

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеский центр «Контакт»

# ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Любая вредная привычка  
негативно сказывается на  
здоровье человека



Автор-составитель:  
педагог-психолог  
О.В. Горина

Нижний Новгород  
2017 год

Привычка - это то, что мы неизменно повторяем изо дня в день, в отличие от наших ошибок, на которых мы учимся.

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. *Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке.*

Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. *Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды.*

Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака.

Вредными эти привычки называются потому, что от них бывает трудно отказаться, так как они постепенно становятся необходимыми человеку. От таких привычек трудно избавиться самому. Человек вынужден обращаться за помощью к психологу или врачу. Это связано с тем, что попадая в организм, они становятся неотъемлемой частью обменных процессов, и он начинает требовать тех компонентов, которые вредны для здоровья.

Привычки бывают вредные, дурные, неразумные и порой опасные. Первые привычки берут свои истоки из детства.

**Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который попал в зависимость от вредной привычки.**

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

**К вредным привычкам можно отнести следующие действия:**

## **АЛКОГОЛИЗМ**

- ◎ Алкоголь называют «похитителем рассудка». Слово «алкоголь» означает – «одурманивающий».
- ◎ Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.



Самым заметным для окружающих следствием употребления подростками спиртного является нарушения эмоционального и волевого плана. Такие подростки становятся менее активными в общественной деятельности и трудовой деятельности, страдает их честолюбие и нравственность. На первый план выходят грубость, вспыльчивость, безынициативность и внушаемость. Пьющие подростки становятся невнимательными и даже жестокими по отношению к близким людям.

## Табакокурение

*Курение - это зависимость от наркотика, имя которому никотин. По своей ядовитости никотин равен синильной кислоте – смертельному яду.*



➤ *Ученые подсчитали, что курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет. Все органы человеческого тела страдают от табака.*

➤ *Научно доказано, что курение вызывает 25 заболеваний. У курильщиков плохая память, плохое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат.*

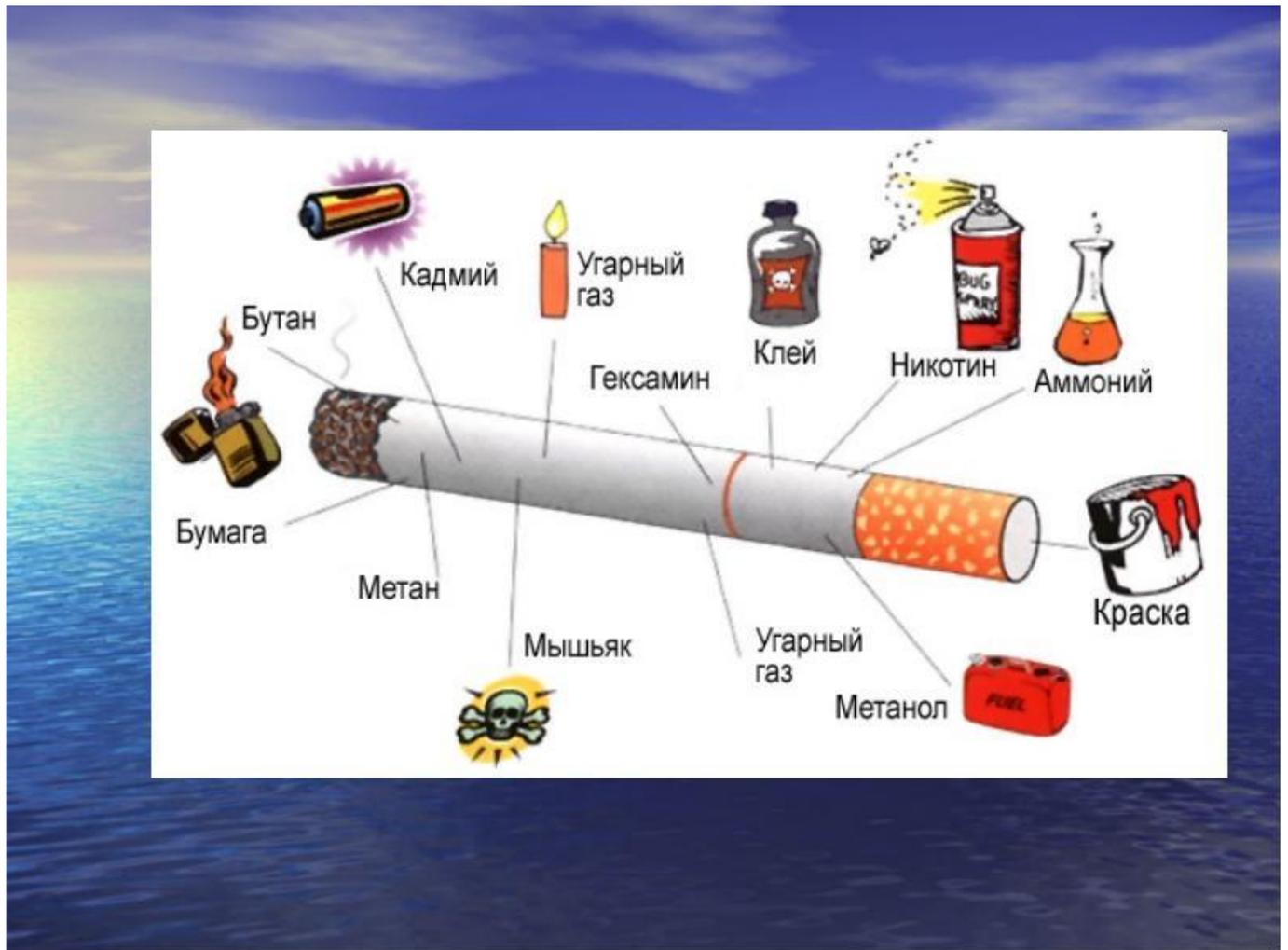
➤ *Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.*

**При пассивном курении некурящий человек страдает даже больше чем курящий.**



*От курения страдают некурящие. Половина вредных веществ, которые есть в сигарете, курильщик выдыхает, отравляя воздух. Этим воздухом вынуждены дышать окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.*

## Вред от одной сигареты



## Токсикомания

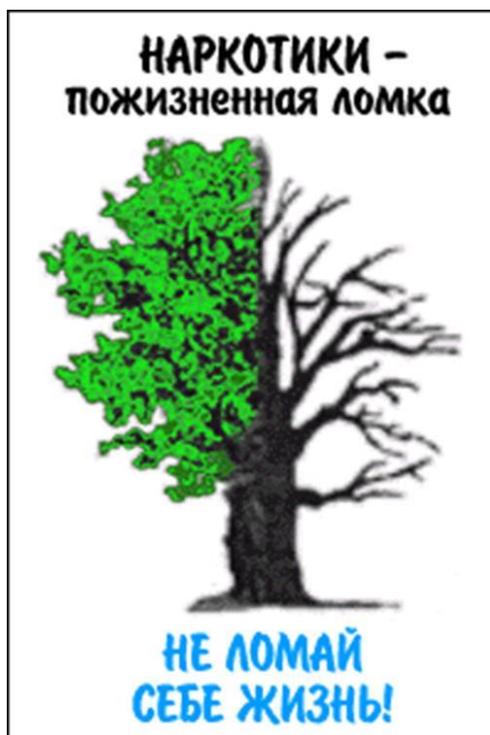


*Это не просто вредные, но и очень опасные привычки. «Мания» - это психическая болезнь, когда человек постоянно думает о чем-то одном. Токсикоман постоянно думает о яде.*

*«Токсикомания» с латыни так и переводится как «мания к яду» (токсин - значит яд).*

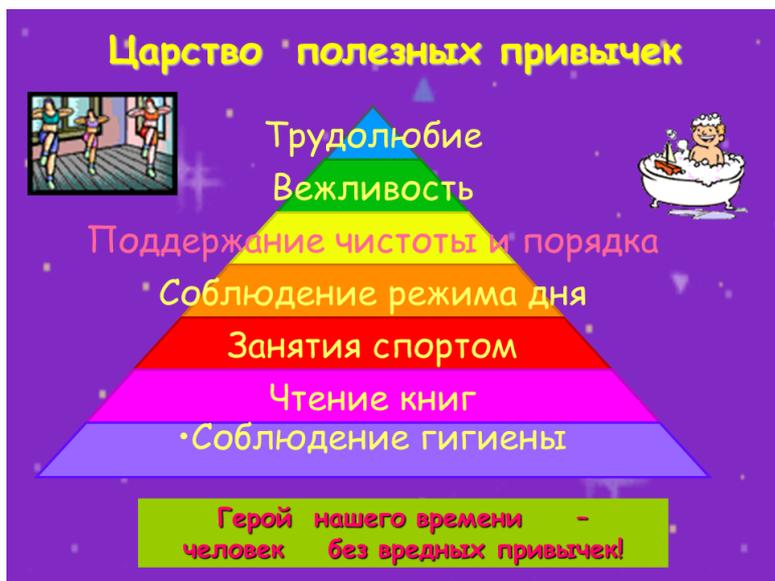
# Наркомания

- Наркотики - отравы еще более серьезные, она рассчитана на простаков, которые, привыкнув к ним, не смогут без них жить и станут платить большие деньги, чтобы поскорее умереть.
- Наркотики нюхают, курят, вкалывают, принимают в виде таблеток. Они моментально попадают в кровь.
- Наркомания действует своими ядами сильно и быстро - буквально с первого раза человек может стать наркоманом!
- У человека появляются галлюцинации, кошмары.



- ❖ Наркоманы становятся угрюмыми, злыми, так как все время думают о том, где достать очередную порцию наркотика. Наркоман ради наркотиков готов пойти на любое преступление.
- ❖ Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев.
- ❖ У наркоманов три пути: тюрьма, психбольница, смерть.
- ❖ Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.

# 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
- ✓ правильно питаться

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

**«Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие»**



# Чтобы не стать рабом вредных привычек, нужно выполнять правила:

◎ Не скучать, найти себе занятие по душе: спорт, хобби, хорошую компанию, общие интересы, идеи и т.д.)



◎ Узнавать мир и интересных людей



◎ Ни в коем случае не пробовать спиртное и наркотики.

◎ Ну, а если вы все же попали в плен какой-то вредной привычке, старайтесь избавиться от нее изо всех сил. И если вам

это удастся, вы - настоящий герой.

*Как сказал древний китайский мудрец Лао-То:*

*«Тот, кто может победить другого, - силен, тот, кто побеждает самого себя, - воистину могуществен».*



## СДЕЛАЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР!