**Муниципальное образовательное учреждение**

**«Вышеславская основная школа»**

**Гаврилов-Ямского района Ярославской области**

**ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА**

**«Природа вредных привычек подростков,**

**их влияния на здоровье и успеваемость учащихся**»

 **Работу выполнили ученики**

 **9 класса**

 **Руководитель: Рыжакова Н.Ю.**

**ПРОШЕНИНО 2017 год**

**Содержание**

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

1. Особенности вредных привычек и их влияние на здоровье человека…….3

2. Самые опасные виды вредных привычек……………………………………3

2.1. Вредная привычка: алкоголь……………………………………………….3

2.2. Вредная привычка: курение………………………………………………..3

2.3 Вредная привычка: наркотики……………………………………………...4

3. Социологический опрос учащихся…………………………………………..5

4.Практическая часть………………..…………………………………………..7

 Заключение…………………………………………………………………....7

 Список используемой литературы…………………………………………. 8

**Введение.**

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 исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди подростков, поскольку именно они в дальнейшем станут основой общества.

**Целью** нашей исследовательской работы является выявление состояния данной проблемы в МОУ «Вышеславская ОШ» деревни Прошенино, изучение теоретических аспектов, природы вредных привычек подростков, их влияния на здоровье и успеваемость учащихся.

Для выявления состояния данной проблемы поставлены следующие **задачи**:

1) изучить литературу и другие источники информации по данной теме;

2) выписать из источников информации, литературы самые опасные виды вредных привычек;

3) проанализировать влияние каждой исследуемой вредной привычки в отдельности на организм человека;

5) определить роль и место изучаемой проблемы в жизни человека;

6) указать пути решения данной проблемы;

7) провести социологического опроса среди учащихся 6-х - 8-х классов;

8) провести урок физической культуры по теме «Нет вредным привычкам».

В данной работе использованы следующие методы исследования:

1. Выборка материала по теме.

2. Анализ литературы по теме.

3. Обобщение изученного материала.

4. Проведение социологического опроса по данной теме, обработка результатов.

5. Выводы по собранному материалу.

Объектом исследования послужили учащиеся 6-х - 8-х классов МОУ «Вышеславская ОШ» деревни Прошенино

Актуальность исследования

Тема данного исследования особенно актуальна, поскольку в последнее время всё чаще наблюдаются случаи употребления алкоголя, табака и наркотиков среди молодежи, в том числе и подростков. Ещё хуже, когда подростки делают из этих вредных привычек культ. С помощью них дети «становятся старше», как сами считают, выделяются из миллионов сверстников, самовыражаются, забывают о своих проблемах на некоторое время, считают наркотики баловством, не осознавая, что в будущем, совершив большую ошибку в молодости, сильно поплатятся своим здоровьем. В этом и заключается актуальность нашей исследовательской работы.

1. **Особенности вредных привычек 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 компенсируется в сторону выздоровления с большим трудом.

1. **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.

**2.1 Вредная привычка: алкоголь.**

Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия плачевны для организма.

Во-первых, алкоголь разрушает иммунную систему, ткани и органы и особенно деструктивно влияет на кору головного мозга. Он постепенно вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.

Во-вторых, алкоголь губительно действует на детей еще до их рождения: увеличивает шансы рождения больного и недоношенного младенца. Дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников.

В-третьих, употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет.

Также алкоголь приводит к нарушению обмена веществ.

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

Употребление алкоголя ведёт к физическому бессилию, у **школьника** снижается работоспособность и выносливость, происходит интеллектуальное торможение, при котором нарушается память и концентрация внимания; психологической нестабильности, основными проявлениями которой являются колебания настроения и снижение уверенности в себе.

**2.2. 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:

1.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.

2.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.

3.Никотин вызывает повышение кровеносного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил.

4.Курильщики более подвержены инфарктам, язве желудка и стенокардии. Также «традиционной» болезнью курильщиков считается хронический бронхит. Смола, которая оседает на фильтре сигареты, затрудняет защиту дыхательных путей, из-за чего курильщики тяжело переносят любые болезни, связанные с органами системы «ухо-горло-нос», лёгкими и бронхами.

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

Как показали исследования, в одной сигарете содержатся опасные для жизни вещества, основные из которых:

* бутан (из которого изготовляют жидкость для зажигалок);
* никотин (средство от насекомых);
* стеариновая кислота (из нее получают воск для свечей);
* мышьяк (в котором содержатся различные яды);
* угарный газ.

Курение причиняет **школьнику** неизгладимый вред здоровью: приводит к обезвоживанию организма, эмоциональной нестабильности, огрубению личности, психофизиологическим изменениям, умственной отсталости, быстрому старению, влияет на будущее поколение, способствует развитию аллергии.

**2.3 Вредная привычка: наркотики.**

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

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

1.Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.

2.Наркотики поражают мозг человека и нарушают психику.

3.Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут. Например, кокаинщики живут не больше четырёх лет. Конопля отупляет до состояния овоща за 3-4 года. Поклонники морфина спустя 2-3 месяца регулярного употребления 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 – наркоманы и родители-алкоголики - это не просто те, кто не задумывается о своей жизни, но и те, кто равнодушен к своим родным и близким, к соседям и к окружающим их людям.

Наркотики – это вещества различного происхождения, которые отрицательно воздействуют на физическое и психическое состояние **школьника**: влияют на зрение, умственные процессы, лёгкие, печень, иммунитет, нервную систему, сосуды, кожу, слизистую оболочку и зубы. Таким образом, наркотики причиняют вред всему организму.

1. **Социологический опрос учащихся.**

Как уже было отмечено, объектом нашего исследования являются учащиеся 8-х классов МОУ «Вышеславская ОШ» деревни Прошенино. В социологическом опросе приняли участие 18 человек: 9 мальчиков и 9 девочек. Исследование мы проводили при помощи анкетирования.

Анкета выглядит следующим образом:

«Дорогой друг! Мы, учащиеся 9 класса, убедительно просим уделить немного внимания данной анкете и ответить на несколько несложных вопросов, чтобы помочь нашему исследованию. Просим отвечать искренне. Анонимность и конфиденциальность гарантируем. Большинство вопросов подразумевает однозначный ответ, только там, где есть указания, возможны несколько вариантов ответов; вопросы, которые не относятся к Вам, можете пропускать.

Заранее благодарим!

I. Алкоголь.

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?

а) да;

б) нет.

2. 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) ваш вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

а) ежедневно;

б) не более трех раз в неделю;

в) не более двух раз в месяц.

II. Курение.

1. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?

а) да;

б) нет;

в) пробовал(а), но не курю.

2. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

а) 1-10 сигарет в день;

б) 10-20 сигарет в день;

в) более пачки в день.

3. Вследствие чего Вы начали курить? (возможны несколько вариантов ответов)

а) желание повзрослеть;

б) влияние компании;

в) хотел попробовать;

г) свой ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

III. Наркотики.

1. Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?

а) да;

б) нет.

2. Если да, то с какой целью?

а) желание новых ощущений;

б) под воздействием других людей;

в) ваш вариант ответа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

IV. Как Вы считаете, какие негативные последствия несут в себе все эти пороки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

V. Ваш пол:

а) мужской;

б) женский.

***Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:***

- учащихся-мальчиков и учащихся-девочек в 6-х классах, употребляющих алкоголь и участвующих в курении, не выявлено;

- что касается учащихся-мальчиков 7-8 класса, то здесь мы имеем дело с 60% мальчиков, которые хотя бы раз пробовали спиртные напитки. Среди учащихся - девочек в 8-х классах пробовали спиртные напитки 16%;

- среди учащихся 7-8-х классов курить пробовали 60 % мальчиков и 33% девочек;



- основной целью употребления спиртных напитков является повышение настроения;

- наркотическому воздействию никто не подвержен;

- как и предполагалось ранее, большинство учащихся высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью.

Таким образом, как показал анализ проведенной работы, учащиеся 6-х - 8-х классов МОУ «Вышеславская ОШ» деревни Прошенино осознают, что вредные привычки пагубно влияют на их здоровье.

**4.Практическая часть.**

Практическая часть нашего исследования представлена уроком физической культуры в 6-х и 8-х классах, на которых мы познакомили подростков с данной исследовательской работой, провели беседы на тему «Нет вредным привычкам!» и веселые эстафеты «Творческая мастерская по станциям» с целью агитации за здоровый образ жизни, пропаганды отказа от курения, употребления алкоголя и наркотиков. На каждом уроке шестиклассники и восьмиклассники с удовольствием участвовали в эстафетах и активно обсуждали нашу работу, предлагали свои способы укрепления здоровья.

**5.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 может сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от упорной каждодневной 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.

Главный вывод нашей работы – подросткам, как и любому взрослому человеку необходимо вести здоровый образ жизни – то есть заниматься спортом, туризмом, искусством, много читать, найти себе занятие «по душе». Не следует самоутверждаться в компании сверстников с помощью психоактивных веществ, необходимо вырабатывать в себе характер и иметь чувство собственного достоинства.

В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить спорт. Занимайтесь спортом, отказывайтесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни!

**6.Список используемой литературы.**

1. Гемкова Л.Л., Славков Н.Б. Почему это опасно / Л.Л. Гемкова, Н.Б. Славков. – М.: «Просвещение», 2011 – 96с.

2. Данилин А., Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи предупреждают». – М.: «Центрополиграф», 2013. – 384с.

3. Комиссаров Б.Г. Подросток и наркотики. Выбери жизнь! / Б.Г. Комиссаров. – Ростов н/Д: «Феникс», 2013. – 128с.

4 .Не болей! Аллергия от «А» до «Я». Приложение к журналу «Здоровье» №4. – М.: Изд. Дом «Здоровье», 2011. – 64с.

5. Петренко Л.Ф. Коварный враг / Л.Ф. Петренко. – М.: «Знание», 2011. – 35 с.

6 .Энтин Г.М. Когда человек себе враг / Г.М. Энтин. – М.: «Знание», 2012. – 124 с.

7. Ягодинский В.Н. О вреде никотина и алкоголя / В.Н. Ягодинский. – М.: «Просвещение» 2012. – 97с.