МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЕЛАНЬ – КОЛЕНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

Исследовательская работа: ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЗНАНИИ ПОДРОСТКОВ

\

[nina\_mitrofanova@bk.ru](mailto:nina_mitrofanova@bk.ru)

2017 г

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. ВВЕДЕНИЕ ………………………………………………………….2
   1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ…………………………...........2

1.2. КРАТКИЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР……………………..2

* 1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ......3

1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ……………………………………4
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ АНАЛИЗ……………4
3. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ……………………………………………………6

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………..7

1. ПРИЛОЖЕНИЕ ……………………………………………………8
2. **ВВЕДЕНИЕ**

Тема моего исследования очень актуальна. Проблемы здоровья и здорового образа жизни среди молодежи в России принимают катастрофический характер. По статистике, средний возраст состоящих на наркоучете составляет 13-15 лет, а курить некоторые дети начинают еще в дошкольном возрасте. Ни для кого не секрет, к каким ужасным последствиям может привести курение, употребление с детского возраста алкоголя и других психоактивных веществ. Естественно, что для решения этих проблем, необходима система мер по профилактике вредных привычек. В своем проекте я хотел выяснить, какие проблемы здоровья и здорового образа жизни волнуют моих ровесников; как они относятся к употреблению психоактивных веществ (сигарет, алкоголя, наркотиков) и видят ли они реальную угрозу в употреблении ПАВ. Я прекрасно понимаю, что будущее моей страны в моих руках и руках моих сверстников.

От того, какими мы будем, зависит, каким будет этот мир: наш дом, наш город, наша страна, наша Россия!

* 1. **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОТЫ**

Цель:

1. Определить отношение подростков к употреблению психоактивных веществ (сигарет, алкоголя, наркотиков).
2. Выяснить, какое место среди проблем молодежи занимают вопросы здорового образа жизни.
3. Определить уровень осведомленности о здоровом образе жизни.
4. На основе полученных данных, наметить меры улучшения профилактической работы.

Задачи:

1. Проверить осознанность знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни.
2. Изучить сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль в соблюдении навыков здоровьесбережения.
3. Выяснить стремление детей получать новые знания, расширять свой кругозор по вопросам здорового образа жизни.
   1. **КРАТКИЙ ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР**

При написании данной работы были использованы научная и учебно- методическая литература, статьи в периодических изданиях, нормативно – законодательные акты.

Основными источниками, раскрывающими теоретические основы, явились работы ведущих педагогов – психологов.

Для изучения данной проблемы были использованы анкеты, рекомендованные Министерством образования Российской Федерации:

1. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. С.Б.Белогуров, В.Ю. Климович.
2. Менеджмент в профилактике злоупотребления психоактивными веществами. С.Г.Косарецкий, С.А.Сенников.
3. Региональные модели социально – педагогической профилактики ПАВ – зависимостей в молодежной среде. Д.В.Колесов, С.В.Максимов
4. Методическое обеспечение социального партнерства при проведении профилактической и реабилитационной работы в семье. Н.В.Вострокнутов
5. Энциклопедия психологических тестов: личность, мотивация, потребность.
6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общ. ред. М.Р. Битянова.- СПб., 2003г.
7. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006г.

В моей исследовательской работе были использованы следующие термины:

Алкоголь – этиловый спирт, бесцветная жидкость, обладающая специфическим вкусом и запахом. Его употребление пагубно влияет на весь организм в целом. Сильнее всего происходит поражения центральной нервной системы (5).

Никотин — это химическое вещество, относящееся к группе алкалоидов. В эту группу входят стрихнин, кофеин, хинин, кокаин и другие лекарства и яды, выделенные человеком из растений, а позднее синтезированные искусственным путём. Многие алкалоиды оказывает определённое влияние на нервную систему человека и животных (4).

Наркомания – это действующее на человеческую психику вещество (от греч. narkótikуs означает «онемение»), которое притупляет боль и/или приносит наслаждение наркопотребителю. Его потребление способно приводить к формированию физической и/или психической зависимости ([наркомании](http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/NARKOMANIYA.html)), при которой человек испытает потребность в регулярном приеме таких веществ, в отсутствие которых он испытывает физические страдания («ломка»), либо психический дискомфорт (депрессия, тревога, бессонница)(10).

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек (2).

* 1. **МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Все исследования были проведены среди учащихся 8-11 классов в МОУ «Елань – Коленовская СОШ №1» в период с марта по начало мая. Всего в опросе приняло участие 145 человек.

1. **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Для написания работы я использовал метод анкетирования. Были проведены отдельные анкеты по выявлению отношения к алкоголю, сигаретам, наркомании. При его проведении была сохранена анонимность, поэтому дети, в основном, на вопросы отвечали откровенно. Перед проведением анкетирования педагог-психолог Митрофанова Н.И. в классах провела организационную работу: беседу о целях и порядке анкетирования.

Кроме того, был проведен естественный эксперимент и наблюдение.

В процессе проведения занятия с элементами тренинга педагог-психолог предлагала участникам различные жизненные ситуации, так или иначе связанные с влиянием ПАВ на здоровье детей. Я фиксировал результаты и ответы детей. Эксперимент проходил в повседневных условиях, причем испытуемые не знали, что стали объектом исследования. Это придало естественности и правдивости результатов.

Хочется добавить, что при проведении исследований соблюдался такт и уважение к подросткам. Все вопросы сохраняли этическую норму; дети были информированы обо всех сторонах эксперимента,

которые могли повлиять на их желание принять в нем участие. Все испытуемые могли прервать или сократить свое участие в процессе исследования в любое время, но таких случаев не было. Вреда, опасности здоровью и душевного дискомфорта в эксперименте не было причинено ни кому. Вся информация являлась строго конфиденциальной.

**III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Мониторинг знаний о влиянии наркотических средств на подростковый организм проводился с помощью анкеты «Наркотики и подросток» (приложение1).

На основании полученных результатов нами выделены следующие уровни знаний:

-высокий уровень осведомлённости – 28%

-остаточная осведомлённость - 68%

-недостаточная осведомлённость -2%

-низкий уровень осведомлённости – 2%

При анализе анкеты получились следующие показатели:

Только у 7% детей есть много свободного времени. 92% детей хорошо осведомлены в вопросах наркомании, из них 71% знают и виды наркотиков. 98 % детей никогда не сталкивались с наркотиками, 2% подростков было предложено. 100% детей ответили, что не знают, где можно приобрести наркотические средства. О пагубном воздействии наркотических средств знает 91 % детей. 97% детей сообщили бы взрослым, если узнали, что их друг стал наркоманом. Радует процентный показатель доверия школе: 75 % детей больше прислушивается в вопросах о наркомании, 76 % детей ответили, что получают информацию о наркотиках тоже в школе.

Результаты тестирования представлены в таблице (приложение 2)

Для того, что бы выяснить отношение детей к курению, была проведена анкета «Мои знания о курении» (приложение 3)

По результатам анкетирования 56% детей имеют высокий уровень осведомленности детей о пагубном влиянии никотина на детский организм; 36% достаточно осведомлены; недостаточно – 5% и 3% детей имеют низкий уровень осведомленности. Все данные представлены в диаграмме (приложение 3).

Отношение детей к спиртным напиткам было проверено в анкете «Что значит алкоголь для подростка?» (приложение 5)

Результаты анкетирования показали, что 59% детей уже ходят на дискотеку, причем 4 % детей пробовали там употреблять спиртные напитки. Первый раз попробовали спиртные напитки в 13 лет. Пробовали употреблять спиртные напитки за компанию с друзьями для поднятия настроения. Пугает то, что эти дети употребляли пиво и коктейль, так как считают их безобидными напитками. 78 % детей ответили, что дома родители употребляют спиртные напитки, из них 59% только по праздникам. 85% детей считают, что на праздники надо употреблять алкоголь для веселья.

Диаграмма результатов представлена в приложении 6

После полученных результатов анкетирования, мне захотелось узнать отношение сверстников к легким напиткам: пиву, коктейлям и т.д. Для этого я провел анкету:

«Отношение к употреблению пива» (приложение 7)

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что у 75% сформировано представление о вреде пивного алкоголизма на подростковый организм, 25% детей не имеют четко сформированного представления о влиянии легких спиртных напитков. Многие дети пробовали пиво и коктейли. Их притягивает слабоалкогольное содержание и вкусовые качества. Кроме того, 54% детей имеют высокий уровень осведомленности влияния слабоалкогольных напитков на подростковый организм у 31 % достаточная осведомленность, 13% недостаточно осведомлены и 2% детей имеют низкий уровень сведений о пивном алкоголизме.

Результаты диаграммы размещены в приложении 8

Последним испытанием для детей был естественный эксперимент. Педагог-психолог провела со старшеклассниками занятие с элементами тренинга.

Дети проигрывали ситуации из жизни, которые так или иначе связаны с вопросами здоровьесбережения. Всего было представлено 7 ситуаций. О проводимом эксперименте дети не догадывались, поэтому отвечали реально и правдиво. Получились следующие результаты: на первом месте дети поставили крепкое здоровье – 91%, счастье в семье занимает второе место – 84%, следующую ступень занимают хорошие друзья – 68%, о хорошей работе мечтают – 52%, быть самостоятельным – 41%, иметь много денег – 22%.

Встреча с зависимым человеком вызывает чувство брезгливости и неприязни почти у всех детей, только у 11% такие люди вызывают чувство сострадания и понимания. Свободное время старшеклассники предпочитают проводить с друзьями – 47%. Количество криминальных преступлений совершается больший процент в состоянии алкогольного опьянения, так считают – 88%. Большой показатель получился в приемлемости употребления алкоголя в момент стресса и для преодоления страха. Подводя итог диагностике, можно сделать вывод, что понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья на достаточном уровне.

* 1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических условиях является очень важным, потому что о этого зависит будущее страны. На здоровье детей всегда влияли: экология, экономическое развитие страны, политическая обстановка в мире. Но самое страшное, что молодое поколение само пытается нанести вред своему здоровью, пристрастясь к вредным привычкам.

Нами были изучены теоретические и практические аспекты проблемы отношения детей к пагубным привычкам. Результаты показали, что далеко не у всех детей сформировано представление о влиянии ПАВ на организм молодого поколения.

Большая доля профилактической работы лежит на школе, но нельзя забывать и о семейном воспитании. Вечернее время, выходные дни дети проводят в семье. А ведь ни для кого не секрет, что во многих семьях родители часто употребляют спиртные напитки, курят сигареты. Самое страшное, что это делают не только папы, но и мамы.

Только единство семьи и школы может выработать у ребенка установки на здоровый образ жизни.

Анализ диагностики говорит о том, что подросткам необходимо дальше уделять внимание рациональному режиму труда и отдыха, физической активности, нормальному питанию, режиму дня и т.д. Надо продолжать работу по здоровому образу жизни.

Наши исследования позволили установить, что дети заинтересованы в соблюдении правил и норм жизни, у них четко сформировано представление о влиянии сегодняшних поступков на будущую жизнь. Большая часть испытуемых показала высокий и достаточный уровень осведомленности в вопросах влияния сигарет, алкоголя и наркомании на подростковый возраст.

Большая часть испытуемых считает, что эта проблема должна выйти на государственный уровень. Необходимо вводить в школах уроки здоровья, вести совместные занятия с родителями и представителями различных структур и органов.

Формирование здорового образа жизни будет успешным, если разработать систему мероприятий направленных на приобщение подростков к здоровому образу жизни.

Поставленные цели в работе достигнуты, задачи выполнены.

Результаты проведенного исследования будут использованы при составлении программы профилактической работы и при составлении воспитательного плана. С результатами анонимного тестирования были ознакомлены родители и классные руководители. По их показателям педагог-психолог разработала рекомендации и провела групповые и индивидуальные консультации.

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Антинаркотическая профилактическая работа с несовершеннолетними детьми групп социального риска: руководство для специалистов соц. практик / Н.В. Вострокнутов; Мини-стерство образования и науки Рос. Федерации. – М.: Московский городской фонд под-держки школьного книгоиздания, 2004г.

2. Березин С.В., Лисецкий К.С., Орешникова И.Б. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2000г.

3. Возраст первой любви. Воспитание чувств: классные часы и клубные занятия для старшеклассников: методическое пособие / Т.В. Черникова, И.В. Камышанова. – М.: Гло-бус, 2006г.

4. Гоголев Ю.Г., Рожков М.И. Успенский В.Б. и др. Приобщение подростков к здоровому образу жизни. – Ярославль, 2000г.

5. Грецов А.Г. Психологические тренинги с подростками. –СПб.: Питер, 2008г.

6.Основы профилактики социально – психологической дезадаптации несовершен-нолетних. Методическое пособие по работе с несовершеннолетними. – ЦПРП «Перекре-сток», 2006г.

7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общ. ред. М.Р. Битянова.- СПб., 2003г.

8.Психолого– педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность / авт-сост. С.П. Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008г.

9. Федосенко Е.В. Психологическое сопровождение подростков: система работы, диагностика, тренинги. Монография. – СПб.: Речь, 2006г.

10.Энциклопедия психологических тестов. Личность, мотивация, потребности.

**VI.ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение 1: Анкета «Наркотики и подросток»**

1. Много ли у тебя свободного времени?

- да;- нет; - затрудняюсь ответить

2. Знаешь ли ты, что такое наркомания?

- да;- нет;- затрудняюсь ответить.

3. Знаешь ли ты, какие бывают виды наркотических средств?

да; - нет; - затрудняюсь ответить.

4. Знаете ли Вы, что такое Миксы, Спайс?  
- да;- нет;- затрудняюсь ответить.

5. Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик?  
- да;- нет;- затрудняюсь ответить.

6. Если предлагали, то кто?

- приятель; одноклассник; родственник; незнакомый человек;

-знакомый, сам употребляющий наркотики.

7. Пробовал ли ты наркотическое вещество?

- да;- нет;- затрудняюсь ответить.

1. Знаешь ли ты, где можно приобрести наркотическое средство?

- да;- нет;- затрудняюсь ответить.

9. Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека?

- да;- знаю, но со мной этого не случится;

- знаю, но я всегда смогу бросить принимать; нет.

10. Кому ты доверяешь, к чьим словам прислушиваешься в вопросах о наркомании?

- друзьям; людям, испытавшим на себе действие наркотиков;

- знакомым; работникам правоохранительных органов;

- родителям, родственникам; одноклассникам; врачам-наркологам;

учителям; средствам массовой информации; другое (укажи).

11. Где ты получаешь информацию о наркотиках?

- в школе; от родителей; из телепередач;

- из специальной литературы;

12. Что бы ты предпринял, если бы узнал, что твой друг употребляет наркотики?

- сообщил бы родителям; посоветовал бы обратиться в наркологический диспансер;

- сообщил бы классному руководителю, социальному педагогу, педагогу - психологу; поговорил бы с другом и предложил свою помощь

**Приложение 2: Таблица результатов анкетирования «Наркотики и подросток».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Да | Нет | | Затрудняюсь ответить. | | | | | |
| 1 | Много ли у тебя свободного времени? | 7% | 86% | | 7% | | | | | |
| 2 | Знаешь ли ты, что такое наркомания? | 92% | 0% | | 8% | | | | | |
| 3 | Знаешь ли ты, какие бывают виды наркотических средств? | 71% | 8% | | 21% | | | | | |
| 4 | Знаете ли Вы, что такое Миксы, Спайс | 67% | 3% | | 30% | | | | | |
| 5 | Предлагали ли тебе когда-нибудь наркотик? | 2% | 98% | | 0% | | | | | |
| 6 | Если предлагали, то это были знакомые или не знакомые люди? | 50% | 50% | | 0% | | | | | |
| 7 | Пробовал ли ты наркотическое вещество? | 0% | 100% | | 0% | | | | | |
| 8 | 1. Знаешь ли ты, где можно приобрести наркотическое средство? | 0% | 100% | | 0% | | | | | |
| 9 | Знаешь ли ты о пагубном действии наркотиков на здоровье человека? | 91% | 1% | | 8% | | | | | |
| 10 | Если бы узнал, что твой друг употребляет наркотики, рассказал бы взрослым? | 97% | 1% | | 2% | | | | | |
| 11 | Вопрос | Друзья | Школа | Родственники | | ТВ, радио, интернет | Врачи, милиция | | |
| Кому ты доверяешь, к чьим словам прислушиваешься в вопросах о наркомании? | 7% | 75% | 10% | | 3% | | 5% |
| 12 | Где ты получаешь информацию о наркотиках? | 10% | 76% | 2% | | 8% | | 4% |

**Приложение 3: Анкета «Мои знания о курении»**

Инструкция: при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".

2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает

4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушались нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.

7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.

8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.

9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.

10.Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Ответы:

1. Верно 2. Верно 3. Неверно 4. Верно 5. Неверно

6. Неверно 7. Неверно 8. Верно 9. Неверно 10.Неверно

**Приложение 4: Диаграмма осведомленности детей о вреде никотина.**

**Приложение 5: Анкета «Ваше отношение к спиртным напиткам»**

1. Ходите ли вы на дискотеку?

2. Спиртное - это...

3. Вы употребляете спиртное?

а) да; б) нет; в) иногда.

4. В каком возрасте вы впервые попробовали спиртные напитки?

5. Для чего вы употребляете спиртное?

а) поднять настроение; б) утверждаю свое «я»;

в) потому что это делают мои друзья.

6. Какие из спиртных напитков вам больше нравятся?

а) пиво; б) вино; в) коктейль; г) другое.

7. Как вы выбираете спиртные напитки?

а) по крепости; б) по вкусу; в) мне все равно, что пить; г) другое.

8.Часто ли вы употребляете спиртные напитки?

а) да; б) нет; в) иногда; г) другое.

9. Где вы употребляете спиртные напитки?

а) дома; б) на дискотеке; в) в кругу друзей; г) другое.

10.У вас дома принято употреблять спиртные напитки?

а) да; б) нет; в) иногда.

11. Как вы думаете, в праздники обязательно употреблять спиртные напитки?

а) да (почему?); б) нет (почему?).

12. Что такое алкоголизм?

13. Ваше отношение к алкогольным напиткам?

а) положительное; б) отрицательное; в) безразличное; г) другое.

**Приложение 6: Диаграмма отношения подростков к спиртным напиткам**

**Приложение 7: «Влияние пивного алкоголизма на подростковый организм»**

1. Употребляете ли вы пиво?

- да; - нет.

2. Причина выбора пива?

- цена; - низкое количество спирта; - вкусовые качества;

- вызываемые эмоции (физиология).

3. Какой процент содержания спирта предпочтителен для вас?

- 0 % (безалкогольное); - 0-1,5% (слабоалкогольное); - 4,0-4,8% (светлое);

- 5,2 - 9% (крепкое).

4.Пиво - напиток для:

- повседневного употребления; - особых случаев.

5.Как часто вы употребляете легкие алкогольные напитки?

- редко; - иногда; - постоянно.

6.С кем вы пьете пиво и коктейли?

- один; - с компанией; - с кем придется.

7. Какие эмоции у вас возникают после употребления пива?

эйфория; злость; беззаботность; бодрость; радость; тоска

сонливость апатия

8. Бывает ли похмелье после с пива?

- да (какое кол-во было выпито); - нет.

9. Вы знакомы с понятием «пивной алкоголизм»?

- да; - нет; - такого понятия не существует.

**Приложение 8: Диаграмма влияния пивного алкоголизма на деткий организм**

**Приложение 9: Экспериментальные вопросы**

1. Что по вашему, для человека самое главное в жизни?
2. Какие чувства у вас вызовет встреча с зависимым человеком?
3. Что вы поставите на стол на свой День рождения?
4. Посоветуйте, как провести свободный вечер?
5. Вы стесняетесь пригласить девушку или парня на дискотеке, как справится со своим стеснением?
6. Вы сильно поругались с родителями, как правильно себя успокоить?
7. Кто чаще всего совершает криминальные преступления?

**Приложение 10: результаты эксперимента**

**Приложение 11: «Показатели эксперимента»**

# 