

Важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия. Одно из наиболее эффективных и доступных средств удовлетворения этой потребности – соблюдение здорового образа жизни, отказ от вредных привычек.

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день. Привычки бывают вредные, неразумные и порой опасные. Они берут свои истоки из детства. Мы знаем, что они плохие, а зачастую ничего с собой сделать не можем - привыкли!

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.

Но бывают привычки хорошие и полезные. Полезными привычками мы можем назвать такие, как:

- соблюдать режим дня,
- делать зарядку по утрам,
- мыть руки перед едой,
- убирать за собой все вещи на место,
- чистить каждый день зубы
- правильное питаться и т.п.

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

А вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм
- наркомания
- курение
- игровая зависимость или лудомания

- телевизионная зависимость
- интернет-зависимость
- привычка грызть ногти
- техномания
- привычка грызть карандаш или ручку
- привычка сплёвывать на пол
- употребление нецензурных выражений, злоупотребление “словами-паразитами”
- привычка завидовать другим
- недооценивать себя
- привычка кому-то подражать
- привычка опаздывать
- крайняя болтливость
- лень и неряшливость

Это только небольшой перечень плохих привычек, которые нам мешают жить и порой создают конфликты.

Охарактеризуем некоторые из них.

Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту).

Алкоголизм пагубно действует на мозг; речь становится нечеткой, непонятной; неровная походка; проснувшись после принятия большой дозы алкоголя, человек испытывает разбитость, слабость, вялость, отсутствие аппетита, сухость во рту и повышенную жажду; снижение работоспособности и др.) Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям на производстве.

Наркомания – хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью

насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Игровая зависимость – предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей, такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Телевизионная зависимость. Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека, стало привычным спутником его жизни.

По статистическим данным в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это составляет примерно половину его свободного времени и около 9 лет из жизни каждого.

Интернет-зависимость — психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне.

Привычка грызть ногти. Науке до сих пор неизвестно, что заставляет людей грызть ногти. Хотя теорий, пытающихся объяснить, почему люди грызут ногти, немало: от задумчивости до напряжения. Одна из самых распространенных теорий гласит, что привычка грызть ногти появляется на почве стресса. Грызут, чтобы расслабиться, грызут, чтобы лучше думалось, грызут, когда нервничают.

Техномания. Желание постоянно обновлять уже имеющиеся телефоны, компьютеры, телевизоры и бытовую технику, покупать все более новые и усовершенствованные модели. Эта зависимость тоже стала заболеванием, которая ведет к депрессиям, нервным расстройствам в случае, если нет

финансовой или какой-либо другой возможности приобрести желаемую вещь.

Самые безобидные вредные привычки в этом списке это употребление в речи слов-паразитов, нецензурные выражения, сплевывание на пол и привычка грызть карандаш или ручку.

А какие вредные привычки у Вас и как Вы с ними боретесь? Самое главное — постарайтесь найти причины этой привычки. Если уж Вы решил отказаться от вредных привычек, ни в коем случае не давай себе поблажек.

Борьба с вредными привычками - дело, которым должен заняться практически каждый человек (все мы, увы, несовершенны). Давайте наметим основные принципы избавления от непродуктивных схем поведения.

- Отучать себя
- Замотивировать себя
- Самому самоорганизовать себя
- Замотивировать других организовать вас (найти себе “пастуха”)
- Отучать других

При этом одно дело - отучать посторонних людей, другое - близких, при этом отучать своих детей - другое, нежели отучать своих родителей.

Ведь здоровье человека – жизненно важная ценность, оно складывается из многих взаимосвязанных друг с другом компонентов. Что же можно, а что нельзя, чтобы ваше здоровье сохранить?

Практическая часть.

Напишите на листочках свои привычки и вредные и хорошие. Хорошие привычки необходимо написать на зеленых листочках, плохие - на красных листах.

МОЖНО	НЕЛЬЗЯ
Заниматься спортом	Сидеть дома
Дышать свежим воздухом	Играть на компьютере
Спать достаточно	Употреблять алкоголь,
Чаше улыбаться	наркотики
Любить жизнь	Смотреть часами телевизор
Почаще есть рыбу, овощи,	Быть раздражительным
фрукты	Унывать, сердиться,
Пить воду, молоко, соки, чай	обижаться
Как можно больше ходить	Переедать
Помогать окружающим	Куриль
	Поздно ложиться и вставать

Затем листы с плохими привычками скомкать и выбросить в мусорное ведро. Так мы сделаем первый шаг от избавления привычек.

Будьте осторожны с вредными привычками, зачастую они приводят к неблагоприятным последствиям, либо являются предвестниками серьезных заболеваний.

Мы дарим Вам схему ЗОЖ:



Постарайтесь следовать этой схеме здоровья, и вы на долгие годы сохраните молодость и красоту. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА
г. Тайшет
ул. Транспортная, 97
тел.: 8 (39563) 2-03-48
8-991-370-41-67

Эл. почта: abonement2017@yandex.ru

МКУ “Библиотечное объединение”
Тайшетского городского поселения

Центральная городская библиотека

Отдел обслуживания

"Старт ПРОТИВ вредных привычек"

/Информационный буклет/



Тайшет, 2021