

ГАПОУ

«Нефтекамский нефтяной колледж»

**ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**Вредные привычки среди школьников  
и студенческой молодежи**

**Выполнил:**

Ямичин Илья,

Студент 1 курса.

**Руководитель:**

Рамазанов Д.М.

учитель ОБЖ

г.Нефтекамск

2023 год

### Содержание

Введение.....	3
Цель и задачи проекта.....	4
Методы исследования.....	4
Актуальность.....	4
Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.....	5
Вредная привычка алкоголь.....	6
Вредная привычка курение.....	7
Вредная привычка наркотики.....	8
Заключение.....	9

## **Введение**

1. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
2. Самые опасные виды вредных привычек.
3. Вредная привычка алкоголь.
4. Вредная привычка курение.
5. Вредная привычка наркотики.

В жизни современного общества особо острыми стали проблемы, связанные с курением, наркоманией и употреблением алкоголя. Особенно большое распространение эти **вредные привычки** получили в среде подростков.

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности.

Данная проблема носит актуальный характер в современных условиях жизни каждого человека. И поэтому мы решили провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди молодежи, поскольку молодёжь является основой нашего общества.

## **Цель**

- раскрыть смысл проблемы *«здоровая нация – будущее России»*;
- наметить пути решения проблемы вредных привычек у подростков и формирования здорового образа жизни.

## Задачи

1. изучить литературу по данной теме;
2. выписать из источников самые опасные виды вредных привычек
3. проанализировать влияние каждой исследуемой вредной привычки в отдельности;
4. определить роль и место изучаемой проблемы в жизни человека;
5. указать пути решения данной проблемы;

## Методы исследования

- Подбор материала по теме.
- Анализ литературы по теме.
- Обобщение изученного материала.
- Проведение социологического опроса по данной теме.
- Выводы по собранному материалу.

## Актуальность

**Актуальность работы заключается в том, что в настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек**

## **Вредные привычки и их влияние на здоровье человека**

Всем с детства известно о вреде наркотических средств и приблизительном уроне, который они наносят организму, но почему столько людей своими же руками уничтожают драгоценное здоровье!? Профилактика вредных привычек необходима с раннего возраста. И детям нужно внушать, что плохо, а что хорошо.

Люди убеждены, что в малых дозах ни сигареты, ни алкоголь, ни наркотики вреда не несут, и что, начав употреблять что-то, у человека хватит силы воли бросить вредную привычку.

Также у людей слабая медицинская база знаний. То есть, человек прекрасно знает, что наркотические вещества вредны, но на что именно они влияют, не имеют понятия. Либо совсем об этом не задумываются, либо думают, что если угроза и есть, то для каких-то не самых важных частей организма, которые легко потом можно будет вылечить.

Но это не так, эти препараты усыпляют бдительность человека, заставляя его идти дальше по скользкому пути вредных привычек, и урон, который каждый из них наносит организму, к сожалению, необратим или вылечивается с большим трудом.

#### Самые опасные виды вредных привычек

Курение, употребление спиртных напитков, а также употребление наркотических веществ принято считать не просто вредными, но еще и опасными привычками. Как в медицинской, так и психолого-педагогической деятельности данная проблема занимает важное место, к решению которой следует подходить не теоретически, а с практической стороны.

В настоящее время по данным социологов в России за последние 5 лет тенденции употребления спиртных напитков среди несовершеннолетних растут и составляют 20-30% от проявления алкоголизма среди взрослых. За последние годы также возросла тенденция совершения преступлений в нетрезвом виде, дорожно-транспортные происшествия являются не исключением.

### **Вредная привычка алкоголь**

**Алкоголизм** - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков). Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма:

- алкоголь толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки.
- вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.
- алкоголь губительно действует на детей ещё до их рождения:

- увеличивает шансы рождения больного младенца;
- дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников;
- употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет;
- алкоголь приводит к нарушению обмена веществ.

Таким образом, употребление алкоголя приводит к биологическому старению и социальной деградации личности.

### **Вредная привычка курение**

Сигареты вызывают сильнейшее привыкание, из-за чего бросить курить крайне сложно. Вред от курения проявляется как снаружи, так и разрушает организм изнутри.

Итак, в ходе работы нами были изучены следующие этапы влияния курения на организм человека:

- Никотин портит структуру ногтей, цвет и крепость зубов, влияет на цвет кожи и силу волос. Обычно курильщика легко определить по желтоватому цвету кожи, налёту на зубах и всегда неприятному запаху изо рта. Дело в том, что курение негативно влияет на выделение секретов желудка, из-за чего он постепенно начинает гнить;
- Сигареты негативно влияют на структуру внутренних органов, в частности сосудов. У курильщиков к старости сосуды становятся неэластичными и хрупкими. Также у курящих сужаются сосуды, появляются спазмы;
- Никотин вызывает повышение кровяного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил;

- Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время беременности. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.

В сигаретном дыме содержится около 800 различных вредных веществ и ни одного полезного.

Самое вредное – **никотин**.

**Табачный дым** вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним.

- В России принят закон, который запрещает курить в общественных местах: в школе, в магазине, кафе, подъезде, общественном транспорте, в присутствии беременных женщин, детей.
- У **курильщиков** ухудшается память, внимание, здоровье, чаще возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания легких, нервной системы.

### **Вредная привычка наркотики**

Это «одурманивающее вещество», в результате которого организм человека быстро разрушается.

**Наркотические вещества** любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму. То есть, если для того, чтобы бросить курить и пить зачастую достаточно силы воли, то для победы над наркотической зависимостью нередко требуется помощь специалиста.

Изучив материалы по данной проблеме, мы установили следующие особенности влияния наркотических веществ на организм человека:

- Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
- Наркотики поражают мозг человека и нарушают психику.

- Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут, теряют интерес ко всему и перестают за собой следить, превращаясь в бомжей

Самое печальное то, что вредные привычки человека наносят вред, не только себе, но и окружающим их людям. Пьяные за рулём, буйные от любого вида опьянения, бестактные люди, обрекающие окружающих на роль пассивных курильщиков, безответственные родители, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

Употребление наркотиков приводит:

- К плохому самочувствию.
- К мучительным болям.
- К неадекватному (неправильному) поведению.
- К привыканию к наркотикам.

## **Заключение**

В данной работе мы постарались раскрыть сущность вредных привычек и их влияние на организм человека.

Любое употребление наркотиков, а к ним относится и курение, и алкоголь, и сами наркотики быстро разрушает организм.

В заключение отметим, 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 приема наркотических веществ, а значит, по пути быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего благополучия.

В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить



спорт. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни!