**«Средняя общеобразовательная школа № 8»**

**«Здоровье современного подростка»**

Автор работы:Сидоркина Снежана, 8д класс

Руководитель:Ходырева Анастасия Николаевна, социальный педагог

**Введение**

"Здоровье - не всё, но без здоровья - ничто"

Сократ.

Человек - совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье.

Хорошее здоровье - это образ жизни. Считается, что всё, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья. А межу тем в наше время ещё не стало престижным быть здоровым. Так, например, мои ровесники среди жизненных ценностей ставят здоровье всего лишь на 7-8 место. На первое же выдвигают возможность хорошо устроиться в жизни, иметь квартиру, получить образование, стать обладателем ценных вещей, удачно жениться или выйти замуж.

Как сделать, чтобы сохранить и укрепить здоровьесовременных подростков?

 Самые распространённые проблемы школьников это: нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз. Правильная осанка не даётся нам с рождения. Её надо вырабатывать.

Для здорового образа жизни очень важен и режим дня. Нельзя садиться за уроки, не отдохнув. А лучше всего перед выполнением домашних заданий погулять. Я часто замечал, что после прогулки исчезает усталость, я становлюсь более активной, весёлой.

Огромное значение для здоровья, бодрости, высокой работоспособности имеет сон. Израильские учёные установили, что недосып плохо влияет на психологическое и эмоциональное состояние человека. Большой вред нашему организму наносят телевизор и компьютер. Они не только "пожирают время", но и оставляют нас без движения на долгое время. Поэтому важно не злоупотреблять этой техникой. Мне правильно построить и соблюдать режим дня помогают родители.

Огромное влияние на здоровье человека влияет питание. Нельзя "перехватывать" что - нибудь на бегу. Питаться нужно в определённое время. Питание должно быть правильным.

Хочу подробно сказать ещё об одной проблеме, мешающей здоровому образу жизни современному подростку - это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. Учёные уже доказали, что каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут, а алкоголь ведёт к поражению психики. Курение, пьянство - уродливые привычки. Они коварно разрушают здоровье день за днём, месяц за месяцем, год за годом.

Проблема курения в подростковой среде является весьма актуальной.

Как мы видим, курение очень опасно, но несмотря на это - очень распространено. Именно этот парадокс заинтересовал меня и явился причиной данной работы.

Гипотеза исследования заключается в том, что многиесовременные подростки, теоретически осознавая вред курения для своего здоровья на практике курят.

Цель моего труда – выявить соотношение курящих и некурящих подростков в стенах нашей школы и прояснить причины, по которым курение является популярным в молодёжной среде.

Задачи исследования:

1. Выяснить реальную картину отношения к курению среди учащихся нашей школы;
2. Разработка анкеты социального опроса. Способствующие выявлению проблемы;
3. Провести анкетирование среди учащихся 5-9 классов;
4. Обработать данные.

**1. Подросток и сигареты**

Курение – это «детское заболевание». Обычно оно начинается в подростковом возрасте и особенно распространено среди тех, кто плохо учится, чувствует свою несостоятельность, не уверен в будущем, а также в среде, где курят родители и приятели.

Многие подростки считают курящих сверстников сильными, дружелюбными и совсем взрослыми. Курящие подростки часто бывают непослушными и, как правило, входят в группу риска.

Впечатлительные подростки, которым кажется, что весь мир следит за каждым их шагом, могут начать курить, чтобы уподобиться своим самоуверенным друзьям, войти в их круг и создать себе имидж опытного взрослого человека. Подростки, начавшие курить, как правило, имеют друзей, заядлых курильщиков, нередко оказывающих на них негативное влияние.

Большинство молодых людей знают об опасности курения для здоровья. Если так, почему же они начинают курить и в дальнейшем не отказываются от этой привычки? Чаще всего можно услышать такие ответы: «потому что все мои друзья курят»; «чтобы выглядеть более взрослым»; «из любопытства»; «потому что я чувствовал себя беспокойно и нервозно».

Подростки начинают курить из-за давления, оказываемого на них сверстниками. Результаты одного исследования показали, что даже в тех случаях, когда родители не курили, большое влияние на приобщение молодых людей к этой вредной привычке оказывали курящие друзья. Это очень часто проявляется в ранней юности и особенно характерно для мальчиков, которые начинают курить под воздействием механизма взаимного подражания.

Курение**-** медленная, но верная смерть. Многие ученые признают, что курение – медленное самоубийство.

Многочисленные исследования показали, что курение способствует возникновению различных заболеваний, приводит к преждевременной смерти, учащает случаи внезапной смерти, сокращает продолжительность жизни на 8-10 лет.

В настоящее время к сигарете тянутся девушки, юноши и даже подростки. Установлено, что многие из них попробовали табачное зелье еще в 10 лет, и причиной тому нередко становились взрослые, в основном родители. А ведь пример некурящего отца лучше всех нравоучений или внушений убедит в ненужности и вреде курения. И наоборот, ребенок, привыкший видеть родителей либо родственников с сигаретой в руках, воспринимает курение как нечто естественное. К тому же, по ошибочным представлениям подростка, курение - признак мужества, самостоятельности, к которым он стремится в силу возрастных особенностей. Далеко не всегда оно доставляет удовольствие, и, разумеется, никакой потребности в табаке организм не испытывает - просто хочется казаться взрослее.

Головокружение, тошноту, иногда рвоту - симптомы, сопровождающие первую сигарету, подросток тщательно скрывает от окружающих, особенно от товарищей, среди которых ему не хотелось бы терять "авторитета". Организм подростка со временем приспосабливается к табачным ядам, привычка к курению становится все более прочной, и порвать с ней бывает значительно труднее, особенно слабовольному человеку.

Курящий подросток заметно отстает от сверстников не только в психическом, но и в физическом развитии. Недостаточно насыщаемость крови кислородом, нарушение обмена веществ, в частности усвоения витамина **С**, приводит к резкому снижению мышечной силы, нарушению работоспособности. Именно поэтому среди курящей молодежи нет настоящих спортсменов. Курение и спорт несовместимы, а именно он необходим подростку для самоутверждения личности.

Особенно грустно видеть с сигаретой подростков - девочек. Они не думают о тех неизбежных вреднейших последствиях, к которым рано или поздно приводит курение. А именно: вследствие недостаточного кровоснабжения кожа теряет свою эластичность, появляются преждевременные морщина. Табак не только воздействует губительно на внешность, но и приводит к серьезным физиологическим расстройствам. Например, никотин способствует развитию воспаленных процессов в деснах, зубы со временем приобретают желтоватый оттенок и начинают разрушаться. Нарушение нормального функционирования некоторых органов и систем женского организма может сказаться впоследствии, когда женщина будет готовиться стать матерью.

Но пока человек юн, полон сил, задора и энергии, он, как правило, не задумывается о будущих болезнях, ему кажется, что здоровье и молодость вечны.

**2. Результаты исследований**

В школе мы провели анкетирование среди учащихся 7-8 классов. В этом возрасте подростки наиболее открыты перед вредными привычками.
В анкетировании приняло участие 145 обучающихся школы.

Обучающимся было предложено ответить на 10 вопросов.

Данное исследование помогает выявить причины возникновения вредной привычки у подростков.

Первый вопрос анкеты: «Пробовали ли Вы курить?» 28% обучающихся дали положительный ответ, но не все продолжают эту вредную привычку. Все-таки выявлено 6% курящих подростков.

Одна из причин возникновения вредной привычки - это пример своих родителей. Данные анкетирования показывают, что 43% опрашиваемых имеют курящих родителей. Я считаю, что невозможно доказывать подростку, что курение наносит вред организму, а самим родителям при этом курить.

86% обучающихся относятся отрицательно к курящим людям, они способны остановить курящих сверстников, но 14% к этому совершенно равнодушны, их не волнует проблема общества, это еще раз доказывает, что проблема эта актуальна, и ее необходимо рассматривать во всех сферах информации.

99% подростков понимают, что курение наносит ущерб нашему обществу, 1% учеников не знает этой информации.

Вопрос: «Почему курят подростки?». 39% считают, что это круто и модно, но ведьна самом деле, на современном этапе мода изменилась, нужно быть спортивным и подтянутым, а не курящим и слабым. 28% подростков считают, что если будешь курить, то расслабишься и забудешь свои проблемы, но ведь сама проблема никуда не денется, ее все равно надо будет решать, и на светлую голову она решается гораздо лучше и быстрее.

5% подростков считают, что, выкуривая 3-5 сигареты в день, это не вредит здоровью. Но ведь каждая выкуренная сигарета наносит вред здоровью человека и сокращает его жизнь. Это значит, ученики владеют информацией о вреде курения, но не полностью.

Вопрос «Достаточно ли информации о вреде курения?» 96% подростков считают, что достаточно. Она действительно есть в Интернете, о вреде курения говорят на уроках в школе, много пишется в прессе, рассказывается по телевидению.

**Заключение**

Перед выполнением своей работы я поставилперед собою цель: выявить популярно ли курение встенах нашей школы и если да, то почему.

Исследование показало, что 94% опрошенных не курят, а 6% курят постоянно или иногда. Основной причиной, по которой курят подростки, является желание выглядеть крутым и модным. Показательно то, что начальный возраст для курения сами школьники определяют, как 10-14 лет, то есть то время, когда происходит утверждение молодого человека в своей компании и самым приемлемым способом этого утверждения оказывается сигарета.

Подавляющее большинство школьников ясно понимают, что только «0» сигарет в день не вредит здоровью; и что курение вредит обществу в целом. Значит, теоретическую сторону данного вопроса прекрасно осознают все. Очень хорошо, что из 100% опрошенных многие (28%), начав курить не нашли в этом ничего привлекательного и отказались от привычки, а 66% - не курят вообще.

В большинстве случаев наши учащиеся показали отрицательное отношение к курению, но всё же есть обучающиеся, которые не задумываются о своём здоровье.

 Проводя анализ моих исследований, я узнала, что в школе большое внимание уделяется здоровью и здоровому образу жизни. В школе медицинский работник проводит беседы по темам: "Курение", "Личная гигиена", "Секреты здоровья", "Здоровое питание".

     На уроках биологии среди учащихся 8 - 9 классов проходит защита рефератов на тему: "Влияние алкоголя и никотина на развитие организма".

      В целях профилактики вредных привычек классными руководителями и социальным педагогом проводятся классные часы на темы: "Основные понятия о здоровье", "СПИД и его профилактика", "Школьнику о вреде никотина и алкоголя", "Скажи, нет вредным привычкам". Организовываются конкурсы рисунков - плакатов на темы: "Полезные привычки человека" и "Вредные привычки человека".

      Очень много мероприятий проводится для формирования сильного и выносливого человека.  В нашей школе создаются все условия для сохранения здоровья учащихся, ведётся активная пропаганда здорового образа жизни.

Нам, сегодняшнему поколению, надо сказать "Нет!" всему тому, что вредит нам стать здоровыми людьми. Мы не должны жить только сегодняшним днём, мы должны задуматься о дне завтрашнем. Чтобы вырасти здоровым, надо с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

Физиолог и естествоиспытатель И. Мюллер как-то сказал: " Человек, которому некогда позаботиться о своём здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты".

Здоровье - это самое главное сокровище человека.

**Список литературы**

1. А.П.Лаптев. «Коварные разрушители здоровья». М., «Учитель» 2013г.
2. Журнал «Основы безопасности жизнедеятельности». № 10, 2010г.
3. Коростелёв Н.Б. «50 уроков здоровья», М.: Дет. лит., 2011г.
4. http://veselajashkola.ru/zdorovie-rebenka/kak-soxranit-zdorove-shkolnika
5. http://nsportal.ru/ap/library/literaturnoe-tvorchestvo/2012/03/27/sochinenie-po-teme-zdorovym-byt-zdorovo-1

**Приложение 1**

**Анкета**

1. Пробовали ли Вы курить? А) Да. Б) Нет.
2. Курите ли Вы? А) Да. Б) Нет. В) Иногда.
3. Как Вы считаете, во сколько лет начинают курить современные подростки? А) 7-10. Б) 10-14. В) 15-17.
4. Курят ли ваши родители (мать или отец)? А) Да. Б) Нет.
5. Как Вы относитесь к курящим людям? А) Отрицательно. Б) Положительно. В) Мне все равно.
6. Вредит ли курение обществу в целом? А) Да. Б) Нет. В) Не знаю.
7. Почему курят подростки?

А) Чтобы забыть о проблемах и расслабится.

Б) Чтобы выглядеть крутым и модным.

В) Другое.

1. Как Вы считаете, помогает ли курение отвлечься от проблем?

А) Да. Б) Нет. В) Не знаю.

1. Сколько сигарет можно выкурить в день, и это не будет опасным для здоровья?

А) 0. Б) 3-5. В) 10-12.

10. Достаточно ли информации о вреде курения?

А) Да. Б) Нет.