

Проект по ОБЖ

< Будущее выбираем сегодня >

Работу выполнил :

Мамонов Никита Алексеевич

обучающийся 9 <Б> класса МБОУ СОШ № 2

Руководитель:

Горбань Алла Николаевна

учитель ОБЖ МБОУ СОШ №2

план

- Основное содержание проекта .
 1. Значение вредных привычек в жизни человека
 2. Чем они вредны
 3. Как с ними бороться

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Цель: Происхождение вредных привычек
- Задачи:
 1. Определение , что такое вредные привычки
 2. Узнать о их вреде
 3. Узнать, что нужно делать для профилактики
 4. Подвести итог и сделать выводы

ВВЕДЕНИЕ

Моя тема актуальна потому что в России у многих людей есть вредные привычки ,а именно у 33% жителей, это достаточно большое число

- **Привычка** — это действие, постоянное осуществление которого стало для человека потребностью и без которого он уже не может обойтись.
- **Вредные привычки** - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Что такое привычка?

- Кто из нас не пытался развить в себе привычку рано вставать? Но вот получается далеко не у всех. На самом деле 95 % людей не достигают этой цели. Почему? Все дело в подходе. А подход к любой проблеме начинается с того, что нам нужно понять, в чем же собственно проблема-то заключается?
- Для многих людей самая сложная вещь в построении новой привычки — придерживаться нового распорядка так долго, чтобы привычка укоренилась.
- Это основная причина, почему люди не тренируются, не придерживаются правильного питания, не могут привести дела в порядок или избавиться от долгов и т. д.
- Попробуем разобраться в самом термине «привычка». Как только Вы погружаетесь в поиск различных материалов о полезных привычках в книгах или в Интернете, то Вашему вниманию предлагаются тысячи статей и изданий. Бесконечные «10 лучших привычек», «100 привычек на каждый день», которые нужно развить прямо сейчас и от которых необходимо избавиться немедленно. Но никто, почему-то, не задумывается, что же такое привычка?
- Википедия дает следующее определение: «Привычка — сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённой ситуации

теория

- **Свойства привычек**
- *Свойство первое: конкретность.*
- Привычка – это не просто действие, это конкретное действие.
- Приведу пример, для ясности. Сходить в кино – это не конкретное действие, это проект, то есть, сразу множество конкретных действий (найти интересный фильм, выбрать время и кинотеатр, купить билеты, доехать, посмотреть), объединенных общей целью. Часто между конкретными действиями, составляющими проект, выполняются другие действия, относящиеся к другим проектам.
- Таким образом, под конкретностью понимается:
 - определенность действия (в процессе совершения действия не нужно принимать волевых решений), например, привычка мыть руки перед едой не подразумевает волевого решения, какую руку помыть первой, правую или левую;
 - законченность (это действие не влечет за собой другие), само по себе мытье рук не накладывает на вас обязательства поесть, вы можете сделать что-то другое;
 - и неделимость (процесс выполнения не прерывается другими действиями), можно, конечно, сначала помыть одну руку, потом пойти почитать книгу, потом помыть вторую руку, но тогда потеряется весь смысл действия.
- *Свойство второе: регулярность.*
- Надеюсь, это пункт особых пояснений не требует. Если Вы моете машину один раз в полгода, то сложно назвать это действие привычкой. А вот вставать каждый день в 6 утра – самая настоящая привычка.
- Возникает естественный вопрос, как часто нужно выполнять действие, чтобы оно считалось привычкой. Ответ – так часто, чтобы достичь третьего свойства.
-
- *Свойство третье: автоматичность.*
- Выработанная привычка совершается абсолютно автоматически, практически без участия сознания. Если Вам требуется волевое усилие, чтобы выполнить какое-то действие, то назвать его сформировавшейся привычкой пока нельзя.
- У этого свойства есть один очень приятный побочный эффект, который можно использовать. Автоматичность означает, что сформированная привычка приобретает характер потребности.

Алкоголь.

Вредные привычки

Особое внимание людей обращают на себя вредные привычки. Так как от них люди испытывают больше всего проблем. Эти привычки небезосновательно считаются проявлением слабости и в некоторой степени ограниченности человека, который не способен управлять .

Вредные привычки и их влияние на здоровье

Абсолютно все вредные привычки хоть косвенно, но влияют на здоровье человека. Любишь грызть ногти – люби и паразитов из организма выгонять, любишь тратить все деньги – у мужа или жены может инфаркт случиться от представленного чека.

Но самые страшные последствия, разумеется, имеют привычки употреблять алкоголь, никотин, наркотики, ведь они могут перерасти в зависимость. Итак, к чему могут привести эти «вредители»

алкоголь – это сильнейший яд, убивающий человека медленно, но наверняка

Каждая, даже самая маленькая, капля алкоголя приближает пьющего человека к болезням, деградации и мучительной смерти. Каждая бутылка пива – это укорочение своей жизни на сутки, каждая бутылка водки приближает смерть на месяц...

Первая стадия алкоголизма:

влечение к спиртному – появление труднопреодолимого желания выпить, создание повода для осуществления этого желания;

увеличение дозы для опьянения;

отсутствие рвотного рефлекса – каждодневная интоксикация организма;

исчезновение контроля количества выпитого.

Вторая стадия:

сохраняются все вышеперечисленные признаки болезни;

появляется абстинентный (похмельный) синдром – постоянная головная боль, трясущиеся руки, потливость, тревога из-за нехватки алкоголя в крови.



Наркотики.

Наркомания (от греч. (narkē) — оцепенение, сон, и (mania) — безумие, страсть, влечение) — заболевание, вызванное употреблением наркотических веществ.

Так же употребляется термин «токсикомания» — обычно это означает зависимость от веществ, которые законом не отнесены к наркотикам.

Основным признаком наркомании является возникновение абстинентного синдрома, как следствия наличия физической зависимости от конкретного вещества.

ЗАВИСИМОСТЬ

Наркотики могут вызывать физическую и психологическую зависимости в различной степени.

Непреодолимое влечение связано с психической (психологической), а иногда и физической (физиологической) зависимостью от наркотиков. Различают *позитивную привязанность* — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и *негативную привязанность* — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. *Физическая зависимость* означает тягостные, и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме наркотиков (то есть абстинентный синдром, *ломка*). От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.

Предрасположенность к формированию зависимости может иметь генетическую природу, связанную с наследованием структурных особенностей мозга.



Курение.

Курение ответ на вопрос, что такое курение, не ограничивается только описанием самого действия. Большинство курильщиков попадает в зависимость от сигарет, как физическую, так и психологическую, поэтому табак считается наркотиком. Причины же возникновения привыкания в основном таковы: часто курить начинают дети и подростки, желающие выглядеть «круто» в глазах сверстников или старших друзей, кто-то просто интересуется, что такое курение, но быстро втягивается и начинает увеличивать количество выкуренных сигарет.

Однако, подростки боятся прослыть слабаками и продолжают периодически курить в компании с товарищами, тем самым усугубляя ситуацию.

На сегодняшний день курение детей и подростков младше 16 лет является одной из глобальнейших проблем, вызывающих тревогу у врачей и ученых всех стран мира. В неокрепшем организме, подвергнутом пагубному влиянию табака, начинают происходить различные патологические процессы, от задержки физического и психического развития до образования множества заболеваний.

Многие люди утверждают, что процесс курения оказывает на них успокаивающее действие. Доля правды в этом утверждении есть, но фактически все происходит гораздо сложнее. Если бы сигареты действительно действовали как успокоительное средство, их бы использовали в медицинских целях.

На деле же никотин, проникающий во все органы и ткани с кровотоком, провоцирует надпочечники на выделение больших доз таких гормонов как адреналин и норадреналин. Поначалу они способны усилить работу сердечной мышцы, повысив уровень давления. В это время курильщик ощущает состояние покоя и бодрости. Последствия для здоровья

Безусловно, самыми опасными являются онкологические заболевания. Курение может спровоцировать развитие 9 типов онкологии у женщин и 7 – у мужчин. Новообразования могут появиться не только в легких, но на любых слизистых, например, во рту или области половых органов. Здесь же лежит опасность выявления самого страшного вида онкологии – меланомы, рака кожи.



игромания

Игровая зависимость — предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми.

Причины развития зависимости

Существует несколько факторов, влияющих на развитие игровой зависимости. Особенно среди них выделяется личностный фактор: несформированная или неустойчивая психика, отсутствие навыков самоконтроля, неудовлетворённость реальной жизнью, желание компенсировать нереализованные жизненные потребности делают человека более подверженным к развитию зависимости от компьютерных игр.

Причиной появления игровой зависимости являются также нарушения психики. Речь идет о различных тревожных состояниях, склонности к депрессии и социальных фобиях. Погружение в виртуальную реальность помогает людям с психопатией реализоваться и защититься от внешнего мира, почувствовать себя значимым, добиться состояния психологического благополучия, пусть на короткий срок.

Ещё одну причину развития зависимости от компьютерных и мобильных игр некоторые аналитики видят в так называемой системе вознаграждения. Ряд игр, в том числе многопользовательские ролевые игры и мобильные игры, предполагают особый цикл игры. Этот цикл включает в себя вознаграждение игрока за совершённые действия и побуждение его продолжать играть. Ожидание такой награды вызывает химическую реакцию в организме человека, сопровождаемую выбросом дофамина — «гормона удовольствия». Организм запоминает приятное ощущение, и в итоге появляется зависимость. Ту же химическую реакцию можно наблюдать при употреблении человеком наркотических веществ.

Некоторые авторы считают, что игровая зависимость возникает из-за онлайн-игр и является разновидностью интернет-зависимости. Также есть мнение, что у некоторых людей проблемы возникают не от процесса игры, а от неэффективного управления временем и даже от



ШОПОГОЛИЗМ

Шопоголизм – это неуправляемое тяготение к совершению закупок без необходимости в них. Анализируемое понятие в обиход вошло сравнительно недавно, однако число лиц, страдающих зависимостью от шопоголизма неизменно увеличивается. Шопоголизм болезнь еще именуют ониоманией, что означает совершение безумных покупок. Часто описываемое влечение приравнивают к алкоголизму либо иным вариациям зависимости. Однако это ошибочно, поскольку рассматриваемое неконтролируемое влечение не настолько пагубно воздействует на существование индивидов. Шопоголизму более подвержен женский пол, однако и мужчин не минует эта напасть. Главным признаком этой зависимости можно считать отсутствие рационального содержания при совершении покупки определенного изделия

Причины шопоголизма – и так, шопоголизм болезнь или ониомания – это непреодолимое влечение скупать что-либо без наличия необходимости в приобретаемых вещах. Другими словами, субъект, совершая покупку, получает удовольствие от самого этого действия. Покупки для шопоголика становятся развлечением и отдельным смыслом. Специалисты утверждают, что чаще шопоголизм зависимость формируется у женщин по причине дефицита внимания, внутренней опустошенности, чувства одиночества, желани признания, а также при депрессивных настроениях из-за расставания с партнером.

Кроме того, можно выделить ряд иных факторов, провоцирующих развитие описываемой зависимости, а именно низкая степень саморегуляции, иллюзия власти, контроля и свободы, жажда адреналина, потребность в любви, психологические травмы родом из детства.

Пониженный уровень саморегуляции ведет к снижению способности уравнивать, ради достижения намеченной задачи, неблагоприятные особенности личности. В соединении с субъективным предпочтением предмета покупки это часто порождает пагубную страсть.

Иллюзия власти заключается в приобретении товаров не вследствие необходимости для индивидуального потребления, а из-за их расценивания как некоторых атрибутов власти.



Перекладывание всех важных дел на последний момент или «на завтра»;

Прокрастинация (от англ. *procrastination* — задержка, откладывание; от лат. *procrastinatio* — с тем же значением, восходит к лат. *cras* — завтра или лат. *crastinus* — завтрашний, и лат. *pro* — для, ради) — в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел (например, своих должностных обязанностей), пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения.

Прокрастинация отличается от лени тем, что в случае лени субъект не хочет ничего делать и не беспокоится по этому поводу, а в состоянии прокрастинации он осознаёт важность и срочность работы, но не делает её, возможно, находя те или иные самооправдания. От отдыха прокрастинация отличается тем, что при отдыхе человек восполняет запасы энергии, а при прокрастинации — теряет.

В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня считается нормальным. Прокрастинация становится проблемой, когда превращается в обычное «рабочее» состояние, в котором человек проводит большую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за невозможно короткий промежуток времени. В результате дела не выполняются или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде неприятностей по службе, упущенных возможностей, недовольства окружающих из-за невыполнения обязательств и тому подобного. Следствием этого может быть стресс, чувство вины, потеря производительности. Комбинация этих чувств и перерасхода сил (сначала — на второстепенные дела и борьбу с нарастающей тревогой, затем — на работу в авральном темпе) может спровоцировать дальнейшую прокрастинацию.



Привычка грызть ручку, ногти, облизывать пальцы

С привычкой грызть ногти непременно нужно бороться, причем также мягко заботясь о психологической устойчивости ребенка. Многие родители полагают, что она вполне безобидна и в скором времени пройдет, но, к несчастью, обгрызание ногтей – привычка очень устойчивая. Первые признаки обычно проявляются в период от года до полутора лет. В это время такая привычка может носить чисто механический характер, и именно сейчас с ней нужно начинать активно бороться. Причиной такого поведения может быть то, что ребенок держит пальчик во рту, или же он может из-за чего-нибудь нервничать. В более серьезном возрасте, в 3-6 лет, эта привычка может возвращаться, свидетельствуя о внутреннем напряжении, которое малыш может выказывать именно таким образом.

Повторное появление данной привычки возможно в том случае, если она не была забыта в ранний период. Только в старшем возрасте придется потратить гораздо больше времени и сил на ее искоренение. Но эта привычка может проследовать за ребенком и дальше. Даже взрослые люди, находясь в состоянии стресса или психологического дискомфорта, могут начать грызть ногти, обгрызать заусенцы до крови, тянуть в рот и сильно грызть посторонние предметы (ручки и т.д.).



Любовь к сладостям

Вам нравится слово «сладкоежка»? Звучит мило и даже трогательно. А как вам слово «наркоман»? В данном контексте это синонимы, – уверяют врачи. Первыми тревогу забили в Швеции. Именно там в прошлом году открылась единственная в мире клиника для страдающих сахарной зависимостью.

Да, зависимость от сахара – точно такая же, как от табака или тяжелых наркотиков. Ведь белый рафинированный сахар, по сути – не продукт питания, а синтезированное химическое вещество, полученное из растительного сырья.

И этот искусственный «белый порошок» имеет немало общего с кокаином. Стоит принять «дозу» – и вы в эйфории, в кровь выбрасываются эндорфины, вы абсолютно счастливы. Но эффект длится недолго, и вам через некоторое время захочется повторить.

Знакомое чувство? Значит, вы уже на «сладкой игле». А как только вы начнете отказывать себе в вожделенных сладостях, наступит упадок сил, депрессия, апатия, которую сменят вспышки агрессии – очень похоже на наркоманскую ломку.



ПРАКТИКА

Я провёл эксперимент, составил 3 вопроса (1.Как ты считаешь курение вредит здоровью?)(2.У тебя есть вредные привычки?)

(3.Ты считаешь свои привычки вредными?)

Пошел в 3-й класс ,а затем в 6-й чтобы сравнить ответы детей ,дети должны были отвечать на вопросы (да или нет) .

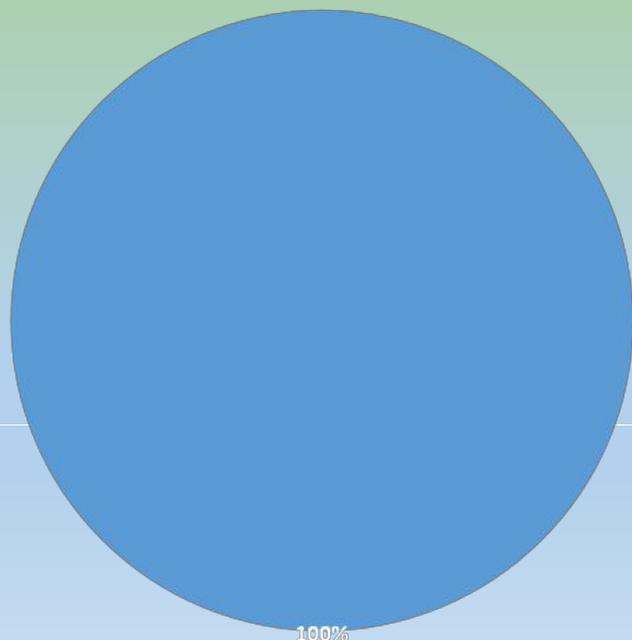
Все дети из 3-го класса то есть 22 человека считают курение вредным .

А так же 16 человек считают что у них есть вредные привычки и 6 человек так не считают .

На последний вопрос 4 человека ответили (нет) то есть они не считают свои привычки вредными ,а 18 человек ответили (да) то есть

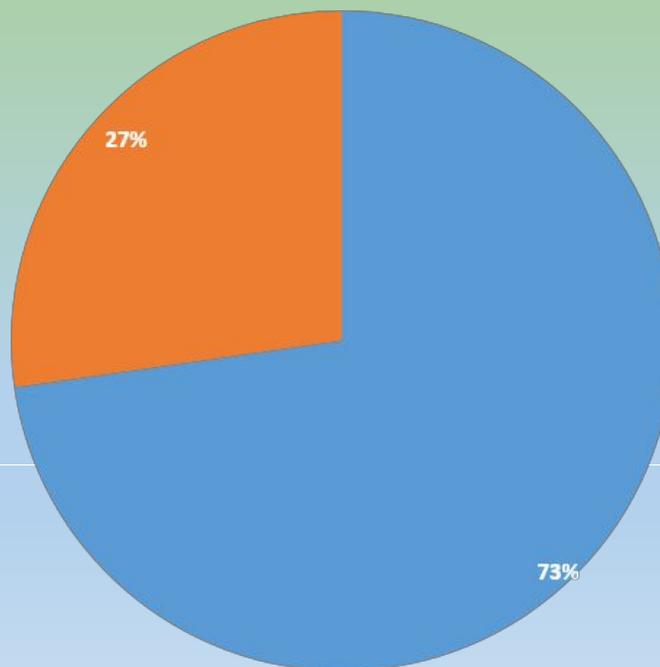
Они считают свои привычки вредными

вопрос 1



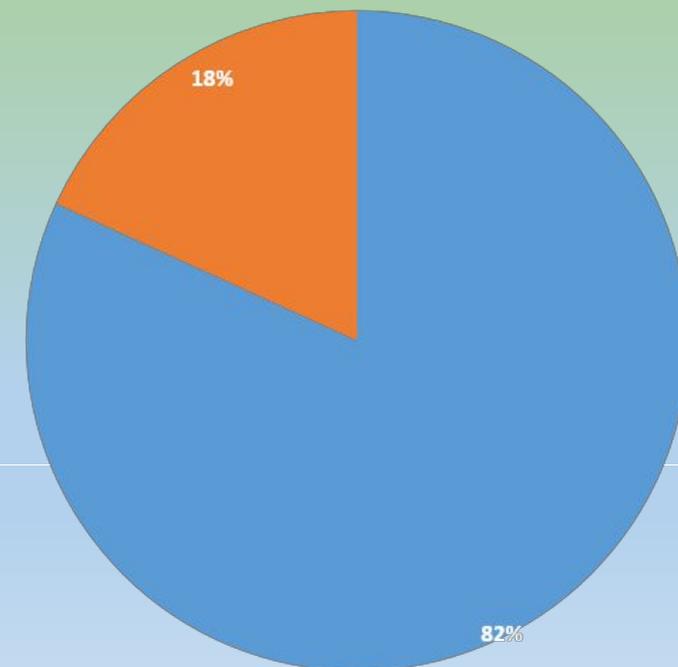
■ ответили да ■ ответили нет

вопрос 2



■ ответили да ■ ответили нет

вопрос 3

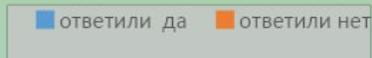
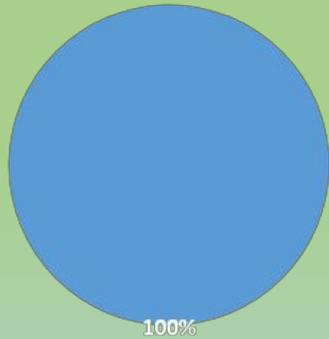


■ ответили да ■ ответили нет

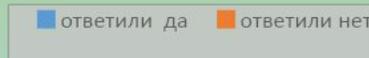
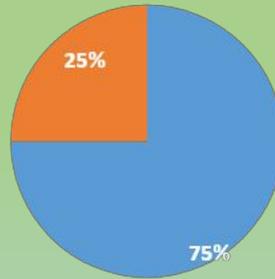
практика

В 6-м классе на первый вопрос все 28 человек считают что курение вредит здоровью . На 2-й вопрос 21 человек ответил (да) а 7 человек ответили (нет) большинство считает что у них есть вредные привычки. 3 вопрос 13 человек не считают свои привычки вредными, а 15 человек считают свои привычки вредными .

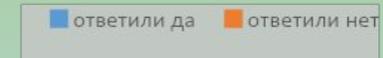
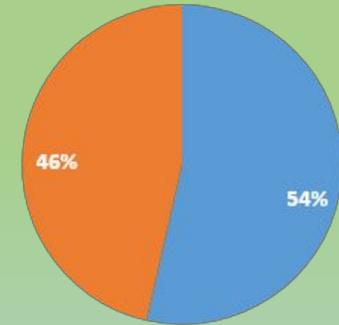
вопрос 1



вопрос 2

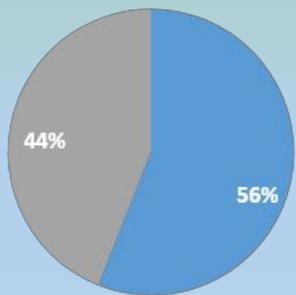


вопрос 3

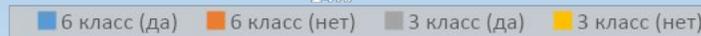
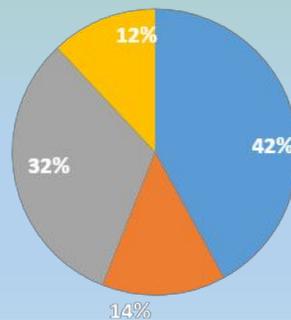


Сравнение 3-го и 6 классов

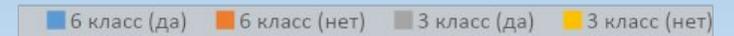
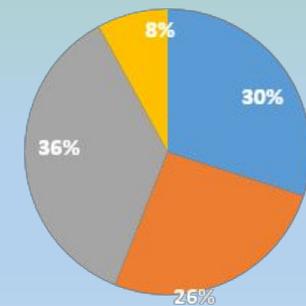
вопрос 1



вопрос 2



вопрос 3



Не смотря на разное количество учеников в классах, по диаграммам видно что большинство ответов совпадают.

ВЫВОДЫ

Пока я делал этот проект , я много чего узнал о вредных привычках

Например : к чему приводит курение или последствия наркомании ,

что такое шопоголизм. В данной работе я постарался 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 отмечу , что каждый человек волен сделать свой выбор, по какому пути ему идти. Идти по пути получения удовольствий от каждодневной упорной 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.

Алкоголизм, курение, наркомания - это самые вредные привычки для организма человека .Эти привычки наносят непоправимый вред не только самому человеку, а и его потомству, а также семье, коллективу и обществу в целом. Главными причинами привыкания к негативным привычкам являются: слабая организация воспитательной работы, недостаточная информированность подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм. Алкоголизм, курение и наркомания отрицательно влияют не на один какой либо орган человека, а практически на все органы и системы организма .Одно из страшных последствий этих привычек - это их влияние на потомство. Дети в этих родителей зачастую рождаются слабыми, неполноценными. Как правило - люди, которые длительное время злоупотребляли алкоголем, долгое время курили или употребляли наркотики, они укорачивают себе жизнь не на один десяток лет или вообще умирают в молодом возрасте.

Все эти вредные привычки наносят не только физическую боль, ведут к моральной деградации, но и наносят большой ущерб человеку и обществу.

Необходимо органам государственной власти, педагогическим и трудовым коллективам значительно усилить и активизировать воспитательную разъяснительную работу среди детей, подростков и взрослого населения о вреде таких вредных привычек как алкоголизм, курение и наркомания.

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

Привыкание к вредным привычкам происходит очень быстро.

Не думайте, что «вредные привычки» можно лишь «попробовать».

Можно на всю жизнь покалечить свою судьбу!!!