**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сахарозаводская средняя общеобразовательная школа»**

Проект

**«Онихофагия как одна из вредных привычек школьников»**

Над проектом работали:

Безнадельных Д., Фадеев С.,

Руководитель: Пройдакова Е.В.

Черёмное 2013г.

**Актуальность**

Говоря о вредных привычках, в первую очередь имеют в виду курение, алкоголь. Однако ими круг неприятных действий не исчерпывается. В поведении некоторых детей встречаются навязчивые действия, которые ребенок осуществляет неосознанно, и они производят довольно неприятное внешнее впечатление. Это - привычка сосать ручку, грызть карандаш, ногти.

Ребенок, который привык обкусывать ногти и кутикулу, делает это даже тогда, когда его руки грязные. Таким образом, вероятность заболеть желудочно-кишечной инфекцией для него гораздо более высокая, чем у детей, не обладающих этой некрасивой привычкой. Не все знают, что под ногтями скрывается огромное количество болезнетворных микробов, в числе которых и те, которые вызывают сильнейшие отравления и нарушения работы желудочно-кишечного тракта – золотистый стафилококк. К тому же на руках и на любых школьных предметах находится множество разнообразных бактерий или кишечных паразитов. Кроме того, грифель карандаша или чернила из стержня ручки, попав внутрь детского организма чреваты нежелательными последствиями.

Выбор темы нашего проекта не случаен. Многие ребята из школы привыкли сосать ручку, а иногда грызть карандаш, ногти. Мы решили выяснить причины возникновения этой вредной привычки и способы борьбы с нею.

**Цель проекта**: гигиеническое просвещение школьников.

**Задачи:**

- провести анкетирование учащихся;

- исследовать микрофлору под ногтевыми пластинами школьников;

- встретиться с врачом и психологом;

- апробировать некоторые способы борьбы с онихофагией;

- познакомить учащихся с результатами своей работы.

В ходе подготовительного этапа проекта нами была выдвинута

**Гипотеза:** если дети, страдающие привычкой грызть ногти, испробуют некоторые способы борьбы с онихофагией, а также увидят бактерий или других паразитов, прячущихся у них под ногтями, побеседуют с врачом, психологом - это поможет им избавиться от своей негативной привычки.

**Механизм реализации**

Мы узнали, что две трети россиян признают, что у них имеется одна-две, а то и больше вредных привычек. Как показал всероссийский опрос, вредные привычки есть у 78% россиян. Самая распространенная вредная привычка – курение (72%). Грызть ногти, карандаш или ручку 79% россиян считают вредной привычкой, её имеют 18-20% жителей страны. Между тем, по мнению 63% россиян, если вредная привычка безобидна и не мешает окружающим, то от нее необязательно избавляться.

Врачи заметили, что в возрасте от трех до шести лет ногти обкусывает совсем небольшое количество детей, однако в возрасте от семи до десяти лет их количество резко возрастает, и среди подростков оно доходит до 45 процентов. В нашем учебном заведении количество детей, грызущих ногти, авторучки или карандаши составило около 42%, причем закономерность сохранилась. Учащиеся начальных классов подвержены этой привычке гораздо сильнее, чем старшеклассники.

Мы провели анкету среди учеников школы. (см. Прил.№1)

Результаты анкетирования младших классов – 48% , старшеклассников – 36%- имеют вредную привычку;

Характерно то, что девочки, достигнув переходного возраста, как правило, стараются себя контролировать, чтобы избавиться от этой привычки. Что касается мальчиков, они не слишком озабочены тем, как выглядят в глазах окружающих.

Учащиеся в ходе опроса отметили следующие негативные последствия привычки грызть ногти: регулярная боль в животе, опасность заражения глистами и различными бактериями.

В ходе проведенного нами исследования были выявлены следующие причины: волнение, желание чем-то занять руки, боязнь наказания, некоторые дети отметили, что в их семьях эта вредная привычка широко распространена: и тёти, и дяди, и папа, – все обкусывают ногти. Многие попросту не могли объяснить причину.

Микробиологические исследования рук

Для взятия смывов из-под ногтевых пластин мы использовали стерильные ватные тампоны, стерильный физраствор, чашки с раствором агара. У трех шестиклассников, не мывших предварительно руки, влажным тампоном провели по кончикам пальцев в области ногтей.

Взятие смывов с рук учащихся

Двоих испытуемых попросили вымыть руки с мылом и проделали ту же процедуру. Все пять чашек поместили в термостат на сутки. Результаты нас удивили: смывы, взятые с вымытых рук, мало чем отличались от смывов с невымытых.

Конечно, холодная вода плохо борется с микробами, да и мало кто знает, что мыть руки нужно, соблюдая определенные правила. Но зато стало понятно, что даже после мытья рук не стоит их тянуть в рот, так как на них остаются бактерии.

В каждый класс мы отдали распечатанные основные правила гигиены (см. Прил. №2)

Следующий этап нашего проекта – беседа с врачом, мы также узнали о медицинской точке зрения:

* Ребенок, сосущий кончик авторучки или карандаша, вносит к себе в полость рта дополнительную инфекцию. Это грозит ему такими заболеваниями, как стоматит, острый фарингит, ангина, хронический тонзиллит. Также могут развиться воспалительные заболевания пищевода, желудка, кишечника.
* Зачастую продают некачественные письменные принадлежности, которые содержат токсические вещества. Попадая в организм ребенка, они накапливаются в печени.
* У ребенка, имеющего привычку грызть кончик авторучки или карандаша, могут однажды испортиться зубы (особенно если кончик авторучки из металла). Эмаль зубов, испытывая нагрузку, на какую она не рассчитана, довольно быстро разрушается, и тогда развивается кариес. Приходят проблемы, связанные с ним, - зубная боль, бессонные ночи, некрасивая улыбка, затруднения с пережевывание пищи, болезни желудка и т.п. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает детские зубы неровными. В результате – испорченный прикус на всю жизнь.

Следующее – это апробация различных способов борьбы с привычкой грызть ногти.

1. Внушение, что с каждым укусом ногтя к вам в организм проникают сотни различных бактерий, микробов, которые причинят вред вашему здоровью.

Но даже во время демонстрации результатов наших исследований, а именно выросших микробов, взятых с поверхности пальцев, у некоторых детей отмечались попытки грызть ногти. То есть их не устрашил вид размножившихся бактерий.

2. Горькое покрытие ногтей.

Нами был приобретен специальный лак, мы нанесли его нескольким добровольцам. Единицы отметили отвращение, большинство, преодолев неприятный горький вкус, продолжили обкусывать ногти. Смазывать ногти перцем мы не рискнули, так как испытуемые могли не только тянуть руки в рот, но и почесать глаза или нос, что вызвало бы сильное раздражение.

3. Просьба к друзьям или родственникам бить по рукам грызущего ноготь.

В школе такой метод борьбы отвлекает от учебного процесса (и не только «грызуна ногтей», но и его окружение).

4. Использование сухариков, съедобной соломки, зубочисток «вместо своих бедных пальцев».

Так же, как и предыдущий метод, не подходит для школы, да и может привести к другим негативным последствиям.

5. Объяснение, что за неделю можно «съесть» не так уж мало – 1,3 миллиметра ногтевой пластины, то есть ноготь съедается целиком за период от трех до шести месяцев.

Этот метод сходен с первым. Услышанная информация вызвала отвращение лишь у некоторых подростков.

Мы пригласили на беседу психолога, чтобы узнать, может ли он помочь детям, страдающим онихофагией.

Он разъяснил, что многие дети начинают грызть карандаши и другие предметы тогда, когда приходят в школу.

Ученик, когда ему надо ответить или писать контрольную работу нервничает, переживает, а карандаш помогает ему снять нервное напряжение.

Составили памятку для родителей(см. Прил. №3)

Если кто ещё не избавились от этой привычки, но боитесь за здоровье, то для них мы тоже нашли варианты.

* покупать только качественные канцелярские принадлежности (например, самыми безопасными по химическому составу карандашами, по результатам независимых экспертиз, являются немецкие).
* Купить изобретение дизайнера Дэйва Хаккенса. Он создал карандаш Edible Pen, в котором лишь 10% от общей длины изделия занимает грифель, а остальная часть «корпуса» набрана из леденцов, склеенных между собой термическим способом с добавлением в них успокаивающих веществ. С медицинской точки зрения такие леденцы не столько вредны, сколько полезны, поскольку процесс их поглощения успокаивает нервную систему
* Купить карандаш итальянского дизайнера Чечилии Фелли. Matitizia - карандаш, сделанный из лакричника (солодки – лекарственного растения). Его можно грызть без последствий для желудка, он оставит хороший вкус во рту.

**Результат**

Участвуя в наших исследованиях, а также познакомившись с результатами микробиологических опытов, побеседовав с врачом и психологом, школьники отметили стойкое желание побороть свою привычку грызть ногти.

Это самый важный результат нашего проекта.

**Дальнейшее развитие**

Мы планируем провести беседы в начальных классах, показать презентацию.

Раздать памятки и рекомендации.

Приложение №1

**Анкета:**

- Есть ли у тебя привычка грызть ногти?

- Как ты думаешь, с чем связана привычка грызть ногти, карандаши, авторучки?

- Чем вредна привычка грызть ногти, ручки, карандаши?

- Можно ли избавиться от этой привычки?

- Как часто у тебя болит живот?

- Как ты думаешь, существуют ли особые правила мытья рук?

- Укажите свой пол.

Приложение № 2

**Основные правила гигиены**

Во-первых, следует мыть руки правильно. Необходимо сначала 20 секунд мылить руки мылом, а потом еще 20 секунд – смывать его под проточной водой.

Во-вторых, взять за правило каждый вечер очищать пространство под ногтями специальной щеточкой под проточной водой (не важно, длинные у человека ногти или короткие, натуральные или искусственные).

В-третьих, не пренебрегать мытьем рук. Пусть для всех станет нормой мыть руки после любого выхода из дома (даже за почтой), после игр с собакой, после уборки в доме…

Не следует трогать губы руками без надобности. И ни в коем случае не грызите ногти – это не только ужасно выглядит, но и угрожает вашему здоровью.

Приложение №3

**Памятка для родителей**

* Если причина в тревожности – снять стресс, волнение, успокоить ребёнка. Можно переключить внимание на что-то приятное, подбодрить, создать ситуацию успеха.
* Если ребенку тяжело учиться, он не справляется с домашним заданием, грызет карандаш, а в голове ни одной толковой мысли, родителям нужно ему помочь. Необходимо объяснить ему упущенную тему несколько раз, потренировать в самостоятельной деятельности. Ученик будет чувствовать себя намного увереннее и забудет про карандаш.
* Во время выполнения заданий необходимо следить, чтобы ребенок брал в руки карандаш или ручку только тогда, когда ему нужно писать. А во время обдумывания задания ручка должна находиться в стаканчике или пенале.
* Необходимо проводить беседы с ребенком, указывая на неэстетичность данной привычки. Мягко и без криков приучать к самоконтролю, с юмором и любовью делая замечания. Помнить о собственном примере в данном вопросе.
* Во время занятий можно переключить внимание ребенка на игру, сменить на время вид деятельности, атмосферу.
* Ругать и запугивать в этом случае малоэффективно. Возможен «народный» способ: намазывать школьные принадлежности горькими или не вкусными смесями – солью, горчицей, перцем.