.

**Объект проекта:** здоровье человека.

**Предмет проекта:** образ жизни человека.

### **Актуальность:**

На современном этапе проблема профилактики здоровья является одной из самых актуальных. Проблема охраны здоровья стоит очень остро.

В школьном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего, гармонического развития личности.

**Гипотеза.** Данные вредные привычки глубоко укоренились среди молодежи. Большинство случаев потребления вредных средств молодыми людьми связано с целью повысить свое настроение, и желание попробовать.

**Методы решения проблемы:** Основным методом является исследовательская работа, в ходе которой было проведено исследование, обработаны результаты и представлены в виде диаграмм, презентации. Данный проект разработан с целью выявить уровень приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам, даёт возможность получить знания о правильном питании и охране здоровья человека в Российской Федерации.

**Методы проекта:**

1. Теоретические – изучение литературных источников.
2. Практические – анкетирование учащихся.
3. Метод математической статистики.

# Глава I. Литературный обзор

## 1.1 Здоровый Образ Жизни

Здоровый образ жизни – это совокупность правил, направленных на улучшение психологического и физического состояния организма и на его продуктивную работу.

Для этого нужно отдать предпочтение здоровому питанию, умеренным физическим нагрузкам, строго соблюдать режимы бодрствования и покоя, избавиться от вредных привычек и научиться контролировать свои мысли и эмоции.

Человечество хочет иметь хорошее здоровье, но одни для этого прикладывают усилия, другие – вовсе ничего не делают.

Что влияет на состояние нашего здоровья:

- около 50% – здоровый образ жизни;
- примерно 20% – окружающая среда;
- чуть меньше 20% – генетическая предрасположенность;
- до 10% – система охраны здоровья.

Ведение здорового образа жизни предполагает:

- разностороннее и полноценное развитие всех аспектов человеческой жизни;
- увеличение продолжительности активного долголетия;
- участие человека, независимо от его возраста, в трудовой, социальной, семейной деятельности.

### Мнение Всемирной организации здравоохранения о здоровом образе жизни

Здоровье – не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия.

Можно выделить такие основы и составляющие здорового образа жизни:

- абсолютный отказ от пагубных привычек;
- ежедневное умеренное здоровое питание;

- активное времяпровождение;
- гигиена (личная и общественная);
- непрерывный контроль над эмоциями;
- интеллектуальное развитие;
- духовное и социальное самочувствие.

## **1.2 Правильное питание**

ЗОЖ и правильное питание – это неразрывные составляющие. Утоление голода – это один из важнейших инстинктов живого организма. Диетологи со всего мира пришли к выводу:

1. Четырехразовый прием пищи – идеальный вариант для здоровья.

2. У каждого из приемов пищи должно быть свое время.

3. Мясо, рыбу и бобовые употреблять утром и в обед, а во второй половине дня – фрукты, овощи, кисломолочные продукты.

4. В позднее время от чая и кофейных напитков стоит воздержаться.

Суть рационального питания заключается в том, чтобы ограничить употребление поваренной соли, углеводов и животных жиров (но не отказаться совсем), и увеличить употребление растительной пищи (фрукты, овощи, бобовые, орехи). При этом необходимо придерживаться разумных норм и не есть слишком много.

Вести здоровый образ жизни невозможно без соблюдения определенных норм в питании. Правильный и здоровый рацион предполагает достаточно обширный перечень рекомендаций и советов, но существуют и общие принципы, руководствуясь которыми можно изменить свои привычки питания:

- исключить из меню крепкий чай, кофе, алкоголь;
- отказаться от регулярного употребления быстрых углеводов, к которым относятся газированные напитки, сдоба, чипсы, фаст-фуд и подобные им продукты;
- не устраивать поздних ужинов и перекусов;
- ограничить потребление жиров животного происхождения;

- значительно сократить белковую животную пищу и включить в меню диетическое мясо кролика и птицы;
- включить в меню как можно больше растительных продуктов;
- перейти на дробное питание;
- питаться исключительно свежими продуктами;
- пить в достаточном количестве жидкость;
- соотносить количество еды с затрачиваемой энергией.

Продукты и приготавливаемые блюда должны быть натуральными, иметь высокую пищевую ценность — содержать все необходимые витамины, микро- и макроэлементы. Если есть возможность, лучше обратиться к врачу-диетологу, который подберет и составит меню с учетом всех индивидуальных потребностей организма.

Правильное питание подразумевает отказ от вредных по составу продуктов (мучных, сладких, жирных и т.п.) с заменой на фрукты, овощи, ягоды, злаковые. От качества питания зависит состояние кожи, внутренних органов, мышц и тканей. Употребление воды в объеме 2-3 л в сутки ускорит обмен веществ, замедлит старение кожи, предотвратит обезвоживание.

Диетологи рекомендуют:

- ❖ составить режим питания;
- ❖ не переедать;
- ❖ заменить вредные продукты полезными.

### **1.3 Спорт**

Правила здорового образа жизни состоят не только из здорового питания или отказа от вредных привычек. Неотъемлемой частью ЗОЖ является спорт, но это не значит, что все должны взяться за штанги и ставить рекорды. С появлением технологий и устройств, облегчающих человеческий труд и другие аспекты жизнедеятельности, необходимость в физической активности значительно снизилась. Вне дома и места работы человек передвигается на транспорте. Больше нет необходимости даже

ходить по магазинам. Продукты питания и другие товары можно заказывать с доставкой на дом.

Физические занятия нужны для поддержания формы и предотвращения раннего старения органов и кожных покровов. Для этого вполне подойдет:

- бег трусцой;
- плавание;
- прогулки на велосипеде;
- туристические походы;
- теннис.

Физическая активность является одной из составляющих здорового образа жизни. Даже десятиминутная разминка способна принести заметную пользу организму человека. Ну а уж если уделять хотя бы пару часов в день на занятия спортом и прогулки на свежем воздухе, то результат может превзойти даже самые смелые ожидания.

Только тут важно не перестараться и не навредить организму чрезмерными нагрузками, а также не навредить неправильным выполнением каких-либо упражнений.

Что самое приятное, совсем не обязательно истязать себя чрезмерными нагрузками или неприятными вам упражнениями. Необходимо найти занятие, связанное с физической активностью и приносящее вам удовольствие. Этого достаточно для укрепления здоровья.

Регулярные физические упражнения:

- ❖ препятствуют развитию депрессии, психоэмоциональных расстройств;
- ❖ помогают в лечении сахарного диабета;
- ❖ снижают риск возникновения рака;
- ❖ увеличивают прочность костных тканей;
- ❖ позволяют следить за весом;
- ❖ повышают состояние иммунитета.

Компенсировать недостаток двигательной активности можно различными способами. Выбирать их нужно исключительно по своему усмотрению. Главное, помнить, что без движения поддержать организм в тонусе просто невозможно. Нагрузки повышают постепенно. Для тех, кто только начинает практиковать ЗОЖ достаточно уделять по полчаса в день физическим упражнениям.

Выполнять тренинг различных упражнений можно как дома, так и в спортивном зале. Возможностей для двигательной активности множество. Начинать заниматься можно с пеших прогулок и постепенно переходить на более высокие нагрузки. Если есть такая возможность, прогуливаться и бегать лучше в лесопарковых зонах. Повышенное внимание необходимо уделять подвижности и гибкости позвоночника — главным показателям молодости и тонуса тела.

**Движение - это жизнь!**

#### **1.4 Гигиена**

Правила ЗОЖ просты и хорошо работают, но при одном условии – систематичность. Пытаясь соблюдать их от случая к случаю, положительных результатов не добиться. Здоровье и здоровый образ жизни требует от человека соблюдения личной гигиены:

- ✓ Уход за телом (регулярное принятие душа, ванны).
- ✓ Уход за волосами и кожей головы.
- ✓ Уход за полостью рта (регулярная чистка зубов и профилактические меры по предупреждению кариеса, пародонтоза и прочих заболеваний ротовой полости).
- ✓ Гигиена обуви и одежды (поддержание в чистоте и выбор безвредных материалов).

#### **1.5 Соблюдение режима дня**

Важный шаг на пути к ведению здорового образа жизни — это баланс между отдыхом и активной деятельностью. Многие люди ложатся спать после полуночи, стараясь компенсировать недостаток сна во время

выходных, вставая значительно позже полудня. Подобный распорядок не является нормой.

Чтобы нормализовать свой график, нужно пересмотреть дела, которые требуется выполнять в течение дня. Несрочные задачи можно переносить на другое время либо выполнять их быстрее, не отвлекаясь на другие. Подход к планированию времени должен быть исключительно систематическим.

Рационально распределять отдых и труд — это правильно чередовать периоды умственного и физического напряжения с полным расслаблением, то есть сном. Для взрослого человека суточная норма сна составляет от 7 до 8 часов. Это касается и выходных дней.

С рождения стоит приучать организм к конкретному распорядку. Изначально направлять ребенка должны родители, затем процесс приходится контролировать самостоятельно. Под определенного человека подбирается индивидуальный распорядок дня. Следуя простым правилам и приучая организм к постоянству графика, можно избавиться от множества проблем.

- ❖ Сон. Позволяет привести организм в норму. Средняя продолжительность сна для взрослого человека составляет 8 часов.

- ❖ Прием пищи по времени. Регулярное питание исключает возможность набора веса. Организм привыкает кушать в строго отведенные часы. Если лишить его этой привилегии, сбои в работе внутренних органов обеспечены. Первые 21 день можно составлять план питания – завтракайте кашами, небольшими порциями. Разработается привычка, а желудок будет работать как часы.

- ❖ Забота о теле. Физическая активность в течение дня необходима, особенно если на протяжении остальной части дня нет возможности двигаться (сидячая работа).

## **2. Психическое здоровье человека как один из факторов ЗОЖ**

Психическое здоровье заключается в реакции индивидуума на влияние внешнего мира. Окружающая среда агрессивно воздействует на душевное состояние человека. Переживания и стрессы приносят в организм болезни и психические расстройства. Чтобы оградить себя от мучений, применяют профилактику заболеваний.

По мнению ВОЗ, психическое здоровье – это адекватное поведение человека при взаимодействии с окружающей средой. Оно включает в себя 3 основных фактора.

Отсутствие психических расстройств.

- ❖ Стрессоустойчивость.
- ❖ Адекватная самооценка.
- ❖ Будьте довольны собой – это основа психического здоровья.

При частых депрессиях, сменах настроения обратитесь к психотерапевту. Он выпишет необходимые препараты и предложит рациональное лечение.

Последователи здорового образа жизни имеют ряд преимуществ:

- плохое настроение – редкостное явление;
- инфекционные заболевания не способны атаковать мощный иммунитет «ЗОЖника»;
- хронические болезни отступают на второй план, угасая или проявляя себя менее активно;
- психологическое состояние на стабильном уровне;
- функционирование организма проходит без сбоев;
- времяпрепровождение становится продуктивнее. [10]

## **3. Вредные привычки, их влияние на подрастающий организм**

Подростковый период развития охватывает возраст приблизительно с 10-11 до 14-15 лет. Психологические особенности этого возраста рассматриваются, как кризисные и связаны с перестройкой в трех

основных сферах: телесной, психологической и социальной. На этапе подросткового возраста как раз и определяется, будет ли тот или иной человек вести здоровый образ жизни, закладываются основные привычки и стереотипы.

Сам по себе подростковый возраст является периодом повышенной опасности с точки зрения телесного и психологического здоровья. Серьезной угрозой физическому здоровью является склонность подростков к рискованному поведению, которое обусловлено их стремлением казаться старше, стать своим в группе сверстников. Большим риском возникновения проблем со здоровьем служит склонность тинэйджеров к экспериментам с алкоголем, наркотиками, табаком. По данным социологов, в период между 11 и 15 годами, доля молодых людей, указывающих в анкетах, что курят и употребляют алкоголь еженедельно, возрастает на 17%. Многие из них продолжают вести такой образ жизни и во взрослом возрасте.

Характерно, что молодые люди часто относятся к проблеме здоровья как к чему-то важному и значимому, но не имеющему к ним прямого отношения. В их системе ценностей первое место занимают, прежде всего, материальные блага и успех в жизни. Здоровый образ жизни в глазах подростков не обладает на настоящий момент достаточной ценностью.

По данным экспериментальных исследований можно сделать вывод, что многие подростки понимают важность здоровья и относятся к нему с достаточным вниманием, но, в то же время, они не готовы прикладывать усилия для сохранения этого здоровья, не готовы менять свой образ жизни, отказываться от рискованного поведения и вредных привычек, не занимаются профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. Получается, что знания о ценности здоровья не ведут автоматически к формированию здорового образа жизни у подростков.

Многочисленные исследования показывают, что значительная часть современной молодежи не ориентирована на сохранение собственного

здоровья и в 80-85% случаев отмечаются нарушения в состоянии организма молодых людей.

Формирование здорового образа жизни направлено на избавление от вредных привычек. Самыми распространенными являются курение и употребление алкогольных напитков. Они приносят вред не только человеку, страдающему зависимостью, но и его окружающим. Особенно опасен табачный дым, ведь пассивные курильщики травят свой организм на уровне с активным «пленником» вредной привычки.

Пагубные привычки, такие как курение, употребление алкоголя или даже наркотических веществ, а также употребление вредной пищи (слишком солёной, жирной, сладкой) наносят серьёзный ущерб здоровью человека. Имея намерение начать вести здоровый образ жизни, в первую очередь необходимо воздержаться от всего, что разрушает здоровье.

Это не значит, что навсегда нужно отказаться от сладкого или забыть дорогу в заведения быстрого питания. Просто во всём должна быть разумная мера.

Сегодня немаловажную роль занимают и психологические зависимости.

Социальные последствия вредных привычек молодежи представляются многими факторами. К ним можно отнести: низкую культуру населения, деградацию общества, снижение работоспособного и фертильного населения, эпидемии инфекций, ранние беременности и многое другое.

### **3.1 Курение**

В последние годы ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранение) установила ограничение на курение в общественных местах. Как известно, запреты привлекают подростков. Основной фактор риска, который повышает шансы сделать из ребенка курильщика, - это окружение. Среди юношей и девушек бытует мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

Дети стремятся быстрее стать взрослыми. Им кажется, что неопределенность и множество проблем решаются во взрослой жизни. Они стремятся выглядеть более развитыми в кругу знакомых, интересными для тех, кто на них не обращает внимание. Пути для решения таких задач не всегда правильны, а обществом могут навязываться стереотипы, что через вредные привычки все эти цели будут достижимы хотя бы частично.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

Вред от табачного дыма:

- ухудшается состояние ногтей, волос, цвет кожного покрова;
- портится и желтеет зубная эмаль;
- сосуды теряют эластичность;
- губительно влияет на все внутренние органы.

Проблема подросткового курения в России в последнее время встает все более остро. В табачном дыму ежегодно гибнет здоровье все новые и новые подростки и даже дети. Последние исследования утверждают, что курить начинают уже в 10-12-летнем возрасте, а первый опыт «пробы» сигарет и того раньше – до семи лет.

По данным Роспотребнадзора, среди молодежи 33% учащихся средних учебных заведений употребляет табак ежедневно. В день они выкуривают в среднем 12 и 7 сигарет, юноши и девушки соответственно. На сегодняшний момент среди населения России, по данным национального исследования, курящих в возрасте от 15 до 19 лет среди юношей – 40%, среди девушек того же возраста – 7%. Среди молодёжи 14 -17 лет курение стало излюбленным времяпрепровождением. В этой возрастной категории есть уже 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.

Вообще, в России на сегодняшний день курят 65% мужчин и более 30% женщин. Причем, 80% этих курильщиков «заразились» вредной привычкой, будучи подростками. По последней информации Всемирной Организации Здравоохранения, в России курят более 3 миллионов подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек. Ситуация усугубляется еще и тем, что дети всегда смотрят на взрослых как на пример для подражания, и никакие уговоры, доводы и убеждения не помогают.

Последствиями курения становятся такие болезни, как: хронический бронхит, рак легких, рак полости рта, рак гортани, витаминная недостаточность, аллергия, рождение нездорового потомства, рак мочевого пузыря, инфаркт, инсульт, плохая память, снижение интеллекта, гангрена, общая дистрофия.

### **3.2 Алкоголь**

Алкоголизм - это еще один бич современной молодежи, вредные привычки подростков. Как и курение, употребление алкоголя начинается еще с раннего школьного возраста, когда мальчики начинают пробовать алкогольные напитки, а в более взрослом возрасте (13-14 лет) у них уже начинает развиваться зависимость. Девочки в этом вопросе присоединяются немного позже, начиная с подросткового возраста. В это время среди подростков распространено так называемое девиантное поведение, они стремятся подражать взрослому поведению. А поскольку культура нашего общества остается на низком уровне, то и от подрастающего поколения ничего хорошего не остается ждать

Влияние алкоголя на организм:

- ослабевает иммунная система;
- ухудшаются функции печени, органов пищеварительного тракта, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушается деятельность головного мозга;

- во время беременности – приводит к различным патологиям плода.

### **3.3 Наркотики**

Наркотики сегодня – реальность, а с ними:

1. Наркотик – средство, которое постоянно увеличивает потребность в его использовании. Это прием ядов, которые становятся частью обменных процессов в организме, и вызывает привыкание;

2. Привязанность к наркотикам ведет к деградации личности подростка, резко снижается работоспособность, память, внимание.

3. Наркотики – это постоянные траты денег, а подросток может либо взять их у родителей либо украсть, отсюда возрастание подростковой преступности.

Специалисты выделяют факторы, способствующие привлечению подростка к наркотикам:

- сложность взаимоотношений со старшими или отсутствие контроля со стороны родителей;

- отдельные подростки стараются таким образом привлечь к себе внимание коллектива сверстников любой ценой, из-за того, что привыкли к повышенному вниманию со стороны родителей.

По данным соц.опросов 12% подростков в возрасте до 16 лет хотя бы раз в жизни пробовали наркотики, 1% употребляет их постоянно.

Признаки пристрастия ребенка к наркотикам:

- ✓ резкая смена друзей;
- ✓ резкое ухудшение поведения;
- ✓ изменение пищевых привычек;
- ✓ случаи забывчивости;
- ✓ резкие перемены настроения;
- ✓ полная утрата прежних интересов;
- ✓ частое упоминание о наркотиках в шутках и разговорах.

### 1. Внешние признаки употребления наркотиков:

- неестественные расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза, замедленная невнятная речь;
- состояние опьянения без запаха алкоголя;
- плохая координация движений;
- заторможенность, погружение в себя или суперактивность;
- бледность кожи;
- хронический кашель.

### 2. Очевидные признаки употребления наркотиков:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- свернутые в трубочку бумажки, фольга;
- маленькие ложечки, капсулы, бутылки;
- неизвестные таблетки, порошки.

### 3. Изменение в поведении:

- нарастающее безразличие, потеря интереса к участию в делах семьи;
- уходы из дома и прогулы в школе;
- ухудшение памяти, невозможность сосредоточиться;
- бессонница, чередующаяся с сонливостью;
- сверхболезненная реакция на критику, немотивированная агрессивность;
- частая и резкая смена настроения;
- учатившаяся просьба дать денег или появление сумм неизвестного происхождения;
- пропажа из дома ценностей, книг, одежды и других вещей или предметов;
- частые необъяснимые звонки, резко изменившийся круг друзей;
- «вранье» по любому поводу (но обманывает как-то лениво, не тратит усилий на то, чтобы ложь была правдоподобная).

### 4. Каковы последствия и осложнения?

- похудение, дефицит веса составляет до 30-40кг;

- снижение иммунитета, смерть может наступить от любой инфекции;
- выпадение зубов, волос ломка ногтей;
- телесные повреждения: нагноения, рубцы;
- энергетическое снижение: вялость, утомляемость;
- психическая опустошенность;
- рассеянность, затруднение концентрации внимания, нарастающие расстройства мышления, памяти.

#### Как влияют наркотики на организм ребенка:

- угнетение кашлевого центра (непоправимый вред легким);
- угнетение функции сокращения сердечной мышцы, разрушение стенок сосудов, учащение сердцебиения;
- препятствие нормальному росту и развитию;
- воздействие на нервную систему – нарушение сна, галлюцинации, апатии, суицидальные наклонности и так далее;
- угнетение процессов регуляции ЖКТ;
- увеличение шансов на рождение неполноценных детей в будущем, бесплодие;
- подверженность инфекционным болезням.

#### **4. Психологические особенности**

Зависеть подросток может от так называемой «зоны комфорта», когда он боится познавать нечто новое, идти вперед. Такую зависимость сложно распознать, она проявляется через время и характеризуется высокой устойчивостью.

Подростковые вредные привычки – это неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей. Сегодня Международная Организация Здравоохранения в полной мере признает онлайн и информационную зависимости опасными и самыми распространенными. Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и

может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Подростки могут зависеть от родителей – сюда относится неспособность решать проблемы самостоятельно, в целом принимать важные решения, находить выход из сложных ситуаций. Такие дети больше подвержены соблазнам, возникающим в обществе – они чаще становятся наркоманами, алкоголиками, курильщиками. Поэтому способствовать их самостоятельности и учить, что подросток способен быть ответственным за свою жизнь — важная обязанность родителей.

Виды:

✓ **Игровая зависимость.** Некоторые онлайн игры становятся для детей более интересными, чем реальная жизнь. Взрослому это тяжело понять, но для ребенка так и есть. Многие сделать не получается, поэтому он бежит в выдуманный мир, где все понятно и строится по уготованному интересному плану. Подобные увлечения могут способствовать появлению суицидальных наклонностей, отстраненности от реального мира. В зоне риска дети, которые привыкли проводить время самостоятельно.

✓ **Телевизионная зависимость.** Сюда относятся просмотры мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более понятным, ярким и красочным, чем настоящий. Опасность кроме того, заключается ещё и в том, что телевизору, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребенок наивно поверит.

✓ **Интернет-зависимость.** Ее стоит обозначить отдельно. Отчасти это разновидность психологической зависимости, но привязанность к онлайн-миру создает отдельную нишу для ребенка. Это открытие широких возможностей, простота общения, получение новой информации (не всегда полезной и правдивой). Многообразие

возможностей и интерес создают основу для отказа от реальных благ, занятий, развития.

✓ **Токсикомания.** Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» – это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде. «Токсикомания» - «мания к яду». Эти яды попадают в организм человека при вдыхании ядовитых паров и вызывают сильные отравления. Очень быстро появляется привыкание, наступают изменения в психике, но главное – разрушается здоровье человека, так как яды постепенно накапливаются в организме.

✓ **Сквернословие.** Сегодня нередко можно встретить людей, которые уже не ругаются, а разговаривают матом. А между тем эта вредная привычка – сквернословие – очень опасна для здоровья человека. Причем вредно не только говорить, но и слушать матерные слова.

Ученые провели такой эксперимент: возле семян растения арабидопсис они долгое время произносили матерные слова. В результате почти все растения погибли, а те, которые выжили, стали генетическими уродами. Влияние матерных слов ученые сравнили с радиоактивным облучением в тысячи рентген. Ученые установили, что матерные слова поражают гены человека, уничтожая его детей и внуков. То есть мат – это программа самоликвидации всего потомства этого человека.

✓ **Шоппингомания,** т.е. навязчивого стремления совершать покупки. Одни специалисты называют шоппингоманию психологическим расстройством, другие — болезнью, третьи — разновидностью наркотической зависимости. Шоппингомания не менее серьезна, чем табакокурение и алкоголизм. Ее нельзя недооценивать. Известны случаи, когда люди из-за неспособности

прекратить делать покупки и роста долгов кончали жизнь самоубийством.

Как выражается влияние вредных привычек на подростков? Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.

Всемирным днем трезвости по неофициальным традициям считается 3 октября.

На Земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением – Всемирный день без табака (31 мая) и Международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября.

26 июня - Международный день борьбы с наркотиками и их незаконным оборотом.

Административный кодекс о правонарушениях содержит ряд статей, имеющих отношение к алкоголю, наркотикам и курению. (Приложение 2)

Административная ответственность наступает с 16 лет, до этого момента административной ответственности подлежат законные представители подростка (родители, опекуны).

## **Глава II. Организация и результаты исследования**

Для решения поставленных задач я использовал источники информации по профилактике подростковой наркомании, алкоголизма и курения, интернет ресурсы.

Для того чтобы узнать ведут ли здоровый образ жизни учащиеся нашей школы, провел анкетирование на данную тему.

В опросе среди учащихся 7-11 класса ,приняло участие 35 человек, из них 15 человек пробовали алкоголь ,в возрасте 11-16 лет.

Курить пробовали -10 человек, в возрасте 11-16 лет.

Занимаются спортом – 26

Правильно питаются - 24

Соблюдают режим дня- 17

Интернет зависимость -10

Шопингомания-6

Игровая зависимость -7

Нет зависимости – 12 человек

За ЗОЖ – 30 человек

## **Выводы.**

Отношение подростков к здоровому образу жизни носит неоднозначный характер. Здоровье рассматривается подростками как серьезная ценность. Они понимают значимость и важность ведения здорового образа жизни. В то же время, подростки не готовы реализовать свои знания о ЗОЖ на практике.

В своей работе я постарался раскрыть понятие здоровья и значения здорового образа жизни для человека. В ходе работы над проектом, изучая дополнительную литературу и Интернет – ресурсы выявил, что здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

В своей экспериментальной части проекта я провел анкетирование школьников. По результатам был сделан вывод: в основном дети в нашей школе заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровый образ жизни.

Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

Закончить свое выступление я хотел бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: «Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной».

## Литература

Источник:

1. <https://womanadvice.ru/chto-takoe-zozh-zdorovyy-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>
2. <https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/>
3. <https://builderbody.ru/chto-takoe-zdorovyj-obraz-zhizni/>
4. <http://adella.ru/health/zdorovyj-obraz-zhizni.html>
5. <https://pandia.ru/text/80/003/33919.php>
6. <https://www.proaist.ru/articles/vrednye-privychki-u-podrostkov-borba-i-profilaktika/>
7. <http://fb.ru/article/2548/vrednyie-privyichki-podrostkov>
8. <https://ne-kurim.ru/articles/stat/podrostkovoe-kurenie/>
9. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/08/26/sotsializatsiya-podrostkov-v-sovremennom-obshchestve>
10. «Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании» С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович , Москва,2003г
11. «Профилактика подростковой наркомании»С.Б.Белогуров, В.Ю.Климович , Москва,2003г
12. «Основные знания о профилактике наркозависимости,ВИЧ/СПИД, ИППП» Н.В.Лузан, С.В.Давыдова,М.Е.Гуляева, Новосибирск,2002г
13. «Алкоголь и другие наркотические вещества» С.Шапиро, Э.Лорант, Нижний Новгород,1994г
14. «Профилактика курения» С.Шапиро, Э.Лорант, Нижний Новгород,1994г

Диаграмма 1.

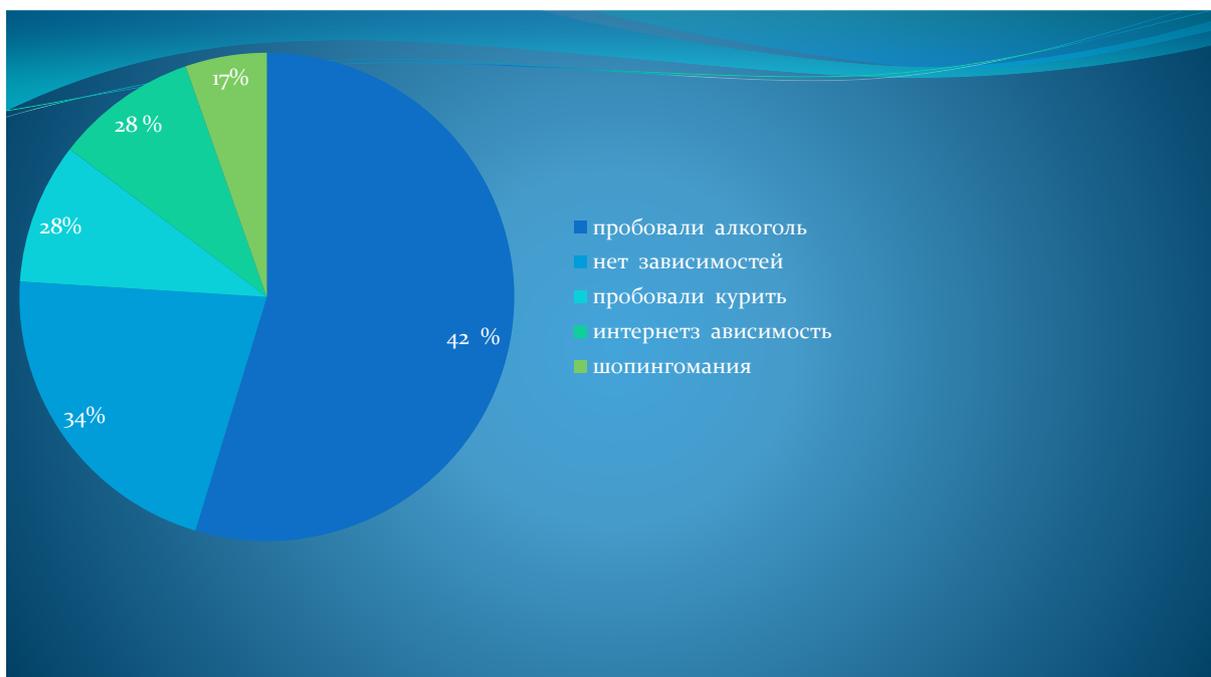
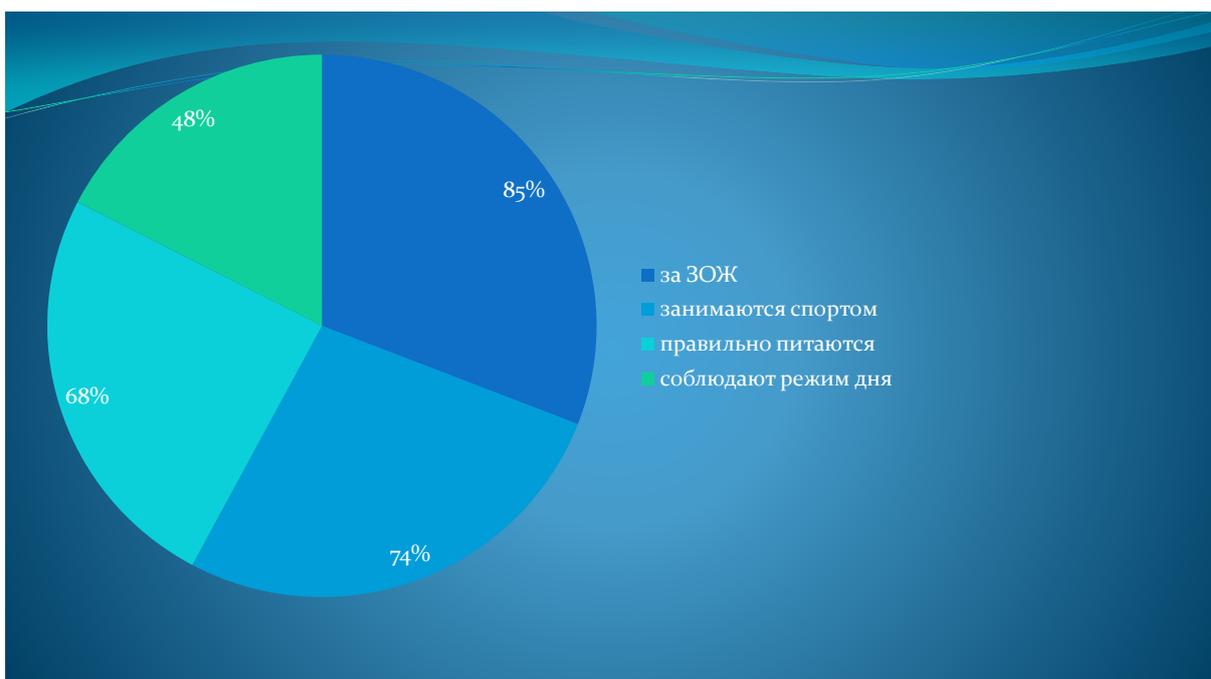


Диаграмма 2.



**Административный кодекс о правонарушениях, имеющих  
отношение к алкоголю, наркотикам и курению.**

**Статья 6.10.** Вовлечение несовершеннолетнего в употребление алкогольной и спиртосодержащей продукции или одурманивающих веществ.

**Статья 6.23.** Вовлечение несовершеннолетнего в процесс потребления табака.

**Статья 6.24.** Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

**Статья 6.25.** Несоблюдение требований к знаку о запрете курения, к выделению и оснащению специальных мест для курения табака либо неисполнение обязанностей по контролю за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака

**Статья 12.8.** Управление транспортным средством водителем, находящимся в состоянии опьянения, передача управления транспортным средством лицу, находящемуся в состоянии опьянения

**Статья 14.3.1.** Спонсорство табака, стимулирование продажи табака, табачной продукции или табачных изделий и (или) потребления табака либо реклама табака, табачной продукции, табачных изделий или курительных принадлежностей

**Статья 14.16.** Нарушение правил продажи этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции

**Статья 14.17.** Нарушение требований к производству или обороту этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции

**Статья 14.18.** Использование этилового спирта, произведенного из непищевого сырья, и спиртосодержащей непищевой продукции для приготовления алкогольной и спиртосодержащей пищевой продукции

**Статья 14.19.** Нарушение установленного порядка учета этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции

**Статья 14.53.** Несоблюдение ограничений и нарушение запретов в сфере торговли табачной продукцией и табачными изделиями

**Статья 20.20.** Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

**Статья 20.21.** Появление в общественных местах в состоянии опьянения

**Статья 20.22.** Нахождение в состоянии опьянения несовершеннолетних, потребление (распитие) ими алкогольной и спиртосодержащей продукции либо потребление ими наркотических средств или психотропных веществ.

АНКЕТА «Здоровый образ жизни»

1. Пробовали ли вы алкоголь?

Да Нет

2. В каком возрасте?

\_\_\_\_\_

3. Пробовали ли вы курить?

Да Нет

4. В каком возрасте?

\_\_\_\_\_

5. Занимаетесь ли вы спортом?

Да Нет

6. Правильно ли вы питаетесь?

Да Нет

7. Соблюдаете ли вы режим дня? (здоровый сон, ежедневные прогулки, баланс труда и отдыха, др.)

Да Нет

8. Имеете ли вы зависимость?

А) Игровая зависимость

Б) Интернет зависимость

В) Шопингомания

9. Вы за ЗОЖ?

Да Нет

