Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №1»

Зона свободных открытий

Исследовательская работа

Тема: Здоровая нация – будущее России

Автор работы:

Шеремет Михаил Алексеевич, 4 класс

 Руководитель:

Нечаева Лариса Геннадьевна

учитель начальных классов

Шимановск 2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение ………………………………………..…………..….............. 2

Актуальность ............................................................................................. 2

Цель. Задачи................................................................................................ 2

II. Влияние вредных привычек на организм человека………................ 3

2.1. Привычки и их виды ………………………………………................ 3

2.2. «Вредная привычка»: курение ………………………………............ 4

2.3. «Вредная привычка»: алкоголь …………………………….............. 6

2.4. «Вредная привычка»: наркотики ……………………………........... 8

2.5. Борьба с вредными привычками...................................................... ..9

III. Социологический опрос обучающихся (анкетирование)…............ 10

IV. Заключение ………………………………………………….............. 10

V. Список использованной литературы ……………………................. 11

VI. Приложение…………………………………………………….........12-13

1

                                 1.   **Введение.**

        Мы дети -  будущее России, а своей Родине мы нужны здоровые, сильные, умные, полные энергии.

**Актуальность** темы работы заключается в том, что в настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек. Эти зависимости не рождаются сами по себе; в большинстве случаев они возникают от подражания другим, социальной неопределенности, психической и эмоциональной неуравновешенности.

        Ещё хуже, когда дети делают из этих вредных привычек культ. С помощью них они «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, не осознавая, что совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем в будущем.

 Поэтому я решил изучить эти вопросы, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди школьников, поскольку молодёжь является основой нашего общества. И рассказать одноклассникам о вреде  и последствиях вредных привычек, и чтобы каждый подумал о своем здоровье, о своем будущем.

**Цели:**

**-**выявление проблемы «вредных привычек» среди учеников четвертых классов школы;

раскрыть смысл выражения «здоровая нация – будущее России»;

**Задачи:**

1. Изучить влияние «вредных привычек» алкоголизма, наркомании, курения на организм подростка.
2. Наметить пути решения проблемы вредных привычек у подростков и формирования здорового образа жизни.
3. Провести соцопрос (анкетирование) среди обучающихся четвертых классов школы.

**Гипотеза:** если мы будем знать, чем грозят нам «вредные привычки», то мы будем бережнее относиться к своему здоровью .

**Предмет изучения:** «вредные привычки».

**Объект изучения**: обучающиеся четвертых классов МОАУ СОШ№1

**Методы исследования:**

1.Поиск и анализ литературы по данной теме.

2. Обобщение изученного материала.

3. Проведение социологического опроса (анкетирования) по данной теме.

4.Выводы.

**Практическая значимость работы.**

1.Повышение уровня знаний обучающихся о «вредных привычках.

2.Повышение интереса обучающихся к здоровому образу жизни.

2

 **2.1. Привычки и их виды**

***Привычки***– это форма нашего поведения. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, наоборот тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Поэтому начиная с юного возраста важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными.

***К полезным привычкам*** можно отнести стремление к ЗОЖ (здоровый образ жизни), регулярным занятиям физическими упражнениями, повышению уровня знаний, чтению, посещению театра, кино, прослушиванию музыки. Все это обогащает человека, делает жизнь интереснее, способствует самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и ***вредных привычек:*** нерациональный режим дня и питания, интернет-зависимость, игровая зависимость (лудомания) и др.

Но наиболее вредными являются курение, злоупотребление спиртными напитками, наркомания. Эти привычки могут незаметно перерасти в порок, способный разрушить жизнь человека.

Рис.1 Вредные привычки

***Вредные привычки обладают рядом особенностей***

    употребление алкоголя, наркотиков, курение разрушают здоровье человека, и здоровье окружающих;

    вредные привычки подчиняют себе все остальные действия человека;

    вредные привычки вызывают привыкание;

    избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно.

Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту.

3

 **Основные причины приобщения подростков к вредным привычкам:**

-***Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности.***

-***Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели***. Человек живёт сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботится о своем будущем, не задумывается о последствиях.

***-Ощущение неудовлетворенности, тревога и скука.***

Эта причина в основном у людей неуверенных в себе, с низкой самооценкой.

***-Трудности общения.*** Подростки не имеют прочных дружеских связей, трудные отношения с родителями, учителями, окружающими,  легко попадают под дурное влияние.

***-Экспериментирование.*** Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, знает об их пагубных влияниях на организм, но хочет сам испытать эти ощущения.

***-Желание уйти от проблем***. Все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем. Но это не выход из создавшегося положения — проблемы не разрешаются, а усугубляются, а время уходит.

2.2.К**урение.**

Курение - одна из наиболее распространенных вреднейших привычек.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака.



Рис.2 Курение

 В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны: никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др.

Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках.

4

У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, почек, нижней губы и др.

Никотин – это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом.

Никотин является наркотиком — именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет: 50 – 100 мг, или 2 — 3 капли, — именно такая доза и поступает в кровь после выкуривания 20 — 25 сигарет. Курильщик не погибает потому, что такая доза вводится постепенно, не в один прием.

Никотин относится к нервным ядам. В экспериментах на животных и наблюдения над курящими позволили установить, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, тошноте и рвоте.

 В больших дозах он тормозит, а затем парализует деятельность клеток ЦНС. Расстройства нервной системы проявляются понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

 Понятно, что курение несовместимо с занятиями физической культурой и спортом.

Табачный деготь – является исключительно сильным канцерогеном, веществом, вызывающим раковые заболевания.

Неудивительно, что рак губы у курящих встречается в 80 раз, легких в 67 раз, а рак желудка — в 12 раз чаще, чем у некурящих.

Именно табачный деготь оказывает сильное разрушающее влияние на небные миндалины, разрушая их клетки и вызывает развитие тонзиллита и ангины.

 Рис. 3 Состав табачного дыма

5

***Причинами курения подростков являются***

         курение родителей и ровесников

        легкая  доступность сигарет

         неловкость отказаться от предлагаемой сигареты

        ощущение, что окружающие одобряют курение

        представление положительного образа курящего

 Анкетирование учащихся нашей школы показало, что первое знакомство с сигаретой у большинства школьников происходит чаще всего в возрасте

9-ти - 11 лет.

***Последствия курения для подростка:***

                        Отставание от сверстников в умственном и физическом развитии;

                        Подверженность более частым заболеваниям из-за ослабленного иммунитета;

                        Утомляемость, раздражительность, неврозы;

                        Рак разных органов человека.

**2.3. Алкоголь.**

До настоящего времени общепринятого определения алкоголизма нет. В быту термин «алкоголизм» означает неумеренное употребление спиртных напитков и является синонимом понятия пьянства.

 Алкоголизм — это любая форма потребления алкоголя, которая превышает традиционную, принятую в обществе ''пищевую" норму или выходит за рамки социальных привычек данного общества.

По определению, принятому в медицине, «алкоголизм — заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам (т. е. возникает психическая и физическая зависимость.

Рис.4 Алкоголь

6

***Причины употребления алкоголя:***

       самоутверждение (что я, хуже других; хочу и пью; как другие),

       символическое участие (не отставать от других);

       снятие психологического напряжения;

       желание казаться старше;

       стремление подражать старшим;

       любопытство.

***Последствия употребления алкоголя  для подростка:***

       цирроз печени  ( разрушение печени);

       хронический гастрит желудка, язва;

       воздействует на головной мозг, частые головные боли;

       ускоряет биологическое старение – человек выглядит  гораздо старше своих лет;

       приводит к развитию онкологических болезней;

       неврозы и изменения психики.

       Исследования, которые мы провели  среди учащихся  4 классов, показали, что подростков,  злостно употребляющих алкоголь нет.

 Но 23 чел. пробовали употреблять спиртные напитки.

***Причины, которые назвали обучающиеся это:***

       символическое участие;

       любопытство;

       желание казаться старше;

       самоутверждение;

       снятие психологического напряжения.



**2.4.  Наркотики.**

Наркотик – это любое химическое соединение, которое воздействует на работу организма. Злоупотребление наркотиками – это их употребление любым путем.

 Рис.5 Употребление наркотиков

7

Психоактивные наркотики: те, которые воздействуют на организм, вызывая изменения в поведении, вроде эйфории и галлюцинаций. Использование и зачастую производство многих наркотиков, которыми злоупотребляет большое число людей, запрещено во многих странах.

 ***Причины злоупотребления наркотиками:***

       социальная согласованность ( в группе употребляют наркотик - чтобы показать принадлежность к этой группе тоже начинаешь употреблять наркотик);

       удовольствие (ощущения хорошего самочувствия, мистическая эйфория);

       любопытство в отношении наркотиков заставляет некоторых людей начать самим принимать наркотики;

       неумение проводить досуг могут привести к скуке и потере интереса к жизни, и выходом  в этом случае могут показаться наркотики;

       уход от физического стресса. Большинство людей умеют справляться с наиболее стрессовыми ситуациями их жизни, но некоторые пытаются найти убежище в форме наркотической зависимости. Наркотики часто становятся ложным центром, вокруг которого вращается их жизнь.

***Последствия употребления наркотиков  для подростка:***

Неустойчивая психика;

Истощение организма и появление различных неизлечимых заболеваний, передающихся через кровь: ВИЧ, гепатит «С» и другие;

Высокая смертность в молодом возрасте в результате отравления организма. В начальной школе нет обучающихся употребляющих наркотические средства.

**2. 5.   Борьба с вредными привычками.**

Мною и моими одноклассниками разработаны брошюры, плакаты призывающие бороться с вредными привычками, в защиту здорового образа жизни.

        Считаю, что самая лучшая   борьба с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если  предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, надо попытаться уклониться под любым предлогом.

Варианты могут быть разными:

      Нет, я не хочу и вам не советую.

      Нет, это помещает моим тренировкам.

      Нет, я должен идти — у меня дела.

      Нет, это вредно для меня.

8

        Самое главное вести здоровый образ жизни, который исключает обретение вредных привычек.

Не позволять себе ни минуты незанятого времени.

Принимать на себя дополнительные обязанности по дому, в школе.

Больше времени уделять физическим упражнениям. Выбрать для себя один из видов спорта и постоянно совершенствоваться в нем.

Посещать кружки по интересам.

Больше читать, гулять на свежем воздухе.

Посещать музеи, ходить в кино, на спектакли.

**III. Социологический опрос обучающихся (анкетирование)**

Я провел анкетирование. *Приложение 1: Анкета «Вредные привычки»* Анкетирование проходило среди обучающихся 4 классов МОАУ СОШ№1. В нём приняли участие 72 человека.

**Цель:** выявление отношения обучающихся 4 классов к курению, употреблению алкоголя, наркотических или токсических веществ.

Вопросы направлены на выявление отношения обучающихся к «вредным привычкам».

 Анализируя анкетирование можно сделать выводы, что есть обучающиеся, которые пробовали алкоголь (23 человека) и сигареты (11 человек ). Не пробовали наркотические или токсические вещества, и не имеют в своём окружении таких людей 72 обучающихся (100%).

Проведя анализ работы, можно сделать вывод: обучающиеся нашей школы осознают необходимость ведения здорового образа жизни.

9

**Заключение.**

**В ходе работы над проектом -** раскрыл для себя  смысл проблемы «Здоровая нация – будущее России».      Попытался описать суть вредных привычек и их пагубное влияние на подростков, наметить пути решения проблемы вредных привычек  и формирования здорового образа жизни у ребят.

     Проблема, которую попытался раскрыть в своей работе, волнует не только обучающихся. Мы часто говорим об этом с учителями на уроках и с одноклассниками во время школьных перемен. Вредные привычки, такие как: алкоголизм, курение, наркомания наносят непоправимый вред не только самому человеку, а его семье, коллективу  и в целом обществу. Люди, которые длительное время злоупотребляют алкоголем, долгое время курят  или употребляют  наркотики, они укорачивают себе жизнь не на один десяток лет или вообще умирают в молодом возрасте. У таких людей чаще всего дети рождаются слабыми, неполноценными. У каждого существует свое особое мнение, но мы едины в одном: здоровье надо беречь.

 Ведь здоровье каждого человека – это здоровье нашей нации.    Нам надо  пересмотреть свой образ жизни, задуматься  над тем, какое будет в дальнейшем   поколение. От этого зависит будущее Родины. Здоровое поколение - здоровая нация!

10

Библиографический список.

1.Буянов М.И. Размышления о наркомании: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1990г. .

2. Гопкова Л.Л. Почему это опасно. – М: Просвещение, 1989г.
3.Запорожченко В.Г « Образ жизни и вредные привычки» М.: Медицина, 1985г.
4. Матвеева Е.М., «Профилактика вредных привычек». М: «Глобус», 2007 год

5. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А., Жиренко О. Е. «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы ­(1-4 классы)», Москва, ВАКО, 2007г.

6.Ягодинский В. Н. « Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение,1986г. 6. Кулинич Г. Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей. 1-4 классы», Москва, ВАКО, 2009г.

**Интернет-ресурсы**

* http://rudocs.exdat.com/docs/index-85727.html
* http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru
* http://www.coolreferat.com/
* <https://yandex.ua/images/search?text=вредные%20привычки%20картинки&stype=image&lr=143&source=wiz>
* http://ru.wikipedia.org/

11

**Приложение 1**

**Анкета «Вредные привычки»**

**Цель:** выявление отношения обучающихся 4 классов к курению, употреблению алкоголя, наркотических или токсических веществ. Вопросы направлены на выявление отношения обучающихся к «Вредным привычкам».

**Анкета**

1. Курят ли родители (один из родителей)

а) да-63 чел.

б) нет-9

2. Куришь ли ты (пробовал курить)

а) да(пробовал)-11

б) нет-61

3. Отметь мотивы, по которым, на твой взгляд, чаще всего начинают курить подростки:

а) от нечего делать; за компанию; баловство; хочется быть взрослым;

б) успокаивает; для снятия напряжения; поднимает настроение;

4.Влияет ли курение на здоровье

а) да-68

б) нет-4

5. Знаете ли вы, что такое пассивное курение?

а) да-44

б) нет-28

6. Употреблял ли ты спиртные напитки?

а) да-23

б) нет-49

7. Если ты пробовал спиртные напитки, то почему?

а) интерес

б) за компанию

8. Есть ли у тебя друзья или знакомые, пробовавшие наркотическое или токсическое вещество?

а) да;

б) нет;

9). Пробовал ли ты сам наркотические или токсические вещества?

а) да;

б) нет;

**Приложение 2**

Брошюра «Спорт – альтернатива вредным привычкам»