

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Филимоновская средняя общеобразовательная школа»

Индивидуальный проект

Направление исследования:

пропаганда здорового образа жизни

Тип проекта: творческий

Тема: **«Выбирай спорт, а не
вредные привычки»**

Разработчик: Басов Руслан Джонибекович

ученик 7 класса

Наставник: Белянин Владимир Викторович

Цель и задачи проекта

Цель: приобщение детей, подростков к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физической культуры и спортом.

Задачи: - популяризация физической культуры и здорового образа жизни;

- показать и доказать негативное воздействие вредных привычек на организм человека;

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом;

Введение

Самое главное - это здоровье". Как часто люди слышат эту фразу. Здоровый образ жизни помогает сохранить и укрепить его. Тем не менее, курение, алкоголь являются частью повседневной жизни большинства людей. Особенно серьезный вред они причиняют молодому, формирующемуся организму. Альтернативой вредным привычкам может стать спорт.

Чтобы быть здоровым, необходимо, прежде всего, не иметь вредных привычек, связанных с курением, алкоголем и наркотиками. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Обычно вредные привычки появляются у человека из-за того, что у него нет другой альтернативы. Начиная заниматься спортом, человек попадает совсем в другое общество. Это общество здоровых, сильных, общительных и талантливых. Молодежь должна иметь возможность «реализовать свою энергию», иначе она «уйдет в негатив».

Введение

Не секрет, что люди, пренебрегающие своим здоровьем, живут гораздо меньше, чем те, кто ведет здоровый образ жизни. Все знают, что вредно курить, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества. Так почему же люди готовы лишиться себя здоровья, жизни, отравить жизнь своим близким ради никотина, алкоголя, наркотиков?

В последнее время люди все чаще обращают внимание на спорт, но в то же время многие не отказываются от вредных привычек. Согласно имеющейся статистике, в нашей стране курит каждый третий гражданин. К сожалению, число приверженцев здорового образа жизни пока значительно ниже.

В молодом возрасте мы редко думаем о том, что нас ждет в будущем. Не стоит напоминать о том, как выглядят алкоголики. Курение не столь сильно сказывается на внешнем виде человека, но приносит аналогичный ущерб здоровью. Люди, которые много лет курят порой не в состоянии подняться по лестнице из-за одышки.

Введение

Все негативные воздействия алкоголя и табака проявляются со временем, но это обязательно произойдет. Чем старше человек, тем сложнее ему будет привести организм в норму, когда он поймет, что вредные привычки сделали с его здоровьем. Пока вы молоды, стоит подумать о том, что вредные привычки не принесут ни чего хорошего и от них стоит отказаться.

Если вы перестанете курить и начнете заниматься спортом, то достаточно быстро увидите результаты этого решения. Ваше самочувствие резко улучшится, вы в меньшей степени станете подвержены различным заболеваниям. Говорить о том, совместимы ли спорт и вредные привычки можно достаточно долго. Однако мы рекомендуем сделать свой выбор в максимально короткие сроки. Причем выбор этот должен быть в пользу спорта и здорового образа жизни.

Как мы приобретаем вредные привычки?

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

Эволюция человека обеспечила его организм неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от его образа жизни, поведения, тех привычек, которые он приобретает, умения разумно распорядиться потенциальными возможностями организма на благо себе, своей семье и государству, в котором он живет. Однако необходимо отметить, что ряд привычек, которые человек начинает приобретать еще в школьные годы и от которых не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредят его здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам прежде всего надо отнести употребление алкоголя, наркотиков и курение.

Вредные привычки

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети. Для них это тоже курение, но пассивное.

Алкоголизм - давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности.

Наркотики - не просто вещества, наносящие вред здоровью. Они стремительно и необратимо разрушают организм и личность человека. Потребление наркотиков, стало частью молодежного досуга. Решение проблемы наркомании в целом сегодня становится одной из важных задач общества. И хотя сейчас уже используется немало медикаментозных программ избавления от наркотической зависимости, это не решает целого ряда проблем совсем не медицинского, а социального характера, актуальность которых возрастает с каждым днем.

Вредные привычки

В современном мире проблема распространения курения, употребления алкоголя именно в детском, подростковом и юношеском возрасте все больше и больше возрастает.

Во-первых, в приобщении к курению, алкоголю повинны курящие и пьющие родители, их отрицательный пример.

Во-вторых, многие мальчики и девочки начинают курить, выпивать, пробовать наркотики в компаниях, собравшихся для веселого времяпрепровождения. Глоток горячительного напитка помогает быть раскованным, веселым, непохожим на других, развязывает язык. Сигарета, выкуренная на двоих, на троих, делает подростков «братьями». Однако, выкурив сигарету, другую, выпив бокал вина, хочется это повторить еще и еще. Вот так и формируются пагубные привычки. Они становятся стойкими и неуправляемыми. Вот и сбылась народная мудрость всем известной пословицы: «Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Чтобы определять свою судьбу, подросток должен обладать волевыми качествами, позволяющими отстаивать свои убеждения в компании, где его будут уговаривать выпить, закурить сигарету.

Спорт как альтернатива вредным привычкам

Спорт — великая сила! Он приносит здоровье, счастье, чувство оптимизма. Спорт наполняет нас жизненными силами, дарит радость и удовольствие. Он тренирует упорство, выносливость, терпение, стремление быть первым. Спорт помогает нам справиться с трудностями и обрести веру в собственные силы.

Увлечение спортом не только предупреждает развитие пагубных пристрастий молодежи, но и укрепляет здоровье, снимает утомление после умственного труда, сбрасывает лишнее эмоциональное напряжение, позволяет «держать себя в форме». Во время занятий спортом человек получает заряд бодрости, жизнерадостности. А безделье, скука ведут к сигарете, банке пива, бокалу вина, рюмке водки. А за этим часто пропасть в неудачную жизнь.

. Спорт как альтернатива вредным привычкам особенно эффективен в детском и подростковом возрасте. Если разобраться, то причиной возникновения пагубных привычек в юном возрасте чаще всего становится окружение подростка, желание выглядеть крутым, не выделяться из компании, снискать уважение сверстников. Причиной раннего курения, употребления алкоголя и наркотиков может стать неустроенность досуга школьника, высокая психологическая нагрузка и стремление к самоутверждению.

Именно спорт может изначально устранить негативные факторы развития ребенка. Активное занятие в спортивных кружках заполняет свободный досуг, не оставляя времени для общения с дворовой молодежью. Победы и спортивные достижения формируют здоровую самооценку, позволяя реализовать себя и приобрести уважение сверстников. Правильный круг общения будет изначально формировать негативное отношение к вредным привычкам, прививая любовь к активному и здоровому образу жизни. В случае с подростками спорт, как альтернатива вредным привычкам, выступает в роли профилактики болезни. Даже если человек уже подвержен пагубному влиянию алкоголя, курения или наркотиков, то спорт сможет помочь ему в стремлении избавиться от них. Регулярные физические упражнения в некотором роде помогут скорректировать нанесенный здоровью вред. Занятие спортом является хорошей психологической разгрузкой, заменяя тем самым аналогичное действие курения и употребления алкоголя. Постепенная смена круга общения снизит число раздражающих факторов, мешающих избавиться от вредных привычек. Взрослому человеку спорт может лишь помочь в его стремлении изменить свой образ жизни. Как лекарство он будет действовать только в дополнении к силе воли самого человека.

Анкетирование

В начале работы над проектом, я провёл анкетирование в 7 классе. Опрос проводился у 22 учащихся.

Вопросы по анкетированию:

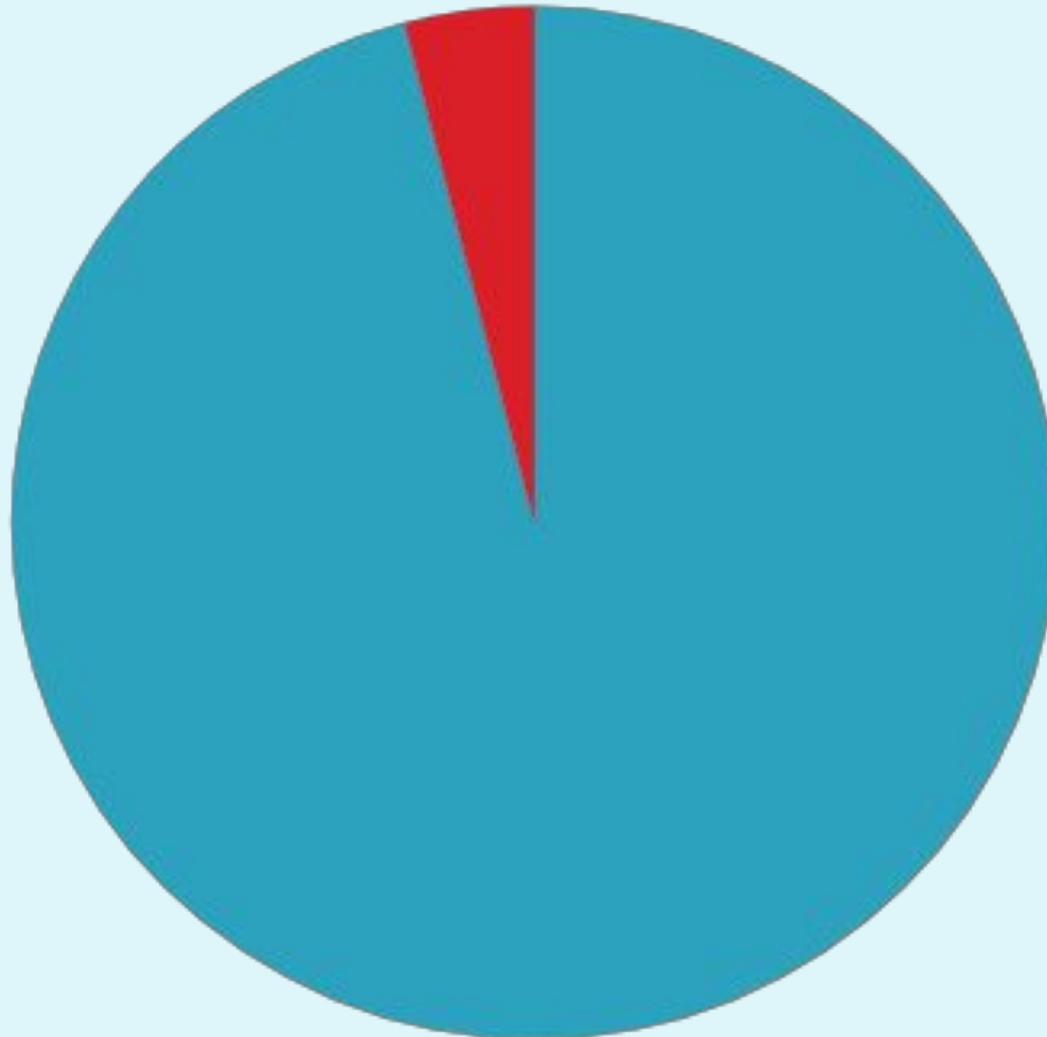
1. Знаете ли Вы, какой вред несут вредные привычки человеку?
2. Кто имеет в нашем классе вредные привычки?
3. Сколько человек из класса занимается в спортивных секциях?

Из 22 опрошенных, на первый вопрос «Знаете ли Вы, какой вред несут вредные привычки человеку?», положительно ответило 20 учащихся, 2 учащихся не знают. На второй вопрос «Кто имеет вредные привычки?», 21 учащийся не имеют, 1 имеет пристрастие к курению табака.

На третий вопрос «Сколько учащихся занимаются в спортивных секциях?», 10 учащихся занимаются в спортивных секциях, 12 учащихся не занимаются.

Знаете ли Вы, какой вред несут вредные привычки человеку?

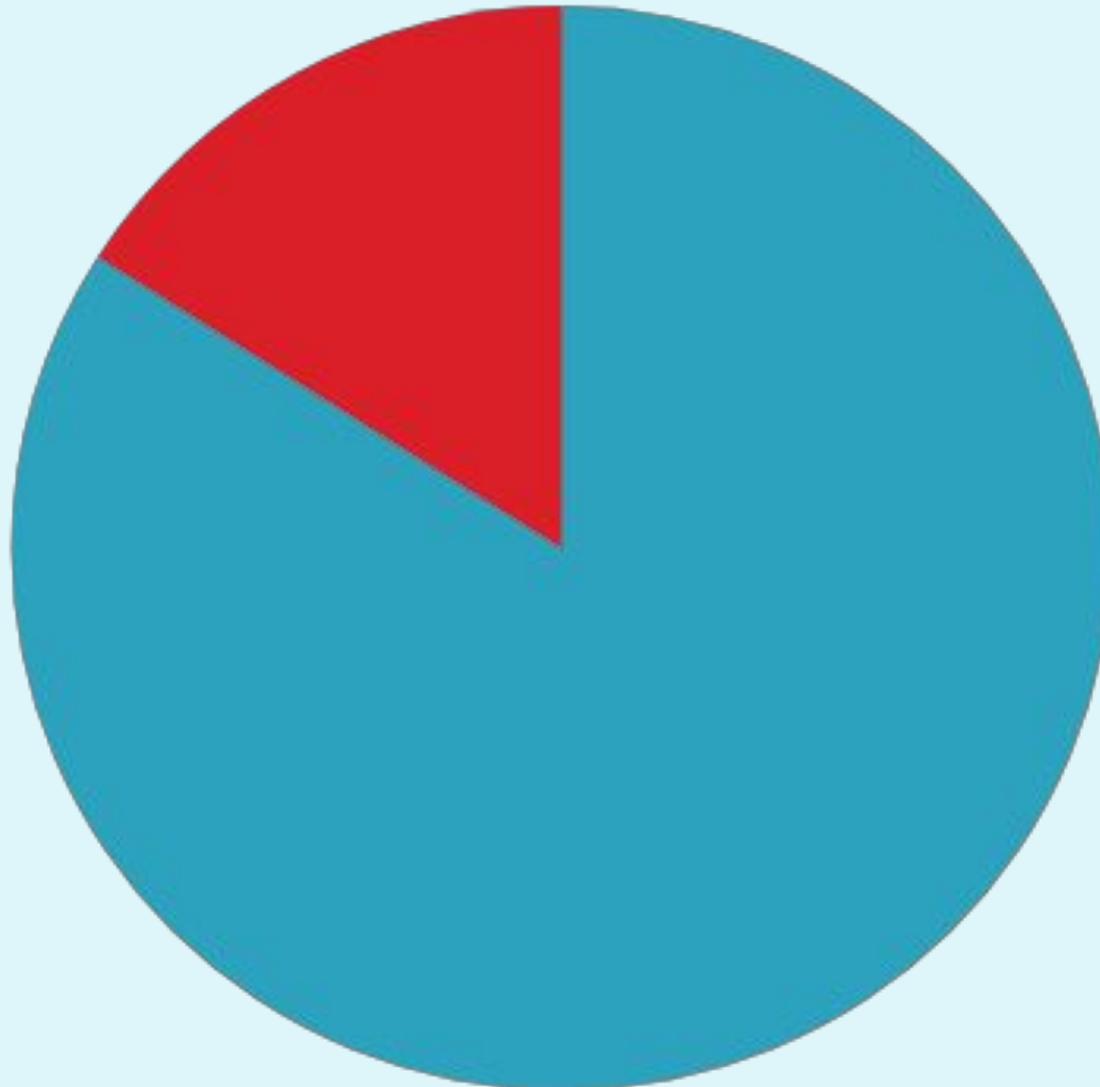
96% да
4% нет



Кв. 1
Кв. 2

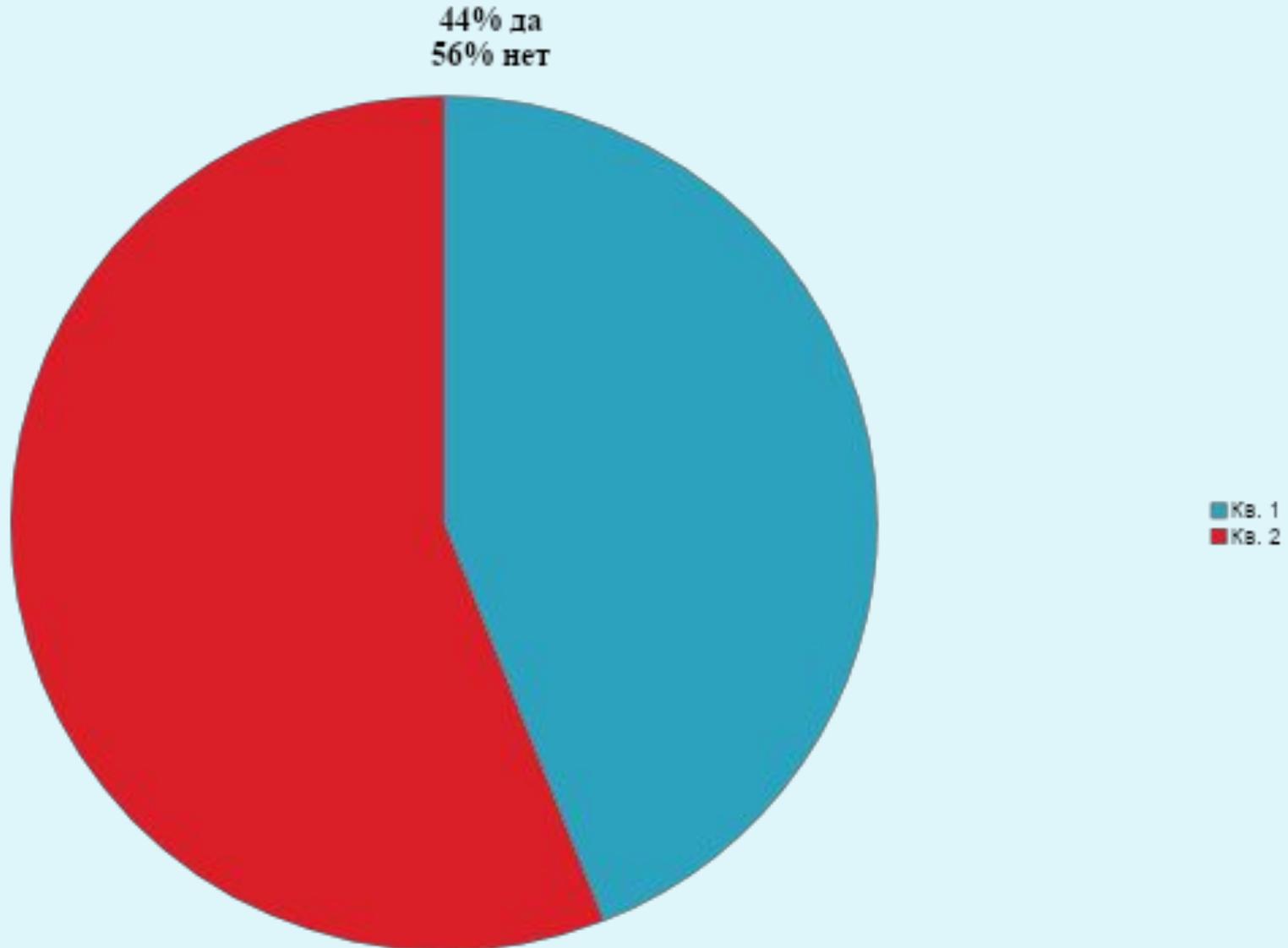
Кто имеет в нашем классе вредные привычки?

5% да
95% нет



Кв. 1
Кв. 2

Сколько человек из класса занимается в спортивных секциях?



Заключение

Как видим, для занятий спортом требуется немного: желание самого человека. Я с одноклассниками с удовольствием посещаю уроки физкультуры, занятия спортивной секции, принимаю участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Принимаю участие в районных спортивных мероприятиях. Мне доставляет это огромное удовольствие. Спортивные игры, бег, игра в хоккей, лыжные и велосипедные прогулки делают нас здоровыми, а, следовательно, и счастливыми.

Я выбираю спорт как альтернативу курению, алкоголю и наркотикам. Я знаю, что это правильно. Я - сознательный человек, думающий о будущем своей жизни.

Список литературы

1. Алексеев В. А. « Физкультура и спорт» М.: Просвещение 1986.
2. Андронов О.П. « Физическая культура, как средство влияния на формирование личности » М.: Мир, 2007.
3. Захарова Е.Л. « Как спорт помогает оценивать себя» М., 2014
4. Киселёв Ю.Я. « Влияние спорта на формирование личности. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва.,1987.
5. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. Москва.,1992.
- « Физическая культура и спорт и формирование личности» М.,Знание 2012

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Филимоновская средняя общеобразовательная школа»

Индивидуальный проект
Направление исследования:
пропаганда здорового образа жизни
Тип проекта: творческий
Тема: **«Выбирай спорт, а не
вредные привычки»**

Разработчик: Басов Руслан Джонибекович
ученик 7 класса
Наставник: Белянин Владимир Викторович