

**“Полезные  
и вредные  
привычки”**

7 апреля - Всемирный  
день здоровья

## Что такое привычка?

**Привычка** - поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.

Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки укрепляют здоровье, а вредные - ухудшают его. Вспомни, какие привычки положительно влияют на здоровье, а какие - вредят ему.

## Полезные привычки:

- 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.



## Вредные привычки:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка сплевывать на пол
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление “словами-паразитами”
- Привычка завидовать другим
- Недооценивать себя
- Привычка кому-то подражать
- Привычка опаздывать
- Крайняя болтливость
- Лень и неряшливость и ьд.

## Давайте охарактеризуем некоторые из них.

**Алкоголизм** – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю.



**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.



**Наркомания** – хроническое прогрессирующее 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.



**Телевизионная зависимость.** Телевидение стало самым распространенным способом бегства от себя в мир иллюзий. Оно вошло в жизнь практически каждого современного человека. 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.

Основные 6 типов интернет-зависимости таковы:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации.

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-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 больной может провести перед экраном весь день не отрываясь из-за того, что в сети можно посмотреть практически любой фильм или передачу.

**Привычка грызть ногти.** В 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. Постоянная потребность в приобретении новых моделей телефонов не редкость. Как правило это оправдывается несколькими новыми функциями, обновленным дизайном меню и т.п. То же самое и по отношению к другой технике. 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.



## **Пять способов избавиться от вредной привычки**

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью.

- 1. Осознать привычку и взять над ней контроль.**
- 2. Заменить вредную привычку с полезной**
- 3. Добавить в привычную рутину новые действия**
- 4. Изменить обстановку вокруг себя**
- 5. Заручиться поддержкой и работать над ответственностью**



**Спасибо  
за  
внимание!**