**Начало формы**

**Позакласний захід  
  
«Ми обрали спорт замість паління! »**

Зміст  
  
1. Введення  
а) Актуальність теми 2  
б) Мета проекту 3  
в) Завдання проекту 3  
2. Основна частина 3-5  
а) Етапи дослідження 3-4  
б) Теоретичні знання 4-8  
в) Анкетування 8  
г) Результати дослідження 9- 11  
3. Висновки 11  
4. Список літератури 11

**Начало формы**

**1. Введення**

**а) Актуальність.**1. У розділі «Спорт» ми вибрали вид спорту «Футбол», т.к футболом займається більша половина молоді. Це найпопулярніший вид спорту. І ми хочемо довести всьому людству, що куріння і футбол, або інший вид спорту не сумісні, що куріння-це шкода, а футбол-це активний спосіб життя і здоров'я. Сьогодні вашій увазі ми пропонуємо тему, яка не втрачає своєї актуальності вже багато років.  
У підлітків занадто багато вільного часу, і мало можливостей реалізації його. Спортивні секції коштують дорого: тому дворовий футбол-це та сама можливість піти з вулиці, відмовитися від куріння і знайти себе.  
«Я вибрав футбол замість сигарет!». Чи треба говорити про здоров'я, фізичний самопочутті молодим людям, які зазвичай здорові ?. Безумовно, треба. Більшість підлітків переконані в тому, що «про здоров'я треба дбати, коли вже серйозно збільшує, а це буде в більш пізньому віці». Тому ми сьогодні будемо говорити про те, що людина повинна змолоду і щоденно дбати про своє здоров'я - тільки тоді він зможе жити повноцінним, довгим і щасливим життям.  
  2. Здоров'я дітей - це політика, в якій закладено наше майбутнє, тому перед педагогами, батьками та громадськістю стоїть завдання виховання здорового покоління. Серйозною проблемою держави і суспільства є алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, соціальні хвороби. Їх поширення в молодіжному середовищі набуває загрозливих масштабів. Але на першому місці стоїть куріння! Для будь-якого виду спорту це приносить велике шкоди здоров'ю. Головне достоїнство людини-вміння викорінити недоліками, що затьмарюють наше життя і життя близьких людей, і замінити і здоровою альтернативою - спортом.  
3. Спорт-це рух. Рух-це життя.  
Куріння є одним з найбільш поширених і масових у світовому масштабі звичок, що завдає шкоди як здоров'ю окремої людини, так і суспільству в цілому. В куріння залучені практично всі верстви населення, і що найбільш небезпечно: жінки і юнацтво. Начало формы

Цю проблему необхідно розглядати не тільки з хімічною, але і з соціальної точки зору.  
Куріння - це зло, яке губить людство! У ході дослідницької роботи ми це доведемо. Одна з найактуальніших ця проблема в середовищі учнів середньої школи. Оскільки вплив однолітків на НЕ сформірованного свідомість учня дуже великий, то причин для занепокоєння достатньо багато. Вплив може виходити і від батьків як поганий приклад, і просто від дорослих, що не знаходять в цьому нічого поганого. Тому саме нашим одноліткам необхідна більша увага, як з боку батьків, так і з боку вчителів.  
У своїй дослідницькій роботі ми розглянули питання:  
1) Чому люди курять, і звідки прийшла до нас це шкідлива звичка?  
  2) Який вплив робить куріння на організм людини?  
  3) Які наслідки куріння?  
  4) Чим можна замінити це звичку?  
**б) Мета: Дослідження знань учнів нашої школи про шкоду куріння, і залучення наших однолітків у дворові види спорту.**  
в) Завдання:  
1) Визначити відсоток курців нашої школи.  
2) З'ясувати обізнаність учнів.  
3) Вивчити мотиви куріння однолітків.  
4) Агітувати наших ровесників, боротися з цією шкідливою звичкою і залучити заняттям спортом!

***2. Основна частина*  
а) Етапи дослідження**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ Етапу** | **Форми** | **Результати** |
| 1. Збір інформації | Пошук інформації в літературі, підручниках, Інтернет ресурсах. | ЗМІ Історія тютюну види спорту. |
| 2. Опитування . | Анкетування учнів школи% кращих некурящих. | Хто пробував курити встановлення причин куріння. |
| 3. Реалізація проекту. | 1. Спортивні змагання 2.Агітація інших учнів нашої школа та мікрорайону. | Здоровий спосіб життя. |
| 4. Оформлення результатів нашої роботи. | Проекти від кожного класу. | Участь учнів від кожного класу. |

**б) Теоретичні знання  
Що таке куріння?**  
*Куріння* - це нікотинова залежність, яка руйнівно впливає на різні органи і системи організму. Згідно з останньою статистикою, в даний час на нашій планеті налічується близько мільярда курців. У Росії курить близько 50% дорослого населення, а близько 100 000 росіян щороку помирає від куріння. Захворювання, які прямо або опосередковано пов'язані з курінням, щороку забирають 3,5 мільйона життів.  
При курінні ви вдихаєте дим, в якому міститься більше 4 тисяч хімікатів, включаючи високотоксичні речовини, і речовини, що викликають рак (такі як формальдегід, бензол, миш'як та інші).  
У першу чергу від куріння страждають органи дихальної системи - отруйна газова суміш, вступаючи в легені, вражають їх. У результаті неминуче розвиваються бронхіт, емфізема, рак легенів  
Як куріння діє на організм?  
Склад тютюнового диму:  
У тютюновому димі міститься більше 4000 хімічних сполук, з них більше 40 особливо небезпечні, оскільки викликають рак, а так само кілька сотень отрут: нікотин, ціанід, миш'як, формальдегід, вуглекислий газ, окис вуглецю, синильна кислота і т.д. У сигаретному димі присутні радіоактивні речовини: полоній, свинець, вісмут. Нікотин по своїй отруйності дорівнює синильної кислоти. Пачка сигарет в день - це близько 500 рентген опромінення за рік! Температура тліючої цигарки 700 - 900 градусів! Начало формы

Легкі курця зі стажем - чорна, гниючих маса. Після затяжки, нікотин потрапляє в головний мозок через 7 секунд. Нікотин викликає спазм судин, звідси порушення харчування тканин киснем. Спазм дрібних судин робить шкіру в'янучої. Шкода куріння ще й у тому, що з'являється неприємний запах з рота, жовтіють зуби, запалюється горло, червоніють очі від постійного роздратування димом. Шкода куріння в тому, що воно викликає три основних захворювання: рак легенів, хронічний бронхіт, коронарну хворобу. Вже давно доведено, що тютюн є причиною смертності від раку легені в 90% всіх випадків, від бронхіту і емфіземи в 75%, і від хвороби серця приблизно 25% всіх випадків.  
Приблизно 25% регулярних курців сигарет, помре передчасно через куріння. Багато з цього числа змогли б прожити на 10, 20 або 30 років довше. Померлі внаслідок куріння в середньому втратять 15 років свого життя.  
Куріння завдає страшний шкоду, так як палять в 13 разів частіше захворюють стенокардією, в 12 - інфарктом міокарда, в 10 разів - виразкою шлунку і в 30 разів - раком легенів.  
Немає такого органу, яка б не дивувався тютюном: нирки і сечовий міхур, статеві залози і кровоносні судини, головний мозок і печінку.  
Смертельна доза для дорослої людини міститься в одній пачці сигарет, якщо її викурити відразу, а для підлітків - півпачки. Куріння шкодить серцю, так як частота серцевих скорочень у курця на 1500 ударів на добу більше, ніж у некурящого, а доставка кисню тканинам і особливо головного мозку значно знижена, оскільки судини звужені, плюс до цього чадний газ, який краще «чіпляється» до гемоглобину і не дає еритроцитам переносити киснем. Цим і пояснюється, чому палять школярі значно відстають від некурящих.  
Шкода куріння ще ось у чому: в останні роки вчені приділяють пильну увагу речовин, що викликають рак. До них, в першу чергу, відносяться бензапірен і радіоактивний ізотоп полоній -210. Якщо курець набере в рот дим, а потім видихне його через хустку, то на білій тканині залишиться коричнева пляма. Це і є тютюновий дьоготь. У ньому особливо багато речовин, що викликають рак. Якщо вухо кролика кілька разів змастити тютюновим дьогтем, то у тварини утворюється ракова пухлина.

**Що таке футбол?**Футбол-це командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника, якими частинами тіла (крім рук), більше ніж суперник. В даний час найпопулярніший вид спорту. Спорт-це спосіб поліпшення і підтримки здоров'я не потребують дорогих препаратів, або ліків, а тільки лише бажання і не великих зусиль над самим собою.  
**Чим допомагає Футбол?**Футбол в розумних межах є виключно важливим для будь-якої людини. Рух-життя. Людина так влаштована, що без фізичної активності всі функції його тіла слабшають, а невикористовувані органи атрофуються. Мало що рухається людина часто хворіє. У нього погано працює система мислення, він більш схильний до суїциду.  
Біч сучасної людини - гіподинамія. Якщо порівнювати спосіб життя жителя середник століть і вихідця зі світу індустріалізації, то перший має більш міцне здоров'я. Різні НДІ то й справа проводять різноманітні дослідження людини. І останні з них показали, що людина, особливо міський житель, перетворюється з «людини розумної» в «людини незрозумілого».  
До подібних факторів сучасної людини багато в чому призводить недостатня фізична активність і непомірне харчування. Спорт само і фізкультура здатні звести до мінімуму не тільки наслідки неправильного харчування, а й вплив несприятливої екологічної обстановки і всілякі нервові потрясіння. Тренована людина все це переносить досить легко. І в цьому видно один з головних плюсів спорту.  
Ніщо і ніколи не розвиває тіло так, як фізична активність. Тільки вона здатна дати тілу ту гармонію і відповідність членів, яку ми називаємо красою. Фізкультура дарує людині гарну поставу, прекрасний настрій і незмінну бадьорість.  
В якості ще одного достоїнства можна виділити розвиток дрібної моторики. Мозок людини, вся його розумова і творча діяльність безпосередньо залежить від розвитку мускулатури. Так, наприклад, людина, недостатньо добре володіє пальцями рук, в той же час майже завжди має погану дикцію. І вибратися звідти їм допоможе лише допомога оточуючих і невпинна фізична активність.  
Важко бачити людину, який вів пасивний спосіб життя, і якого саме життя змусило взятися за ручну працю. Як часто вони надриваються, рвуть зв'язки. Від подібного не застрахований ніхто. Але все ж спортсмену всі ці випробування і страждання дістаються набагато рідше. Йому легше змінити роботу, легше адаптуватися до інших кліматичних і психологічним умовам. Тренована людина завжди готовий до руху, до діяльності, до різноманітності.  
Спорт виховує характер, розумну принциповість і силу волі. Для підприємця, чиновника, поліцейського ці якості вкрай важливі. І для будь-якої людини вони теж послужать хорошу службу.  
Спорт і фізкультура вчать обов'язковості і відповідальності, змушують упокорити своє його, якщо воно заважає справі. Підпорядкування бажань і пороків душевному контролю дуже часто допомагає людям вибратися зі складних життєвих ситуацій, або зовсім не потрапляти в них. У цьому відношенні спорт розділяє здоровий кар'єризм і прагнення у самовдосконалення від само обожнювання і манії величі.

**Несумісність куріння і спорту.**  
Несумісність куріння і спорту.  
Давайте спробуємо розібратися, поєднані чи куріння і, наприклад, футбол. Тренування і змагання - це в першу чергу підвищені фізично навантаження.  
Вони вимагають не просто правильного дихання, а й високого рівня життєвої ємкості легенів. Кисень в збільшених кількостях необхідний самому юному спортсмену або фізкультурникові для того, щоб він міг справлятися з навантаженнями. Кисневе насичення крові - найважливіша умова протікання тих об'ємних процесів в організмі, без яких фізичні навантаження не «переварити». Що виходить у випадку, якщо підліток намагається поєднати куріння (хай і на рівні пустощів, хоча в цьому випадку сигарета дуже швидко стає потребою) та тренування?  
Дихальна система юного курця починає працювати з перебоями. Відбувається це дуже швидко. Життєва ємність легень знижується. Якщо підліток веде пасивний, сидячий спосіб життя, патогенні процеси в його легенях і бронхах проявлять себе, це неминуче відбудеться, але трохи пізніше, ніж у спортсмена.  
А спортсмен проявить себе кашлем буквально під час перших же вправ, пробіжок. Він почне задихатися на тій дистанції, яку зовсім недавно пробігав без всяких ускладнень. Зниження кисню в крові неминуче призводить до так званої затурканості м'язів. Вчорашній лідер спортивної секції стає її аутсайдером.  
У горе-фізкультурника внаслідок паління починаються перебої і в діяльності серцево-судинної системи.  
в) Анкетування  
2.1 Учасники дослідження  
У дослідження взяли участь учні школи № 5 у віці від 11-16 років. Всіх учнів ми розділили на 2 вікові групи:  
1 група - від 11 до 13 років.  
2 група - від 14 до 16 років.  
Число опитаних відповідно до даної градації розподілилося таким чином:  
1 група - 73 осіб  
2 група - 68 осіб  
На першому етапі дослідження нам належало виявити число курців і некурців учнів, а так само причини куріння.  
Другим етапом дослідження було порівняння отриманих результатів.  
На третьому етапі дослідження було представлення результатів у таблиці.  
Для виявлення причин, що спонукають до куріння, було проведено анкетування.  
Дані результати дозволили представити причини куріння в системі.  
2.2 Результати дослідження кількості людей, що палять.  
У результаті проведеного експерименту виявилося наступне:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вікова група** | **Кількість курців.** | **Кількість, котрі не палять.** | **Кількість, які спробували палити.** | **Загальна кількість опитуваних.** |
| 1 група | 0 | 56 | 17 | 73 |
| 2 група | 11 | 37 | 20 | 68 |

2.3 Результати поширення згубної звички куріння.  
У сім'ях першої групи не курять тільки 49 осіб, в сім'ях другої групи не палять, на жаль тільки 35 чоловік.  
**Висновок:** В результаті даного дослідження ми виявили проблему пасивного куріння вже з дитячого віку, що є дуже шкідливим для здоров'я, адже пасивний курець отримує 50% шкідливих речовин.  
  г) Результати дослідження причин куріння.  
В результаті анкетування нам вдалося в системі представити причини, які спонукають до куріння.

|  |  |
| --- | --- |
| **Причини** | **Кількість осіб** |
| Куріння заспокоює нерви, перешкоджають виникненню стресу | 12 |
| Цікавість, інтерес | 18 |
| Бажання позбутися думки товаришів про боягузтво, слабкості | 12 |
| Красивий вигляд пачки | 15 |
| Мода | 8 |
| Бажання бути самостійним, мужнім | 24 |
| Наслідування товаришам, кумирам, дорослим | 22 |
| твоя сім'я | 24 |
| інші причини | 3 |

Ми припустили, що хлопці 14-16 років захоплюються футболом. З цією метою провели анкетне опитування.  
У ході опитування були отримані наступні результати, які представлені в таблиці:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Питання | Відповіді | Кількість | % |
| 1 | Чи цікавить тебе футбол? | Так  Ні | 37  9 | 80  20 |
| 2 | Хотів би ти стати футболістом? | Так  Ні | 22  24 | 47  53 |
| 3 | Ти відмовився від паління на користь гри? | Так  Ні | 40  6 | 86  14 |

**Висновок:** Футбол люблять 80% однолітків, близько половини з них хочуть пов'язати своє майбутнє життя з футболом, паління - ні, сказали 86% опитаних.  
Далі були задані наступні питання:  
  «Чим тобі подобається футбол?». На це питання відповіді були різноманітні:  
-Спортивний ігри-бігом, перемогами, грою з м'ячем, захопливістю, забиванням голів, стратегією.  
«Які риси характеру і якості повинні бути у футболіста?» Були отримані такі відповіді:  
-Сила, доброта, швидкість, витривалість, спритність, терплячість  
Таким чином, опитування показало, що підлітки дуже цікавляться футболом, хочуть пізнати всі якості футболіста і досягти результатів у цьому виді спорту.  
  
  
  **Продуктом** нашого проекту є створена в школі, поки баскетбольна команда, активно йде залучення гри дітей в настільний теніс, і надалі ми плануємо створити свою шкільну футбольну команду. Це дуже хороша альтернатива шкідливим звичкам!  
**3. Висновки**  У кожного своя причина, що спонукає до такої згубної звички як куріння. Найбільшу тягу до тютюну викликає інтерес, проста людська цікавість. Більшість курять, наслідуючи товаришам, коли відсутня улюблене заняття.  
Таким чином, провівши дослідження, ми зробили висновки  
  1) Куріння негативно впливає на здоров'я, руйнуючи всі механізми роботи органів і самі органи.  
  2) Довели, що куріння і спорт несумісні, т.к при цьому порушується робота дихальної системи і процесів, що відбуваються в організмі.  
  3) Футбол - особлива спортивна гра, навіть, якщо це дворовий футбол, це прекрасне видовище. Вона сприяє розвитку молодих людей, вдосконаленню фізичних якостей, вихованню таких рис характеру, як творча активність, відповідальність за доручену справу, цілеспрямованість. А це, безумовно, дуже важливо. Людина, що володіє такими якостями, здатний принести велику користь суспільству  
4) Вибираючи спорт, людина робить правильний вибір, т.к спорт зміцнює його здоров'я, його робота органів і всі процеси в організмі протікають стабільно. Не пали - і все буде здорово!

**4. Список літератури.**  
1. Акімов Н.Г. Футбол. Футбол. Футбол !!! - М .: МИР, 2001. - 300 с.  
2. Башин Д.Ю. Футбол в сучасному світі. - М .: МИР, 1998. - 287 с.  
3. Вініамінов Н.К. Футбольні ігри в історії ХХ століття. - М .: Просвещение, 2000. - 400 с.-с. мул.  
4. Все про футбол: Довідник / Cост. А. Соскін. М., 1972. -187 с.  
5. Герасимов Є.В. Футбол в Росії. - М .: Валєєв. - СПб. - 300 с.  
6. Данильчук Е.А. Спортивні ігри в школі. - М .: Вища школа, 2001. - 430 с.









