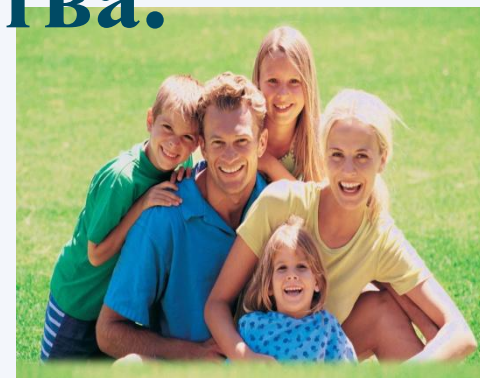


**Привычки и здоровье.
Формирование полезных
и вредных привычек у
подростков.**

Человек – существо социальное, его жизнь немыслима вне общества.



школа



семья

спортивные
секции

социальное
окружение



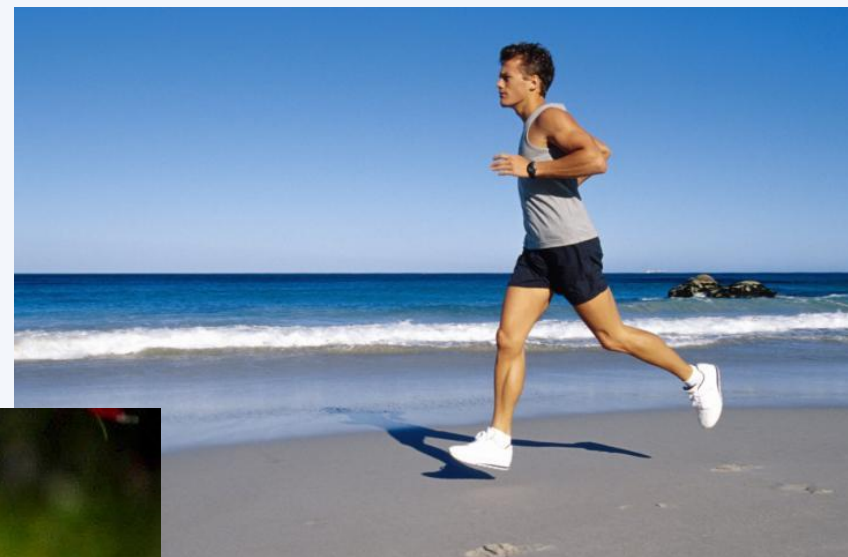
ровесники



Привычки

Это способ поведения в определённых ситуациях или многократное повторение привычных действий, не требующих усилий от человека.

Привычки бывают полезные и вредные.



Навыки

Это действия, сформированные путём многократного целенаправленного повторения и доведённые до автоматизма.



Привычки

```
graph TD; A[Привычки] --- B[Полезные]; A --- C[Вредные]
```

The diagram features a central yellow rounded rectangle at the top containing the word 'Привычки' in red italicized font. Two thin blue lines extend downwards from the bottom corners of this rectangle to two blue starburst shapes. Each starburst contains a blue rectangular box with the words 'Полезные' and 'Вредные' respectively, written in black bold font. The background is white with blue wavy borders at the top and bottom.

Полезные

Вредные

Из перечня различных привычек выпиши отдельно полезные и вредные привычки:

умывание утром холодной водой; курение; умение вежливо здороваться; употребление алкоголя, наркотиков; плевание на улице; пожелание родным спокойного сна; нецензурные высказывания; обгрызание ногтей, карандашей; ковыряние в носу; чистка зубов утром и вечером; мытьё рук после посещения туалета, перед приёмом пищи.

Полезные привычки

Вредные привычки

Что способствует сохранению и укреплению здоровья:



Правильное питание

Закаливание

Соблюдение режима труда и отдыха

Психическая и эмоциональная устойчивость

Оптимальный уровень двигательной активности

Безопасное поведение дома, на улице, на работе

Здоровое сексуальное поведение

Личная гигиена

Отказ от саморазрушающего поведения

Вредные привычки - это сложившиеся способы деструктивного (саморазрушающего) поведения, осуществление которого в определённых ситуациях приобретает характер потребности

Вредные привычки могут:

- складываться стихийно
- быть побочным продуктом направленного воспитания и обучения
- перерасти в устойчивые черты характера
- приобретать черты автоматизма
- быть социально обусловленными



Что лежит в основе процессов формирования вредных привычек?

Феномен **адикции** (пагубного пристрастия к чему-либо).

Человек стремится благодаря использованию тех или иных средств (веществ) заместить естественные для конкретных социальных ситуаций чувства и эмоции, избежать стресса.



Вредные привычки

Курение

Уп. алкоголя

Наркомания



Знаете ли вы, что:

- табак ежегодно уносит 5 млн. жизней (это 13,5 тыс. ежедневно)
- курильщики составляют 96 - 100 % всех больных раком лёгких
- до 90 % онкологических заболеваний вызвано курением

Дети и компьютер:

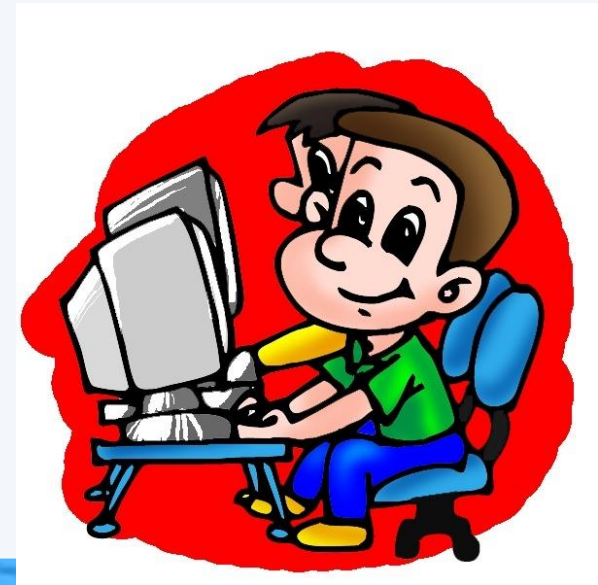
вред и польза

умной машины



Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- электромагнитное излучение;
- перегрузка суставов кистей;
- повышенная нагрузка на зрение;
- стресс при потере информации.



Рекомендации при работе на компьютере.

1. Работать за современными компьютерами с хорошо освещенным рабочим столом.
2. Проводить за компьютером не более трех часов в день.
3. Каждый час вставать из-за компьютера и делать комплекс упражнений для позвоночника.
4. Каждый час делать комплекс упражнений для кистей рук.
5. Каждые полчаса делать гимнастику для глаз.
6. Обязательно чередовать работу за компьютером с прогулкой на свежем воздухе.



Симптомы характерные для Интернет-зависимых людей:

- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- ощущение пустоты, раздражение, депрессия при невозможности сидеть за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности, проблемы с учебой;
- хорошее самочувствие или эйфория от предвкушения «общения» с компьютером;
- нежелание и даже невозможность «оторваться» от него ни на минуту.





Чем опасен телефон?

- **Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице.**
- **Многолетнее пользование сотовым телефоном может стать причиной возникновения злокачественных опухолей головного мозга (рака головного мозга).**
- **если каждый день по 3 часа слушать музыку через наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.**
- **Длительные разговоры по телефону могут привести к акустической невrome и слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздраженности, стрессу.**
- **Телефон имеет незначительные размеры, поэтому чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особо напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.**
- **возникает психологическая зависимость от “трубки”.**

Меры профилактики и защиты при использовании сотового телефона:

- **ограничить продолжительность одного разговора до трех минут, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимальная пауза - 15 минут).**
- **пользуйтесь, если есть под рукой, стационарным телефоном**
- **Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе или в сумке, чтобы избежать раковых опухолей.**
- **Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или в автобусе**
- **Во время сна выключайте телефон и уберите подальше от спального места**
- **Не прикладывайте телефон к уху в то время, когда идёт набор, а только после соединения**

Как предотвратить появление вредных привычек:

- Выбирать позитивные примеры для подражания;
- Научиться правильно, мудро удовлетворять собственные потребности;
- Уметь противостоять негативному социальному давлению. Уметь сказать: “Нет”.

Вопросы для обсуждения:

Вспомните некоторые из ваших привычек. Какие из них вам нравятся?

От каких привычек вы хотели бы избавиться?

Итог

Полезные привычки помогают человеку жить полноценной жизнью и беречь своё здоровье, а вредные – наоборот, негативно влияют на способ жизни человека, являясь помехой его долголетию и здоровью.

Спасибо за внимание