

Здоровый образ жизни или вредные привычки : выбор современных подростков

Подготовил:
ученик 10 класса
МОУ СОШ № 4
Ушаков Данил

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 беспокойство 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.

Цели и задачи

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.

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

Здоровый образ жизни

Физическая
культура,
движение,
закаливание

Рациональное
питание

Положительные
эмоции,
нравственная
регуляция

ЗОЖ

Экологическое
сознание и
поведение

Отказ от вредных
привычек
(курение,
алкоголь,
наркотики)

Личная гигиена,
эстетика труда и
отдыха

Вредные привычки

- **Что такое вредные привычки?**
- Вредные привычки это распространённые действия, которые люди повторяют, несмотря на то, что они вредны для здоровья. Многие вредные привычки переходят в зависимости, которые приносят кратковременное облегчение, после следуют огромные проблемы в социально, психологической и медицинской сферах жизни.

Любая причина развития у человека некой вредной привычки не является оправданием зависимости.

Влияние на здоровье человека

Сложно найти орган или систему в человеческом организме, которая бы не пострадала от вредной привычки, неважно, от наркомании, алкоголизма, табакокурения или другой. Особенно опасно воздействие на состояние сердца, сосудов, головного и спинного мозга, костей и суставов, половой и дыхательной системы. Стоит помнить - курительщик загрязняет не только свои лёгкие, но и повышает риск развития атеросклероза сосудов.

Какие вредные привычки бывают у человека?

- Тяга к спиртному, пристрастие к наркотикам и табакокурение. Это наиболее опасные для человека вредные привычки. Но также существуют и иного рода зависимости, которые разрушают человеческую психику и саму личность — компьютерная и интернет зависимость, игромания, шопоголизм.



Причины наркомании

- ✓ Недостаток любви и душевного тепла
- ✓ Любопытство
- ✓ Давление со стороны сверстников
- ✓ Бунтарство
- ✓ Неуверенность в себе
- ✓ Внутренняя депрессия
- ✓ Проблема социализации
- ✓ Отсутствие мотивации
- ✓ Эксперимент над своим сознанием



Практическая часть

- практическая часть состоит из
- 3 этапов.
- **1 этап** – изучение литературы и других источников по теме проекта;
- **2 этап** – проведение опроса;
- **3 этап** – анализ опроса;



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) Шоппингомания
- 9. Вы за ЗОЖ?
- Да Нет

Итоги

исследования

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

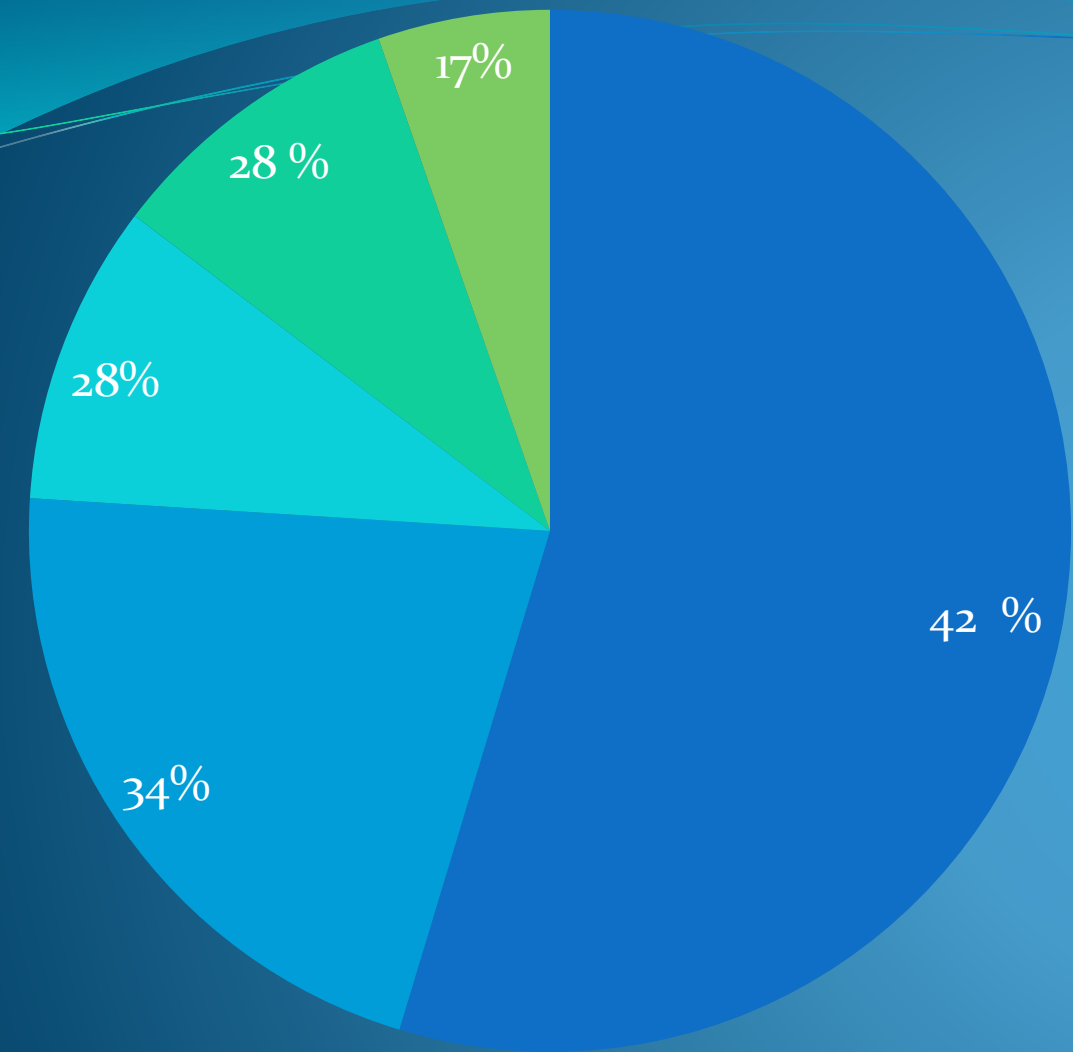
Интернет зависимость -10

Шопингомания-6

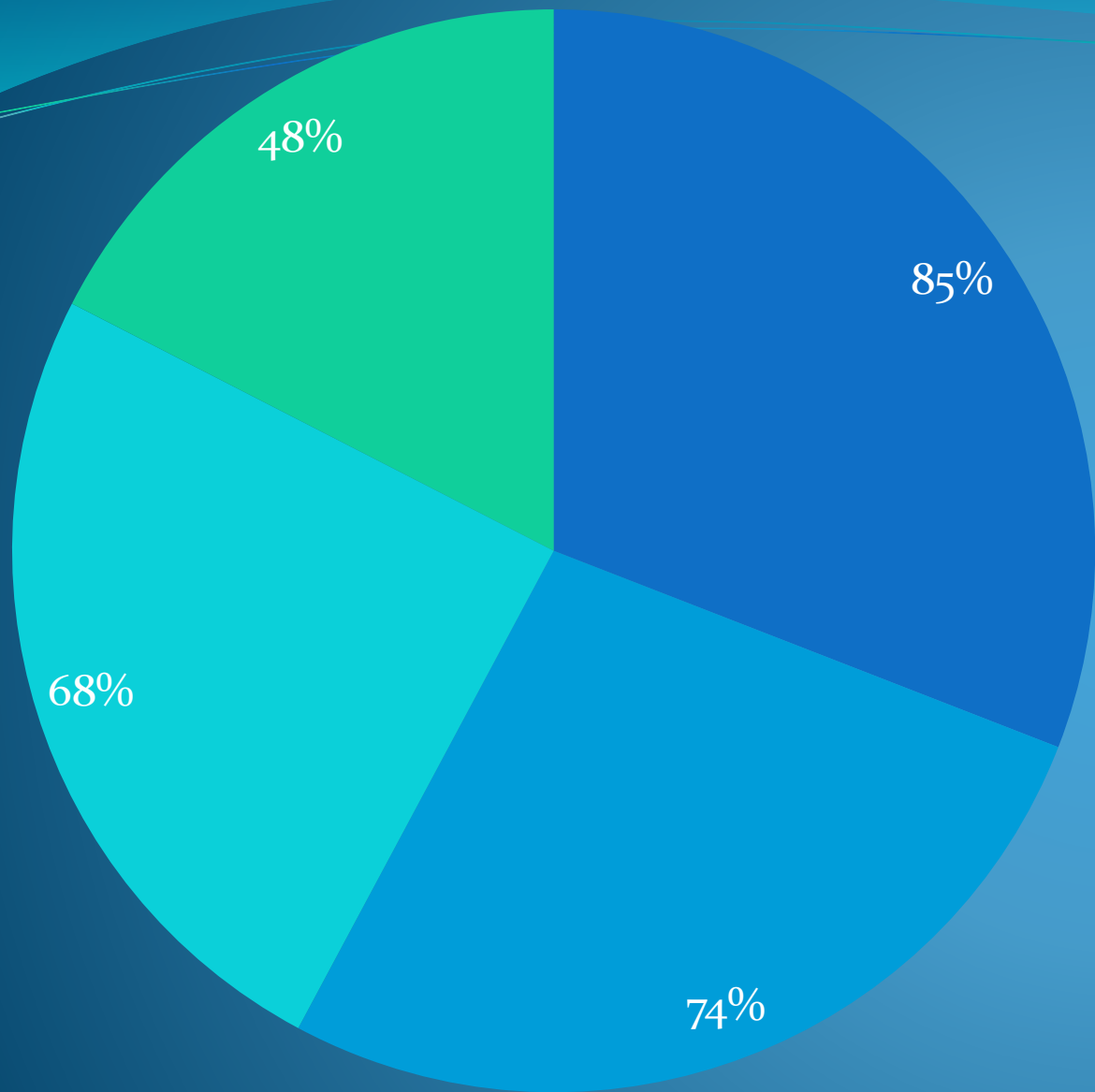
Игровая зависимость -7

Нет зависимости – 12 человек

За ЗОЖ – 30 человек



- пробовали алкоголь
- нет зависимостей
- пробовали курить
- интернетз ависимость
- шопингомания



- за ЗОЖ
- занимаются спортом
- правильно питаются
- соблюдают режим дня

Заключение

- 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».
-