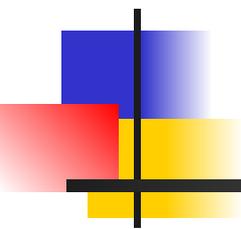


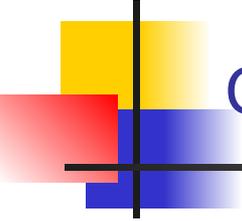
Министерство образования и науки Архангельской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Архангельской области
«Архангельский торгово-экономический колледж»
(ГАПОУ АО «АТЭК»)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ



Безопасность и профилактика курения
по дисциплине «Физкультура»
Обучающегося 1 курса специальность
38.02.04 коммерция по отраслям
по очной форме
Борисенко Юлиана Александровна

Архангельск 2018



Содержание:

- Введение
- Актуальность проекта
- Цель и задачи проекта
- Методы профилактики курения
- План
- Исследование
- Заключение
- Список информационных источников



Введение

Никотиновая зависимость – проблема, которая мучает человечество далеко не одно десятилетие. В последнее время она стоит особенно остро, поскольку распространение информации, в том числе и рекламной, происходит с молниеносной скоростью, а удачные маркетинговые ходы приводят к скрытой рекламе сигарет в книгах, журналах и произведениях кинематографа.





Актуальность проекта

В последнее время проблема курения в современном мире является одной из самых острых. Это одно из самых массовых увлечений нынешнего поколения молодёжи. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, сейчас в мире насчитывается 1,3 млрд. курильщиков, а согласно прогнозам, к 2025 году вырастет на 400млн. Заболеваемость раком легких в стране за последние 10 лет выросла на 63%, а в ряде городов России превысила самые высокие показатели, когда-либо зарегистрированные в мире.





Цель и задачи проекта

Цель : Формирование мотивации здорового образа жизни и первичная профилактика табакокурения.

Задачи Программы:

1. формирование у студентов навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от табакокурения.

2. создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру; информирование студентов о пагубном воздействии табакокурения на организм человека и последствиях злоупотребления.

Методы профилактики курения



- Избегать мест для курения.
- Избавиться от атрибутов курильщика: зажигалки, пепельницы и т. д.
- Подсчитать примерную экономию денег в месяц, которые раньше тратились на сигареты.
- Сообщить о решении бросить курить всем знакомым и родственникам, а лучше — бросать вместе.
- Ни в коем случае не заменять сигареты едой. Лучше покупать жевательную резинку или мятные конфеты.



План

Провести анкетирование студентов.

Студентам были заданы следующие вопросы:

Курите ли вы в настоящий момент?

Обеспокоены ли вы тем, что курение оказывает вредное влияние на здоровье?

Где обычно вам приходится быть в роли пассивного курильщика?

Собираетесь ли вы бросить курить?

Если вы бросили или бросите курить, то из-за чего?



Курение убивает!



Никогда не курите!

Проанализировав полученные анкеты, я получила следующий результат:

ПОЧТИ ПОЛОВИНА (46%) СТУДЕНТОВ НЕ КУРИЛА ИЛИ БРОСИЛА, 27% - КУРИТ, 27% - ИНОГДА КУРИТ.

БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ СТУДЕНТОВ(53%) ОБЕСПОКОЕНО ТЕМ, ЧТО КУРЕНИЕ ОКАЗЫВАЕТ ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ИХ ОРГАНИЗМ, 27% - ОЧЕНЬ ОБЕСПОКОЕНЫ, 13% - НЕ ОБЕСПОКОЕНЫ, 7% - СОВСЕМ НЕ ОБЕСПОКОЕНЫ.

«ПАССИВНЫМИ КУРИЛЬЩИКАМИ» В ОСНОВНОМ ЯВЛЯЮТСЯ ПОДРОСТКИ , У КОТОРЫХ ДОМА КУРЯТ РОДИТЕЛИ (57%), ОСТАЛЬНЫЕ «ПАССИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ» - У КОЛЛЕДЖА (37%), КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЮТСЯ ВЛИЯНИЮ КУРЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННЫХ, И ЛИШЬ 6 % НЕ ВЫСТУПАЮТ В РОЛИ «ПАССИВНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ».

НА ВОПРОС «СОБИРАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ?»(47%) КУРИЛЬЩИКОВ ОТВЕТИЛО «НЕ ЗНАЮ», 40% - «ДА», 13% - «НЕТ».

ПОВОДОМ БРОСИТЬ КУРИТЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СТАЛ:

27% - КУРЕНИЕ – ПЛОХОЙ ПРИМЕР ДЛЯ БЛИЗКИХ;

27% - КУРЕНИЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ДОРОГО;

20% - ЖЕЛАНИЕ ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ПАГУБНОЙ ПРИВЫЧКИ;

20% - ЖЕЛАНИЕ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ;

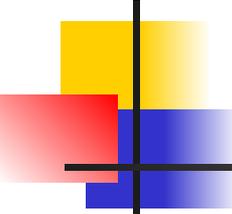
6% - СЕРЬЁЗНЫЙ РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ.

ЗАПОМНИ!

Курение **УБИВАЕТ**



- 1 сигарета отнимает – 15 минут жизни
- 1 год курения – 3 месяца жизни
- 4 года курения – 1 год жизни
- 20 лет курения – 5 лет жизни
- 40 лет курения – 10 лет жизни



Заключение



- Быть здоровым классно и модно. Современный человек заботится о своем здоровье каждый день, и именно это отличает его от первобытного человека. Осознанный выбор здорового образа жизни заслуживает уважения!



Список информационных источников



- 1. БЕНЮМОВ В. М., КОСТЕНКО О. П., ФЛОРЕНЦОВА К. М. «ВРЕД АЛКОГОЛЯ, НИКОТИНА, НАРКОТИКОВ» – КИЕВ 1989 ГОД.
- 2. КОЛЕСОВ Д. В. «ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ШКОЛЬНИКОВ»– МОСКВА 1984 ГОД.
- 3. ЯГОДИНСКИЙ В. Н. «ШКОЛЬНИКУ О ВРЕДЕ НИКОТИНА И АЛКОГОЛЯ»– МОСКВА 1986 ГОД. БРОШЮРЫ-ПРИЛОЖЕНИЯ К ЖУРНАЛУ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ» ПОДПИСКА 2006-2008 ГОДА.
- 4. ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС:
[HTTP://KLADRAZ.RU/BLOGS/MARINA-ALEKSANDROVNA-KOLINICHENKO/VNEKLASNOE-MEROPRIJATIE-PO-PROFILAKTIKE-TABAKOKURENIJA.HTML](http://kladraz.ru/blogs/marina-aleksandrovna-kolinichenko/vneklasnoe-meroprijatie-po-profilaktike-tabakokurenija.html)
- 5. ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС:
[HTTP://DO.GENDOCS.RU/DOCS/INDEX-249699.HTML](http://do.gendocs.ru/docs/index-249699.html)
- 6. ЭЛЕКТРОННЫЙ РЕСУРС: [HTTP://AZBEZ.COM/NODE/1095](http://azbez.com/node/1095)