

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение»
«Средняя общеобразовательная школа № 6»
«6 №-а шÖр школа» муниципальной велÖдан сьÖмкуд учреждение**

Итоговый индивидуальный проект

**на тему: «Вредные привычки и влияние их на современного
школьника»**

Руководитель ИИП:
Шафигуллина Татьяна Викторовна,
социальный педагог

г. Инга, 2021

Паспорт проекта

1. **Учебный предмет, в рамках которого проводилась работа по проекту –**
основы безопасности жизнедеятельности

2. **Вид проекта –** исследовательский.

3. **Цель проекта -** выявить состояние проблемы на данный момент времени в МБОУ «СОШ № 6».

4. **Задачи проекта:**

- 1) собрать информацию по данной проблеме;
- 2) провести анкетирование среди учащихся;
- 3) изучить отношение учащихся к курению, алкоголю и наркотикам;
- 4) направить их интересы на полезное дело;
- 5) пропагандировать спорт и здоровый образ жизни как альтернативу вредным привычкам

5. **Предполагаемые результаты проекта -** постараться раскрыть сущность вредных привычек, проанализировать причины возникновения вредных привычек в подростковом возрасте.

6. **Актуальность -** актуальность проекта заключается в том, что в настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек, которые оказывают негативное влияние на здоровье человека. В первую очередь, - это курение, алкоголь, наркомания.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------------|
| 1. Введение | 4 – 5 |
| 2. Глава I. Теоретическая часть | 6 – 10 |
| Курение | 6 – 7 |
| Алкоголь | 7 – 8 |
| Наркомания | 8 – 10 |
| 3. Глава II. Практический этап | 11 – 15 |
| Наркомания | 11 |
| Курение | 11 – 13 |
| Алкоголь | 13 – 15 |
| 4. Глава III. Заключительный этап | 16 |
| 5. Список использованных источников | 17 |
| 6. Приложение | 18 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проекта

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем. Большое распространение вредные привычки получили в среде подростков. Эти привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. С ней должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать какой большой вред наносят эти привычки и стараться бороться с ними. И поэтому мы решили провести данное исследование, чтобы наглядно увидеть распространение вредных привычек среди подростков, так как сегодняшняя молодёжь – это основа нашего будущего.

Проблема исследования:

Проблема данного исследования заключается в изучении причин распространения алкоголя, наркотиков и табакокурения в жизни современного подростка.

Цель исследования:

- выявить состояние проблемы на данный момент времени в школе
- формировать у подростков стремления к здоровому образу жизни

Задача исследования:

- собрать информацию по данной проблеме;
- провести анкетирование среди учащихся;
- изучить отношение учащихся к курению, алкоголю и наркотикам;
- направить их интересы на полезное дело;
- пропагандировать спорт и здоровый образ жизни как альтернативу вредным привычкам

Методы исследования:

- анкетирование учащихся нашей школы;
- наблюдение;
- интервью;
- работа с научной литературой анализ научной литературы

Объект исследования: учащиеся 5- 9 классов (в количестве 45 человек)

Предмет исследования: вредные привычки (алкоголь, наркотики, курение)

Гипотеза исследования

Вредные привычки глубоко укоренились среди всей молодежи, в том числе и среди подростков. Большинство случаев потребления вредных средств подростками связано с желанием повысить свое настроение, и причиной, по которой они впервые стали их употреблять (спиртные напитки, сигареты, наркотики) является желание попробовать. Не маловажное значение имеет и влияние компании, с которой общается подросток. По нашему мнению, негативные последствия, которые несут эти пороки, оказывают, прежде всего, вред здоровью.

Основополагающий вопрос:

Как уберечься от вредных привычек?

Учебные вопросы:

- Что влияет на формирование вредных привычек?
- Насколько распространены вредные привычки среди Ваших друзей?

На эти и другие вопросы мы сможем ответить, проанализировав результаты наших исследований в этом проекте.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Курение

В наше время курение стало проблемой общечеловеческого значения. Курение - самое массовое, к сожалению, увлечение нынешнего поколения молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, во многих странах курит до половины мужского населения. Более того, армия курильщиков не только уменьшается, а, наоборот, стремительно увеличивается. Ещё недавно считалось, что курение - чисто мужской порок. Курящие женщины встречались редко и подвергались осуждению общества. Но в последнее время число курильщиков среди женщин сильно увеличивается. Коварству табака нет предела.

Широкое распространение курения связано со способностью никотина - оказывать на центральную нервную систему человека своеобразное эйфорическое действие, которое сводится к ощущению приятного возбуждения, какого - то душевного подъёма, лёгкости. В первую очередь курение наносит вред сердечно - сосудистой системе и органам дыхания. Выделяясь в повышенном количестве во время курения, адреналин приводит к повышению артериального давления. Этот эффект длится примерно 20 минут. В дозах, близких к смертельным, никотин вызывает угнетение дыхательного центра. Смерть при отравлении никотином наступает от паралича дыхания.

Страдают от курения и сосуды, расположенные непосредственно под кожей. Это приводит к нарушению питания, преждевременному старению, потере кожей нормального здорового вида. Одновременно кожа приобретает характерную желтоватую окраску, связанную с отравляющим действием содержащихся в табаке веществ.

Неблагоприятное воздействие курения на органы дыхания связано, прежде всего, с прямым раздражением слизистой оболочки табачными смолами. Голосовые связки приходят в состояние хронического воспаления, они утолщаются, становятся более грубыми, что ведёт к изменению тембра голоса. В результате курения развивается воспаление слизистых оболочек органов дыхания, которое вызывает кашель; грубый, хриплый голос - результат воспаления голосовых связок; кроме того, появляется отдышка, а в перспективе возможно развитие туберкулёза и рака лёгких. В лёгких курильщиков происходит ослабление иммунитета: уменьшается количество нейтрализующих микробов, снижается активность поглощающих фагоцитов. В результате у курящих особенно легко развивается воспаление лёгких. У курящих подростков объём грудной клетки отстаёт на 25% от показателей некурящих.

Горячий табачный дым воздействует на эмаль зубов. В ней образуются микроскопические трещины, через которые проникают микробы. Без сомнения, курить вредно всем. У женщин так же, как и у мужчин, курение увеличивает риск сердечно - сосудистых заболеваний, рака лёгкого, язвы желудка. Но курение приносит женщине ещё и дополнительный, весьма ощутимый вред. Чем раньше девушка начинает курить, тем опаснее

для неё воздействие ядов табачного дыма. Если она пристрастилась к курению до завершения полового созревания, то хуже развивается, медленнее растёт.

В среднем курящие люди живут на 6-8 лет меньше, чем не курящие. Так следует ли за такое сомнительное удовольствие платить такую «дорогую цену»?

Это медленное самоубийство нередко начинается с самого раннего детства. По данным Всемирной организации здравоохранения, 80% регулярно курящих детей сохраняют привычку, став взрослыми.

Если подросток выкурил, хотя бы 2 сигареты, в 70 случаях из 100 он будет курить всю жизнь.

Алкоголь

Спаивание народа безудержным становится в конце XIX века, когда в России складывается своеобразная питейная процедура, согласно которой ни одно знаменательное событие не проходит без выпивки. Способствовала пьянству и бесприсветно тяжёлая доля русского рабочего. Первые попытки искоренить пьянство были предприняты в 1917 году. С тех пор война не прекращается и идёт с переменным успехом - зелёный змий оказался крайне живучим. Кроме того, что алкоголь разрушает организм, он разрушает личность. Человек тупеет эмоционально, интеллектуально, нравственно. Что такое хорошо, и что такое плохо, что есть добро, и что есть зло - всё перепутывается в голове несчастного. Такие люди часто находятся на учёте врача – психиатра или помещаются в психиатрические клиники.

С чего начинается пьянство?

Поводы первого приобщения к алкоголю очень разнообразны. Но прослеживаются и характерные изменения в зависимости от возраста. До 11 лет первое знакомство с алкоголем происходит либо случайно, либо его дают для аппетита, либо же ребёнок сам из любопытства пробует спиртное. В более старшем возрасте мотивами первого употребления алкоголя становятся традиционные поводы: праздники, семейные торжества, гости. В 14-15 лет появляются такие поводы, как «неудобно отстать от ребят», «друзья уговорили», «за компанию», «для храбрости» и т. д. Но первое знакомство с алкоголем неожиданно оказывается не таким, каким оно представлялось: горький вкус водки, жжение во рту, головокружение, тошнота и, в ряде случаев, рвота даже от одноразового приёма небольшой дозы спиртного. Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. Даже небольшие дозы спиртного вызывают у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления: страдают пищеварительный тракт, зрение, слух, сердце. Страдают и органы внутренней секреции, щитовидная железа, гипофиз, надпочечники. Опьянение у детей развивается настолько бурно, что бывает трудно спасти ребёнка. Курение, пьянство – уродливые привычки. Они разрушают важнейшие системы человеческого организма.

Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремлению к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алкогольных напитков. При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданные вспышки гнева, повышенную агрессивность. Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения.

У некоторых школьников бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых приёмов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Причем стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий, только пиво. Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей. Жизненно важно для таких людей – включение собственной воли, решительная борьба с этой привычкой. У привыкшего к алкоголю человека, заметно слабеет воля. Он не может сам справиться со случившимся несчастьем

Статистика говорит о том, что 90 % умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей; в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные; в пьющих семьях мёртворождённые дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях; одна рюмка водки снижает работоспособность на 20-30 %; в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

Страшные цифры. И самое ужасное, что алкоголь требует себе в жертву не только взрослых, но и их будущее потомство. Дети, рождённые родителями – алкоголиками, зачастую умственно отсталые и совершенно не поддаются обучению или обучаются с большим трудом в специальных классах или школах. У них проблемы с памятью, логикой, восприятием. Поведение таких детей оставляет желать лучшего, но они в этом совершенно не виноваты, потому что такими их сделал алкоголь. Одно радует, алкогольная и табачная продукция дорожает с каждым днём. И далеко не каждый школьник может себе позволить такие расходы.

Наркомания

С каждым днём увеличивается число людей страдающих бичом XX-XXI века наркоманией. Наркомания – тяжёлое заболевание, вызываемое злоупотреблением наркотиков,

и приобретённое патологическое пристрастие к ним. Наркотики (от древнегреческого НАРКЕ, что означает «ступор», «неподвижность», «беспмятство») входят в группу веществ, оказывающих одурманивающее, опьяняющее действие, на организм человека, воздействуя на психику и сознание. «Проказа души» - наркомания разрушает здоровье и ведёт к гибели, деградации личности. А начинается всё с самого малого, кончаясь трагедией для близких и самого наркомана. Увлечение наркотиками традиционно принято считать одним из пороков и бедой современности. Наркомания не только неизлечимая, мучительная болезнь, но и жестокое преступление человека перед своей жизнью, совестью, перед своими детьми и обществом. В отличие от пьянства и алкоголизма, когда человек продолжает работать, хотя и с низкой производительностью труда, наркомания ведёт к быстрой утрате трудоспособности и смерти. Наркоманы редко доживают до 40 – 45 лет. Наркотики – яд, оказывающий угнетающее действие на все органы, ткани, а особенно на центральную нервную систему. Привыкание к наркотику, или наркотическая зависимость, - болезненное пристрастие, избавиться от которого человек самостоятельно не может. Наркомания ведёт к глубокому истощению физических и психических функций человека.

Становление, формирование наркомании характеризуется развитием трёх основных признаков: психической и физической зависимости и толерантности.

Первое пережитое чувство эйфории является точкой отсчёта в развитии психической зависимости человека от наркотика. Результатом этого является неожиданное желание вновь испытать действие наркотика. Если человек продолжает употреблять наркотические вещества, то изменение в физиологических процессах и психике закрепляются и он, наконец, осознаёт невозможность обходиться без наркотиков. В этот момент предстоит сделать выбор: как быть дальше – порвать с наркотиком или плыть дальше по течению.

Одни люди пытаются бороться, сдерживают себя, обращаются за помощью, другие отдаются своей страсти с охотой, третьи смиряются с судьбой и пытаются как – то приспособить своё существование к этому доминирующему фактору. После некоторого периода регулярного употребления наркотика человек начинает испытывать потребность в увеличении дозы, поскольку прежняя не даёт желаемого эффекта. Со временем наркотик утрачивает свой специфический эйфорический эффект. И принимать наркотик большого далее заставляет стремление избежать состояния «ломки», а также желание привести себя в рабочее состояние, так как вне действия наркотика этот человек уже абсолютно не работоспособен.

Психическая зависимость – это болезненное стремление (влечение) принимать наркотический препарат с тем, чтобы вновь и вновь испытывать определённые ощущения либо изменить своё психическое состояние. Оно возникает во всех случаях систематического употребления наркотиков, иногда даже после однократного их приёма. На заключительной стадии можно наблюдать полную *физическую зависимость* и прогрессивное истощение

организма – слабость, неспособность к умственным и физическим усилиям, похудение, отчётливо видны признаки отравления организма. Смерть настигает быстрыми шагами.

Физическая зависимость – это состояние, связанное с особой перестройкой всей жизнедеятельности организма человека из – за хронического употребления наркотических препаратов.

Она проявляется в виде физических и психических расстройств, развивающихся сразу, как только действие препарата прекращается.

Главными причинами, способствующими возникновению наркомании, являются причины психологического, социального и экономического характера, которые так тесно переплетены между собой, что их трудно разграничить.

Известно, что эта привычка очень быстро овладевает человеком, глубоко проникает в его сущность, становится составной частью его характера. Именно поэтому процесс лечения наркомании является очень трудным и продолжительным и не исчерпывается только медикаментозным лечением в условиях стационара. Очевидно, ключ к решению проблемы успешного лечения наркоманов – в учёте индивидуальных особенностей личности. У человека в жизни бывают трудные моменты, проблемы и неприятности. Немало их и у подростков. Уравновешенные личности находят рациональные пути для их решения. Они не нуждаются в момент преодоления этих проблем в тонизирующих средствах, а также в средствах, вызывающих иллюзии, временное ложное удовлетворение, так как у этих людей есть цель, которая делает их жизнь и существование осмысленными. Свойственная слабовольным и психически неуравновешенным людям склонность к искусственному повышению настроения и работоспособности, приобретению уверенности в себе выражается в стремлении найти источник вдохновения в наркотиках, и в конечном итоге они становятся наркоманами.

Статистика показывает, что средний возраст наркоманов в России 13 – 15 лет. Средняя продолжительность жизни активного наркомана составляет 3 года. Дети наркоманов живут максимум 4 месяца. Наркотик губит наше будущее поколение, наших детей, а значит, и будущее всей страны.

Глава II. ПРАКТИЧЕСКИЙ ЭТАП

НАРКОМАНИЯ

Мы выяснили, что у наркомании как заболевания существует три стадии.

Первая стадия - психическая зависимость.

Вторая стадия - наркотики пагубно влияют на кору головного мозга, вызывают деградацию, то есть снижение интеллектуального, психического и эмоционального уровня.

Третья стадия - как только человек садится «на иглу», у него прекращается всякое развитие.

Проанализировав данные опроса, мы выяснили, что ведущим мотивом первой пробы наркотических веществ является любопытство. На втором месте оказались неприятности дома, несчастная любовь. Затем следует мотив «друзья предложили».

Эти данные свидетельствуют о большой доступности наркотических веществ для подростков.

| Почему подростки начинают употреблять наркотические средства? | Количество учащихся |
|---|---------------------|
| 1. Интересно попробовать | 25 |
| 2. Неприятности дома | 9 |
| 3. Бросил парень (девушка) | 3 |
| 4. За компанию | 9 |

Среди учащихся нашей школы случаев наркомании не выявлено (0% юношей, 0% девушек). Но, некоторые учащиеся ответили, что знакомы с подростками, которые употребляют наркотические средства. Наибольшее количество подростков приобщается к наркотическим веществам в возрасте в возрасте 13-16 лет.

КУРЕНИЕ

Отношение молодёжи к курению демократичное, попустительское.

100 % опрошенных знают о вреде курения, но табачную и алкогольную зависимость не причисляют к болезни.

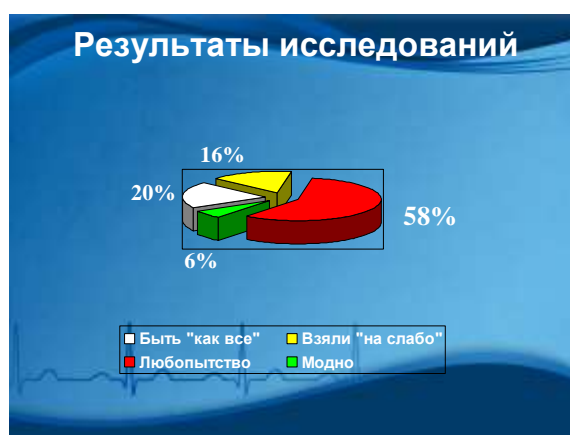
По международной классификации болезней, вступившей в силу в 1999 году, табачная зависимость официально признана болезнью.

Социальная опасность курения заключается не только во вреде здоровью курящего и его близких, но и в том, что курение может стать началом более страшного пути.



Познакомимся с основными результатами исследования. Мы видим, что почти половина подростков пробовали курить именно в школьном возрасте. Несмотря на то, что первая попытка закурить у всех без исключения вызывает чувство вкусового отвращения, желание стать взрослым берёт верх над собой. Началу курения может способствовать красивый вид упаковки, наличие зажигалки, подмеченная у кого-то манера держать сигарету, сбрасывать пепел, выпускать дым. Вот так человек встаёт на путь табачной зависимости.

Диаграмма №2. Причины, толкающие подростка на «знакомство» с сигаретой



Причинами, почему подростки курят, являются:

- «быть как все», не выделяться в кругу курящих приятелей;
- курить модно, это поднимает престиж подростка среди сверстников;
- давление со стороны сверстников (взяли на «слабо»).

Одной и главной причиной первой пробы сигареты является «любопытство» и составляет 58% опрошенных. У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением оригинальности, желанием нравиться юношам.

| | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|
| Количество учащихся имеющих никотиновую зависимость | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 |

Причём курящих подростков в нашей школе 5,5 % юношей (5 человек) и 7,5 % девушек (7 человека), всего 13 %.

Ведущими мотивами курения у подростков подверженных курению являются – «втянулся», «не могу бросить», «нравится», «по привычке», - свидетельствуют о формировании зависимости от табака.

"Всё — и хорошее, и плохое — человек получает в семье".

Именно семья является одним из главных факторов, оказывающих огромное влияние на образ жизни ребенка и его психическое развитие. Родители должны заражать детей личным примером, притом положительным примером. А в действительности, что мы имеем...

Дети живут в семьях, где хотя бы один член семьи курит. Таких семей выявлено 75%.

Когда они курят что же происходит с их детьми? Дети дышат с большей частотой, чем взрослые – следовательно, если вы курите в присутствии детей, их лёгкие получают больше токсинов. Ребёнку достаточно находиться в прокуренном помещении, чтобы получить такое же количество токсичных веществ, как от 10 сигарет.

Уже в детском саду в момент самостоятельно организуемых игр (взрослые не вмешиваются в игру детей). Мальчики устраивают "перекур", демонстрируют и умение обращаться с "сигаретами", и эмоционально положительное отношение к курению. Дети сворачивают из бумаги трубочки, и делают вид, что курят.

Дети воспроизводят то, что видят в родном доме, на улице. Они, пока играючи, учатся жить в будущем. Родители, близкие родственники, друзья родителей — это, как правило, самые любимые и уважаемые детьми люди. На их действия и поступки ребенок часто смотрит восторженными глазами, старается им подражать. Ваш маленький человечек подрастает. Он уже способен принимать поучения с телеэкрана. Родители не придают серьёзное значение нежелательным примерам, которые дети видят по телевидению или в кино. Они включают телевизор, показывают любимые малышом мультфильмы. Какие замечательные персонажи, призванные воспитывать маленького человечка в атмосфере добра и любви! Обожаемые герои: Крокодил Гена, Волк из «Ну, погоди!», Папа из Простоквашино. Но заметьте: все эти герои не расстаются с трубкой или папирсой. И вот уже дети играют в Крокодила Гену, имитируя трубку в зубах. В Волка — тоже держа во рту нечто, напоминающее окурок. Это пока неосознанные имитации курительной трубки, сигареты, папирсы. Пока имитации...

АЛКОГОЛИЗМ

Потребление алкоголя ещё более страшная привычка, чем курение. Ещё в древности люди заметили, что многие напитки под действием времени изменяют свойства. Выпив такой напиток, человек становился раскованнее, веселее, чувство того, что всё дозволено, доступно. Однако спустя некоторое время мучила головная боль, появлялись тяжёлые мысли.

Будучи уверенными, в том, что дети «ничего не знают» об алкоголе и табаке, взрослые не считают нужным специально объяснять, чем опасно знакомство с этими веществами. **Между тем установлено, что уже к 7-9 годам мальчики и девочки обнаруживают определённую осведомлённость в отношении одурманивающих веществ.**

Диаграмма №4. Возраст, в котором ребёнок впервые попробовал алкоголь



Опрос показал, что средний возраст ребят впервые попробовавших спиртные напитки 8, 5 лет

В младшем школьном возрасте ребёнок проходит через так называемый кризис 7 лет. Он связан с изменением социальной позиции ребёнка. Теперь он школьник. У него новые обязанности и возможности, новое окружение, он знакомится с множеством людей. Считается, что кризис 7 лет – это рождение социального «Я» ребёнка.

В организме нет ни одного органа, который бы не подвергнулся разрушительному действию алкоголя. Но особенно ужасны последствия употребления алкоголя для подростка, даже если алкоголь поступает в организм в минимальных дозах.

Программирование на употребление алкогольного яда в детском сознании появляется с первых дней жизни.

Удивляют данные, говорящие о том, что впервые спиртные напитки практически все ребята попробовали дома, в кругу семьи.

Нередка картина в семьях, когда малыш протягивает в сторону сидящих за праздничным столом рюмку, в которую родители предусмотрительно налили сок. «Чок-Чок!» Гости и родители с умилением улыбаются и «по-взрослому» чокаются с ним.

Праздники, знаменательные даты во многих семьях сопровождаются застольем. Дети другого содержания праздника не представляют. Для них праздник и бутылка становятся почти синонимами. И повторяется это от раза к разу.

Диаграмма №5. Семьи учеников, в которых родители употребляют спиртные напитки



Конечно, ребёнок должен присутствовать за столом на общих семейных праздниках. Но родителям стоит объяснить ребёнку, что алкогольные напитки пробовать нельзя, так как это мешает ему вырасти, стать сильным.

Взрослый в состоянии опьянения (да ещё близкий, знакомый) - совершенно неподходящее зрелище для мальчика или девочки, особенно если этот взрослый - отец или мать.

Взглянув на данные о причинах употребления спиртного, мы видим, что подростки таким образом пытаются снять стресс, стать другом, в сомнительной компании, а больше всего возмущает ответ: «Нечем заняться!»

Если у тебя есть лишнее время, если ты не знаешь куда его потратить, потрать его вот так с пользой.

Вокруг столько красивого, яркого, полезного, хорошего. Надо просто попробовать потратить своё время на занятие спортом, найти своё хобби, научиться чему-нибудь хорошему.

ГЛАВА III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Результаты исследования говорят, во-первых, о масштабах проблемы вредных привычек в детско-подростковой среде, а во-вторых, не в последнюю очередь свидетельствуют, что взрослые и дети до сих пор обсуждали эту проблему «на разных языках» — очень часто взрослые не в состоянии найти аргументов, чтобы убедить детей не курить и не пить.

«Найти общий язык» — наша основная задача, если мы хотим уберечь детей от вредных привычек.

Анализируя результаты нашего исследования, можно сделать следующие выводы: наша гипотеза о том, что вредные привычки глубоко укореняются среди подростков, оказалось верной. Большинство подростков подвержены данным вредным привычкам.

Наша гипотеза, в соответствии, с которой основной причиной употребления в первый раз вредных веществ является желание попробовать - подтвердилась частично. Причиной, по которой ребята начинают приобщаться к вредным привычкам, является влияние окружения, семьи, а не компании, как считалось ранее. Однако, чем старше подросток, тем больше он зависит от мнения сверстников.

Если подросток нацелен на здоровый образ жизни, то и друзей будет выбирать по себе. Если ребёнок не будет находиться постоянно с негативными примерами употребления алкоголя и табака, он не будет считать это нормой.

Сегодня мы затронули одну из главных тем безопасности жизни человека - это употреблением алкоголя, табака и наркотических средств. Это наш общий враг, который забирают у жизни месяцы, года и целые жизни.

Мы пропагандируем здоровый образ жизни!

Я считаю, надо чтобы мамы и папы любили своих детей. Но их любовь должна быть не слепая, а с широко открытыми глазами. Каждую минуту надо наблюдать за ними, не пускать на самотёк их развитие. Иначе они смогут пропустить что-то чрезвычайно важное – и на всю жизнь оставить негативный след в душе ребенка, который он будет скрывать за какой-то вредной ненужной привычкой. Только их любовь, забота и внимание смогут не допустить развитие и закрепления вредной привычки у ребёнка на всю жизнь.

Закончить свое выступление я хотела бы высказыванием французского писателя и философа Мишеля Монтеня: **«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей своей жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»**

СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Н.Х. Амиров, В.В. Васильев, Н.Х. Давлетова, А.В. Иванов, А.П. Дмитриев «Быть здоровым модно», Пенза 2007
2. Шадрова О.И. Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья. Химия в школе, 2007
3. Н.Н. Мохнач Валеология
4. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодёжи. М.: Юридическая литература, 1988.
5. Горкова Л.Л. Почему это опасно. М.: Просвещение, 1989.
6. Буянов М.И. Размышления о наркомании: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1990.
7. Ягодинский В.Н. Убереечь от дурмана: Книга для учителя. М.: Просвещение, 1989.
8. Наркомании и их профилактика: Учебное пособие, составители: Лиферов А.П. и др.; Рязанский государственный педагогический университет им. С.А.Есенина. - Рязань, 2004.
9. Макеева А.Г. Не допустить беды,- М.: Просвещение, 2003.
10. Классный руководитель 2001. №8, 2007. №5, №6.

<http://www.uchportal.ru/publ/15-1-0-1180>

<http://delovoy-m.ru/content/view/316/45/>

<http://images.yandex.ru/yandsearch?>

<http://www.byzdorov.ru/17priv.html>

http://poselokverbilki.ru/verbart_223.html

<http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/profilaktika-vrednyh-privyчек>

<http://arspi.ru/11.html>

<http://sigaretastop.ru/profilaktika-narkomanii-sredi-podrostkov.html>

<http://nekuri-vredno.narod.ru>

<http://dontsmoke.narod.ru/>