

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10»

**Социальный проект**

**«Твой выбор»**

Автор: **Кузнецова Лариса Леонидовна**

Яд опасный проникает
С дымом в лёгкие твои,
Он здоровье поедает,
Сокращая жизни дни

Оглавление

[Введение 1](#_Toc402280899)

[I этап. Подготовительный 1](#_Toc402280900)

[II этап. Планирование 2](#_Toc402280901)

[III этап. Исследование 4](#_Toc402280902)

[Исторический факт 5](#_Toc402280903)

[Статистика 6](#_Toc402280904)

[Воздействие на организм 7](#_Toc402280905)

[Статистика никотина 8](#_Toc402280906)

[Независимое анкетирование (анонимно) 9](#_Toc402280907)

[Результаты анкетирования курящих учащихся 11](#_Toc402280908)

[IVэтап. Результаты и выводы, оформление проекта 13](#_Toc402280909)

[V этап. Представление результата, презентация проекта 14](#_Toc402280910)

[VII этап. Рефлексия 14](#_Toc402280911)

[Заключение 15](#_Toc402280912)

[Список использованной литературы 16](#_Toc402280913)

# Введение

Перемена в школе – время особое. Кто-то спешит в библиотеку, кто-то в «столовку» перекусить или поваляться в свежем снегу, а кому-то не терпится выкурить сигаретку и возле школы собираются небольшие стайки курильщиков. Головная боль, головокружение, замедление пульса, затруднение дыхания, сужение зрачков, расстройства слуха, расстройства зрения – вот что остается после выкуренной сигаретки. Естественно курильщики опаздывают на уроки, мешая при этом учителю и всему классу, плохо усваивают учебный материал, порой ведут себя неадекватно и это понятно ведь они получили дозу никотина, который отравляет молодой и ещё неокрепший организм.

К сожалению, такая картина давно уже стала приметой времени. Школа и курение – понятия несовместимы.

Предлагаемый материал может быть использован в профилактической деятельности среди школьников!

# I этап. Подготовительный

* Создание проектной группы.
* «Мозговой штурм». Создание плана выполнения проекта и отдельных его этапов.
* Определение цели и задач проекта.

**Цель:** привлечение внимания к проблеме предотвращения детского и подросткового курения.

**Задачи:**

* Изучить статистику и последствия курения.
* Провести исследование (анонимное анкетирование на предмет курения).
* Выявить социальные проблемы, способствующие детскому и подростковому курению, и поиск путей их решения.

# II этап. Планирование

Разработка плана действий:

* определение источников информации;
* определение способов сбора и анализа информации;
* определение способов представления результатов;
* выработка критериев оценивания результатов и процесса;
* распределение задач (обязанности между членами группы).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| «Мозговой штурм». Создание плана выполнения проекта и отдельных его этапов. | Сентябрь | Проектная группа |
| Разработка анкеты. | Сентябрь | Кузнецова Л. Л. Проектная группа |
| Анонимное анкетирование учащихся школы на предмет курения, по классам, 7-х по 11-е классы. | Сентябрь | Проектная группа |
| Обработка результатов анкетирования | Октябрь | Проектная группа |
| Дискуссия. Промежуточный отчет группы о результатах анкетирования. | Октябрь | Кузнецова Л. Л. Проектная группа |
| Патрулирование предполагаемых мест курения учащихся с последующей профилактической беседой. | В течении проведения проекта | Проектная группа |
| Создание агитационных листовок, с последующим развешиванием в предполагаемых местах курения школьников. | Октябрь | Проектная группа |
| Представление и защита проектов | Март | Проектная группа |
| Поиск и изучение литературы, сбор материалов, (СМИ, Интернет - ресурсы), по направлениям проектной работы. | Ноябрь | Проектная группа |
| Сообщения на классных часах о вреде курения и его последствиях. | В течении проведения проекта | Проектная группа |
| Конкурс на лучший рисунок «О вреде курения», 5-7 классы, с последующей выставкой работ. | Ноябрь | Кузнецова Л. Л.Проектная группа |
| Создание презентации с афоризмами о вредных привычках. | Ноябрь | Кузнецова Л. Л.Проектная группа |
| Развешивание агитационных листовок, в предполагаемых местах курения школьников. | В течении проведения проекта | Проектная группа |
| Конкурс на лучший плакат «Нет курению!», 8-11 классы. | Декабрь | Кузнецова Л. Л. Проектная группа |
| Акция «мы против курения!» (за неделю до акции афиширование листовок и плакатов). | Декабрь. | Кузнецова Л. Л. Проектная группа |
| Анонимное анкетирование (повторное) учащихся школы на предмет курения по классам, с 7-х по 11-е классы, обработка результатов с последующим афишированием. | Январь | Кузнецова Л. Л.Проектная группа |
| «Мозговой штурм».Работа по созданию презентаций, рефератов, форматирование и оформление. | Февраль. | Кузнецова Л. Л. Проектная группа |
| Представление и защита проектов. | Март | Проектная группа |

# III этап. Исследование

* Постановка вопросов, формулирование проблемы, выдвижение гипотезы.
* Поиск необходимой информации.
* Сбор информации, решение промежуточных задач.
* Разработка анкеты.
* Обработка результатов анкетирования.

**Вопросы проекта**

1. Что заставляет курить.
2. Воздействие на организм.
3. Лекарства от курения.

**Проблема:** Убедить школьников не курить.

**Гипотеза:** Сокращение числа курящих школьников.

## Исторический факт

До конца XV века это растение, вероятно, не было известно никому, кроме коренных жителей американского континента. Археологические раскопки показали, что 4000 лет назад, а возможно, и раньше, северо-американские индейцы уже употребляли табак.

Слово "табак", возможно, происходит от названия острова Тобаго. Согласно свидетельствам испанских матросов, прибывших 15 октября 1492 года с экспедицией Колумба к берегам теперешней Центральной Америки, словом "tobaco" у местных жителей назывались большие скрученные листья, предназначенные для ритуального курения. Посол Франции при португальском дворе Жан Нико в 1560-м году отправил немного табака королеве Екатерине Медичи, рекомендовав его как средство от мигрени. В честь Нико растение впоследствии получило латинское название Nicotiana, а выделенный из него в начале XIX века алкалоид - соответственно, "никотин". Со второй половины XVI века табак стал быстро набирать популярность как лекарственное растение. В 1580 г. сэр Вальтер Рейли создал табачную плантацию в Ирландии. В Турции курильщиков подвергали телесным наказаниям, позорным церемониям и даже приговаривали к смертной казни. В Японии за курение можно было угодить в тюрьму, а у нас в России - подвергнуться пыткам и увечьям.

В 1597 г. Роман Панов своем повествовании о втором путешествии Колумба в Америку сообщает вполне определенные подробности о распространенности обычая курить табак между жителями этой страны. Еще в первое путешествие Колумба в 1492 г. жители Антильских островов предстали перед ним в дыму табака. В 1560 г. французский посланник в Лиссабоне Жан Н и к о (Nicot) привез семена этого растения во Францию, где и положил начало культуре табака. Ботаник Д а л е ш а н (Dalechamp) впервые описал табак в своей книге "История растении" (Historia plantarum, 1586) и назвал его в честь Нико Nicotiana'.

## Статистика

*Теперь уже с полной достоверностью доказано, что курение - одна из главных причин статистики.*

*Флетчер Кнебль*

Самая распространенная вредная привычка в России – курение. В нашей стране курят 63 % мужчин и 10 % женщин. Причем возраст курильщиков неуклонно снижается. По данным Минздрава, в России 3 миллиона подростков ежедневно выкуривают по 12 сигарет в день. Причем дети начинают курить в среднем с 11 лет. По данным института сравнительных социальных исследований средний возраст, в котором дети приобщаются к курению, у мальчиков 10 лет, а у девочек – 12 лет. В среднем в России курят более трети мальчиков до 15-ти лет и 25% девочек. Учитывая эту статистику, по подростковому курению наша страна занимает одно из первых мест в мире.

Ежегодно в Иркутской области сотрудниками онкологического диспансера выявляется около полутора тысяч человек со злокачественными заболеваниями верхних дыхательных путей: рак лёгкого, губы, полости рта, гортани. Из них курильщиков – 95%.

Что заставляет курить?

Желание быть "как все" - диктат компании. Немалая роль принадлежит личностному и социальному факторам. Неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующую позицию.

Социальные факторы - тяжелый макро- и микро социальный климат - экономическую нестабильность, природные катаклизмы, тяжелую семейную ситуацию.

Нынешние подростки не стесняются своей пагубной привычки – увидеть мальчика или девочку с сигаретой в зубах можно не только за углом школы, но и в центре города. Почему это происходит? Дети и подростки подражают взрослым, считают психологи. Что заставляет молодых людей прибегать к контакту с ядовитым для организма веществом - никотином? Прежде всего, это желание быть "как все" - диктат компании. Немалая роль принадлежит личностному и социальному факторам. Неуверенность в себе, наличие комплексов неполноценности, желание занять лидирующую позицию - вот личностные предпосылки первых шагов к вредной привычке. К социальным факторам можно отнести тяжелый макро- и микро социальный климат - экономическую нестабильность, тяжелую семейную ситуацию. Все это может толкнуть незрелую личность в плен вредной привычки, которая делает человека социально зависимым. Реклама табачных изделий и доступность к ним в борьбе с курением не помогают, а наоборот способствуют более широкому привлечению к курению.

## Воздействие на организм

*Здоровье – не всё, но всё без здоровья ничто.*

 *Сократ*

Надпись на пачке сигарет "Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья" появилась в нашей стране всего чуть более двадцати лет назад. В 1977-1978 годах, в СССР были предприняты первые шаги по введению предупредительной надписи Минздрава на пачках сигарет. Но, несмотря на всем известное предупреждение, потребление табака не уменьшается, а неуклонно растет

По мнению медиков:

• 1 сигарета сокращает жизнь на 15 минут,

• 1 пачка сигарет – на 5 ч.,

• тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни,

• кто курит 4 года – теряет 1 год жизни,

• кто курит 20 лет – 5 лет,

• кто курит 40 лет – 10 лет.

Массовое курение способствует возникновению, развитию и осложнению ряда заболеваний почти у 1/3 населения Земли и уменьшает среднюю продолжительность жизни человека. Смертность от рака лёгкого у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих. Курильщики в 13 раз чаще болеют стенокардией и в 10 раз чаще - язвенной болезнью желудка.

## Статистика никотина

В России курят около 60% мужчин и 15% женщин.

Среди школьников старших классов курят до 59% юношей и до 36% девушек.

Учёные выяснили, что в табаке содержится масса ядовитых веществ.

Среди них наиболее известен никотин: по своей ядовитости он равен синильной кислоте.

Никотин относится к нервным ядам.

В экспериментах на животных и наблюдениях над людьми установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте.

Если курильщик наберёт в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный дёготь. В нём особенно много веществ, вызывающих рак.

Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дёгтем, то у животного образуется раковая опухоль.

В течении нескольких лет учёные проводили наблюдение над курящими и некурящими школьниками.

 А теперь посмотрите, какими оказались сравнительные качества обследуемых.

Удручающая статистика…



## Независимое анкетирование (анонимно)

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вопросы:

Ты куришь? Да Нет

В каком возрасте ты закурил(а) первую сигарету?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Почему ты решил(а) закурить? (Родители курят, друзья, решил(а) попробовать-понравилось, увидел(а) сигареты и решил(а), мне предложили, заставили), другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Где ты взял(а) первую сигарету? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Родители знают, что ты куришь? Да Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Где ты берёшь деньги на сигареты? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Сколько раз ты куришь в день?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тебе нравится курить? Почему? Да Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твои родители, родственники курят? Да Нет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Родители объясняли, вреде курения? Да Нет

Ты знаешь, что курение вредит твоему здоровью? Да Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ты хочешь бросить курить? Да Нет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

А ты хотел(а) бы , что бы твои дети курили? Да Нет.

## Результаты анкетирования курящих учащихся



После результатов анкетирования у нас возникла идея проведения «большого» мероприятия в рамках школы с целью привлечения внимания к проблеме к проблеме детского и подросткового курения.

В процессе подготовки к этому мероприятию к этому мероприятию разработали план прохождения акции «Мы против наркотиков», которое запланировали на январь. За неделю до акции были расклеены листовки с картинками, взятыми из Интернет ресурсов. Были проведены конкурсы на лучший плакат «Сигарете – НЕТ!!!» и конкурс на лучший рисунок «О вреде курения». Впоследствии все плакаты были развешены в предполагаемых местах курения школьников. Всем классам было предложено представить презентацию о проблеме курения, и какие они видят пути решения этой проблемы.

Сентябрь - 17% Январь – 10%

**НА 7 ПРОЦЕНТОВ МЕНЬШЕ !!!**

# IVэтап. Результаты и выводы, оформление проекта

«Лекарства от курения»

Эти лекарственные средства восполняют содержание никотина в организме.

Никотиновый пластырь.

Никотиновый аэрозоль.

Никотиновая жевательная резинка (например, никоретте).

Никотиновый ингалятор.

Пять методов, которыми лучше не пользоваться:

1. Переход на слабые сигареты.
2. Гильзы с абсорбентами.
3. Проколы сигареты.
4. Гипнотическое внушение.
5. Иглоукалывание.

Лучший метод борьбы с курением отказаться от сигареты в первый раз, даже если очень хочется.

Сигарета успокоит нервы, но ненадолго, скоро нужна будет еще одна и еще. Тебе нужна сигарета, что бы выглядеть более взрослым и крутым?

Старшие так и будут считать тебя мелким, уважение надо заслужить и это твоя проблема как ты это сделаешь.

А уважение хороших настоящих людей добиться еще тяжелее, тебя должны уважать за то кто ты есть, а не за то кем хочешь казаться.

# V этап. Представление результата, презентация проекта

Технологические работы по представлению проекта:

Создание презентации данной работы, включающей основные идеи, рисунки, фотографии, работа в текстовом процессоре MS Word, настольной издательской системе MS Publisher.

VI этап. Оценка результатов.

Коллективное обсуждение экспертиза, результаты внешней оценки, выводы и самооценка проектной группы.

# VII этап. Рефлексия

Анализ проделанной работы, выделение встретившихся трудностей, оценивание вклада отдельных участников, выявление слабых стороны проекта, обсуждение путей их исправления при поддержке руководителя проекта. Проведение анкетирования участников по вопросу их отношения к организации и презентации проекта.

# Заключение

Навряд - ли школьники, а именно курящие, знают о негативной стороне табакокурения, поэтому необходимо проводить исследовательскую работу с обязательным рекламированием, чтобы каждый задумался и сделал свой выбор.

Считаю, что участие в подобных проектах и его презентация позволяют дать школьникам недостающую информацию, например, в каком классе больше курят, о вреде курения, статистические данные, результаты анкетирования. И на основании полученной информации сформировать навыки безопасного поведения и устойчивости к давлению сверстников с социально-негативным поведением.

Сверстники с доверием и интересом относятся к необычной форме донесения профилактической информации, исходящей не от взрослого, а от себя подобного.

Профилактика социально негативного явления как табакокукрение просто необходима, она помогает преодолевать искушение курением, ведь не все выдерживают это испытание, им нужна помощь, которую могут оказать только сверстники, друзья.

Конечно, мы глобально не решим эту проблему, но пусть люди задумаются над проблемой курения.

***Курить – здоровью вредить!!!***

# Список использованной литературы

1. Игольницина Л. М. Профилактика социально-негативных явлений в среде детей, подростков и молодёжи - Издательство Иркутского госуниверситета, 2005

2. Морозов Г. В., Стрельчук И. В. Курение как «фактор риска» - М., Знание, 1983.

Интернет – ресурсы

3. www.narkotiki.ru

4. www.medmedia.ru