

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1  
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской  
муниципального образования Крыловский район

Проектная работа по ОБЖ

## **«Вредные привычки»**

Автор работы:  
Фокина Анжелика Александровна,  
ученица 10 класса  
МБОУ СОШ №1 ст. Крыловской  
МО Крыловский район

Руководитель проекта:  
Дудко Владимир Анатольевич  
учитель ОБЖ МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

## Оглавление

Введение.....	3
1. Литературный обзор.....	4
1.1 Понятие «Вредные привычки».....	4
1.2 Особая группа вредных привычек.....	4
1.3 Причины возникновения вредных привычек.....	7
2. Практическая часть.....	9
2.1 Социологический опрос учащихся.....	9
2.2 Результаты и анализ учащихся.....	9
2.3 Методы борьбы.....	10
Заключение.....	12
Список использованной литературы и интернет-источников.....	12
Приложение 1.....	13

## Введение

**Цель проекта:** Проанализировать причины возникновения вредных привычек у подростков, выделить основные методы борьбы.

**Задачи:**

- Показать пагубное влияние курения, алкоголя и наркотиков на организм.
- Заставить задуматься над вопросом, а стоит ли увлекаться вредными привычками, которые оказывают серьезные последствия на организм.
- Рассмотреть то, как влияет алкоголь, наркотики и сигареты на организм человека.

**Актуальность проекта:** В настоящее время профилактика вредных привычек, к сожалению, не ведётся. Огромное количество заболеваний возникает за счет потребления человеком наркотиков, сигарет и алкоголя, кроме того растет потребление этих веществ молодежью. Так же огромным спросом у молодежи являются электронные сигареты, которые не чуть не лучше влияют на здоровье.

**Гипотеза:** Возможно, большинство случаев потребления вредных привычек молодежью связано с целью повысить настроение или же желание быстрее повзрослеть.

**Объект:** подростки

**Предмет:** причины возникновения вредных привычек

**Методы исследования:**

1. Изучить литературу по данной теме
2. Провести анкетирование среди подростков
3. Анализ полученных данных

## 1. Литературный обзор

### 1.1 Понятие «вредная привычка»

**Вредные привычки** - социально-психологический конструкт/концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; проявления психического и психологического дискомфорта индивида в результате неблагоприятного воздействия микросоциальных, социально-психологических и индивидуально-биологических факторов, мешающих успешной самореализации личности как представителя данного общества и приносящих вред здоровью человека и окружающей его среде[1].

Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм;
- наркомания;
- курение;
- токсикомания;
- игровая зависимость, или игромания;
- шопингомания - «навязчивая магазинная зависимость», или ониомания.

**Вывод:** Вредные привычки - это форма социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред; Из интернет ресурсов я узнала какие действия можно назвать вредными привычками, и теперь понимаю какой вред эти вредные привычки несут человеку.

### 1.2 Особая группа вредных привычек

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

**Болезненные пристрастия** - особая группа вредных привычек - употребление алкоголя, никотина, наркотиков, токсических и психотропных веществ в целях развлечения.

#### **Вредная привычка - алкоголь**

Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков). Помимо того, что само состояние алкогольного опьянения зачастую толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки, последствия его действия

плачевны для организма:

- алкоголь толкает человека на безумные, подлые и некрасивые поступки.
- вызывает замедление работы мозга и отмирание его клеток.
- алкоголь губительно действует на детей ещё до их рождения:
- увеличивает шансы рождения больного младенца;
- дети алкоголиков развиваются медленнее своих сверстников;
- употребление алкоголя сокращает жизнь человека на 10-15 лет;
- алкоголь приводит к нарушению обмена веществ.

### **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.

#### **Влияние курения на организм человека:**

- 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;
- 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;
- Никотин вызывает повышение кровяного давления. У курящих оно на 10 миллиметров ртутного столба выше, чем у тех, кто никогда не курил;
- Курение также негативно сказывается на здоровье ребёнка, особенно если женщина курит во время беременности. Дети часто болеют, легко простужаются и отстают в развитии.

**Взаимодействие компонентов табачного дыма с организмом человека может вызвать:**

- В сигаретном дыме содержится около 800 различных вредных веществ и ни одного полезного. Самое вредное – никотин
- Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним
- В России принят закон, который запрещает курить в общественных местах: в школе, в магазине, кафе, подъезде, общественном транспорте, в присутствии

беременных женщин, детей. У курильщиков ухудшается память, внимание, здоровье, чаще возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания легких, нервной системы.

- Развитие онкологических заболеваний практически любого органа, в особенности лёгких и бронхов, ротовой полости и гортани, пищевода желудка, печени и почечной лоханки
- Развитие заболеваний лёгких: эмфиземы, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), астмы, респираторного бронхолита, ассоциируемого с интерстициальной болезнью лёгких, десквамативной интерстициальной пневмонии, гистиоцитоза Х, криптогенного фиброзирующего альвеолита, эозинофильной пневмонии и общее ухудшение функционального состояния лёгких
- Развитие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), включая ишемическую болезнь сердца и инсульт, болезнь Бюргера (облитерирующий тромбангиит), атеросклероз, заболевания периферических артерий, тромбозы
- Развитие ряда проблем с женским здоровьем, а также ряда неблагоприятных последствий для здоровья матери и ребёнка во время беременности: снижение уровня фертильности, сокращение возраста наступления менопаузы, увеличение риска внематочной беременности и синдрома внезапной детской смерти, различную степень гипоксии плода, внутриутробные инфекции преждевременное отслоение плаценты и нарушения маточно-плацентарного кровотока, бронхолёгочные патологии и вторичные иммунодефициты у младенца
- Развитие диабета 2-го типа и осложнение течения болезни, хроническую болезнь почек, заболевания ротовой полости, потерю зубов во взрослом возрасте, пародонтит
- Развитие эректильной дисфункции (импотенции)
- Развитие инфекций, связанных со структурными изменениями в дыхательных путях и снижением иммунного ответа
- Увеличение уровня ежедневного стресса и ухудшение когнитивной функции, развитие деменции[2]

### **Вредная привычка наркотики**

**Наркотические вещества** любого вида вызывают наибольшее привыкание и наносят самый тяжелый вред организму

### **Влияние наркотических веществ на организм человека:**

- Наркотики вызывают бессонницу и при этом постоянное состояние сонливости, бледность, заторможенность реакции, частое чихание и заложенный нос.
- Наркотики поражают мозг человека и нарушают психику.
- Все наркоманы, вне зависимости от вида принимаемого наркотика, долго не живут, 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, плодящие больных и недоразвитых детей. Это не просто те, кто сознательно шагает в могилу, но и те, кто тянет за собой многих других.

#### **Употребление наркотиков приводит:**

- К плохому самочувствию.
- К мучительным болям.
- К неадекватному (неправильному) поведению.
- К привыканию к наркотикам.
- меняется внешность (тусклая кожа, потухшие глаза, желтые или черные зубы, болезненный вид, худоба)
- продолжительность жизни уменьшается примерно на 20 лет.
- теряется трудоспособность, меняется круг общения (общается с другими наркозависимыми)
- ухудшается качество жизни родственников наркомана, у них появляются психологические проблемы [3]

**Вывод:** я узнала, что такое болезненные пристрастия, как алкоголь влияет на организм человека, что может вызвать табачный дым, к чему приводит употребление наркотиков и о его влиянии на организм.

#### **1.3 Причины возникновения вредных привычек:**

Причинами возникновения у людей вредных привычек может стать:

1. подражание поведению взрослых;
2. отсутствие самоконтроля и низкий уровень самодисциплины;
3. нездоровый интерес к запретным вещам;
4. стресс, депрессия, одиночество, тревога;

5. «стадность инстинктов»;
6. отсутствие интересов, хобби, любимого дела, трудности в общении с окружающими людьми;
7. Экспериментирование;
8. Желание уйти от проблем; [4]

**Вывод:** я узнала о причинах возникновения вредных привычек , и их оказывается не так уж и мало.



## 2. Практическая часть

### 2.1 Анкетирование учащихся

Учащимся 10 класса МБОУ СОШ №1 было предложено пройти анкетирование, они с пониманием отнеслись к просьбе:

- дав согласие на участие в эксперименте.
- предоставив для анализа свои ответы на вопросы;

Перед началом я рассказала о сути эксперимента, я хотела узнать об отношении подростков к чтению художественной литературы.

Я предоставила следующие вопросы:

**1. Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?**

а) да б) нет

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

а) чтобы снять напряжение (стресс) б) чтобы повысить своё настроение в) чтобы поддержать компании

**3. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?**

а) ежедневно б) не более трех раз в неделю в) не более двух раз в месяц г) редко д) вообще не употребляю

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

а) да, курю б) нет в) пробовал(а), но не курю

**5. Вследствие чего Вы начали курить?**

а) хотел попробовать б) влияние компании в) желание повзрослеть г) получил удовольствие д) не курю

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

а) да б) нет

### 2.2 Результаты и анализ анкетирования учащихся.

1) Анализ первого вопроса.

*Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?*

**Вывод:** почти 100% опрошенных пробовали алкогольные напитки.

2) Анализ второго вопроса.

*Как вы считаете, с какой целью употребляют спиртные напитки?*

**Вывод:** Большинство опрошенных ответили « чтобы поддержать компанию», а также был актуален ответ «чтобы снять напряжение»

3) Анализ третьего вопроса.

*Как часто Вы употребляете спиртные напитки?*

**Вывод:** Больше 50 % ответили, что редко употребляют, был актуален ответ «не

более двух раз в месяц»

4) Анализ четвертого вопроса.

***Пробовали ли Вы когда-нибудь курить? Курите ли Вы сейчас?***

**Вывод:** почти 100% опрошенных пробовали сигареты, но не курят сейчас. Меньше 10% не пробовали вообще.

5) Анализ пятого вопроса.

***Вследствие чего Вы начали курить?***

**Вывод:** 50% опрошенных ответили, что хотели попробовать, около 20% - «влияние компании», меньше всего ответили, что не курят

6) Анализ 6 вопроса.

***Употребляли ли Вы когда-нибудь пусть даже слабый наркотик?***

**Вывод:** 100% опрошенных не пробовали наркотические средства.

### **2.3 Методы борьбы**

Какие существуют методы и способы борьбы с вредными привычками, и какой из них наиболее эффективен? На этот вопрос нет однозначного ответа. Все зависит от очень многих факторов – степени зависимости, силы воли человека, индивидуальных особенностей организма. Но самым важным является желание человека начать новую жизнь без вредных привычек. Он должен полностью осознать свою проблему и признать, что он алкоголик или наркоман. Без желания самого человека избавиться от пагубной привычки проводить лечение крайне сложно, а зачастую и невозможно. Все методы борьбы с вредными привычками делят на три группы:

- постепенное снижение потребления вредных средств;
- борьба с желаниями и отказ от привычки;
- замена одной привычки другой.

Например, многие люди бросают курить постепенно, сокращая с каждым днем количество выкуренных сигарет. Это затяжной процесс и последний этап, когда нужно полностью отказаться от курения у многих проходит очень сложно. А вот от наркотиков нужно отказываться сразу. Это приводит к тяжелейшему состоянию организма, ломке, когда из организма выходят остатки наркотических средств. Решить проблему как-то иначе нельзя, в данном случае постепенность не выход. [5]

Однако первым шагом в лечении зависимости является осознание собственной несвободы. Человек должен признать, что он – жертва привычки, что не он распоряжается собою, а зависимость манипулирует им. Только тогда

возникнет желание восстановить свой личностный суверенитет, желание преодолеть зависимость, на которую можно будет опереться и врачу, и самому человеку.

Второй шаг – это обращение к специалисту: врачу психиатру (психиатру-наркологу) или психотерапевту. Выбирая врача необходимо ориентироваться на профессионализм и опыт врача. Лечение зависимостей требует специальной медицинской подготовки (образования). Не стоит руководствоваться первой случайной информацией – можно столкнуться с шарлатанством; следует убедиться в квалификации врача. Также очень важно, чтобы Вы могли врачу доверять. Без доверительных отношений с лечащим врачом, преодолеть зависимость будет очень сложно.[6]

## Заключение

Итак, работая над этим проектом, я расширила и углубила свои знания по отношению к вредным привычкам. Также в ходе выполнения социального проекта достигнуты все поставленные цели и решены все задачи:

Показала пагубное влияние курения, алкоголя и наркотиков на организм человека;

Заставила задуматься над вопросом, а стоит ли увлекаться вредными привычками, которые оказывают серьезные последствия на организм;

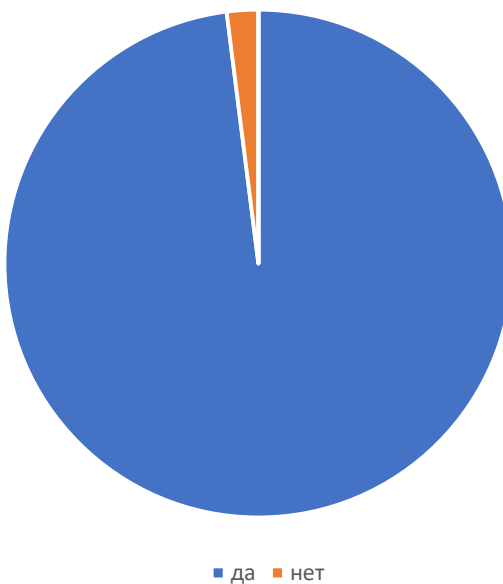
Рассмотрела то, как влияет алкоголь, наркотики и сигареты на организм человека.

### Список используемой литературы и интернет-ресурсы:

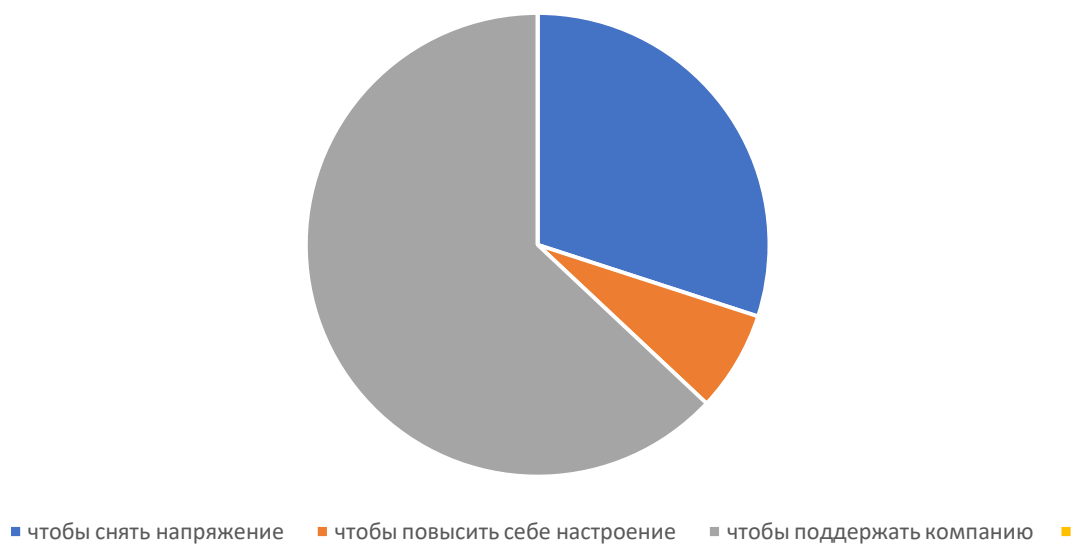
1. Понятие «Вредная привычка» / [https://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные\\_привычки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные_привычки)
2. Особая группа вредных привычек / [https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние\\_табака\\_на\\_здоровье](https://ru.wikipedia.org/wiki/Влияние_табака_на_здоровье)
3. Особая группа вредных привычек / <https://narkolog24.online/blog/upotreblenie-narkotikov.html>
4. Причины возникновения у подростков вредных привычек / <http://03hm.ru/info/news/priroda-vozniknoveniya-vrednykh-privyчек/>
5. Методы борьбы / <https://obrazovanie-gid.ru/>
6. Методы борьбы / <https://www.fdoctor.ru/bolezni/zavisimosti/>

## Приложение 1.

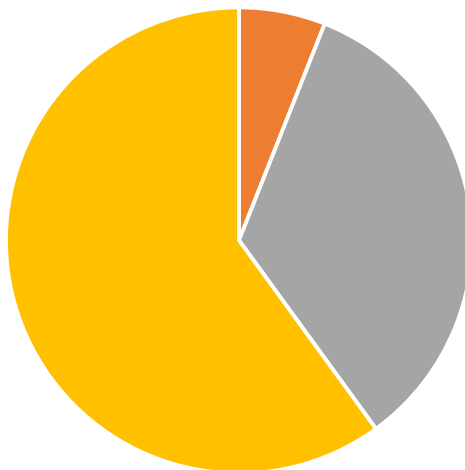
Пробовали ли Вы когда-нибудь алкогольные напитки?



Как Вы считаете , с какой целью употребляют спиртные напитки?

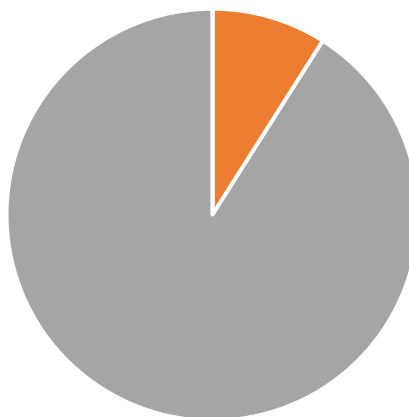


Как часто Вы употребляете спиртные напитки?



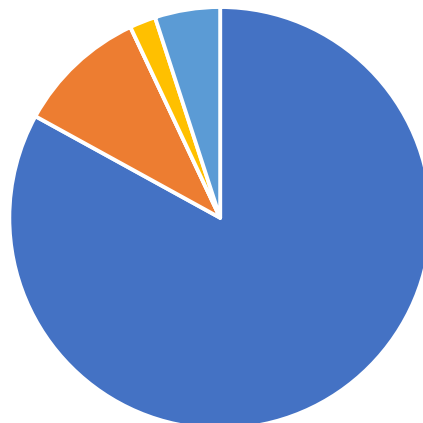
■ ежедневно ■ не более трех раз в неделю ■ не более 2 раз в месяц ■ редко

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



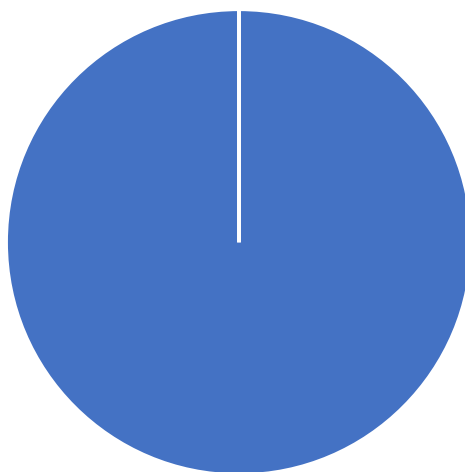
■ да, курю ■ нет ■ пробовал, но не курю

В следствие чего Вы начали курить?



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

употребляли ли Вы пусть даже слабый наркотик?



- да
- нет