

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Крымский технический колледж»**

# **Исследовательская работа**

**Тема: «Пропаганда здорового образа жизни, как  
средство профилактики наркомании среди студентов  
колледжа».**

**Номинация: «Пропаганда здорового образа жизни, формирование  
антинаркотического мировоззрения среди детей и молодёжи».**

Автор: студентка 3-го курса

Артамонова Мария

Руководитель: Гунькина Н.А.

Крымск  
2016г.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Крымский технический колледж»**

**Цель работы:**

Пропаганда здорового образа жизни среди студентов ГБПОУ КК «Крымского технического колледжа», повышение знаний студентов о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Выявить полноту знаний студентов о здоровом образе жизни.
2. Продемонстрировать привлекательность здорового образа жизни на практических примерах.
3. Привлечь внимание студентов к проблемам употребления наркотических веществ, курения табака, злоупотребления алкоголем.

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

### Введение.

Темой моей работы я выбрала здоровый образ жизни, как способ профилактики наркомании. Не только потому, что сама я веду именно такую жизнь: активно занимаюсь акробатикой, не употребляю алкоголь, не курю, но и потому, что вижу, как мало знают мои сверстники о том, какую важную роль играет образ жизни человека в сохранении его здоровья и жизненной активности. А так же, как много важного и интересного можно упустить, если жить, не заботясь о своем здоровье. Особенно в молодом возрасте. Часто мне приходится видеть, как мои ровесники страдают от скуки, не зная чем заняться, как провести время. И в лучшем случае они «зависают» в социальных сетях или играх, в худшем же – становятся жертвами вредных привычек и увлечений, иногда приводящих к весьма печальному итогу.

Согласно классификации, методы профилактики наркомании, делятся на первичные (истинные) и вторичные. И здоровый образ жизни по своей значимости стоит на первом месте среди истинных мер профилактики наркомании. Человек, живущий здоровой полноценной жизнью, вряд ли рискует стать наркоманом. Ведь, прежде всего он дорожит тем, что имеет: своим здоровьем, радостью жизни, полноценностью своего существования. А значит, для него нет и не может быть соблазна в бегстве от реальности, одурманивании себя, разрушении своего здоровья.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-55% зависит от образа жизни человека.<sup>1</sup>

Согласно современным представлениям, «здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций»<sup>2</sup>.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трех уровнях:

---

<sup>1</sup> В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт «Здоровье и физическая культура студента»

<sup>2</sup> Там же.

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

-социальном: пропаганда, информационно-просветительская работа;

-инфраструктурном: конкретные условия жизни, наличие свободного времени, материальных средств, профилактические учреждения, экологический контроль;

-личностном: система жизненных ценностей человека, бытовой уклад.

Пропаганда здорового образа жизни – это мероприятия, направленные на его популяризацию, просветительские программы, публикации в средствах массовой информации.

Я решила внести свой вклад в пропаганду здорового образа жизни среди студентов нашего колледжа. Тем более что сейчас, на волне интереса к Олимпиаде в Сочи, молодежь более пристальное внимание уделяет вопросам спорта и здоровья.

### **Глава I.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ)– это работа над собой, над улучшением своего здоровья в целях профилактики заболеваний и поддержания физического состояния и формы.

С помощью здорового образа жизни человек увеличивает продолжительность своей жизни.

В наше время для молодого поколения особенно актуально вести здоровый образ жизни. Из-за разного рода нагрузок: экологических, психологических, других вредных воздействий здоровье людей может оказаться под угрозой и неблагоприятно влиять на человеческую деятельность. Здоровый образ жизни представляет главную ступень в организации семьи, труда, быта, досуга и общественной деятельности. Чтобы адаптировать свой организм к воздействиям окружающей среды и изменению душевного состояния, следует соблюдать основные правила:

- 1.Рациональное питание.
- 2.Регулярные физические нагрузки.
- 3.Личная гигиена.
- 4.Закаливание организма.
- 5.Отказ от вредных привычек.

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

### **Рациональное питание.**

Правильное питание является одним из самых важных критериев ЗОЖ, играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Пищевой рацион должен быть сбалансирован, в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения. Однако следует помнить, что имеются такие продукты, которые лучше ограничить или совсем исключить из рациона. К примеру, в копченой пище содержатся нитриты, которые обладают канцерогенными действиями и могут привести к прибавке массы тела. Пересоленная пища также опасна для организма тем, что соль задерживает в организме жидкость, что особенно вредно для лиц с заболеваниями сердца. Хлебобулочные изделия и сахар в больших количествах приводят к прибавке массы тела, поскольку содержат легкоусвояемые углеводы. Кроме того, для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной пищи, так как при этой манипуляции все полезные вещества разрушаются. Приветствуется пища, приготовленная на пару.

Не следует, есть огромными порциями. Нужно есть немного и желательнее 5-6 раз в день. Такой тип питания поддерживает хорошее самочувствие в течение дня и держит массу тела в норме.

### **Физические нагрузки.**

Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он ведёт сидячий образ жизни и не занимается физкультурой, при малейших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется с физическими нагрузками. Не стоит понимать этот аспект, как стремление к изнуряющим тренировкам. Ежедневная утренняя гимнастика в течение 15 минут, должна стать обязательным минимумом физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как и умывание по утрам. Делая зарядку по утрам, человек получает заряд бодрости на весь день. Для особо активных людей рекомендуется так называемые аэробные нагрузки, к ним относятся: бег, спортивная ходьба, плавание, танцы и т.д. Достаточно заниматься такими упражнениями 3 раза в неделю, чтобы держать своё тело в тонусе. И о лишнем весе можно и не вспоминать. А можно просто ходить в спортзал, как на праздник, выбрав любимый вид спорта...ведь в спортзале, можно отвлечься от проблем и после занятий, покинуть спортивный зал в хорошем расположении духа.

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

### **Личная гигиена.**

Личная гигиена, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира вместе с внешними загрязнениями создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

### **Закаливание организма.**

Под закаливанием понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды: температуры, влажности, давления. Самым оптимальным способом закаливания является растирание холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом на свежем воздухе, физические упражнения и купания в прохладной воде. Такие процедуры повышают иммунитет и устойчивость организма к вредным факторам.

### **Отказ от вредных привычек.**

Очень важным компонентом здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Правильнее сказать, что у здорового человека их не должно быть вообще. Ну а если уж случилось так, что вредные привычки имеют место быть, то нужно как можно быстрее от них избавляться. К вредным привычкам относятся: курение, употребление алкоголя и наркомания. Хотя курение и употребление алкоголя в наше время врачи классифицируют как наркоманию.

Несмотря на огромный вред **курения табака**, довольно большое количество людей, которые являются злостными курильщиками, относятся к своей вредной привычке довольно спокойно. Так как считают, что она не наносит особого вреда их организму, они не задумываются или попросту не знают о вреде курения табака, а некоторые стараются просто не обращать на это большого внимания. И как обычно бывает, не знают почти ничего и не представляют себе последствия курения. То, что курение табака наносит серьёзный вред здоровью человека, уже не вызывает сомнений. Сигарета содержит более четырёх тысяч вредных веществ! Запомнить на память все их конечно нереально. Тем не менее, знать три самые основные группы токсинов надо. Смола, никотин, токсичные газы.

## **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

### **Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»**

Смола – оставляет вредоносный осадок в дыхательных путях курильщика. Смола - это вещество, которое вызывает рак и другие заболевания лёгких.

Никотин - это наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. Поступление никотина в организм после большого перерыва быстрыми темпами восстановит прежнюю зависимость.

Токсичные газы - Содержится в очень высокой концентрации в сигаретном дыму. Оказывают пагубное влияние на сердце, стенки сосудов, кровообращение, а радиоактивные компоненты являются канцерогенами, то есть способствуют развитию рака. Из всего сказанного можно сделать вывод, что курение укорачивает человеческую жизнь и никак не способствует здоровому образу жизни.

Бросить курить под силу каждому. Прежде всего следует четко обосновать для себя причину, побудившую принять такое решение. Это может быть стремление сохранить и укрепить своё здоровье, желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма, стремление заняться спортом. Бросить курить сразу, лучшее решение. Уничтожьте все запасы сигарет и заявите, что больше не курите! Ведь здоровое потомство того стоит!

**Алкоголизм** - тяжелая хроническая болезнь, в большинстве случаев трудноизлечимая.

Среди подростков растёт употребление алкоголя, поскольку алкоголь легкодоступен и его употребление допустимо в обществе. Алкоголь также пагубно влияет на организм. Он приводит к заболеваниям печени, вплоть до развития цирроза. Пагубно влияет на головной мозг и разрушает нервные клетки, приводя к деградации личности.

К алкоголю часто прибегают, надеясь ощутить приятное ощущение, снизить психическую напряженность, поднять настроение, заглушить чувство усталости, моральной неудовлетворенности, уйти от реальности, от забот, переживаний и проблем. Одним, кажется, что алкоголь помогает преодолеть психологический барьер. Для других, особенно несовершеннолетних, он представляется средством самоутверждения, показателем «мужества», «взрослости». Нужно отметить, что алкоголизм является одной из разновидностей наркомании. В основе его развития лежит психическая и физическая зависимость от алкоголя. В целом алкоголизм не привычка, а болезнь. Привычка контролируется сознанием, от нее можно избавиться. Пристрастие к алкоголю преодолеть

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

сложнее из-за отравления организма. Около 10% молодых людей, употребляющих алкоголь, становятся алкоголиками.

**Наркомания** среди молодого поколения достигла критического уровня. Как бы ужасно это не звучало, но молодежь пробует наркотики из банального любопытства и слепого следования моде – чтобы не отличаться от других и быть в модной тусовке «как все». И что самое опасное – после того, как они распробуют наркотик, он может вызвать приятные ощущения и тогда подростки стремятся испытать эйфорию еще раз, так и начинается зависимость.

**Наркотическая зависимость – это страшная БОЛЕЗНЬ.** Происходит подчинение всей жизни употреблению наркотиков, поиску денег на их приобретение. Человек попадает в зависимость, перестаёт контролировать своё поведение, у него меняется вся система ценностей, круг потребностей, интересы жизни. Наркотики – это вещества, обладающие способностью изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия и приподнятого настроения. Уже после первого приёма наркотиков вы изменитесь, вы это уже не вы, а другой человек с измененной психикой. Обычный, психически здоровый человек полностью теряет контроль над собой. По сути дела, он превращается в зомби, которым управляет влечения к наркотикам, а сам человек при этом ничего не замечает, ему кажется, что всё в порядке и в любой момент он может остановиться, на самом деле уже поздно. Человек превратился в наркомана, и сам остановиться не может. Если в крови нет наркотика, то начинается психическая депрессия: жизнь кажется серой, безрадостной, постоянно чего-то не хватает, человек испытывает тревогу и даже страх. По данным медиков, у 30-50% подростков психическая зависимость развивается уже после первого приёма наркотиков. Единственный верный способ не превратиться в наркомана – это **НЕ ПРОБОВАТЬ НАРКОТИК ВООБЩЕ**, ни раз, ни полраза. Большинство наркоманов живут не больше 3-5 лет. Чаще всего причиной смерти становится сам наркотик, который разрушает все внутренние органы. Часто наркоманы погибают от передозировки, в результате очень большой дозы наркотика происходит отравление организма.

### **Группа риска.**

Такая проблема, как наркомания, врывается неожиданно в жизнь многих семей. Какие же детали были упущены? На что не обратили внимания вовремя? Этим вопросом задаются

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

многие. Можем ли мы заранее предусмотреть, кому из наших близких нужно уделять внимание, чтобы уберечь от наркомании, кто находится в группе риска. С точки зрения психологии существуют определенные типы мышления и поведения, присущие людям. Эти модели поведения способствуют тому, что человек подвержен влиянию и может начать употреблять наркотики.

Первый тип – повышенная возбудимость. Такая черта характера проявляется еще в раннем детстве. Им присущи всплески агрессии и эмоциональная изменчивость, которые они не в силах контролировать. Таки дети легко обижаются, вспыльчивы. Их настроение постоянно меняется. Они непоследовательны, поскольку часто ведутся на поводу у эмоций. Такие подростки не умеют оценить критично, они попадают в хорошую или плохую компанию. Потому легко следуют на поводу у чужой воли, поддаются под влияние компании и окружающих людей.

Второй тип поведения — это люди без стабильных интересов. Они не устойчивы психически, мыслят примитивно. Такие люди не имеют собственной воли. Их мышление устроено так, что регулярно работать у них не получается. В жизни они ищут новых впечатлений и удовольствия, избегая всеми силами ежедневных усилий и труда. Погоня за сильными впечатлениями без необходимости прикладывает усилия и приводит людей такого типа к наркомании.

Третий тип — это люди с эпилептоидными чертами характера. Это эгоцентричные и угрюмые люди, которые видят в жизни только себя и имеют склонность к внезапным и беспричинным вспышкам гнева. Зацикленность лишь на своем «я» становится серьезным препятствием в построении отношений с окружающими людьми. Чтобы преодолеть свой угрюмый характер такие люди начинают принимать наркотики.

## **Глава II.**

### **Практическая часть**

Чтобы внести свой вклад в пропаганду здорового образа жизни, я составила анкету и попросила студентов нашего колледжа, проживающих в общежитии заполнить ее. Анкету я постаралась составить так, чтобы она заставила многих подумать, какой образ жизни они ведут.

## МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

### Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

Анализ анкеты показал следующее:

Интересной свою жизнь считают 77 % студентов, на первом месте среди увлечений стоит спорт (44%), на втором – творчество (37%), на третьем – компьютер (33%), нет увлечений у 12% студентов. Многие в данном вопросе отмечали среди увлечений более одного пункта. Вместе с тем отметили, что постоянно занимаются физической культурой 35% студентов, 63% занимаются от случая к случаю. Остальные не занимаются вообще (2%). Анкета так же выявила некоторые проблемы: так, 67% студентов не занимаются закаливанием организма, 27% студентов курят. Не смотря на то, что постоянно ведется работа по антинаркотической пропаганде, 12% студентов считают, что существуют безопасные для здоровья наркотики и только 81% студентов знают, что наркомания является одной из причин распространения СПИДа. Правильно указали все составляющие здорового образа жизни только 25% студентов. И лишь 40% считают здоровый образ жизни престижным в современном мире. Это показывает, как много необходимо сделать, чтобы разъяснить всю привлекательность и ресурсность здорового образа жизни. Особое значение в этом отношении, по-моему, мнению играют положительные примеры людей, ведущих здоровый образ жизни и изменивших, благодаря ему, свою судьбу.

После анализа анкеты мы провели диспут, на котором обсудили результаты. К диспуту я подготовила презентацию о здоровом образе жизни. В этой презентации я не только рассказала о том, что включает в себя здоровый образ жизни, но и привела пример Юри Балабанова – актера, писателя, пропагандиста здорового образа жизни. Это человек, который в 53 года выглядит и чувствует себя молодым, благодаря собственной разработанной системе поддержания активной и здоровой жизни. Так же в ходе диспута мы провели веселые соревнования между курящими и некурящими студентами. На этих соревнованиях тем, кто курит и не курит, я предложила сделать по 15 приседаний в быстром темпе. После этого измерила АД и ЧСС у студентов. Разница в частоте сердечных сокращений оказалась очень наглядной: частота пульса у курящих на 15-20 ударов в минуту превосходит частоту пульса у тех, кто не курит. Это демонстрирует, насколько курение увеличивает нагрузку на сердечнососудистую систему, ослабляет выносливость. Разница в показателях артериального давления менее заметна. Тем не менее, можно уверенно утверждать, что у тех, кто курит артериальное давление при физической нагрузке повышается значительно, чем у некурящих.

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

## Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж»

Это позволило наглядно показать, насколько сильно курение влияет на сердечнососудистую систему.

Презентацию, анкету и анализ полученных данных я прилагаю к своей работе.

После оценки данных анкеты и наглядной демонстрации того, как сильно влияет на состояние здоровья курение, многие из моих друзей сказали, что это заставило их задуматься по-настоящему о здоровом образе жизни. Часть студентов решили отказаться от вредных привычек.

### **Заключение.**

Исходя из полученных в ходе моей работы данных, я делаю следующие выводы:

1. Знания молодежи о здоровом образе жизни, его важности являются на данный момент недостаточными.
2. Пропаганду здорового образа жизни необходимо сделать регулярной и наглядной, показывая привлекательность и перспективы заботы о своем здоровье. Положительные примеры оказывают сильное вдохновляющее и стимулирующее действие.
3. Наглядно продемонстрированный вред, причиняемый здоровью вследствие употребления алкоголя, табака, психоактивных веществ является одной из наиболее эффективных мер профилактики наркомании.
4. Предлагаю ввести в программу обучения в средних профессиональных учебных заведениях уроки здорового образа жизни с обязательным посещением и практическими заданиями. Это стало бы максимально эффективной профилактикой употребления наркотиков, табака и алкоголя среди молодежи. Конечно, при условии, что такие уроки не станут простой формальностью, а будут проводиться энтузиастами и профессионалами в сфере здорового образа жизни.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Крымский технический колледж»**

**Список литературы:**

1. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М, 2012.
2. Физическая культура: учебник для студ. Сред. Проф. Образования. Н.В. Решетников, Ю.П. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Т.И. Погадаев. – Москва, изд. центр «Академия», 2012
3. Руководство по наркологии. / Оформление обложки С.Л. Шапиро, А.А. Крылов. – СПб.: Издательство «Лань», 1998. – 352с.
4. Курение – мы против! – К.: Краснодарское краевое общественное движение «Женщины XXI века», 2012, 48 с.
5. «Нет наркотикам!». – Краснодарский край: Краснодарское краевое общественное движение «Женщины XXI века», 2012, 36 с.
6. При реализации проекта используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Общероссийской общественной организацией «Лига здоровья нации» по итогам конкурса, проведенного в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации №127 –рп от 02.03.2011 года «Об обеспечении в 2011 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества».
7. Валеология. Справочник школьника. / Сост. В 15 С. Н. Заготова. – Ростов-на-Дону: ООО «БАРО-ПРЕСС», 1999. – 448 с. ISBN 5-8425-000-2-7

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Краснодарского края «Крымский технический колледж»**

Содержание

1. Цели и задачи.....стр.1
2. Введение .....стр.2
3. Глава I.....стр.3
4. Глава II. Практическая часть.....стр.8
5. Заключение.....стр.10
6. Список литературы.....стр.11