



«Здоровье — это ещё
не всё,
но всё без здоровья —
ЭТО НИЧТО»

Вредные привычки
человека

- **ПРИВЫЧКА**- поведение, образ действий, склонность , ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными.
- Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

П р и в ы ч к а ,
а з а т е м з а в и с и м о с т ь (болезнь).

Игромания

- **Игромания** – это, в первую очередь, болезнь, которая привязана к азартным играм (игры в казино, игровые автоматы, карты и компьютерные игры).
- Что касается привязанности к компьютерным играм, то к игромании в этой области склонны люди с неустойчивой психикой, те чье развитие личностных качеств может быть легко подвержено внешнему воздействию, в отличие от тех, кто способен **противостоять негативному влиянию**.
- Игроман порой настолько вживается в роль какого-нибудь рыцаря в игре или придумывает о себе легенду в чате, в результате чего у него появляется **раздвоение личности**.
- **Но проблема игромании – это только вершина айсберга, она как зависимость, которую нужно устранять.**

Игромания лечению поддается, но с трудом, на это нужно время и терпение.



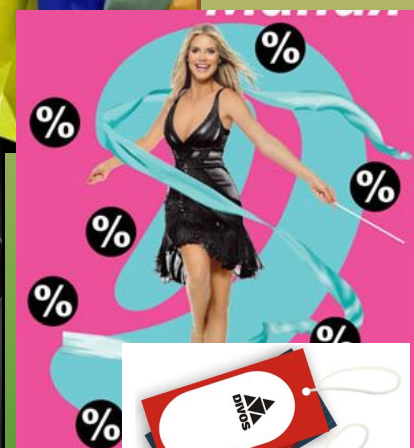
Шопингомания

- **Шопингомания** - навязчивое желание что-нибудь приобретать.

Человек, страдающий таким расстройством, как шопингомания, может влезть в большие долги и бывали случаи, когда, не справившись с возросшей психологической нагрузкой от осознания своей беспомощности, люди заканчивали жизнь самоубийством.

- **Шопингомания** :

1. **Сейлзомания (мания распродаж)** - психическое расстройство, когда человек одержим покупками на распродажах, На почве данного заболевания зарегистрировано немало летальных исходов.
2. **Лейбломания (мания этикеток)** - тяга к «брендовым» вещам, то есть одеваться только в фирменные вещи, которая превращается в навязчивую идею.
3. **Гаджет-аддикция** - больной скупает все технические новинки, которые, зачастую, почти в ста процентах случаев ему попросту не нужны.
4. **Джанк-фуд-аддикция** - непреодолимая тяга к посещению всевозможных ресторанов быстрого питания.



Кофеин

- Практически каждый человек придерживается мнения, что невозможно начать день без утренней чашки крепкого ароматного кофе, этот ритуал у многих уже вошел в привычку.
- Тем не менее, кофеин противопоказан при повышенной возбудимости, бессоннице, выраженной гипертонии и атеросклерозе.
- Усвоение кофеина в организме человека **не вызывает привыкания**, но, если вы резко откажетесь от кофе, появятся раздражительность и головные боли, что-то наподобие **наркотической ломки**.
- Основная причина, по которой следует ограничить потребление черного и зеленого чая, как и в случае с кофе, – **избыток кофеина**, что может пагубно сказаться на здоровье. Впрочем, выпивать до 6 чашек зеленого или черного чая ежедневно считается безопасным.
- Не забывайте, что в чае имеется танин, который в больших дозах ухудшает усвояемость железа из немясных продуктов. Однако танин кое в чем полезен. Он является **антиоксидантом**, поэтому чай снимает риск возникновения некоторых заболеваний.



Вредные пищевые привычки

Прием пищи – это необходимый для успешной жизнедеятельности процесс, который характеризуется появлением у человека ряда позитивных эмоций и комфортных ощущений.

Вредные пищевые привычки - еда становится единственным источником радости:

1. В период стрессовых ситуаций, проблем или волнений.
2. Пробовать пищу во время приготовления.
3. Питание на ходу (употребление всевозможным пирожков, гамбургеров, пицц и т.д.)
4. Смешивать процесс принятия пищи с чтением журналов, просмотром телевидения, общением, деловыми обедами и т.д. В результате на организм возлагается двойная нагрузка, которая неблагоприятно влияет на самочувствие человека.
5. Питание в ночное время суток или же перед сном.
6. Обжорство - поглощение всего подряд без разбора.



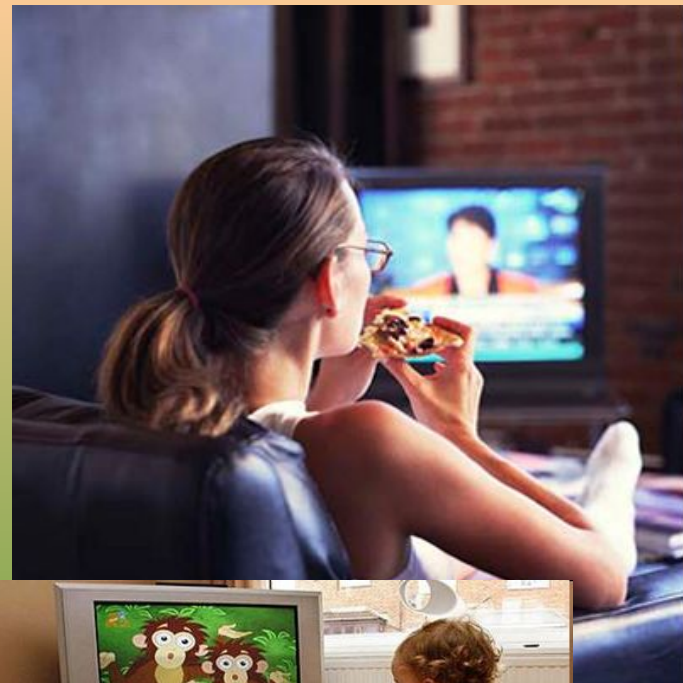
Питаться нужно по **5-6 раз в сутки** небольшими порциями.
Вставать из-за стола нужно с легким ощущением голода.

Это коварное слово

- телевизор

Если долго сидишь перед телевизором, то наносишь непоправимый вред своему здоровью:

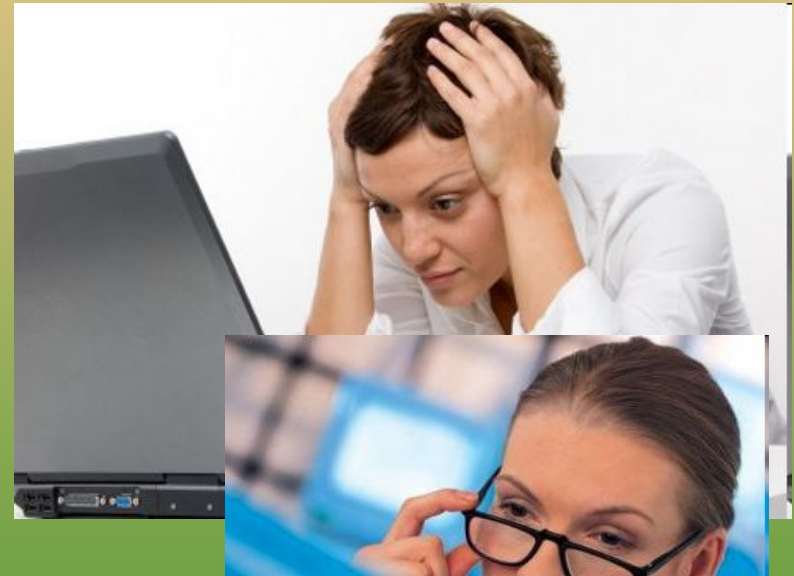
- ухудшение зрения;
- малоподвижный образ жизни;
- нарушается обмен веществ в организме (возникновения диабета);
- на физическое состояние человека негативно влияет электромагнитное излучение;
- на психическое – огромное количество жестоких сцен насилия;
- язва желудка (привычка кушать при просмотре телевизора);
- ослабление иммунитета;
- сердечно-сосудистые заболевания, возникающие из-за повышенного уровня холестерина;
- утрачивание способности к концентрации, а из-за этого рассеянность внимания, проблемы с памятью, замедленная скорость реакции и увеличение риска развития болезни Альцгеймера (старческого слабоумия);
- частый долговременный просмотр телевизора запускает **процесс мутаций в ДНК человека**, что в свою очередь способно вызвать **рак**.



Компьютер – друг...или враг

Влияние компьютера на человека:

- Скачивание готовых работ или приобретение их под заказ, тем самым лишение себя возможности научиться чему-либо.
- Деграция человечества
- Возможность общения: незаметно лишает нас живого общения. Вместо возможности научиться красиво говорить и слушать собеседника, люди получают всего лишь навыки быстрой печати.
- Теряют собственную индивидуальность, скрываясь за вымышленными данными и чужой внешностью. Виртуальная реальность заменяет настоящую жизнь.
- Вред от компьютера, связанный с легким и безграничным доступом к порнографической информации, информации, пропагандирующей насилие и т.п., что может пагубно отразиться на еще несформированной детской психике.
- Негативное влияние на развитие подростка и успеваемость в учебе.
- Опасность информационного манипулирования сознанием человека и навязывания ему чужой воли.
- Пагубно отражается на физическом состоянии: повышенная нагрузка на зрение, сколиоз и прочие заболевания, связанные с длительным нахождением в сидячем положении, повышенная нагрузка на суставы рук, а также стресс, вызванный потерей информации и т.д.



Интернет должен помогать оптимизировать деятельность человечества, а не заменять реальную жизнь виртуальной.

Сможете ли вы дать отпор вредным привычкам?

ВОПРОСЫ:

- Любишь ли ты смотреть телевизор?
 - Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно?
 - Хотелось ли тебе попробовать закурить?
 - Можешь ли ты весь выходной просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
 - Попробовал ли ты алкогольные напитки?
 - Любишь ли ты уроки физкультуры?
 - Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
 - Умешь ли ты не повторять своих ошибок?
 - Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты её?
 - Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты ещё не сделал уроки. Сможешь отказаться?
- Теперь подчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Результат

- **Вы сказали «да» не больше 3 раз**

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.

- **Вы сказали «да» от 4 до 8 раз**

Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек. легко можно стать жертвой вредных привычек.

- **Вы сказали «да» от 9 до 10 раз** - тут уже пора задуматься.

Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».



ПОМНИТЕ!
Легко стать жертвой
вредных привычек!

Доброго здоровья!

- **Тест**
ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ
- Ученые полагают, что число прожитых человеком лет мало говорит о его настоящем возрасте. Ведь все решает совершенно другой возраст - биологический. Его часы тикают в мозгу и мускулатуре, а не определяются записью в паспорте. Насколько вы молоды, определите с помощью теста.
- **1.Тест**
- Замерьте свой пульс до выполнения упражнения. Затем присядьте 30 раз в быстром темпе. Если пульс повысился на:
0-10 единиц - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку.
10-20 единиц - 30-летнему
20-30 единиц - 40 -летнему
30-40 единиц - 50-летнему
более 40 единиц, или же вообще не смогли выполнить приседания до конца - то вам 60 лет и старше.
- **2.Тест на быстроту реакции**
- Ваш партнер держит линейку длиной 50 см на отметке "0" вертикально вниз. Ваша рука находится примерно на 10 см ниже, и, как только партнер отпускает линейку, попытайтесь схватить ее большим и указательным пальцами.
Если вы схватили линейку на отметке 20 - ваш биологический возраст составляет 20 лет,
на отметке 25 см - 30 лет,
на отметке 35 см - 40 лет,
на отметке 45 см - 60 лет.
- **3.Тест на подвижность**
- Наклонитесь вперед, согнув ноги в коленях, и попытайтесь ладонями коснуться пола.
Если вам удастся положить ладони полностью на пол - ваш биологический возраст между 20 - 30 годами.
Если вы коснетесь пола только пальцами - вам около 40 лет.
Если вы руками достанете лишь до голеней - вам около 50 лет.
Если вы дотянетесь только до коленок - вам уже за 60 лет.
- **4.Тест на балансирование**
- С крепко зажмуренными глазами (важно!) встаньте на правую или левую ногу. Другую ногу поднимите примерно на 10 см от пола. Ваш партнер должен засечь время, в течение которого вы сможете устоять на ноге:
30 секунд и более - ваш возраст соответствует 20-летнему человеку,
20 секунд - 40-летнему,
15 секунд - 50-летнему,
менее 10 секунд - 60-летнему и старше.