

A woman with her hair in a braid, wearing a white high-necked top, has a piece of white tape covering her mouth. She is holding a cake with white frosting and a cherry on top. Her arms are crossed.

Привычки человека

Эпиграфы

- - **«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас»**
- ***«Слабость характера – это единственный недостаток, который невозможно исправить»***
- ***«Попасть в рабскую зависимость, пройти все круги ада и умереть в расцвете лет дряхлым стариком – вот цена излишнего любопытства и ложной романтики...»***

Мужчину должны
украшать три вещи:
порядочность, характер
и поступки, а не
дешёвые понты, завышенная
самооценка и длинный язык



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ :

- сформировать представление о полезных и вредных привычках,
- побуждать учащихся к соблюдению навыков здорового образа жизни,
- сформировать навыки социального поведения

Девять заповедей здоровья

- 1) четкий режим дня;
- 2) свежий воздух;
- 3) больше смеха;
- 4) физическая активность;
- 5) правильное питание;
- 6) не пить, не курить;
- 7) личная гигиена;
- 8) любовь к себе и другим;
- 9) занятия по душе.



- **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).

Существуют вредные привычки, вызванные иными причинами, например, привычка не выполнять обещанное вызвана неумением отказывать в невыполнимой просьбе, привычка опаздывать - отсутствием некоторых полезных привычек. Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

Вредная привычка – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.



Вредные привычки – это систематическая деятельность человека, приносящая вред его собственному здоровью и здоровью окружающих.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикомания



За пьянство (медаль)

ОРДЕН «ЗА ПЬЯНСТВО»

В царствование Петра I таким «орденом» (весом не менее одного пуда, т.е. 16 кг.) принудительно «награждали» неисправимых алкоголиков. К сожалению, этот курьезный способ борьбы с пьянством в России не принес никаких результатов.

медаль,

против пьянства,
считая цепей,
в истории.
частке
бление
цепью так,
горым данным,
елю.



Царство хороших привычек

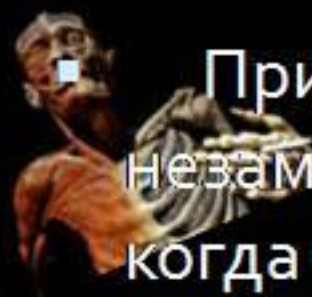
Труд, спорт, музыка, чтение, гигиена, природа



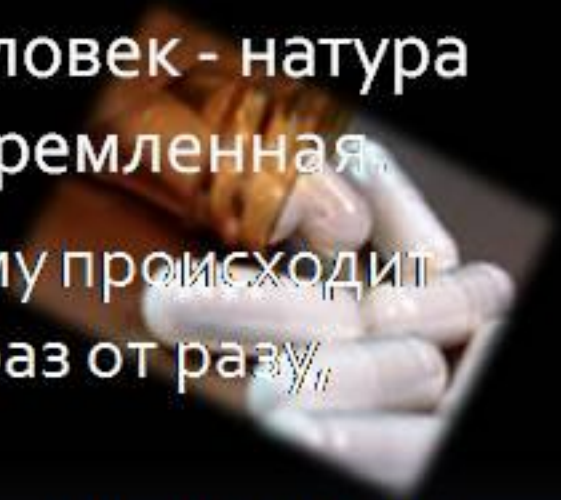
Как зарождаются вредные привычки



- По своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная.



■ Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.







Привычка ковырять в носу

Ринотиллексомания – человеческая привычка извлекать из ноздрей засохшие сопли пальцем. Умеренное ковыряние не рассматривается отклонением от нормы, но чрезмерное увлечение этим занятием может свидетельствовать о психологическом или психиатрическом расстройстве.

Многие источники рассматривают ковыряние в носу как один из симптомов отклонения от нормального поведения у детей. В частности, это занятие считается признаком **расстройства внимания и гиперактивности**.

Ковыряние в носу наблюдается и в случаях более серьёзных отклонений, например **при синдроме Смита-Магениса** (генетическое нарушение, возникающее при отсутствии небольшого участка **17-й хромосомы** и проявляющееся характерным



ГРАЗТЬ НОГТИ

- 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.



Щелкание суставами

Начинается это «увлечение» в детстве, это проделывается снова и снова, и в результате привычка «хрустеть пальцами» остается на всю жизнь. При этом суставы постоянно травмируются и теряют подвижность и растет риск появления раннего артроза.

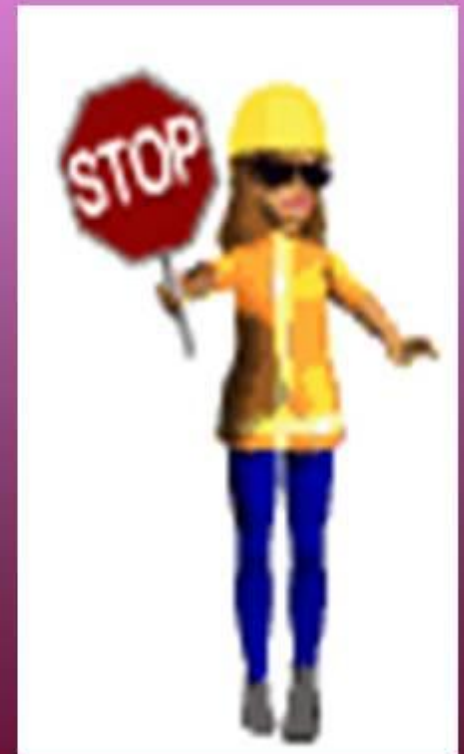
Суставные хрящи разрушаются с годами. Трение между ними увеличивается, а их перемещение относительно друг друга сопровождается специфическим треском. Сами хрящи не имеют нервных окончаний, поэтому нет и болезненных ощущений. Но **с возрастом кости, объединенные в сустав, полностью оголяются. А в них-то как раз нервные окончания присутствуют.** При движении головки костей трутся между собой, вызывая сильную боль, начинаются **разные воспалительные явления.**







Шопингомания



Шопингомания



Шопингомания не менее серьезна, чем табакокурение и алкоголизм. Ее нельзя недооценивать. Известны случаи, когда люди из-за неспособности прекратить делать покупки и роста долгов кончали жизнь самоубийством.

Джанк-фуд-аддикция

Навязчивое желание посещать сети ресторанов быстрого питания.

Шопингомания

Постшопинговая депрессия

Выражается в раздражительности связанной с утратой мотивации после приобретения вожаденной вещи.

И многое другое...

Сейлзомания

Болезненное желание покупать вещи на распродажах

Лейбломания

Зависимость от разрекламированных брендов

Гаджет-аддикция

Страсть к постоянному приобретению всех технических новинок,

Ожирение



Переедание



- Переедание — это и вариант жадности, который характеризуется тем, что человек берёт и не отдаёт или отдаёт намного меньше, чем берёт. Переедание, обжорство — это и жалость к себе, когда едой компенсируется обида, страдание и другие подобные состояния.

ПЕРЕЕДАНИЕ

- Психогенное переедание — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса. Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



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.



кола – атрибут МОЛОДЁЖИ



- **Именно на детей и подростков делают ставку производители и рекламодатели кока-колы и чипсов. А подростки, как правило, не любят выделяться из своей среды. Им комфортнее быть как все. О последствиях в таком возрасте, к сожалению, не задумываются...**



- **Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы – это ничто иное, как смесь соли и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса.**

Соль называют белой смертью!

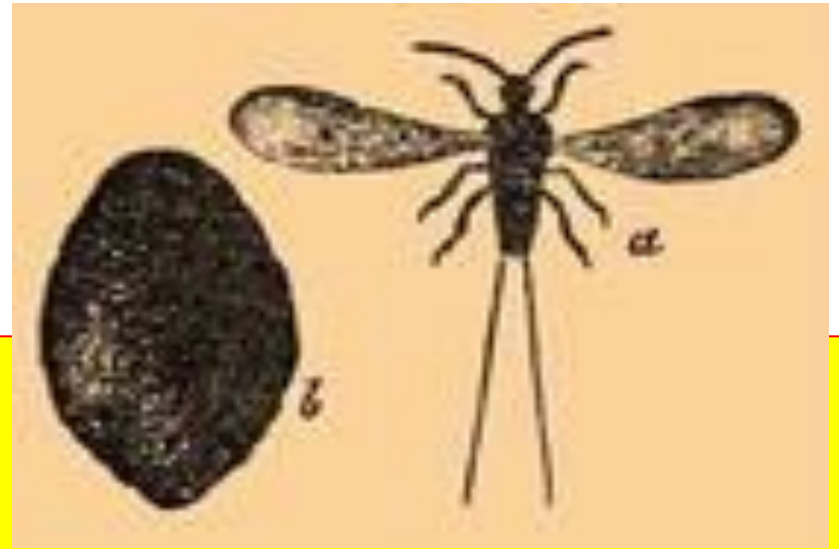
- **В чипсах – 1% соли.**
- **Чрезмерное потребление соли может привести к инфарктам, заболеваниям сердца и почек, желудка и кишечника.**
- **Соль нужна организму, но в малых количествах. Необходимое взрослому человеку количество соли в сутки – это чайная ложка без верха, а ребенку – еще меньше.**
- **Хлор, который входит в состав поваренной соли, может стать причиной заболеваний кожи.**



**В одном стакане кока-колы
содержится примерно 6–7
ложек сахара, редко кто
добавляет такое количество
сахара в чай**



Пищевые добавки, которые усиливают вкус продуктов и вызывают у школьников зависимость от нездоровой еды – очень удобный способ продать ее лучше и быстрее.



**Цвет знаменитому напитку Соса-Сола
придаёт пищевая добавка,
добываемая ИЗ
КОШЕНИЛЬНЫХ червяков.**

Что входит в состав Кока-колы?

- фосфорная кислота
- сахар
- кофеин
- углекислый газ



Углекислый газ



- раздражающе действует на желудочно-кишечный тракт, вызывает слабость клапана, который находится между пищеводом и желудком. В результате содержимое желудка попадает обратно в пищевод, что вызывает изжогу и воспаление в нем.**
- углекислый газ также негативно влияет на желчный пузырь и печень.**



- **чрезмерное потребление ведет к разрушению зубов**
- **обладает способностью подавлять аппетит**
- **развивает гиперактивность, агрессивность и необузданность**
- **избыток сахара ведет к увеличению веса и заболеваниям кожи (угревой сыпи).**

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.





Кофеин

- **вызывает нарушения сна**
- **ускоряет выведение минеральных веществ из костной ткани, что может привести к остеопорозу – заболеванию, при котором кости становятся ломкими**
- **Но самое опасное, что к кофеину может возникнуть привыкание, т.к. это вещество по своему воздействию близко к наркотическим.**



Вред кофеина



- постарайтесь ограничиться одной - двумя чашками кофе или чая в день.
- варите кофе только из свежемолотых зерен

полностью откажитесь от растворимого кофе



Сладкие газированные напитки – смесь сахара, химии и газов – чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества.

Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Подумайте хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок.

Игра в компьютерные игры или виртуальная реальность



Игромания



ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- 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.



Процесс игры заключается в том, что во время игры игроман всё время выигрывает, но по чуть-чуть. Технология игры устроена так, чтобы проигрыш был не заметен, а выигрыш, пусть даже и небольшой, вызывал позитив и стимулировал дальнейшее желание играть.

Игромания

Эта привычка
приводит к:

- ▶ Разрушению психики
- ▶ Преступлению
- ▶ Самоубийству

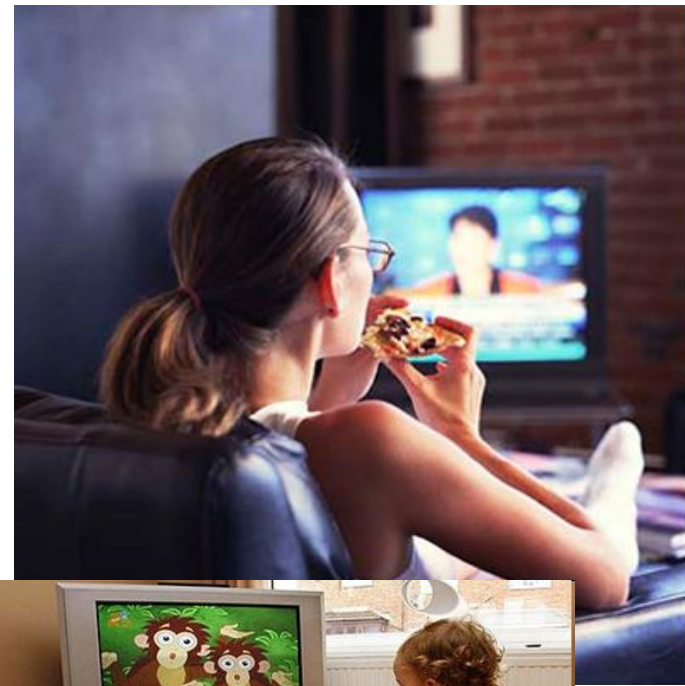


Это коварное слово

- 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**.



ТЕЛЕВИЗИОННАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

- 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. Люди регулярно отдают телевиденью время своего отдыха. При том, что нередко зрители негативно оценивают качество передач, считают себя способными «прямо здесь и сейчас» выключить телевизор, те же люди продолжают часами ждать возле телевизоров оказываясь неспособными «оторваться» от просмотра. То есть речь идет уже о частичной потере контроля над влечением к просмотру телепередач.

ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ

- 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
- Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.
- Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.





Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

веб-серфинг - бесконечные путешествия по Сети, поиск информации.

зависимость к виртуальному общению и виртуальным играм - большие объёмы переписки, постоянное участие в форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. **Игровая зависимость** - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

4. **Навязчивая финансовая потребность** - игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянные участия в интернет-аукционах.

5. **Пристрастие к просмотру фильмов** через интернет, когда человек может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

6. **Киберсексуальная зависимость** - навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

КОВЫРЯТЬ КОЖУ

- Привычка ковырять кожу.
- Это может быть ковыряние кожи лица и/или тела, кожи головы, кожи пальцев рук и т. д.
- Иногда носит характер привычки самостоятельно избавляться от недостатков на лице — самостоятельные механические чистки лица, в худшем случае — привычка постоянно трогать кожу и выдавливать ногтями воспаленные участки или сдирать подсыхающие болячки.



Причины ковыряния кожи

- За данной привычкой может скрываться невроз, вызванный стрессами и выражающийся в потребности причинять себе физическую боль после получения боли эмоциональной — пантономия. Причинение себе физической боли приносит временное успокоение, если запрещать себе это — может возникнуть «ломка», появляется тревожность, привычка трансформируется в новые, другие формы — ковырять в носу, грызть ногти и т. д.

Проблема вредных привычек у молодежи

- Мне жаль наблюдать, что в наше время люди теряют свое «я» из – за вредных привычек, но я считаю, что никогда не поздно отказаться от наркотиков, курения, алкоголераспития, стоит иметь лишь только сильную волю, и большое желание...

Сквернословие, употребление в речи слов-паразитов



Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. Существует много определений: **нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика «телесного низа» и т.д.** Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова **«скверна»**.



В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно остротой. Ведь в глазах подростка сквернословие - это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, знак языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды.

...сквернословие, как и хамство, - оружие неуверенных в себе. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно для подростка полному поражению. Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную

САМЫЕ БЕЗОБИДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

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

типа, например,
как бы, это самое,
собственно, ну,
такскать, понима-
ешь, а именно, эээ

«Вредные привычки» – это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны и даже вредны.

- ✓ **Вредная привычка** – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу
- ✓ **Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)**

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?
 - Умеешь 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**

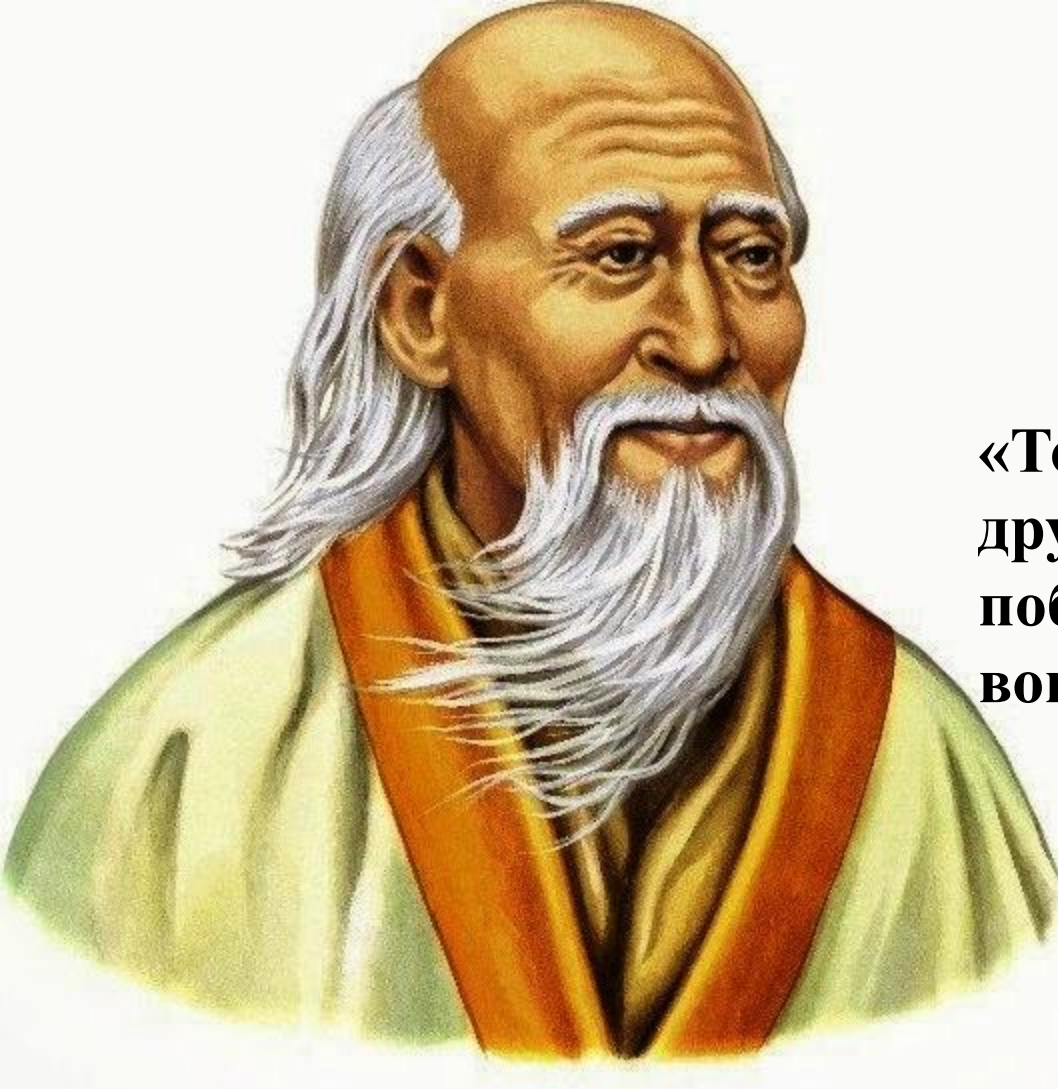
Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете отказаться от удовольствия, если это может принести вред, помешать вашим планам, нашим отношениям с родителями, учителями.

- **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».



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

Всё в милом мире.



Домашнее задание

- **Подготовьте сообщение на тему :
«Профилактика вредных привычек»
(кроме алкогольной, курения, наркотиков
зависимости)**
- **Пришлите сообщение на мой адрес:
zolotarev842@yandex.ru**