

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Варламовская средняя общеобразовательная школа

Проект на тему:  
**«Вредные привычки и их влияние на здоровье подрастающего поколения»**

**Выполнил:** Долгих Дмитрий Сергеевич,  
учитель географии и ОБЖ

2023 г.

## Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть.....	4
1.1. Понятие и история возникновения вредных привычек.....	4
1.2. Факторы, способствующие или препятствующие развитию вредных привычек.....	5
1.3. Причины вредных привычек .....	5
1.4. Влияние вредных привычек на организм подростка .....	6
1.5. Пути решения проблем с зависимостями.....	11
2. Практическая часть.....	12
2.1. Социологический опрос учащихся.....	12
2.2. Результаты опроса.....	13
2.3. Выводы.....	15
Заключение.....	16
Список используемой литературы.....	17

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

О пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании - вредных для здоровья факторах – говорилось и говорится очень много, их называют «вредными привычками». Алкоголь и никотин нарекли «культурными» ядами, но именно они, приносят множество бед и страданий, являются социальным злом для общества. В результате употребления вредных привычек сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство.

Я считаю, что проблема «вредных» привычек является весьма актуальной в наше время среди подростков. Главное «оружие» в борьбе с ними – это информация. Необходимо, чтобы каждый человек знал о вреде, приносимом ими организму. Поэтому я решил проинформировать обучающихся 7-11 классов нашей школы и провести исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек.

**Актуальность** выбранной темы проекта очевидна, нам подросткам и нашим родителям хочется, чтобы мы выросли здоровыми, а в дальнейшей взрослой жизни не имели вредных привычек.

**Цель исследования.** Цель исследования – ознакомление обучающихся с данной проблемой, и изучить, как влияют вредные привычки на здоровье молодежи.

**Цель проекта:** сформировать представления о вредных привычках на организм подростка и осмысленное отношение к здоровому образу жизни.

### **Задачи:**

- изучить литературу и другие источники по данной теме;
- проанализировать влияние каждой исследуемой вредной привычки в отдельности;
- раскрыть причины, ведущие к привязанности вредных привычек;
- определить роль и место изучаемой проблемы в жизни подростка;
- указать пути решения данной проблемы;
- провести соцопрос среди учащихся 7-11 классов

**Объект исследования:** учащиеся 7-11 классов МКОУ Варламовской СОШ.

**Предмет исследования:** вредные привычки угрожающие здоровью подростков.

**Гипотеза:** я думаю, что если подростки будут проинформированы о пагубном влиянии вредных привычек на организм, то у них возникнет осмысленное отношение к здоровому образу жизни.

**Проблема.** В психологии вредными привычками называют регулярно повторяющиеся действия, которые оказывают негативное влияние на самого человека, наносят урон его физическому и психическому здоровью. Кроме того от них косвенно страдают и окружающие люди. Основными традиционно считаются: курение, алкоголь и наркотики. Большинство дурных наклонностей, патологических пристрастий приобретаются в детском и подростковом возрасте. Если ребенок не сможет вовремя от них избавиться, они останутся на всю жизнь, серьезно снижая шансы на счастливое будущее, оказывая пагубное влияние на здоровье – ранние хронические заболевания, преждевременное старение, снижение интеллектуальных способностей.

Каковы основные причины вредных привычек у подростков и как с ними бороться?

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## 1.1. Понятие и история возникновения вредных привычек.

Вредные привычки – это сложившиеся способы саморазрушающего поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности. К основным вредным привычкам относятся курение, алкоголизм, наркомания.

Все они влияют на здоровье человека, ломают человеческие жизни, судьбы. Уже в дописьменный период мы имеем свидетельства того, что люди знали и использовали психоактивные химические вещества: алкоголь и растения, потребление которых влияет на сознание. Археологические исследования показали, что уже в 6400 г. до н.э. люди знали пиво и некоторые другие алкогольные напитки. Первое письменное свидетельство использования интоксикантов - рассказ о пьянстве Ноя из Книги Бытия.

Слово "алкоголизм" ввёл в обиход шведский врач Гусс в середине XIX века. Но само пьянство существует не одно тысячелетие. Есть точные сведения, когда стала известна водка в России. В 1428 году (не на много раньше, чем табак прибыл в Европу) водку привезли в Россию из Генуи. Правда, как только в России познакомились с её действием, ввоз водки тут же был запрещён. Изредка ею пользовались в лечебных целях, причём дозы, назначаемые врачами, не превышали никогда пол-ложки.

Лишь почти полтора столетия спустя, водка стала распространяться на Руси. Это было при Иване Грозном, по распоряжению которого в Москве был открыт первый кабак. Только при Петре I водка стала поступать в России в открытую продажу. Наркотики знакомы людям уже несколько тысяч лет. Их потребляли люди разных культур, в разных целях: во время религиозных обрядов, для восстановления сил, для изменения сознания, для снятия боли и неприятных ощущений.

Нужно иметь в виду, что факт использования наркотика в одной культуре не даёт нам права предполагать, что и в других культурах в это же самое время люди знали этот наркотик и употребляли его. Как и сейчас, в употреблении наркотиков людьми разных культур есть и сходства и различия.

До XVI века табак произрастал только в Северной и Южной Америке. За 150 лет табак распространился по Евразии и попал в Африку.

По настоящему массовым курение стало после первой мировой войны.

Как видно из приведённых примеров, наркотики, курение, алкоголь давно стали составляющей частью человеческого бытия.

Таким образом, в истории были времена, когда вредные привычки запрещались, и времена, когда их распространение поддерживалось властями.

В настоящее время табак выращивают во многих странах мира. Высушенные листья некоторых видов табака используют для курения. По мнению ученых, растение использовалось в медицинских или ритуальных целях (а изредка, возможно, употреблялось и в пищу); не исключена и возможность собственно курения.

## 1.2. Факторы, способствующие или препятствующие развитию вредных привычек.

*К социальным факторам* относятся: доступность вещества, «мода» на него, степень грозящей ответственности и влияние окружения.

*К психологическим факторам* можно отнести: привлекательность возникающих ощущений и переживаний, отсутствие социальных интересов — с одной стороны, и страх причинить реальный вред самому себе, своему здоровью и стремление к самоутверждению — с другой.

*Среди биологических факторов* выделяют: степень толерантности к действию вредных веществ (например, индивидуальная непереносимость к тому или иному из них), отягощенная алкоголизмом и наркоманией наследственность (пьянство, алкоголизм и наркомания родителей до рождения ребенка), органические поражения головного мозга, хронические болезни печени с нарушением ее детоксикационной функции и др.

## 1.3 Причины вредных привычек

**Наследственность.** Существуют генетические факторы, которые не зависят от поведения людей. У человека с рождения может быть повышенный уровень гормона дофамина. Тогда ему будет свойственно постоянно искать новые ощущения, идти на риск. При определенных обстоятельствах чем-то новым могут стать, например, наркотики.

Конечно, генетика может быть только фоном, на котором развивается зависимость. Эту причину я назвал скорее ради интереса, вряд ли она может иметь большое влияние.

А вот родители с вредными привычками – это более серьезная причина. По статистике ребенок, чьи родители страдали алкоголизмом, имеет в 5 раз больше шансов также пристраститься к спиртному.

**Общество.** Часто вредные привычки позволяют быть «своим» в компании. В одном из опросов 20% курящих школьников признались, что курить они начали из-за того, что курят их друзья. А алкоголь у многих является незаменимым атрибутом отдыха. И непьющему в такой компании придется нелегко.

Многие подростки хотят казаться взрослыми. Именно для достижения этой цели они и начинают пить, курить и материться.

Кроме того, многие считают сигареты и наркотики модным. Это больше касается девушек. Таким образом, они хотят выглядеть более оригинальными и больше нравиться парням.

**Способ успокоиться, уйти от проблем.** Спиртное и сигареты являются очень распространенными способами борьбы со стрессом. Многие проблемы также очень просто «решаются» с помощью алкоголя и наркотиков. Человек смотрит на ситуацию другими глазами и перестает видеть проблему. Но это продолжается недолго и обычно только ухудшает положение дел.

Отсутствие силы воли и слабый характер. На мой взгляд, это главная причина возникновения вредных привычек. Личность с характером никогда не возьмет в руки сигарету просто потому, что так делают остальные.

#### 1.4. Влияние вредных привычек на организм подростка

Алкоголизм – заболевание, при котором наблюдается физическая и психическая зависимость от алкоголя.

Зависимость от спиртного является одной из самых пагубных привычек личности. Особенно опасное алкогольное влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье человека. По мнению некоторых людей, алкоголь – вполне безобидное увлечение, приносящее человеку расслабление. А единственный вред – это утреннее недомогание в виде похмельного синдрома.

На самом деле этиловый спирт, регулярно поступающий в организм, наносит сокрушительный удар по всем внутренним системам и органам.

Головной мозг. Если человек регулярно пытается расслабиться с помощью спиртосодержащих напитков, он рискует столкнуться с необратимыми последствиями. В первую очередь страдают мозговые функции личности.

- нарушаются эндокринные функции;
- поражаются мозговые центры, которые регулируют сосудистый тонус;
- изменяется реакция вегетативного происхождения;
- возникают проблемы с психикой, памятью, умственным развитием.
- помутнение рассудка;
- нарушения координации.

Сердечнососудистая система. Спиртное действует расслабляющее на работу сердечной мышцы (миокарда). Итогом становятся глобальные проблемы с системой кровообращения. Сердце, страдающее от алкоголя, сигнализирует о проблемах такими тревожными симптомами, как:

- нарушения сердечного ритма;
- высокая степень утомляемости;
- хронический мучительный кашель;
- развития множества сердечных патологий;
- сильная одышка даже при небольших физических нагрузках.

Печень. Самый мощный удар приходится на печень, ведь именно этот орган работает на защите организма от токсинов, ядов и вредных соединений. Не справляясь с регулярной нагрузкой из-за проникновения в организм этилового спирта, печень начинает давать сбои и со временем деградирует. При систематическом употреблении алкоголя к человеку приходят следующие патологии:

- цирроз;
- жировые гепатозы;
- гепатиты в острой форме.
- замедляется выработка желчи.
- орган увеличивается в объеме (в медицине это зовется как «гепатомегалия»).
- в желчных протоках формируются камни.

Этиловый спирт не только полностью разрушает человеческое здоровье, он губительно сказывается и на психике. Алкоголь прекрасно растворяется в жирах и водной среде. При поступлении в организм этилового спирта, он моментально распространяется по всем системам тела.

Можно отследить продвижение алкоголя по внутренним органам, отмечая по

«пути следования» этанола проявление негативных последствий:

- Ротовая полость страдает от ожогов слизистой.
- ЖКТ сигнализирует сильным раздражением пищевода и тканей желудка.
- В отделах тонкого кишечника происходит спазмирование нервных окончаний и резкое сужение кровеносных сосудов.
- Печень полностью отравляется продуктами распада этанола и ядовитыми токсинами.
- Мочевыделительная система страдает от разрушительного влияния этилового спирта различными заболеваниями.

• Половая сфера реагирует сокращением продуцирования сперматозоидов у мужчин, у женщин проявляются проблемы с регулярностью месячного цикла.

По статистике жизнь пьющего человека сокращается на 20-25 лет в сравнении с лицом, придерживающимся здоровый образ жизни. При этом самостоятельно побороть данное пристрастие можно лишь на первых этапах развития алкоголизма. Наркомания – болезненное пристрастие к какому-либо веществу, входящему в группу наркотических препаратов, вызывающему эйфорическое состояние или меняющему восприятие реальности.

Подобная симптоматика, как незначительные скачки настроения, ломкость и тусклость ногтей/волос и шелушение кожи обычно остаются незамеченными. Со временем такая привычка проявляется уже более пагубными последствиями:

- постоянные осложненные простуды;
- длительное заживление даже небольших царапин;
- начинаются галлюцинации зрительные и слуховые.

Развитие данной вредной привычки проходит за очень маленький промежуток времени. Продолжительность жизни наркомана редко, когда превышает 10-15 лет после первого приема дозы

Наркоман полностью погружается в свой больной мир, в погоне за очередной дозой, он перестает замечать все: семью, друзей, родителей, близких. Ради получения ставшей уже необходимой дозы, люди, страдающие от зависимости, способны пойти на любое, даже самое тяжелое преступление.

Все наркотические вещества имеют общий механизм влияния на организм, так как являются ядами. При систематическом употреблении (для развлечения) они вызывают следующие фазы изменений в организме.

Первая фаза — защитная реакция. При первом употреблении наркотические вещества оказывают на организм токсическое (отравляющее) действие, и это вызывает защитную реакцию — тошноту, рвоту, головокружение, головную боль и т.д. Никаких приятных ощущений при этом, как правило, не бывает.

Вторая фаза — эйфория. При повторных приемах защитная реакция ослабевает, и возникает эйфория — преувеличенное ощущение хорошего самочувствия. Она достигается возбуждением наркотиками рецепторов (чувствительных структур) мозга, родственных эндорфинам (естественным внутренним стимуляторам, вызывающим чувство удовольствия). Наркотик на этой стадии действует как эндорфин.

Третья фаза — психическая зависимость от наркотиков. Наркотик, вызывающий

эйфорию, нарушает синтез (выработку) эндорфинов в организме. Это приводит к ухудшению настроения человека, и он начинает стремиться получить удовольствие от приема наркотических веществ (алкоголь, наркотики и т.д.). Это еще более ухудшает синтез естественных «гормонов удовольствия» и усиливает желание принимать наркотические вещества. Постепенно развивается навязчивое влечение человека к наркотику (это уже болезнь), которое заключается в том, что он постоянно думает о приеме наркотических средств, о вызываемом им эффекте, и уже при мысли о предстоящем приеме наркотического вещества у него повышается настроение. Представление о наркотике и его эффекте становится постоянным элементом сознания и содержания мыслей человека: о чем бы ни думал, чем бы ни занимался, он не забывает о наркотике. Как благоприятные он расценивает ситуации, способствующие добыванию наркотиков, а как неблагоприятные — препятствующие этому.

Четвертая фаза — физическая зависимость от наркотиков. Систематическое употребление наркотиков приводит к полному нарушению системы, синтезирующей эндорфины, и организм перестает их продуцировать. Поскольку эндорфины обладают болеутоляющим действием, то прекращение их синтеза организмом, принимающим наркотические вещества, вызывает физическую и эмоциональную боль.

Чтобы избавиться от этой боли, человек вынужден принимать большую дозу наркотического вещества. Так развивается физическая (химическая) зависимость от наркотических веществ.

На этой стадии развития болезни человеку требуются значительно более высокие дозы наркотического вещества, чем в начале заболевания, потому что при систематическом употреблении его наступает устойчивость организма к яду (развивается толерантность). Пятая фаза — психосоциальная деградация личности. Она наступает при систематическом и длительном приеме наркотических веществ и включает эмоциональную, волевую и интеллектуальную деградацию.

Эмоциональная деградация заключается в ослаблении, а затем полном исчезновении наиболее сложных и тонких эмоций, в эмоциональной неустойчивости, проявляющейся в резких и беспричинных колебаниях настроения, а одновременно с этим и в нарастании дисфории — устойчивых нарушений настроения. К ним относятся постоянная озлобленность, подавленность, угнетенность. Волевая деградация проявляется в неспособности сделать над собой усилие, довести до конца начатое дело, в быстрой истощаемости намерений и побуждений. У этих больных все мимолетно, и верить их обещаниям и клятвам нельзя (обязательно подведут). Они способны проявить настойчивость только в стремлении раздобыть наркотическое вещество. Это состояние у них носит навязчивый характер. Интеллектуальная деградация проявляется в снижении сообразительности, неспособности сосредоточиться, выделить главное и существенное в разговоре, в забывчивости, в повторении одних и тех же банальных или глупых мыслей, стремлении рассказывать пошлые анекдоты и т.д.

Табакозависимость. Врачи относят данную вредную привычку к разряду



токсикомании. Курению подвержены более 2/3 населения планеты. Зачастую сами курильщики даже не задумываются о том, какой вред собственному организму они наносят.

Табак - травянистое растение. 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 другие. 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. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолу и вещества, обладающие канцерогенным действием. У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, нёба, нижней губы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. (Таблица 1.1.)



Таблица 1.1 «Влияние табачного дыма на здоровье человека»

Курение — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака.

Пассивное курение — вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми

От курения страдает не только сам курильщик, но и окружающие его люди. Ведь такое пристрастие способно привести к развитию множества опасных заболеваний, которые рано или поздно приводят к летальному исходу. Какие проблемы вызывает курение?

- нарушения артериального давления ;
- разрушение зубов;
- трудности в работе дыхательной системы;
- развитие язв желудка и онкологические процессы;
- сложности в работе сердечнососудистой системы; развитие осложненных, продолжительных простуд и инфекционных заболеваний.

Как итог, у курильщика развиваются различные смертельно опасные недуги. По

статистике люди, страдающие от никотиновой зависимости, заболевают:

- Легочным туберкулезом: 93-94% курильщиков.
- Онкологическими процессами легких: 10-12% курящих.
- Различными степенями воспаления легких: 55-60% табакозависимых.

С чего начинается данная зависимость? Впервые человек закуривает чаще в юном возрасте из желания казаться взрослее и опытнее. Многие курят, чтобы расслабиться и успокоиться. И практически все курильщики уверены, что способны расстаться с такой привычкой сами, за короткий миг. Но, к сожалению, это заблуждение.

Чтобы полностью расстаться с зависимостью и привести организм в порядок, требуется порядка 6-7 лет.

Людей, имеющих склонность к данной вредной привычке, можно различить даже по внешним признакам:

- огрубевший голос;
- желтизна зубов и ногтевых пластин;
- кровоточивость десен, ослабление зубов (их расшатывание);
- утренний кашель, свойственный всем курильщикам со стажем;
- ранее старение кожи, приводящее к появлению многочисленных преждевременных морщин.

Подростки, желающие стать взрослее и взявшие в руки сигарету, начинают быстро деградировать. У юного организма нарушаются мыслительные процессы, падает уровень интеллекта и общего физического развития.

## 1.5. Пути решения

В первую очередь, родители сами должны стать примером для своих детей и отказаться от употребления табака, алкоголя.

Вредные привычки подростка нужно вытеснять полезными привычками. Чтобы пагубной привычки не появилось, нужно стараться избегать опасных ситуаций и людей, у которых они есть. Необходимо всячески занять подростка интересными делами, так, чтобы у него не оставалось свободного времени для безделья. Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.

Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.

Человека, который предполагает попробовать сигарету, алкоголь, наркотик, нужно рассматривать как своего самого злейшего врага, даже если до сих пор он был вашим лучшим другом, потому что он предлагает вам то, что разрушит вашу жизнь. Вашей основной жизненной предпосылкой должен быть принцип здорового образа жизни, который исключает обретение вредных привычек. Однако если вы поняли, что приобретаете одну из вредных привычек, то постарайтесь как можно быстрее избавиться от нее.

Прежде всего, скажите о своем решении человеку, мнение которого для вас дорого, попросите у него совета. Одновременно обратитесь к специалисту по борьбе с вредными привычками — психотерапевту, наркологу. Очень важно уйти от компании, где злоупотребляют вредными привычками, и не возвращаться в нее. Ищите новый круг знакомых, которые не злоупотребляют вредными привычками или также как вы борются со своей болезнью. Не позволяйте себе ни минуты незанятого времени. Примите на себя дополнительные обязанности по дому, в школе. Больше времени уделяйте физическим упражнениям. Выберите для себя один из видов спорта и постоянно совершенствуйтесь в нем. Составьте письменную программу ваших действий по избавлению от вредных привычек и немедленно приступайте к ее выполнению, каждый раз учитывая, что сделано, а что нет, и что этому помешало. Постоянно учитесь борьбе со своей болезнью, укрепляйте свою волю и внушайте себе, что вы способны избавиться от вредной привычки.

## **2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Социологический опрос учащихся.**

Данный опрос был проведён среди учащихся 7 – 11 классов на базе МКОУ

Варламовской СОШ. В опросе приняло участие 23 человека.

Мной была составлена анкета которую я раздал учащимся для того чтобы выяснить их причастность к вредным привычкам. Анкета проводилась анонимно.

### ***I Алкоголь***

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?  
а) да б) нет
2. Если да, то с какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)  
а) чтобы снять напряжение (стресс) б) чтобы повысить своё настроение в) чтобы поддержать компанию  
г) другая причина
3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?  
а) ежедневно  
б) не более трех раз в месяц в) раз в месяц г) другой ответ

### ***II Курение***

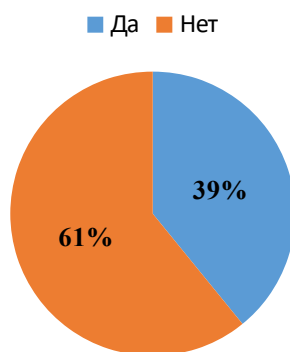
4. Курите ли Вы сейчас?  
а) да б) нет  
в) пробовал(а), но не курю
5. Если да, то какое количество выкуриваемых Вами сигарет?  
а) 1-10 сигарет в день б) 10-20 сигарет в день в) более пачки в день г) другой ответ
6. Вследствие чего Вы начали курить? (возможны несколько вариантов ответов)  
а) желание повзрослеть б) влияние компании в) хотел попробовать г) другая причина

### ***III Наркотики***

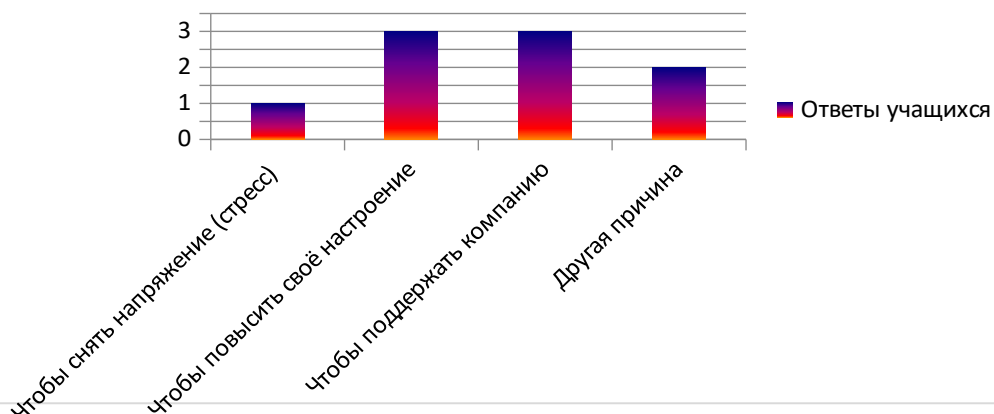
7. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?  
а) да б) нет
8. Ваш пол:  
а) мужской б) женский

## **2.2. Результаты опроса учащихся.**

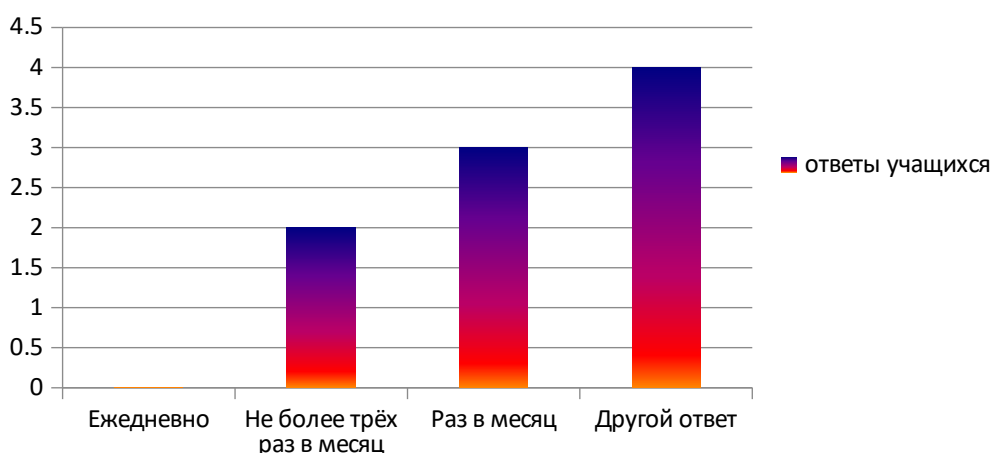
### 1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?



### 2. Если да, то с какой целью вы употребляете спиртные напитки? (возможны несколько вариантов ответов)



### 3. Как часто вы употребляете спиртные напитки?





### 2.3. Выводы

Проведенный соцопрос среди учащихся 7-11 классов, в котором участвовали 23 обучающихся в возрасте от 14 до 18 лет: из них 13 мальчика и 10 девочек показал, что 39% опрошенных обучающихся употребляли вредные для их организма вещества.

Алкоголь пробовали 9 учащихся. Целью его употребления являлось: снятие напряжения – 1, для улучшения настроения – 3, для поддержания компании – 3, по другой причине – 2.

Частота употребления спиртных напитков составила: ежедневно - 0, не более 3 раз в месяц - 2, раз в месяц - 3, другая причина - 9.

Курить пробовали – 7 учащихся, из которых 3 курят на данный момент, а 13 не пробовали вообще.

Причиной попробовать явилось: желание повзрослеть - 0, влияние дурной компании - 1, проявленный интерес - 1, другие причины – 1.

Слабые наркотики учащиеся не пробовали.

Но все же, проблема снижения распространенности вредных привычек среди подростков требует пристального внимания и объединения усилий врачей, педагогов, родителей, социологов, общества и государства.

Существует необходимость в усилении ограничительных мер в ходе борьбы с курением и употреблением алкоголя в молодежной среде. Состояние изучаемого вопроса сегодня диктует необходимость усиления межведомственного взаимодействия всех заинтересованных структур (органы власти, здравоохранение, образование, культура, СМИ, общественные организации, религиозные конфессии и др.) в деле формирования безопасной и здоровьесберегающей молодежной среды.

Для агитации за здоровый образ жизни была составлена памятка о вреде употребления опасных для организма веществ.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данном проекте я постарался раскрыть сущность вредных привычек и их влияние на организм человека. Отмечу, что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной работы по совершенствованию своих духовных и физических качеств, по пути укрепления своего здоровья и создания условий для благополучной взрослой жизни. Или идти по ложному пути получения удовольствий от употребления алкоголя, курения или приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить спорт. Нужно заниматься спортом, отказавшись от вредных привычек, вести здоровый образ жизни!

Я сформировал представление о вредных привычках на организм подростка и осмысленное отношение к здоровому образу жизни. Изучил литературу и другие источники по данной теме. Проанализировал влияние каждой исследуемой вредной привычки в отдельности. Раскрыл причины, ведущие к привязанности вредных привычек. Указала пути решения данной проблемы. Составил памятку о вредных привычках. Провёл соцопрос среди учащихся 7-11 классов

Можно сделать вывод, что если подростки будут проинформированы о пагубном влиянии вредных привычек на организм, то у них возникнет осмысленное отношение к здоровому образу жизни. Благополучная жизнь человека несовместима ни с курением, ни с пьянством, ни с употреблением наркотических веществ. Здоровый и счастливый человек свободен от этих пороков. А любой подросток должен вовремя сказать **НЕТ** вредным привычкам.





## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

[https://school13nv.ru/images/sps/roditel/profilaktika/Последствия\\_употребления\\_психоактивных\\_веществ.pdf](https://school13nv.ru/images/sps/roditel/profilaktika/Последствия_употребления_психоактивных_веществ.pdf)

- <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2013/05/07/proektnaya-rabota-tema-formirovaniya-zdorovogo.html>
- <https://infourok.ru/prezentaciya-proekta-po-obzh-opasnost-upotrebleniya-tabaka-alkogolya-narkotikov-dlya-zdorovya-i-bezopasnosti-cheloveka-619882.html>
- <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
- <https://erbaevhack.ru/vliyanie-vrednyh-privyчек-na-organizm-cheloveka-vrednye-privychki-i-ih-vliyanie/>
- <https://doc4web.ru/pedagogika/klassniy-chas-tvoyo-zdorove-i-narkotiki-klass.html>
- <https://multiurok.ru/files/priezentatsiia-k-klassnomu-chasu-vried-kurieniiia-narkomanii-i-alkogholia.html>
- <https://brodude.ru/8-prichin-delayushhix-tebya-rabom-privyчек/>
- <https://www.bestreferat.ru/referat-82840.html>

# ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Социологический опрос

**Вредные привычки молодежи**

**Уважаемый респондент!**

Просим вас принять участие в исследовании на тему: «Влияние вредных привычек на здоровье подрастающего поколения». Исследование проводится анонимно. Ваши искренние ответы помогут нам определить отношение молодежи к пагубным привычкам. Пожалуйста, выберите тот вариант ответа, который в большей мере соответствует вашей точке зрения, и отметьте его удобным для Вас способом.

Заранее благодарим вас за сотрудничество!

**1. Что вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?**

---

**2. Ведете ли вы здоровый образ жизни?**

- А) Да
- Б) Скорее да, чем нет
- В) Скорее нет, чем да
- Г) Нет
- Д) Затрудняюсь ответить

**3. Как часто вы употребляете алкоголь?**

- А) Ежедневно
- Б) Чаще раза в неделю
- В) Реже, чем раз в месяц
- Г) Не употребляю вообще (переход к вопросу №6)

**4. Что в первую очередь мотивирует вас принимать алкоголь?**

- А) Что бы снять напряжение (стресс)
- Б) Что бы повысить свое настроение
- В) Что бы поддержать компанию
- Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

**5. Вы можете отказаться от предложения выпить?**

- А) Да, могу
- Б) Могу, но не всегда
- В) Нет, не могу

**6. Вы курите?**

- А) Да, курю
- Б) Курю, но редко
- В) Нет, не курю (переход к вопросу №10)

**7. Количество выкуриваемых вами сигарет?**

- А) 1-10
- Б) 10-20
- В) Более пачки в день

**8. Что в первую очередь мотивировало вас курить?**

- А) Желание повзрослеть
- Б) Влияние компании
- В) Хотел попробовать
- Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

**9. С какого возраста вы начали курить?**

- А) 12-16 лет
- Б) 16-20 лет
- В) После 20

**10. Употребляли ли вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?**

- А) Да, употреблял
- Б) Нет, не употреблял (переход к вопросу №12)

**11. Если да то с какой целью?**

- А) Желание новых ощущений
- Б) Под воздействием других людей
- В) Было модно
- Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

**12. Нужна ли пропаганда против наркотиков?**

- А) Да
- Б) Скорее да, чем нет
- В) Скорее нет, чем да
- Г) Нет
- Д) Затрудняюсь ответить

**13. Смотрите ли вы социальные ролики о вреде наркотиков?**

- А) Да, всегда смотрю
- Б) Иногда
- В) Редко
- Г) Нет, не смотрю

**14. Что такое наркотическая зависимость?**

- А) Физическая зависимость
- Б) Психологическая зависимость
- В) Физиологическая и психологическая зависимость
- Г) Затрудняюсь ответить

**15. Согласны ли Вы с людьми, которые считают, что нужно наркоманов отделить от общества?**

- А) Да, полностью
- Б) Частично согласен
- В) Нет, не согласен
- Г) Ваш вариант ответа \_\_\_\_\_

**16. С какой целью наркоман употребляет наркотик?**

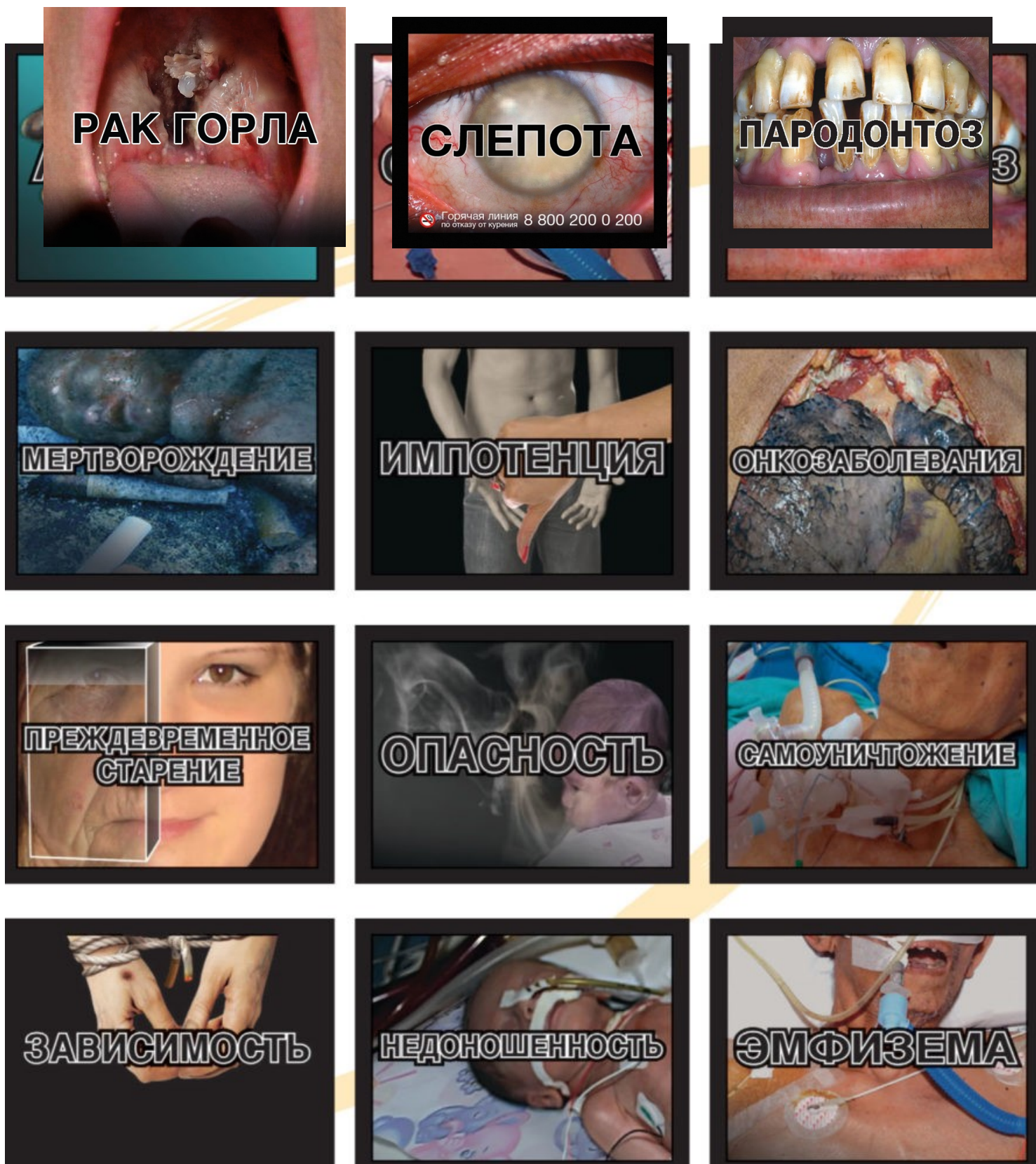
- А) Получить кайф
- Б) От скуки
- В) Заставили
- Г) Как и его друзья
- Д) Затрудняюсь ответить

**17. Ваш возраст?**

**18. Ваш пол?**

- А) Мужской
- Б) Женский

«Жизнь или Смерть»



## **Памятка: «Как алкоголь влияет на организм человека?»**

При современном уровне потребления [алкоголя](#) «средний» в этом отношении человек «вдруг» сталкивается с самыми различными недугами в возрасте около 30 лет. Это не только заболевания сердечнососудистой системы, но и нарушения в работе желудка, печени, неврозы, расстройства в половой сфере. Впрочем, болезни могут быть самыми неожиданными: ведь

действие [алкоголя](#) универсально,

**он поражает все органы и системы человеческого организма.**

### **Алкогольное отравление**

Любая доза [алкоголя](#), даже не вызывающая опьянения причиняет вред человеческому организму.

Длительность периода выведения во много раз больше, чем периода всасывания. В среднем [алкоголь](#) удерживается в организме несколько дней.

### **Желудок, поджелудочная железа**

При приёме крепких [напитков](#) происходит «ожог» стенок пищевода и желудка. Со временем появляются **панкреатит и диабет** на почве [алкоголя](#) — явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и страдания.

### **Печень**

**Алкогольный цирроз печени** — одно из наиболее тяжёлых и безнадёжных заболеваний человека, являющееся одной из основных причин смертности населения.

### **Мозг**

В мозге яд имеет свойство накапливаться. После приёма даже 1 кружки пива, стакана вина, 100 граммов водки **начинается процесс интенсивного разрушения его коры.**

Отравляющее действие [алкоголя](#) на головной мозг воспринимается человеком как якобы **безобидное состояние опьянения.**



Это приводит к **онемению, а потом и отмиранию участков головного мозга.**

После каждой так называемой «умеренной» выпивки у человека в голове появляется **новое кладбище погибших нервных клеток.** При вскрытии черепа любого длительно пьющего человека видят одинаковую картину — **«сморщенный мозг»**, уменьшенный в объёме, вся поверхность коры которого — в микрорубцах, микроязвах, следах кровоизлияний и некроза (омертвления) участков вещества мозга.

В результате долгого злоупотребления спиртным личность человека меняется, начинаются процессы **её деградации.**