

Полезные и вредные привычки.



Привычка - это такое действие, которое человек выполняет как бы автоматически.



КАКИЕ БЫВАЮТ ПРИВЫЧКИ?



Вредные привычки

- Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными.

Вредные привычки: есть много сладостей, долго сидеть у компьютера и телевизора, читать лёжа, грызть ногти и др.



Полезные привычки

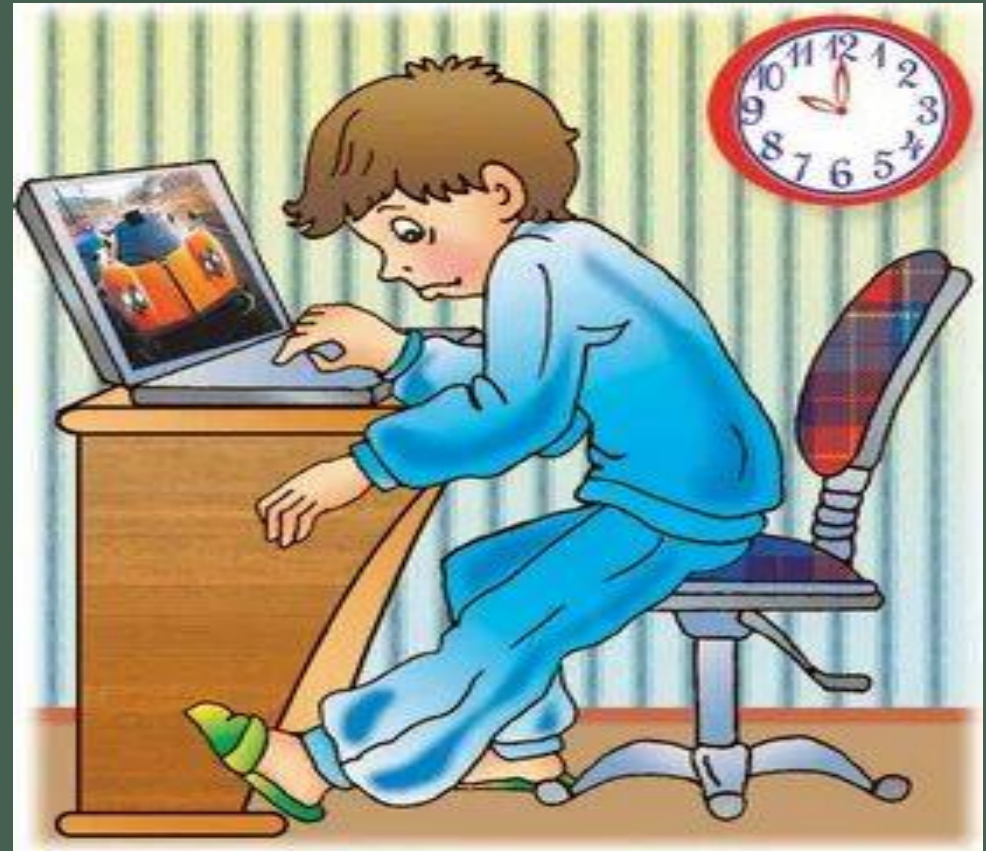
- Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.

**Полезные привычки:
умываться, чистить зубы,
соблюдать режим дня, есть
полезную пищу и др.**



Вредная привычка -

- это автоматически повторяющееся многократно действие, причем действие это вредоносное с точки зрения окружающих или здоровья самого человека, который попал под воздействие вредной привычки.



Ковыряние в носу.

- Эта привычка в той или иной степени присуща, как ни прискорбно, практически всем. Ей даже посвящались научные исследования и придумали название — ринотиллексомания . Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.



Ковыряние в зубах

- Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас. Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки.



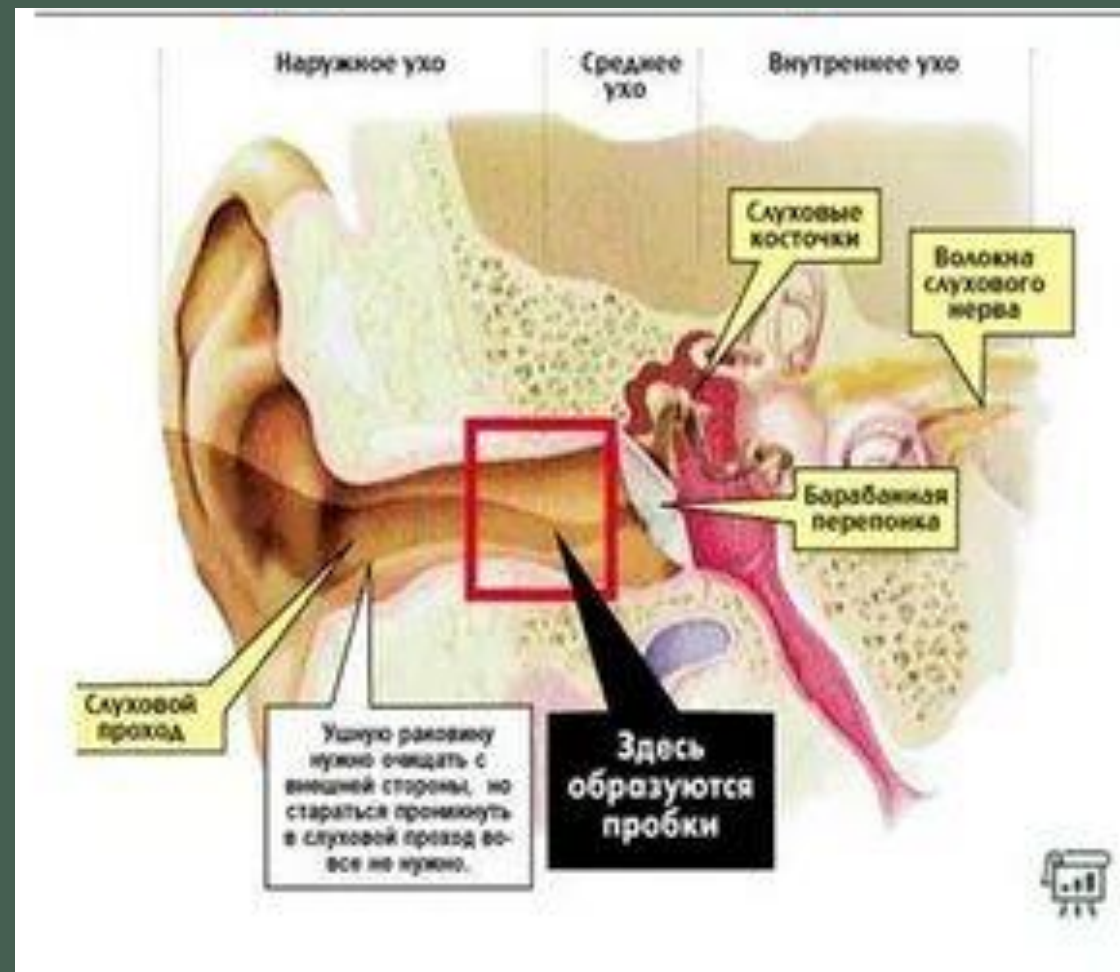
Постоянное жевание жвачки

- Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. Кроме того, постоянное пережёвывание может травмировать сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти — и тогда вы просто не сможете нормально открывать (или закрывать!) рот.



Чистка ушей подручными предметами

- Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами. Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.



«Хрустение» пальцами

- Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.



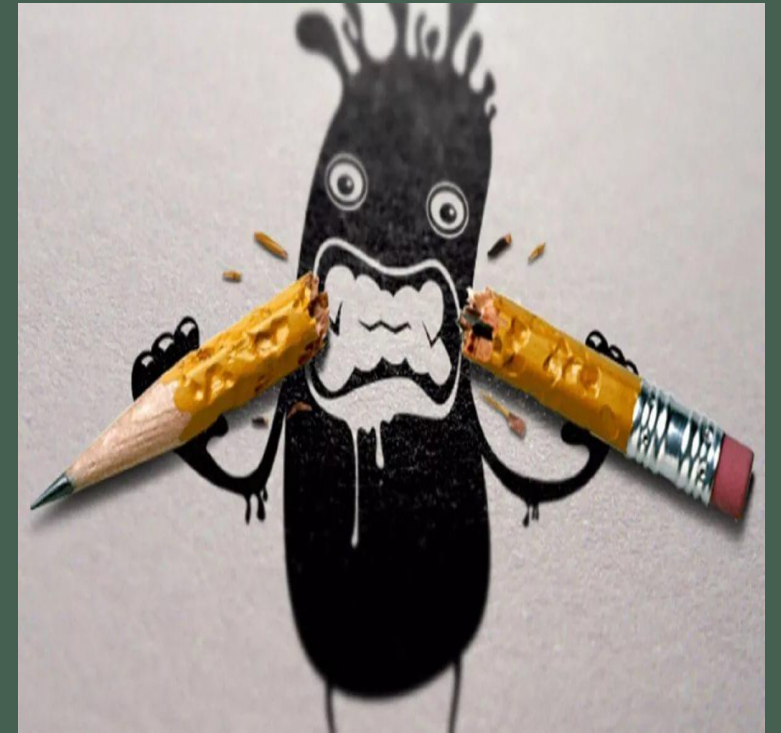
Обкусывание ногтей и заусенцев

- Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания. Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления. Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!



Обгрызание кончика карандаша.

Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь. Задумайтесь, откуда у вас карандаш, который вы тянете в рот. А если вы воспользовались ручкой в общественном месте или одолжили у соседа? В лучшем случае её брали грязными руками, в худшем — грызли до вас.



Употребление нецензурных выражений

- Злоупотребление «словами-паразитами»



Вредные привычки, которые прилипают, притягивают, пристаю́т к молодым людям, становятся впоследствии причиной многих недоразумений, недугов, неприятностей. Давайте не будем рабами вредных привычек!



Полезные привычки

- Регулярные занятия любимыми видами творчества (вокал, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделия и т.д.).
- Культурное поведение
- Нравственные привычки (быть честным, принципиальным).
- Здоровое питание
- Соблюдение режима дня
- Соблюдение гигиены
- Активный, подвижный образ жизни Регулярное закаливание

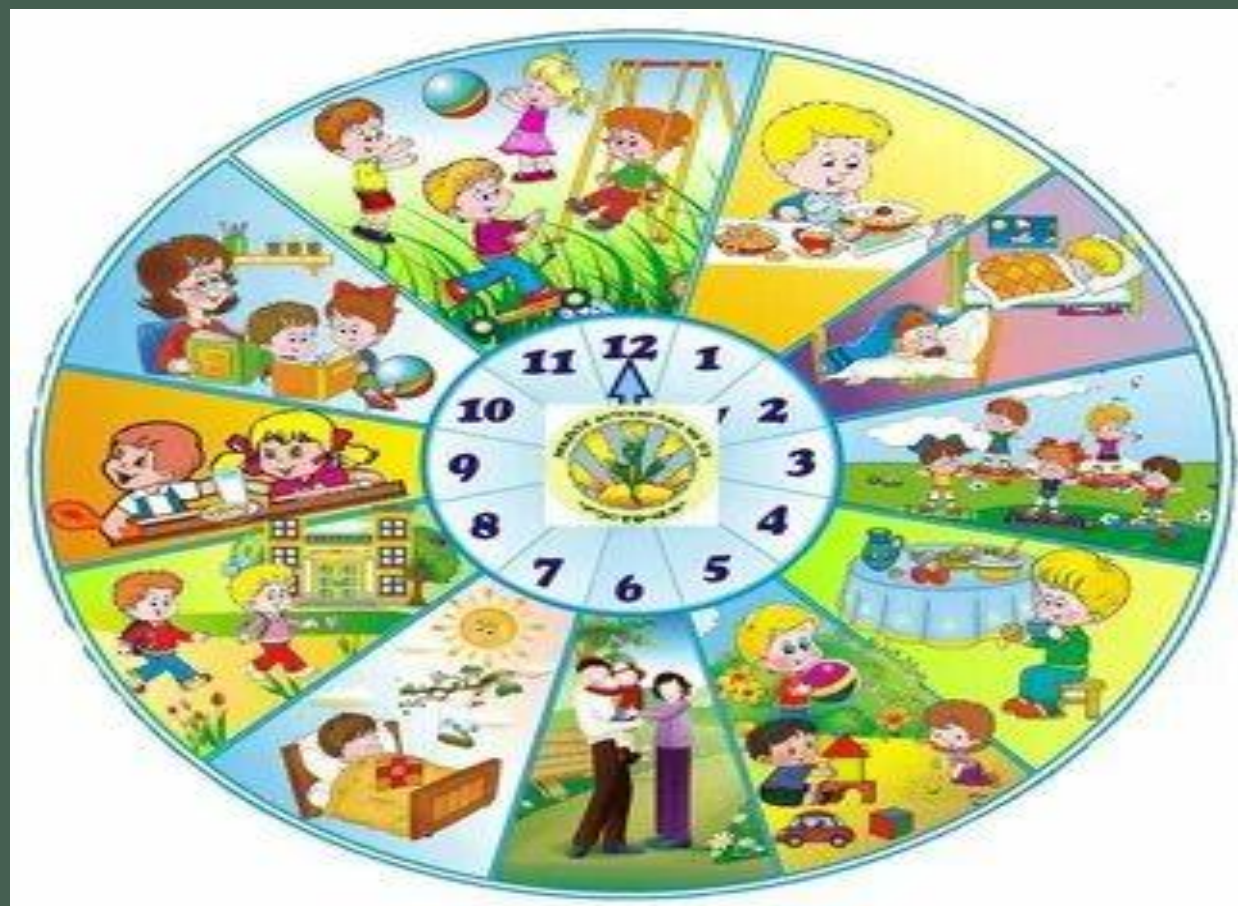


Режим дня

- Если будешь ты стремиться
- Распорядок выполнять –
- Будешь лучше ты учиться,
- Лучше будешь отдыхать.



Правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье .



Здоровое питание

- Все мы с вами сладкоежки, Любим торты и орешки, Леденцы и шоколад – Это всё едим подряд. Но позвольте возразить: Делать так - себе вредить .



Овощи и фрукты – это лучшие продукты



Здоровье береги как ценный клад.

- **НУЖНО:** почаще есть рыбу, овощи, фрукты. Пить воду, молоко, соки, чай. Заниматься спортом. Как можно больше ходить. Дышать свежим воздухом. Спать достаточно. Проявлять доброжелательность. Чаще улыбаться. Любить жизнь.
- **НЕЛЬЗЯ:** Переедать. Много есть жирной, сладкой и солёной пищи. Употреблять алкоголь. Смотреть часами телевизор. Играть на компьютере. Сидеть дома. Курить. Поздно ложиться и вставать. Быть раздражительным. Терять чувство юмора. Унывать, сердиться, обижаться.

☐ Все полезные и вредные привычки человек выращивает в себе сам. Только полезные привычки требуют постоянного ухода – дело это нелегкое, изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить результат, а вредные привычки очень легко пускают корни, как сорная трава. Но зато полезные привычки делают из своего хозяина настоящего человека.



Человек может придумать себе тысячи оправданий, а вот взять и избавиться от вредной привычки в реальности, а не на словах, оказывается трудным делом. Хочется надеяться, что каждый из вас сможет избавиться от вредной привычки. Это не так уж и трудно, главное захотеть... Главное желаю вам, ребята, приобрести много полезных привычек.



