

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Средняя общеобразовательная школа №70”
города Кирова.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Тема

«Вредные
привычки»

Выполнил:
Карпов Станислав
Обучающийся 11 А класса
Куратор проекта:
Легостаева Ольга Михайловна

Киров, 2023 г.

Введение

• Цель проекта: Проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте, выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

• Задачи проекта:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выяснить причины возникновения вредных привычек у подростков.
3. Выявить имеются ли вредные привычки у подростков 9-го класса.
4. Выделить основные методы борьбы с вредными привычками.

Введение

Гипотеза: Большинство случаев потребления вредных средств молодыми людьми связано с целью повысить свое настроение, и причиной, по которой они впервые стали их употреблять (спиртные напитки, сигареты, наркотики) является желание повзрослеть. По нашему мнению, негативные последствия, которые несут эти пороки, оказывают, прежде всего, вред здоровью.

Введение

- Объект: подростки.
- Предмет: причины возникновения вредных привычек.
- Методы:
 1. Изучить литературу по данной теме.
 2. Провести анкетирование среди подростков.
 3. Анализ полученных данных.

1. Понятие «вредная привычка»

Есть 3 определения вредных привычек:

1. Вредная привычка - это многократно повторяющееся действие (на уровне автоматизма), отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека.

1. Понятие «вредная привычка»

Есть 3 определения вредных привычек:

2. Вредная привычка - это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

1. Понятие «вредная привычка»

Есть 3 определения вредных привычек:

3. Вредные привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны.

2. Особая группа вредных привычек

- Вредными считаются такие пристрастия (привычки), которые оказывают негативное влияние на здоровье.



2. Особая группа вредных привычек

Вредная привычка алкоголь:

- Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков).



2. Особая группа вредных привычек

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.



2. Особая группа вредных привычек

Вредная привычка наркотика:

- 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.

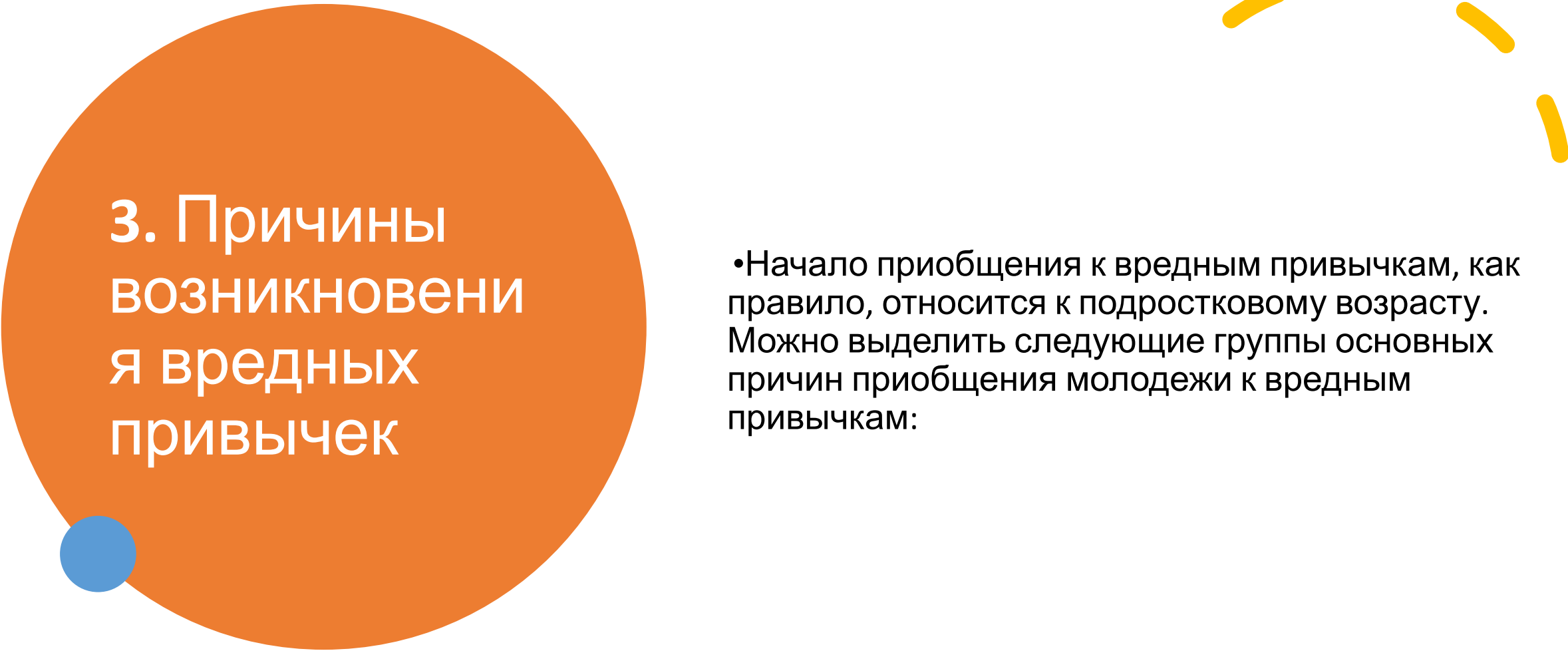


2. Особая группа вредных привычек

Вредная привычка наркотика:


- Употребление наркотиков приводит:
 - К плохому самочувствию.
 - К мучительным болям.
 - К неадекватному (неправильному) поведению.
 - К привыканию к наркотикам.






3. Причины возникновения вредных привычек


- Начало приобщения к вредным привычкам, как правило, относится к подростковому возрасту. Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:




3. Причины возникновения вредных привычек




1. Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости.




3. Причины возникновения вредных привычек




2. Отсутствие мотивации, четко определенной
жизненной цели.




3. Причины возникновения вредных привычек




3. Ощущение неудовлетворенности,
несчастья, тревога и скука.



3. Причины возникновения вредных привычек




4. Трудности общения, свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние.




3. Причины возникновения вредных привычек

5. Экспериментирование.



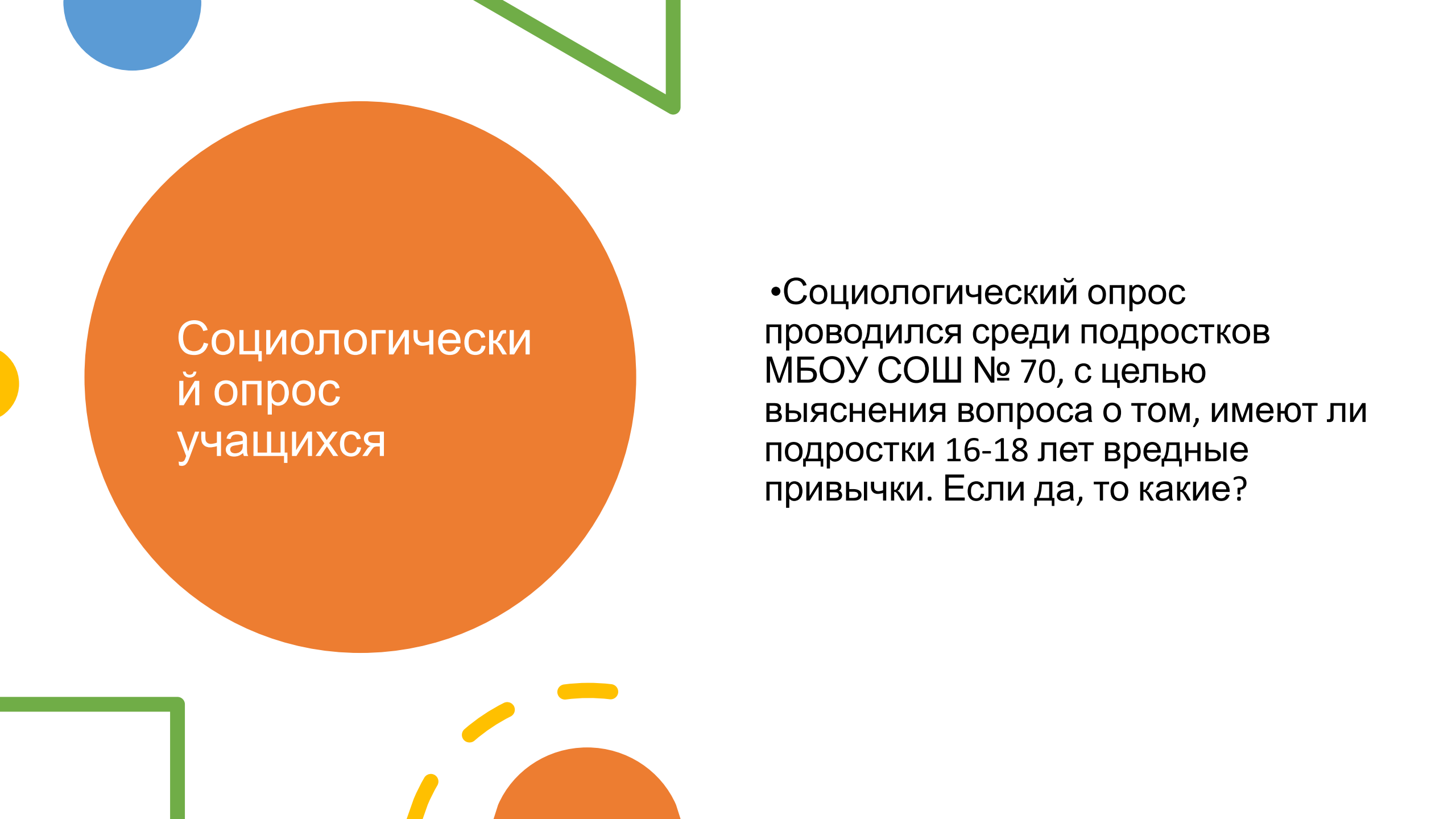


3. Причины возникновения вредных привычек



6. Желание уйти от проблем, видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками.

Таким образом, необходимо еще раз отметить особую опасность действия вредных веществ на подростков. Это связано не только с происходящими у них процессами роста и развития, а прежде всего с очень высоким содержанием в их организме половых гормонов.

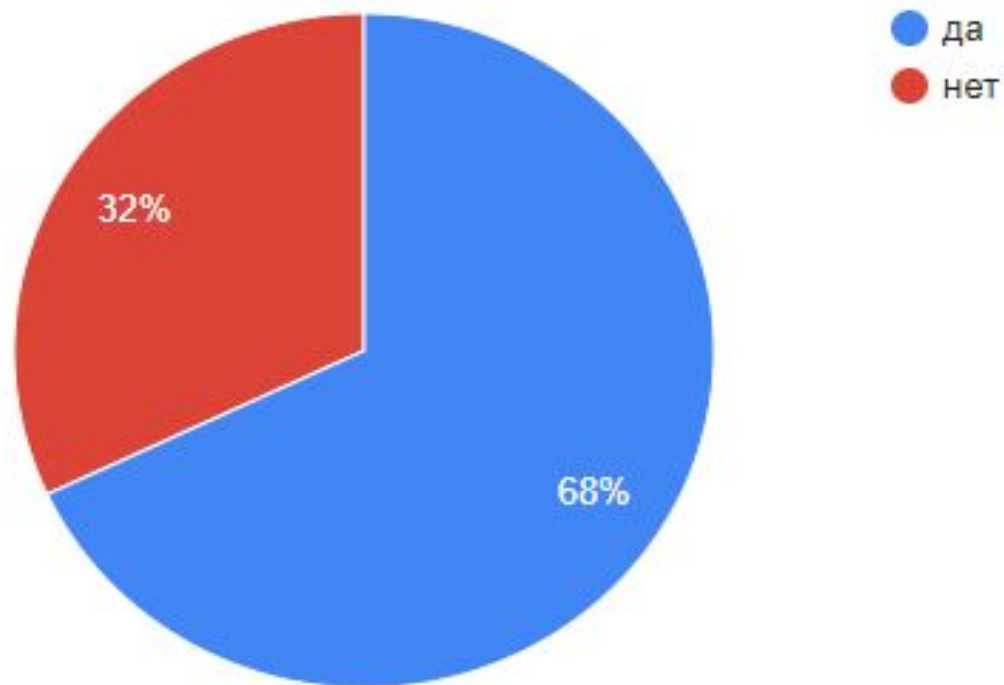


Социологический опрос учащихся

- Социологический опрос проводился среди подростков МБОУ СОШ № 70, с целью выяснения вопроса о том, имеют ли подростки 16-18 лет вредные привычки. Если да, то какие?

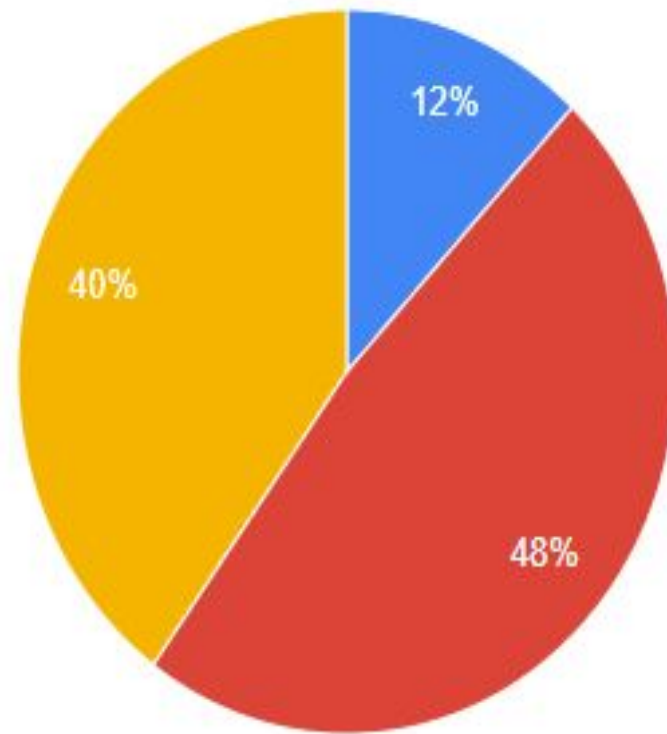
1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?

- а) да – 68 %
- б) нет – 32 %



2. Как вы считаете, с какой целью употребляют спиртные напитки?

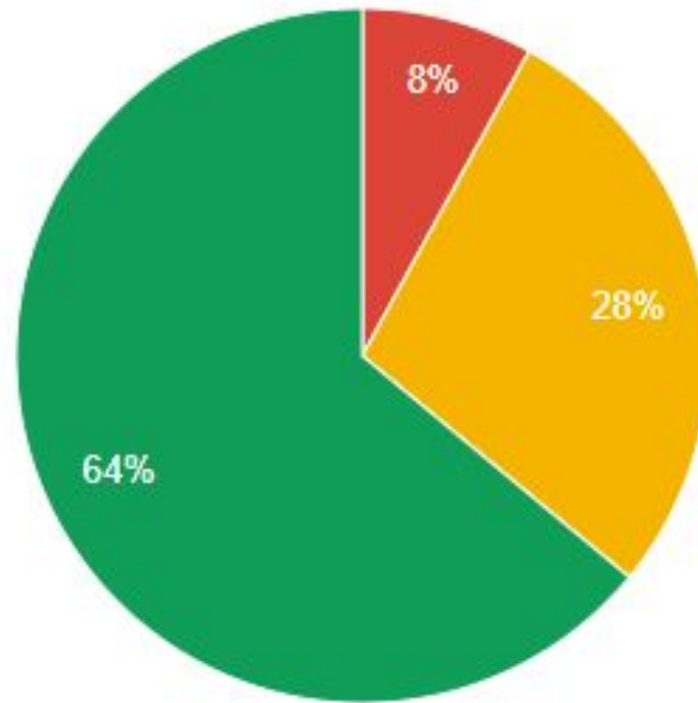
- а) чтобы снять напряжение (стресс) - 12%
- б) чтобы повысить своё настроение - 48%
- в) чтобы поддержать компанию - 40%



- чтобы снять напряжение (стресс)
- чтобы повысить своё настроение
- чтобы поддержать компанию

3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

- а) ежедневно – 0 %
- б) не более трех раз в неделю – 8 %
- в) не более двух раз в месяц – 28 %
- г) вообще не употребляю – 64 %



- не более трех раз в неделю
- не более двух раз в месяц
- вообще не употребляю

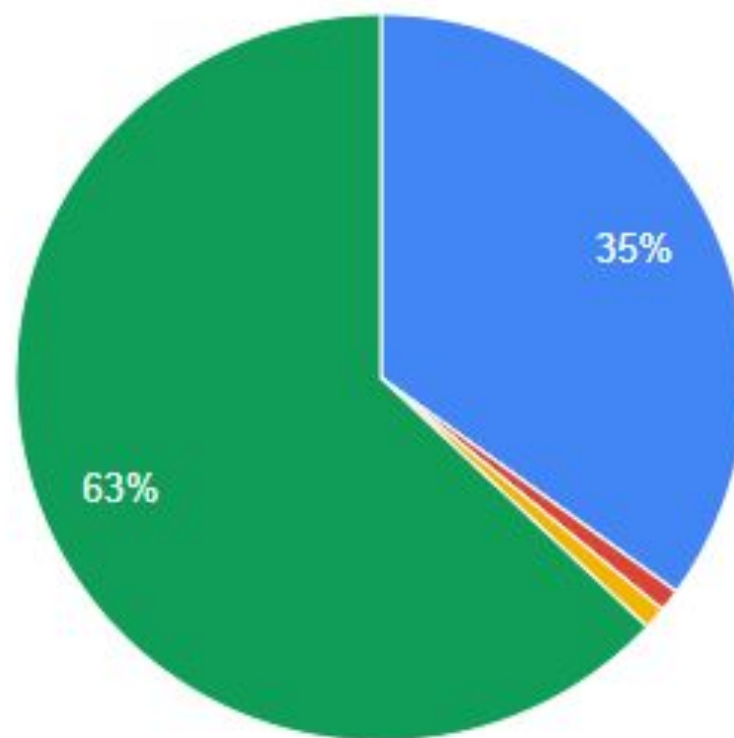
4. Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?

- а) да, курю – 36 %
- б) нет – 36 %
- в) пробовал(а), но не курю - 28 %



5. Количество выкуриваемых Вами сигарет?

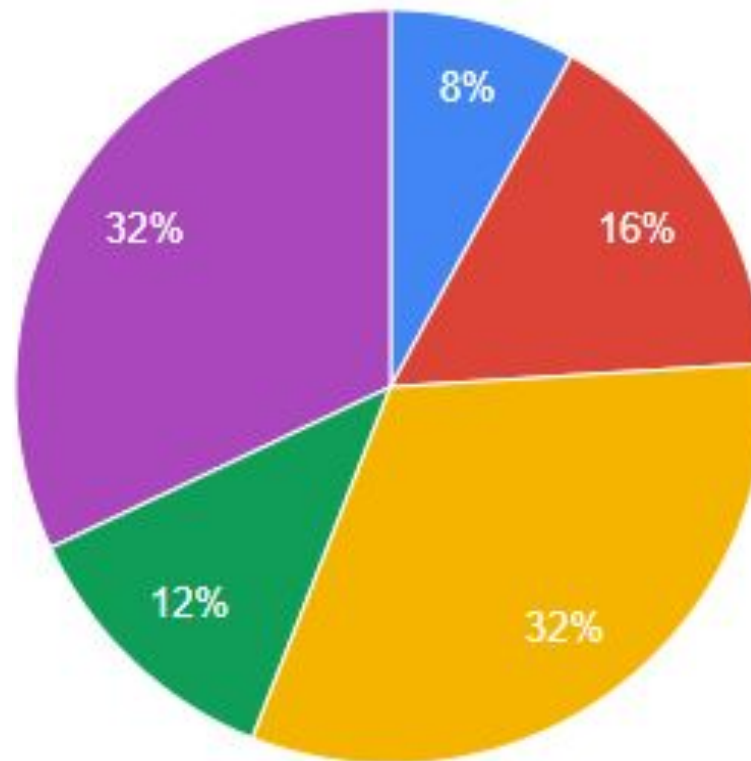
- а) 1-10 сигарет в день – 36 %
- б) 10-20 сигарет в день – 0 %
- в) более пачки в день – 0 %
- г) не курю – 64 %



- 1-10 сигарет в день
- 10-20 сигарет в день
- более пачки в день
- не курю

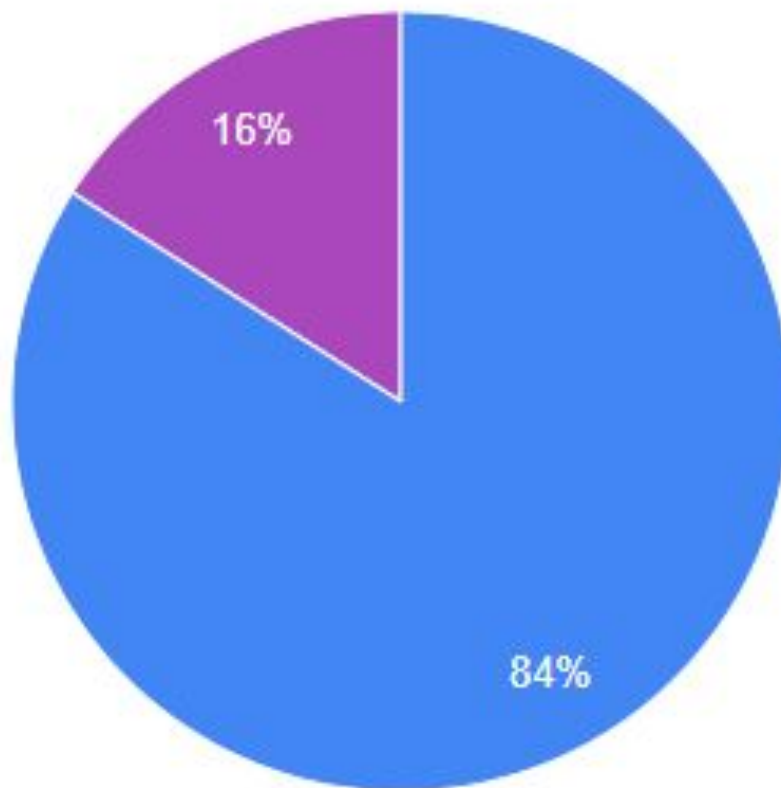
6. Вследствие чего Вы начали курить?

- а) хотел попробовать – 8 %
- б) влияние компании – 16 %
- в) желание повзрослеть – 32 %
- г) получил удовольствие – 12 %
- д) не курю – 32 %



- хотел попробовать
- влияние компании
- желание повзрослеть
- получил удовольствие
- не курю

2. Как вы считаете, вредные привычки:



- вредят здоровью
- помогают поднять настроение, расслабляют

а) вредят здоровью – 84 %
б) помогают поднять настроение,
расслабляют – 16 %

Результаты исследования позволили сделать следующие
выводы:

- среди учащихся 11 А класса МБОУ СОШ №70 алкоголь пробовали 68 %, среди них мальчиков 44% и девочек – 24% ;
- среди учащихся курить пробовали 64%, постоянно курят 36 %; 28 % пробовали, но не курят;
- основной целью потребления спиртных напитков является повышение настроения, поддержание компании.
- основной причиной по которой впервые подростки попробовали закурить стало желание повзрослеть.
- наркотическому воздействию никто не подвержен;
- большинство учащихся высказали мысль о том, что основным негативным последствием этих привычек является вред здоровью.

Таким образом, большинство подростков 11 А класса по результатам опроса уже попробовали алкоголь и сигареты, 36 % обучающихся уже имеют вредную привычку-курение

Методы борьбы с вредными привычкам и

1. Нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течение дня совершаются автоматически и без всякого контроля.

Методы борьбы с вредными привычкам и

2. Вопрос как отказаться от вредных привычек зависит от воли и характера человека. Кому-то требуется пара-тройка дней, а некоторым не хватит и полугода.

Методы борьбы с вредными привычкам и

3. Когда начнёт ощущаться дискомфорт от отсутствия вредной привычки, нужно набраться сил и не обращать на него внимания.

Методы борьбы с вредными привычкам и

4. Никогда и ни при каких
обстоятельствах нельзя делать
себе поблажки.

Методы борьбы с вредными привычкам и

Главное правило, при котором профилактика вредных привычек будет действовать — это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если хоть один день будет вновь наполнен старой привычкой — весь отсчёт следует начать сначала.

Заключение

-
- В данной работе я постарался 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.

Заключение

-
- В современном мире альтернативой вредным привычкам может служить спорт. Занятие спортом, отказ от вредных привычек и ведение здорового образа жизни – главные цели здорового общества!

Заключение

-
- Гипотеза о том, что в большинстве случаев потребление вредных средств молодыми людьми связано с целью повысить свое настроение, и причиной, по которой они впервые стали их употреблять (спиртные напитки, сигареты, наркотики) является желание повзрослеть – подтвердилась.