Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей-интернат»

ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «Программа профилактики вредных привычек»

Автор работы:

Боброва Карина, 9«А» класс.

Научный руководитель:

Воронова Екатерина Евгеньевна

Воспитатель

г. Таганрог

2021 г.

Оглавление

[Введение 3](#_Toc39005986)

[Основная часть](#_Toc39005987) 5

[1.Создание листовки 5](#_Toc39005988)

2.[Заключение 6](#_Toc39005990)

[Список литературы 6](#_Toc39005991)

Введение

**Актуальность работы**: как помочь ребенку избавиться от вредных привычек, какие хитрости можно использовать взрослым для этого.

**Цель**

Приобщить лицеистов к здоровому образу жизни.

**Задачи**

1. Познакомиться с понятием “вредные привычки”, объяснить, почему они так называются.

2. Дать конкретное представление о том, что происходит с организмом человека, который использует вредные привычки.

3. Воспитать у детей желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих.

4. Сделать листовку.

**Методы и материалы**

**Методы**

1. Изучение литературы

2. Анализ полученной информации

3. Моделирование листовки

**Материалы**

Вредные привычки — это привычки, оцениваемые негативно с точки зрения социальных норм поведения или в отношении к процессу формирования личности.

Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение. Но существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное вызвана неумением отказывать в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать — отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

Вредные привычки могут быть как неполезными, так и откровенно вредными. Привыкает человек к вредному незаметно для себя, постепенно, когда раз за разом на протяжении длительного периода времени совершается ряд уступок себе или окружающим. Так информируется тяга к уже ставшему привычным необдуманному действию.

Виды вредных привычек: курение, алкоголь, наркомания, игровая зависимость и многие другие.

*Что такое курение и его последствия.*

Курение – вдыхание дыма, исходящего от тлеющего табака или других препаратов, чаще всего растительной природы с целью насыщения организма никотином и прочими веществами, обладающими психоактивными свойствами. Дым по дыхательным путям попадает в альвеолы, где, смешиваясь с кровью курильщика, попадает в головной мозг, вызывая необходимые для него ощущения.

Курение вызывает сильное привыкание и зависимость, без которых человек не может нормально выполнять ежедневные задачи. Это обусловлено нарушением психического здоровья при отсутствии дозы веществ, содержащихся в сигарете. Также, при курении сигарет у человека развиваются тяжелые заболевания дыхательной, сердечнососудистой, пищеварительной и прочих систем.

Как бы там ни было, курение табака, будь то в виде его тления, или нагревания, способствует развитию множества заболеваний различных органов дыхания, чаще всего онкологического характера, из-за которых ежегодно в мире по данным ВОЗ умирает более 8 миллионов человек, и это только по официальной статистике. Обратите внимание и на то, что вред курения наносится не только самому курящему, но и окружающим его людям, которые поневоле вдыхают табачный дым. Такие люди называются пассивными курильщиками, а дым, попадающий в их органы дыхания, производят такие же изменения, как и у первичного курильщика.

Поэтому, пассивное курение тоже опасно для здоровья человека! [1]

*Что такое алкоголизм и его последствия.*

Алкоголизм — это психическое заболевание, неумеренное потребление алкоголя. В результате постоянного опьянения, у человека сильно ухудшается здоровье, падает трудоспособность, благосостояние и нравственные ценности. Алкоголизм характеризуется ещё тем, что человек становится, зависим от алкоголя. Поэтому, когда алкоголя нет, алкоголик страдает и чтоб облегчить свои страдания, он повторяет приём спирта вновь и вновь. Алкоголизм несовместим со здоровым образом жизни.

Алкоголь — это универсальный яд, который разрушает все системы и органы человека. С ростом постоянного опьянения человек теряет чувство меры и контроля над потребляемым алкоголем. В результате повреждается центральная нервная система, что приводит к [психозам](https://www.ayzdorov.ru/Bolezn_psihoz.php) и [невритам](https://www.ayzdorov.ru/Bolezn_nevrit.php).

Всё население можно условно разделить на следующие группы:

* Люди, не употребляющие спиртное вообще
* Лица, употребляющие алкоголь в умеренном количестве
* Лица, злоупотребляющие алкоголем

Алкоголь, принятый внутрь, очень быстро всасывается слизистой оболочкой желудка и кишечника и попадает в кровь уже через 5 минут. Через кровь алкоголь попадает в мозг и печень, где его количество становится наибольшим. Кора головного мозга начинает работать менее организованно: нарушается концентрация, нарушается внимание, мысли становятся не связными. Кроме этого, алкоголь губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, разрушая её. Постоянное разрушение слизистой приводит к серьёзным заболеваниям желудка, например [язва](https://www.ayzdorov.ru/Bolezn_yazva-zhelydka.php). Разрушение клеток печени в результате воздействия на неё алкоголя приводят к таким заболеваниям, как цирроз печени и рак. [2]

 *Что такое наркотики и его последствия.*

Впервые термин «наркотик» был произнесен Галеном, греческим целителем, для описания странных веществ, которые вызывали паралич или потерю чувствительности. Этот термин употреблял и Гиппократ.

Наркотики — это химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость. Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание.

Наркотики захватывают организм за мизерный срок, и уже просто так от их употребления избавиться не удается. Вред проявляется и в том, что вот это безобидное «я только один раз попробую» очень часто приводит к печальным последствиям: воля и мозг человека оказываются парализованными и работают только в одном направлении «где взять дозу».

Действие на организм человека

Влияние наркотиков на организм человека велико:

* уничтожение необходимых телу витаминов и минералов;
* проблемы с кожей, волосами, ногтями;
* снижение иммунитета;
* наркотики — яды, которые постепенно отравляют тело;
* заболевания внутренних органов;
* абсцессы, отмирание тканей;

Зависимость имеет под собой 2 стороны: физическую и психическую. Наркотики разрушают тело, а разрушения неразрывно связаны с плохим самочувствием и болью. Однако постоянное употребление — это как постоянное обезболивание. Тело болит, но наркоман этого не чувствует. Он стремится ощутить положительные эмоции, избавиться от душевной и физической боли, элементарно «чувствовать себя лучше» с помощью единственного средства, которое ему помогает (по его мнению) — с помощью наркотиков.[3]

Основная часть

1.Создание листовки

Мы с научным руководителем долго думали над тем, как эффектнее преподнести информацию и решили создать листовку. Оформление мы начали с подбора картинок и текста. Листовка получилась яркая. В листовке отображены последствия вредных привычек.

Как бороться с вредными привычками.

Итак, как можно побороть вредные привычки подростков, если они уже появились? Есть несколько способов борьбы с вредными привычками у подростков, которые в комплексе должны внедряться в общение с ребенком:

* Не кричите. Крик оттолкнет ребенка. Можно спросить, что стало причиной того, что он начал курить или периодически употреблять алкоголь.
* Разберитесь в проблемах. Составьте перечень того, что стоит перед ребенком. Если их решить удастся вместе, это хорошо. Если нет, постарайтесь дать дельные советы.
* Не настаивайте на походе к психологу или психиатру. Подростки этого боятся – для них подобное ассоциируется с психически нездоровыми людьми.
* Расскажите о вреде. Объясните последствия. Помогите побороть привычку, предложите замену – интересные занятия, например: фотография, игры, квесты, поездки на рыбалку и так далее. Предложите пойти на танцы, борьбу, рисование. Найдите то занятие, которое действительно будет по душе вашему ребенку.
* Откажитесь от вредных привычек. Вы пример для детей. Если сами курите, не ждите, что ребенок бросит курить.
* Предлагайте поддержку и понимание. Они должны быть не только на словах, но и в поступках.
* Не угрожайте и не запрещайте. Помогите осознать, что вредные привычки не нужны самому подростку, а не просто мешают вам.
* Поощряйте успехи, хвалите.
* Обнимайте ребенка, целуйте, чаще демонстрируйте, что вы его любите.

Если вы сможете применять все эти правила, успех не заставит себя ждать. Если у ребенка не получается отказаться от привычки, в таком случае можно предложить обратиться за помощью к специалисту.

Меры профилактики вредных привычек у подростков и детей состоят из следующих шагов:

* Воспитывайте в ребенке самосознание. Помогайте ему быть в чем-то выгодно непохожим на других, выделяться. Когда ребенок чувствует свою самодостаточность, ему не нужны другие методы обратить на себя внимание, показаться взрослее или лучше в глазах сверстников и окружения.
* Воспитывайте уверенность в себе. Пусть ребенок знает, что ему есть за что любить себя. Он должен испытывать любовь к родителям, друзьям, учителям, животным. Спрашивайте, как он относится к себе, к другим. Тот, кого научили уважать окружающих, не подвержен влиянию со стороны, подталкивающему на формирование вредных привычек.
* Покажите, что вы ведете здоровый образ жизни. Учтите, что ваш пример – основной. Нельзя сказать, что очень вредно курить, выкуривая очередную сигарету.
* Займите время ребенка чем-то интересным. Отправьте на секцию, следите, чтобы свободного времени было мало. Это значительно снизит шансы того, что подросток пристрастится к спиртному. [4]

2.Заключение

В данной работе мы постарались раскрыть сущность вредных привычек и их влияние на организм человека, проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

Дети впитывают все, что их окружает. От того, в какой среде живет подросток, как к нему относятся близкие, каким образом он оценивает себя, зависит подверженность к возникновению плохих привычек.

Дети подросткового возраста особенно восприимчивы к негативному влиянию. Это объясняется в первую очередь тем, что среда, интересы, условия жизни, ценности меняются. Цель родителей и педагогов – проследить за правильной сменой ориентиров, доверять детям, понимать их и как можно больше разговаривать о проблемах, мыслях, желаниях, мечтах. Это поможет исключить основные причины возникновения вредных привычек у подростков.

И курение, и алкоголизм, и, тем более, наркомания все больше и больше заставляют задумываться о своем будущем. Ведь все эти привычки сказываются на социальной, экономической, психологической и культурной жизни общества.

Если не будут предприниматься меры по предотвращению распространения алкогольных и табачных изделий, наркотиков среди молодежи, если не будет проводится пропаганда здорового образа жизни, человечество останется без будущего.

Список литературы

1. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С. В. Баранова. - М., Издательство «Феникс», 2007 — 192 с.

2. Вредные привычки: список. Как избавиться от вредных привычек // Мотивация жизни URL: <https://lifemotivation.ru/lichnostnyj-rost/vrednye-privychki>/

3. Работа образовательного учреждения по профилактике вредных привычек и пропаганде здорового образа жизни // Открытый урок «Первое сентября» URL: https://urok.1sept.ru/articles/506939/

4. Гласс Лилиан Вредные люди вокруг нас. Как с ними бороться? / Лилиан Гласс - М., Издательство СПб.: Питер, 1997 — 272 с.