**Оглавление**

1. **Паспорт проекта \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3**

**2.Описание работы. Введение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 4-5**

**3.Описание работы над проектом**

**и её результаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6-12**

**4. Приложение**

**2.Паспорт проекта**

**«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!»**

1.**Направление проектирования:** «Здоровье сбережение и здоровый образ жизни».

**Вопросы, направляющие проект.**

***Основополагающий вопрос:***

Беречь ли здоровье смолоду?

***Проблемные вопросы:***

Курить или не курить?

Травить себя или беречь; болеть или жить трезво?

***Учебные вопросы:***

Как влияет курение и употребление алкоголя и наркотиков на организм?

Влияют ли вредные привычки на увеличение преступности?

Что говорит законодательство о борьбе с употреблением алкогольных напитков?

2**.Тип проекта:** исследовательский

3. **Информация о заявителе:** МБОУ СОШ№9 города Смоленска

4.**Автор и руководитель проекта:** Виноградова Светлана Игоревна

5.**Участники проекта:** учащиеся 9Б класса

6.**Партнеры**: родители

7. **Срок реализации:** 2013-2014 учебный год

8.**Форма защиты проекта:** презентация

9.**Продукт проектной деятельности:** доклады учащихся, буклет, презентации

**3 .ОПИСАНИЕ РАБОТЫ**

**3.1.ВВЕДЕНИЕ**

* **Обоснование проекта.**

Сегодня мы можем наблюдать стремительные изменения во всем обществе, которые требуют от человека не только способности к творческому мышлению, инициативности, но и самостоятельности в принятии решений. Это касается и здорового образа жизни.

В мире много соблазнов, которые рекламирует радио и телевидение. И не всегда они положительно влияют на здоровье человека. Особенно это касается рекламы табака и алкогольной продукции. Не потому ли еще в начальных классах девочки и мальчики пробуют закурить сигарету, а на дне рождения поднимают бокалы с шампанским, купленным собственными родителями. Впоследствии возникают проблемы, связанные со здоровьем.

Одни врачи справиться с этой проблемой не в состоянии, поэтому школа в своей работе должна большое внимание уделять пропаганде здорового образа жизни.

Индивидуальное здоровье зависит от наследственности – около 20%, от

индивидуального образа жизни – 50%, от медицины – 10%, от окружающей среды – 20%.

Среди родителей учащихся нашего класса было проведено анкетирование «Представление о здоровом образе жизни»

**Результаты анкетирования:**

|  |  |
| --- | --- |
| Составляющие здорового образа жизни | Родители,% |
| рациональное питание и режим дня | 26 |
| физическое развитие | 70 |
| комфортный психологический климат | 30 |
| отсутствие вредных привычек | 80 |
| экологически безопасная среда | 25 |

В основном здоровье человека зависит от индивидуального образа жизни, от отсутствия вредных привычек, поэтому мы решили разработать проект, посвященный этой проблеме.

* **Цель и задачи проекта.**

Отсюда вытекает главная цель:

- содействовать распространению здорового образа жизни, снизить вероятность вовлечения подростков в экспериментирование с наркотиками, табаком и алкоголем.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

- объединить подростков, взрослых на решение единой проблемы: привитие себе и окружающим негативного отношения к вредным привычкам;

- формировать потребность к самосовершенствованию, способность успешно

адаптироваться в окружающем мире;

- стремление формировать свою среду, свои действия по эстетическим, культурным критериям.

* **План проведения проекта:**
* Заинтересовать учащихся проблемой.
* Распределить учащихся по группам.
* Распределить роли между учащимися.
* Найти интересующий материал в различных источниках.
* Провести анкетирование среди учащихся класса.
* Создать презентации по теме: "Мы за здоровый образ жизни".
* Провести классные часы о вредных привычках.
* Заслушать доклады учащихся по данной теме.

**3.2.ОПИСАНИЕ РАБОТЫ НАД ПРОЕКТОМ И ЕЁ**

**РЕЗУЛЬТАТЫ.**

**Теоретическая часть.**

Вредят ли здоровью алкоголь, никотин, наркотики? Может быть их негативное воздействие преувеличено?

А что об этом думают ученые?

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя и наркотиков), которые человек может начать приобретать ещё в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьёзно вредят здоровью.

 Человек – великое чудо природы. Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надёжности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации. Чрезвычайно велика общая информационная ёмкость человеческого мозга. Он состоит из 30 млрд нервных клеток. Кладовая памяти человека рассчитана на хранение огромного количества информации. Учёные подсчитали, что, если бы человек мог полностью использовать свою память, ему удалось бы усвоить программы трёх институтов и свободно владеть шестью иностранными языками. Однако, как считают психологи, человек использует возможности своей памяти в течение жизни на 30-40%.

Академик Н. М. Амосов (1913-2002) утверждал, что запас прочности «конструкции» человека имеет коэффициент около 10, т. е. органы и системы могут выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз большие, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в нормальной повседневной жизни.

Реализация возможностей, заложенных в человеке, зависит от образа жизни, от повседневного поведения, от тех привычек, которые он приобретает, от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья на благо себе, своей семье и государству, в котором он живёт.

Вредные привычки способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний.

 АЛКОГОЛЬ

 Алкоголь, или этиловый спирт, действует, прежде всего, на клетки головного мозга, парализуя их. Наркотическое действие алкоголя проявляется в том, что в организме человека развивается болезненное пристрастие к алкоголю. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн человеческих жизней. По данным Федеральной службы государственной статистики, в нашей стране на 1 января 2009 г. численность больных, состоящих на учёте в лечебно-профилактических учреждениях с диагнозом «алкоголизм и алкогольные психозы», составила свыше 2 млн человек. В целом показатель смертности от различных причин у лиц, употребляющих алкоголь, в 3-4 раза превышает аналогичный показатель для всего населения. Живут они в среднем на 10-15 лет меньше, чем непьющие.

Алкоголь оказывает на организм глубокое и длительное ослабляющее действие. Например, всего 80 г алкоголя действуют целые сутки. Приём даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность и ведёт к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий.

Алкоголь – внутриклеточный яд, разрушающе действующий на все системы и органы человека.

Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев. По официальным данным, в США ежегодно регистрируется 400 тыс. травм, получаемых в состоянии опьянения. В Москве до 30% поступивших в больницы с тяжёлыми травмами – люди, находящиеся в состоянии опьянения.

Особенно пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Алкоголь вызывает (в том числе у лиц молодого возраста) нарушения регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга, необратимые изменения клеток этих тканей. Гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и другие поражения сердечно-сосудистой системы вдвое чаще приводят к смерти употребляющих спиртное, чем непьющих. Алкоголь оказывает вредное влияние на железы внутренней секреции, и в первую очередь на половые железы; снижение половой функции наблюдается у 1/3 лиц, злоупотребляющих спиртными напитками. Алкоголизм существенно влияет на структуру смертности населения.

Прежде чем выпить рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, подумай: или ты хочешь быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь, или ты с этого шага начнёшь уничтожать себя. Подумай и прими правильное решение.

КУРЕНИЕ

 Курение табака (никотинизм) – вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы лёгких.

Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.

По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твёрдых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дёгтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводородов – канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая её. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.

Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50-60 0С. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки, в лёгкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40 0С ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.

Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дёгтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а полость рта издаёт специфический запах.

Табачный дым раздражает слюнные железы. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на слизистую оболочку желудка, что может привести в конечном результате к язве желудка и двенадцатипёрстной кишки.

Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.

В результате поступления дыма в лёгкие кровь в альвеолярных капиллярах, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого, прежде всего, страдает сердечная мышца.

Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость лёгких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулёзу.

Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает никотин.

Никотин – сильный яд. Смертельная доза никотина для человека – 1 мг на 1 кг массы тела. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всём мире от болезней, связанных с курением, умирают 2,5 млн человек. Люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, при большом стаже курения умирают раньше в среднем на 8 лет, чем некурящие. Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, лёгких, пищевода, желудка, мочевых путей. Они гораздо чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями – у них в 5-8 раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний.

Отметим, что, по мнению специалистов в области здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку.

 НАРКОТИКИ

 Наркотиками в России считаются субстанции и препараты, включённые в «Список наркотиков», который составляет и ежегодно корректирует Постоянный комитет по контролю за наркотиками (ПККН).

Пристрастие к курению и употреблению алкоголя считается разновидностью наркомании, так как механизмы возникновения зависимости и последствия употребления их схожи с употреблением наркотических веществ. Более того, отмечено, что алкоголь и курение выступают катализаторами (ускорителями) в формировании наркозависимости.

Что такое наркомания?

 Наркомания – это заболевание, которое возникает в результате употребления наркотических средств и психотропных веществ, вызывающих в определённых дозах одурманивание или наркотический сон.

Наркомания характеризуется непреодолимым влечением к приёму наркотиков, тенденцией к повышению принимаемых доз, формированию психической (психологической) и физической зависимости от наркотика. Так формируется наркотическая зависимость.

Наркотическая зависимость – это непреодолимая потребность человека в приёме наркотика. Человек уже не может отказаться от употребления наркотика или сократить его приём на длительное время. Он становится рабом наркотика, а значит, и торговца наркотиком.

Если же человек пристрастился к курению, употреблению алкоголя или наркотиков, приобрёл так называемые вредные привычки и уже не может отказаться от них, то это уже не привычка, а зависимость.

Такие привычки, как курение, употребление спиртных напитков и пива, — разновидность наркомании, а наркомания – заболевание, которое человек приобретает добровольно, начав употреблять наркотики. Заболевание это, по мнению специалистов, излечивается с трудом, а пробный «один раз» чаще всего оказывается роковым.

Выводы.

1) Курение, употребление алкоголя и наркотиков считаются вредными привычками, но это заболевание, зависимость.

2) Профилактика наркомании – это, прежде всего, исключение первого употребления наркотического вещества. Если первая проба состоялась, то надо думать уже не о профилактике, а о серьёзном лечении.

3) Для тех, кто осознал, что принятие наркотика несовместимо со здоровьем человека, ещё раз повторим, что самая главная опасность стать наркоманом кроется в желании (из глупого любопытства, за компанию или по другой причине) первый раз попробовать наркотик.

**Практическая часть**

Данный проект разработан с целью приобщения школьников к здоровому образу жизни. Проект предполагает повышение уровня информированности учащихся о влиянии табака, алкоголя, наркотиков на организм подростка; способствует формированию негативного отношения к алкоголю, курению, наркотикам.

 Совместная работа в группе способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность не только за свою деятельность, но и за работу всей группы. Проект стимулирует школьников к активной деятельности для выполнения задания, развивает интерес к проблеме, самостоятельность.

**Деятельность в рамках проекта**

1. Реализация проекта начинается с анкетирования учащихся с целью выяснения их отношения к здоровому образу жизни; желании участвовать в проекте, и что они хотели бы узнать по теме проекта.

2. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации проекта.

3. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы

Учащиеся делятся на 3 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

**Первая группа**  получает задание собрать и обработать информацию о вреде курения.

**Вторая группа** получает задание собрать и обработать информацию о вреде алкоголя.

**Третья группа** получает задание собрать и обработать информацию о вреде наркотиков.

 Для этого всем участникам необходимо воспользоваться  Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с фельдшером школы.

В подготовке защиты презентации предполагается задействовать тех участников проекта, которые предоставили лучшие работы.

**Контроль**

В ходе реализации проекта необходимо осуществлять промежуточный контроль в форме  отчётов всех участников проекта, которые показывают уровень  подготовки и помогают своевременно выявить возможные разногласия и противоречия, мешающие выполнению проекта. Такие отчёты помогают понять, в какой степени участники проекта – команда единомышленников. Текущий контроль осуществляется учителем, родителями, самими участниками проекта.

**Оценивание работы** всех участников проекта осуществляется в ходе их выступления на классных часах.

**Практическая направленность проекта:**

Практическая направленность проекта проявляется, в первую очередь, в поведении детей и в их внешнем облике. Затем – в выборе жизненного пути. Разумеется, проектов подобного рода сложно отследить, но работа такого характера нужна. Не следует отчаиваться при слабых результатах, а следует неуклонно работать по дальнейшей пропаганде здорового образа жизни.

Быть здоровым – это ведущее стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей деятельности, стремится к самосовершенствованию.

Целостность, гармония человеческой личности всегда высоко ценятся в обществе.

Здоровый человек – здоровое общество. На примере данного проекта мы показали, что все зависит от человека, от его образа и стиля жизни. Мы хотели сформировать в каждом позитивный образ жизни, чтобы каждый пришел к мысли: «Здоровым быть модно!»

**Ожидаемые результаты:**

Современный подросток - это здоровый человек:

- физически развитый;

- не имеющий вредных привычек;

- владеющий приемами и способами оздоровления своего организма;

- имеющий устойчивую потребность вести здоровый образ жизни;

- отрицательно относящийся к курению, алкоголю, наркотикам.