Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СОШ №5» Дальнереченского городского округа

Проект по ОБЖ

на тему

**«Как уберечь себя от вредных привычек»**

 Выполнил: Мельников Михаил, ученик 9 А класса

Научный руководитель: Пика А.В.,

учитель ОБЖ

ДАЛЬНЕРЕЧЕНСК 2023

 **Введение**

 Проект **«Как уберечь себя от вредных привычек»** я выбрал потому что это одна из важнейших проблем всего мира. Вредные привычки – термин, характеризующий такой образ жизни, при котором человек осознанно наносит вред своему здоровью, занимаясь определёнными вещами, приносящими приятные ощущения. Зачастую многим подобным зависимостям личность не придает серьезного значения, считая их проявлением собственной натуры.

Но некоторые, рассматривая список вредных привычек человека, приходят к выводу, что многие из них являются серьезными и опасными отклонениями от нормы. Здоровье достаточно многогранная категория. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни».

Моя исследовательская работа посвящена тому, как современный школьник оценивает свое здоровье и умеет ли он отказываться от вредных привычек.

**Цель исследовательской работы:** формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, понимания изначальности и необходимости здоровья, обучение способам его сохранения, укрепления и отказа от вредных привычек

**Задачи исследовательской работы:**

* создание благоприятных условий для формирования у обучающихся ценностного отношения к ЗОЖ, как к одному из главных путей в достижении успеха;
* воспитание активной жизненной позиции, ответственное отношение к своему здоровью;
* сохранение и укрепление физического здоровья обучающихся;
* популяризация преимуществ ЗОЖ;
* внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.

**Гипотеза:** подростки могут грамотно объяснить, что включает в себя понятие «вредные привычки», но практически нет ни одного ребенка, который полностью соблюдает правила здорового образа жизни

**Метод исследования:**

* **Работа с источником информации**
* **Сопоставление фактов и статистических данных**
* **Анкетирование**
* **Сравнительный анализ**
* **Практическая работа по здоровому образу жизни**
* **Наблюдение**

Чаще всего, вредные привычки развиваются по причине неустойчивой психики, либо длительных нервных расстройств. Но, к формированию данных пристрастий причастны и иные факторы:

собственная лень;

несбывшиеся надежды;

полученное разочарование;

слишком быстрый темп жизни;

финансовые долгоиграющие проблемы;

неурядицы, происходящие дома либо на работе;

тяжелые психологические ситуации: развод, болезнь, смерть близкого родственника...

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

**Вредные привычки —** это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Активно формируются вредные привычки и по причине каких-то глобальных изменений в привычной жизни. Например, падение экономического развития страны, приводящее к повальной безработице. Влияют на формирование пристрастий особенности менталитета, и даже климатические факторы.

Что же такое вредные привычки?

Вредные привычки - это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они вредны для здоровья человека.

Кроме того, многие вредные привычки переходят в зависимости, которые приносят кратковременное облегчение и удовольствие, за которыми следуют огромные проблемы со здоровьем и психикой.

Пристрастие к употреблению наркотиков в 80% случаях приводит человека к смерти либо полной деградации личности. Если говорить о влиянии вредных привычек на человеческий организм, то в случае с наркоманией такое увлечение приобретает огромные масштабы.

С проникновением в организм наркотических веществ, происходит глобальное разрушение работы всех внутренних органов и системах тела. Что в итоге ожидает наркомана?

1.Полная деградация личности на психологическом уровни.

2. Социальная дезадаптация**.** Не могут устроиться на работу, имеют много ограничений.

3. Проблемы с законом. Многие люди, страдающие наркотической зависимостью, имеют судимости.

4. Развитие тяжелейших, часто смертельных заболеваний физического плана.

5. Нарастающие проблемы психики формируют психозы, шизофрению, депрессивные состояния. Частым итогом этой вредной привычки становятся суицидальные попытки.

Данную вредную привычку необходимо немедленно искоренять, не давая ей право на существование.

Огромное внимание уделяется профилактике наркомании среди подрастающего поколения. Ведь по данным статистики большинство людей, страдающих от наркозависимости, начинают свою «карьеру» в юном возрасте.

ПРИВЫЧКИ БЫВАЮТ:

1.Акоголизм

2.Наркомания

3.Курение

4.Игровая зависимость или лудомания

5.Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость

6Переедание

7.Телевизионная зависимость

8.Интернет-зависимость……………………………………………………

* **Внедрение инновационных технологий по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни.**
*
* **самые опасные виды вредных превычек**

**Алкоголь**

Употребление алкоголя в большом количестве - это не просто зависимость. Это огромный вред для здоровья. Механизм отравления основан на влиянии такого ядовитого вещества как этанол или этиловый спирт. Он начинает свое коварное действие уже спустя ту после попадания в желудок. Однако пищеварительный тракт – это далеко не единственная система, которая страдает от выпитого спиртного.

**Наркотики**

Страшнее алкоголизма может быть только употребление наркотиков, которые нередко состоят из химических вредных компонентов. Влияние вредных привычек на организм человека огромен. Наркотики поражают нервную систему, происходит полное изменение здорового организма в худшую сторону. Человек, принимающий наркотики, со временем становится зависимым от того состояние, в котором он пребывает, забывая об опасности вредных веществ. При постоянном приеме доз развивается хроническое отравление организма, возникают такие болезни:

* поражение внутренних органов;
* нарушение работы нервной системы;
* атрофирование головного мозга;
* нарушение выработки гормонов;
* печеночная и сердечная недостаточность.
* щёлкание суставами.

Игромания

Вредные привычки и их влияние на здоровье не ограничиваются одними наркотиками и алкоголем. Игромания – еще один бич современного общества. Человек, попадая в такую зависимость, становится потерянными для общества. Игромания влечет за собой такие проблемы:

* Психические заболевания. Интернет-игрок может часами сидеть перед монитором. Возможно, он не потратит и рубля, но он забудет про реальную жизнь и окружающих людей. Происходит деградация личности, отсутствие какой-либо жизнедеятельности, помимо виртуального мира игр.
* Влияние на здоровье. Интернет-игроки забывают про сон, пищу. Зафиксированы случаи, когда такие люди ходят в туалет под себя. В результате интернет-игрок становится похожим на наркомана.
* Потеря памяти, снижение интеллекта.

Курение

При пассивном курении мы вдыхаем дым, который выдыхают курильщики (основной поток дыма), и дым, образующийся при непосредственном горении продуктов табака (побочный поток дыма). Оба потока дыма содержит различные токсичные химические вещества, включая:

* аммиак (в химии используется в качестве растворителя);
* бутан (горючий газ);
* угарный газ (его содержат автомобильные выхлопы);
* хром (в чистом виде – токсичен);
* цианиды (использовались как боевые отравляющие вещества);
* формальдегид (обладает сильным дубильным эффектом, используется как антисептик и консервант);
* свинец (токсичный металл);
* полоний (радиоактивное вещество).

Опасные частицы могут циркулировать в воздухе на протяжении нескольких часов. проблема не только в самом дыме. В конце концов, эти частицы оседают, и осадок, находящийся на волосах и личных вещах курильщиков, включая подушки, ковры и другие предметы, также может стать источником пассивного курения и быть опасен, особенно для детей.

5 способов избавления от вредных привычек

Осознать привычку и взять над ней контроль Первый шаг в избавлении от вредной привычки — осознать проблему. ...

Заменить вредную привычку полезной ...

Добавить в привычную рутину новые действия ...

Изменить обстановку вокруг себя ...

Заручиться поддержкой и работать над ответственностью

**Чтобы не стать рабом вредных привычек,**

**Нужно выполнять эти действия**

* Не скучать, найти себе занятие по душе;
* Узнавать мир и интересных людей;
* Ни в коем случае не пробовать спиртные напитки.
*
* **вредная привычка алкоголь**

**Что будет после употребления алкоголя?**

Через 2 минуты алкоголь из желудка попадает в кровь, разносится по всем клеткам организма. В первую очередь страдают клетки больших полушарий головного мозга.

Алкоголь накапливается жировыми веществами, содержащихся в нервных клетках. Здесь он задерживается до тех пор, пока не произойдет его полное окисление.

**Алкоголь влияет на подростков не так, как на взрослого человека.**Характерным для подросткового возраста является то, что молодой мозг в возрасте до 20 лет отличается от мозга взрослого человека реакцией на полученную информацию. Молодой мозг создан для того, чтобы учиться. Он находится в стадии установления настоящих связей между нервными клетками. Алкоголь нарушает эту функцию.

**Действие алкоголя на подростка сильнее, чем на взрослого, и сказывается на работе мозга в будущем.**Учеными определенно установлено, что употребление спиртных напитков в возрасте до 20 лет приводит к алкоголизму почти в 80% случаев. Оказывается, развивающийся, молодой организм в 6—8 раз быстрее привыкает к хмельному, чем взрослый, а потому подросток и становится алкоголиком скорее. Так, дети, начавшие употреблять спиртное в школьные годы, уже в 20-25 лет лечатся от хронического алкоголизма, причем отнюдь не всегда удачно.

* **Вредная привычка курение - что происходит после скуривания пачки сигарет**

Органы кровообращения – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт). Пищеварительные органы – нарушения работы желудка, язвы желудка. Полости рта.
Чтобы с этим не было проблем, нужно вести здоровый образ жизни.

* **зож**

ЗОЖ-это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60% и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки.

Что же входит в само понятие здоровый образ жизни? По мнению учащихся 10-11 классов в понятие «здоровый образ жизни» входят следующие компоненты:

* правильное питание;
* двигательный режим;
* гигиена;
* отказ от вредных привычек.
* Здоровый сон
* Полноценный отдых
* Физическая нагрузка
* Закаливание
* Витамины и минералы
* Эмоциональное самочувствие
* Умение снимать напряжение

* **Зависимость и как её побороть**

Специалисты считают [зависимость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F) не заболеванием, с которым нужно бороться лекарственными средствами, а усвоенной привычкой.

Большая часть специалистов подходят к зависимости как к хроническому заболеванию, влияющему на структуру головного мозга (память, мотивацию и др.). Испытывая зависимость, человек лишается выбора, контроля над своими поступками и живет с постоянным чувством получить что-либо (спиртное, наркотик, сигарету и т.д.).

Психологи придерживаются мнения, что зависимости не знакомы понятия «осознанного выбора», «скверного характера», «неблагополучного детства». Это модель поведения, которую сформировало регулярное повторение. Глубоко укоренившись, она требует больших усилий для избавления от себя. Необходимы совместные усилия самого человека, специалистов.

От любой зависимости необходимо избавляться

Прежде всего, зависимый человек никогда не признает этого. Он считает, что если захочет, то в любой момент может бросить курить или играть. И его вредные привычки – это его личное дело.

Но многие люди испытывают дискомфорт, находясь рядом с таким человеком: дым курильщика мешает окружающим, состояние алкоголика раздражает домашних, наркоман мешает спокойно жить близким.

Проходит время, и у самой жертвы компьютерных игр начинаются проблемы со зрением или позвоночником, у курильщика – с бронхами и легкими, у алкоголика – с печенью и сердцем. Так что без квалифицированного врача уже не обойтись.

**заключение**

Важно не только знать, какие существуют вредные привычки, но понимать механизм их возникновения. Также необходимо знать способы борьбы с ними. Той или иной форме зависимости подвержен каждый. Пусть эта статья поможет вам и вашим близким. Проявляйте строгость к себе: это черта сильных людей, которые всегда добиваются своего.

В своей работе я постарался как можно обширно раскрыть о вреде вредных привычек. Я провел опрос в школе. По результатам был сделан вывод: в основном дети заботятся о своем здоровье и стараются вести здоровых образ жизни. Но есть и те, у кого имеются вредные привычки – это курение. Хотелось бы отметить, что все поставленные цели и задачи данного проекта выполнены и раскрыты в полном объеме.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

* Федеральный закон РФ от 8 января 1998 г. № 3-Ф3 «О наркотических средствах и психотропных веществах» с изменениями и дополнениями от 6 апреля 2011 г. – М., 2011. – 45с.
* Федеральный закон РФ от 13 марта 2006 г. № 38-Ф3 «О рекламе» с изменениями и дополнениями от 1 июля 2011 года. –М., 2011. – 35с.
* Авраамов Д.С. Профессиональная этика журналиста. М., 2003. – 215 с.
* Авраменко Б.СС Наркомания: глобальный ответ на глобальный вызов// Международная жизнь. – 2008. – №11.- С. 35 – 44
* Андреева Т.И, Довбах А.В., Красовский К.С. «Зачем СМИ пишут об алкоголе, табаке, наркотиках» // Журналист. – 2007. – № 2.- С. 74 – 89