

Вредные привычки. Компьютерная зависимость. Гигиена.

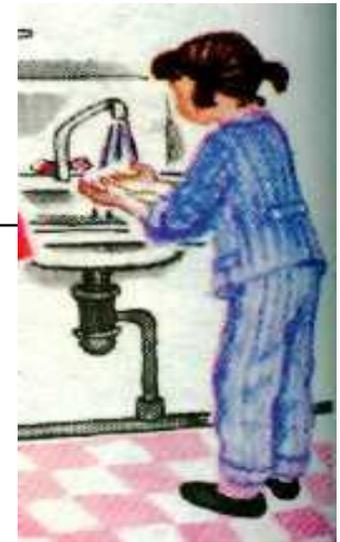




Какие
бывают
привычки?

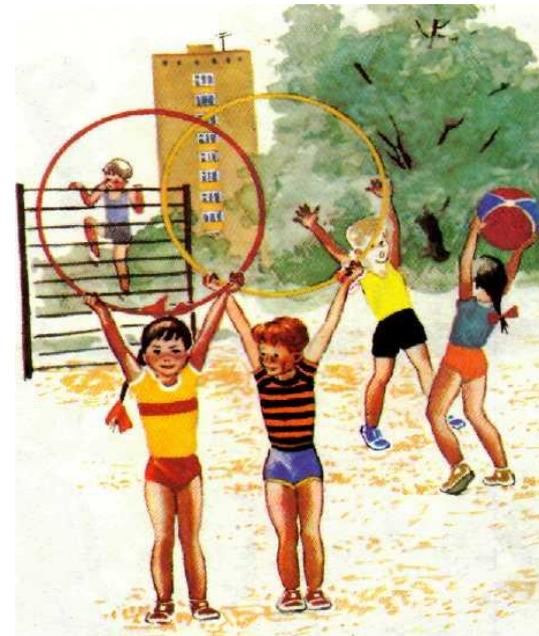
Полезные привычки

Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными.



Полезные привычки :

- УМЫВАТЬСЯ
- чистить зубы,
- соблюдать режим дня,
- спать при открытой форточке и др.



Вредные привычки.

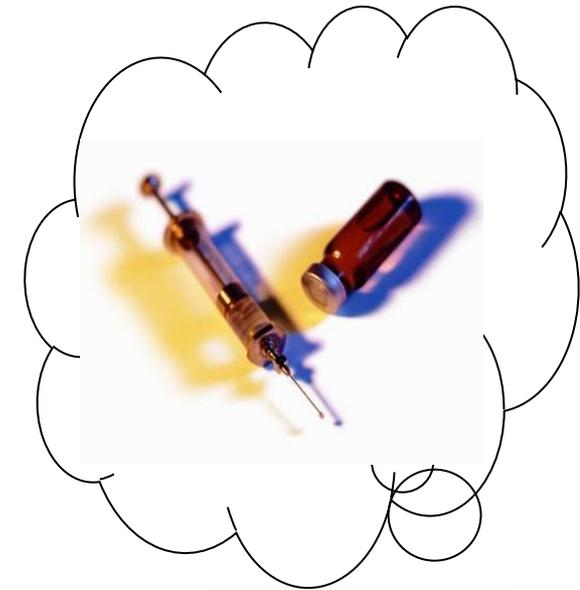
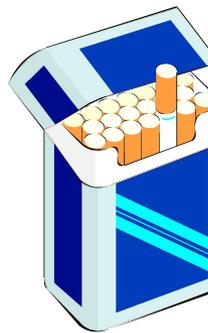
Привычки , наносящие вред здоровью , называются вредными

Вредные привычки : есть много сладостей , долго сидеть у компьютера и телевизора , читать лёжа, разговаривать во время еды и др.



Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

- Алкоголь
- Наркотики
- Курение
- Токсикоман
ия



Необычные привычки человека

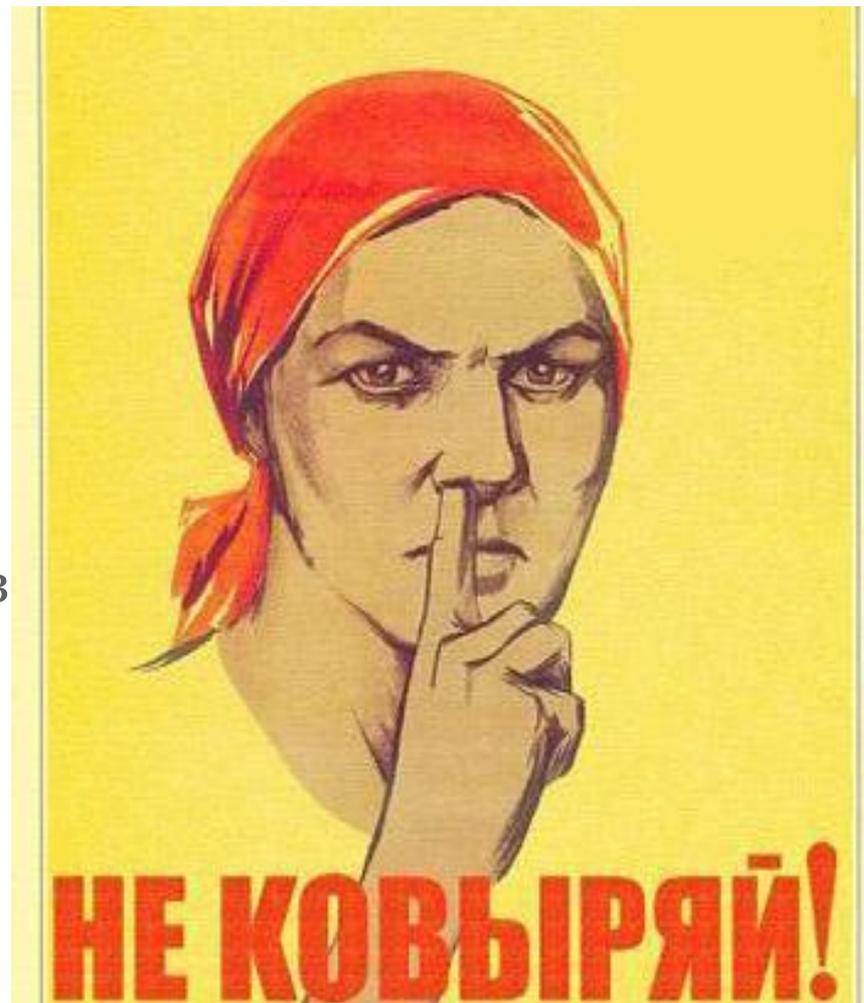


Каждый человек склонен к вредным привычкам, у кого-то они кажутся безобидными, у кого-то появляются серьезные проблемы из-за них. Но как оказывается, на самом деле все вредные привычки человека чаще всего несут негативное и отрицательное влияние на его организм и поведение.

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

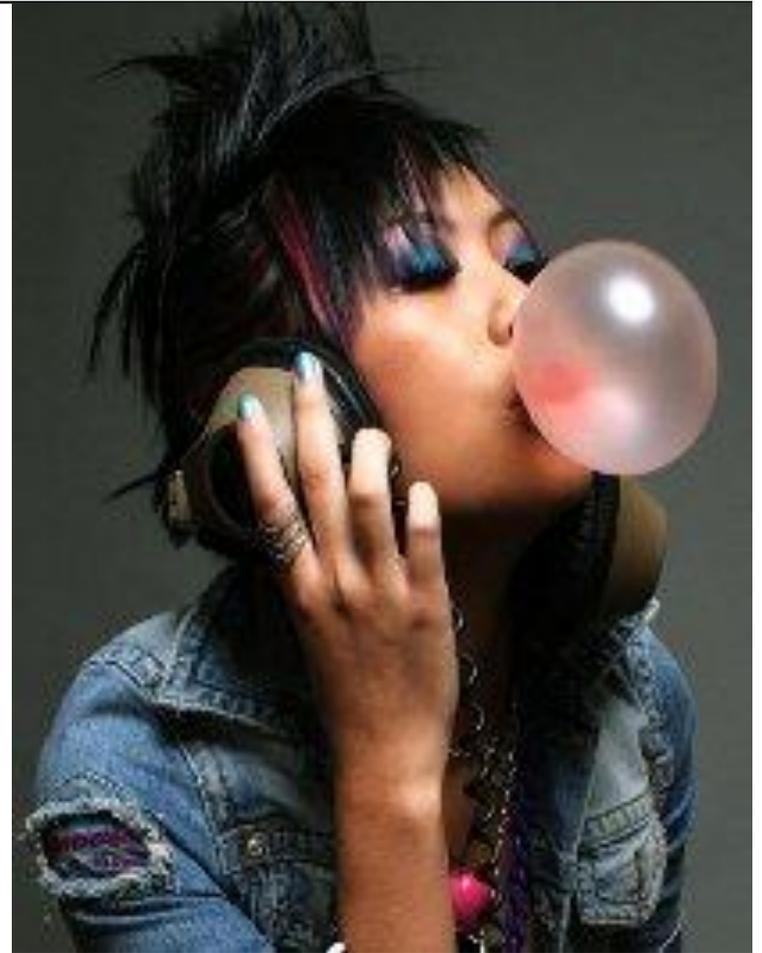


Это та самая привычка, от которой стоматологи приходят в ужас.

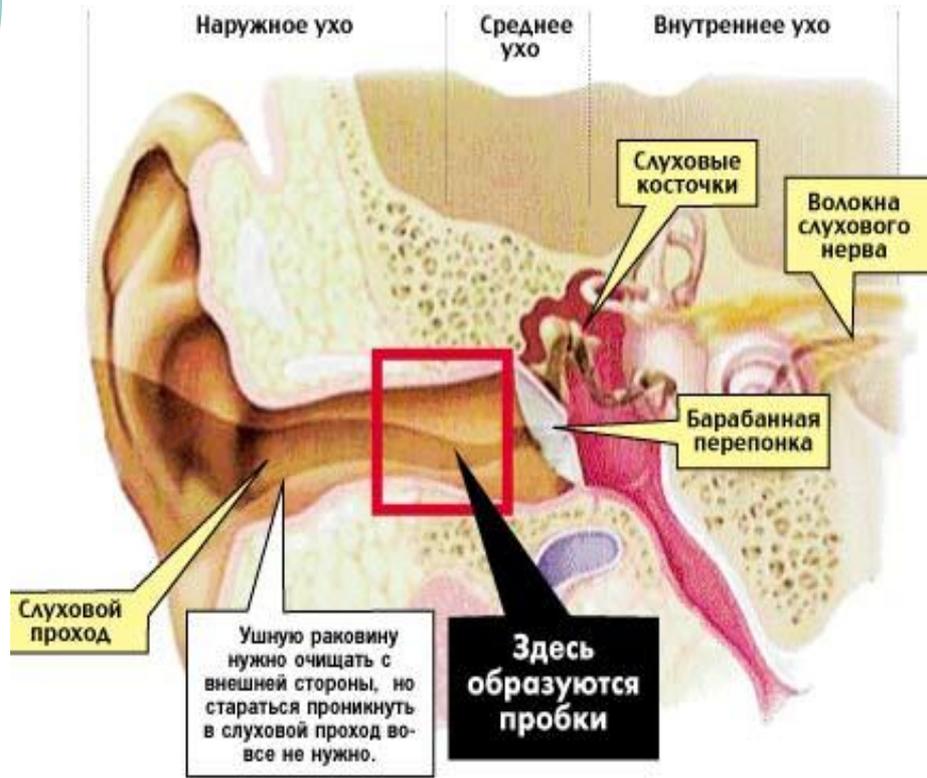
Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами 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

Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. 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.



Вредным привычкам – **НЕТ!**

Вредным привычкам – нет!

Скажи всем друзьям.

Вредным привычкам – нет!

Скажи себе сам.

Вредные привычки – плохо!

Знай всегда.

Вредные привычки – смерть!

Убьёшь себя.





Хочется надеяться, что каждый человек будет думать над своими действиями и понимать, что вся жизнь состоит из мелочей и даже маленький пустячок может вырасти в большую проблему. Избавиться от вредной привычки не так уж и трудно, главное захотеть...

Слово «гигиена»

пришло к нам из Древней Греции и означает «целебный, приносящий здоровье».

Гигиена – одна из древнейших областей человеческого знания. Истоки её уходят корнями в глубокую старину. Ещё до зарождения гигиены как самостоятельной науки, накоплен опыт гигиенических рекомендаций. Эти рекомендации появились в процессе наблюдений, обобщений, и передачи последующим поколениям жизненного опыта.

Гигиена кожи

- Все части кожного покрова, которые не защищены одеждой: лицо, шею и руки — следует постоянно содержать в чистоте. Лицо, уши и шею нужно мыть утром и вечером, перед сном. Перед сном обязательно нужно мыть ноги прохладной водой. Этим достигается не только чистота, но и закаливание организма;
- Руки необходимо мыть после прихода с улицы, перед и после каждого посещения туалета, и перед едой;



Один раз в неделю необходимо обязательно мыть всё тело тёплой водой с мылом :

- *Вымыть голову;*
- *шею;*
- *туловище и ручки, и, наконец, ножки.*



Гигиена кожи. Не реже 1 раз в неделю мойтесь в бане



Гигиена зубов

- Зубки нужно чистить утром (после завтрака) и вечером (после ужина).
- начинать чистку зубов следует на одной из сторон коренных зубов, постепенно перемещая щётку в сторону передних зубов, такую же процедуру проделывают на другой стороне челюстей;



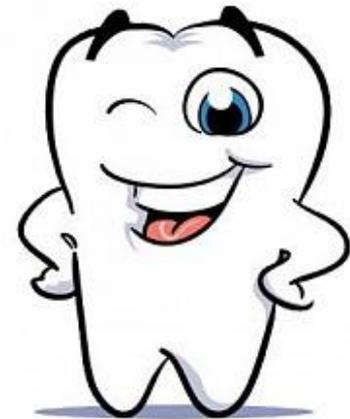
жевательные поверхности зубов чистят в двух направлениях вдоль и подметающими движениями;



-
- - зубочистки предназначены для удаления крупных частиц пищи из межзубных пространств;
 - - между завтраком и обедом, обедом и ужином полоскать рот ;



делать лечебную гимнастику для зубов и челюстей, сжимая зубы сначала слабо, а затем крепко несколько раз, захлопывая рот легко и с большой силой, отводя нижнюю челюсть в сторону;



для профилактики заболеваний десен и других мягких тканей постоянно укреплять защитные силы организма, занимаясь спортом и закаливанием

Гигиена волос

В волосах, особенно летом, скапливается большое количество пыли. Смешиваясь с потом и кожным салом, пыль образует на коже головы и волосах налёт (плёнку), в котором могут развиваться различные микроорганизмы.

- Волосы необходимо ежедневно утром расчёсывать и всё время поддерживать причёску в порядке!
- Опрятное содержание волос, является одним из важнейших средств предупреждения болезни кожи на голове!



Гигиена одежды и обуви

- Одежда и обувь защищают тело человека от воздействия холода, избыточного тепла и влаги. Вместе с тем одежда и обувь предохраняют тело и от загрязнения.
- Одежда не должна стеснять тело человека!
- Одежду и обувь всегда нужно содержать в чистоте!
- Нательное бельё нужно менять ежедневно!
- Стирку белья надо производить умело, хорошо прополаскивать!



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Что такое компьютерная зависимость?

Сам термин «компьютерная зависимость» появился в 1990 году, когда развитие компьютерных технологий набрало бешеный темп. Психологи называют компьютерную зависимость разновидностью эмоциональной зависимости, очень похожей на алко – и нарко - зависимость. Она провоцирует ребенка погрузиться в свой вымышленный мир, поверить в собственную легенду о себе и настолько сжиться с ней, что становится практически невозможно нормально существовать в реальном мире. Можно сказать, что это заболевание приводит к раздвоению личности



Важные вопросы

- Есть ли у вас компьютер?
- Как давно он у вас появился?
- Сколько часов вы сидите за компьютером?
- На что тратиться большее количества времени при работе с компьютером?
- Используете интернет? И для чего вы его используете?
- Знаете ли вы про гимнастику для глаз? Выполняете ли вы ее?
- Знаете ли вы о технике безопасности?

Как формируется компьютерная зависимость?

Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.



Какие существуют типы компьютерной зависимости?

★ Зависимость от интернета



★ Зависимость от компьютерных игр

ОПАСНОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Боль в спине
- Головные боли
- Сухость в глазах
- Расстройство сна



Симптомы зависимости

Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером

Невозможность остановиться

Увеличение количества времени, проводимого за компьютером

Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером

Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером

Пренебрежение семьей и друзьями

Проблемы с учебой

Гимнастика для глаз



Важно!

- Чтобы быть сильным, умным, чтобы быть счастливым, нужно работать над собой. Работать над привычками, вести здоровой образ жизни. Воспитывать силу воли. Мы должны делать сегодня то, за что завтра скажем себе

спасибо.

