

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



**Выполнила учитель
МОУ Греково-Степановская СОШ
Киселева Л. А.**

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.

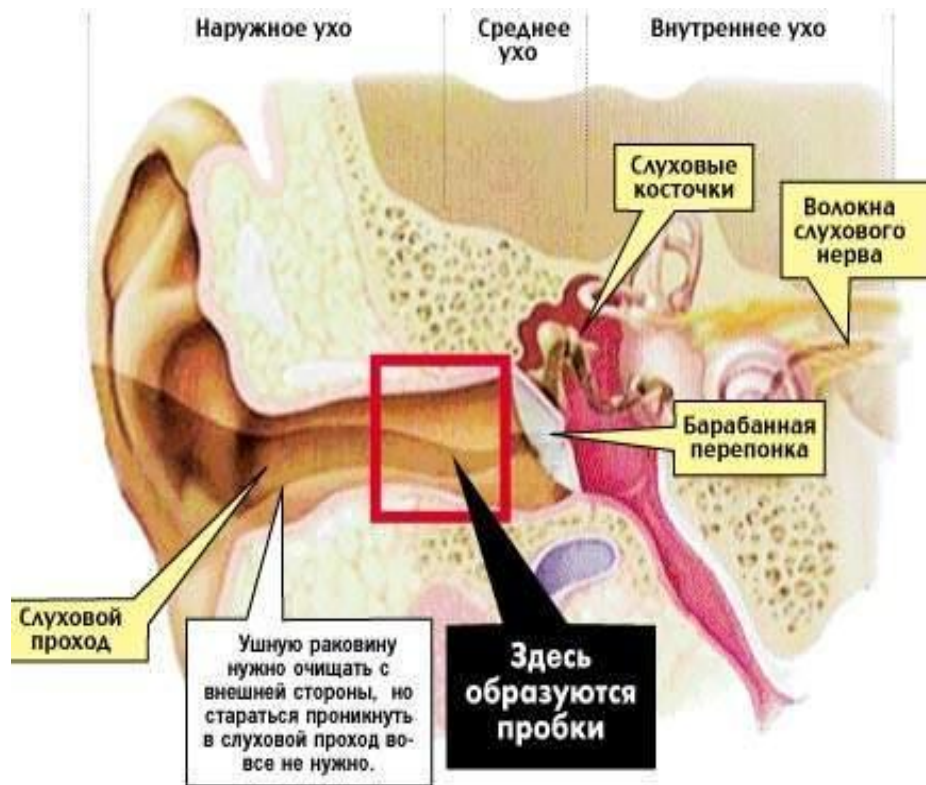
Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. В результате стоматологические проблемы обеспечены. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов — флосс. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами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

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!



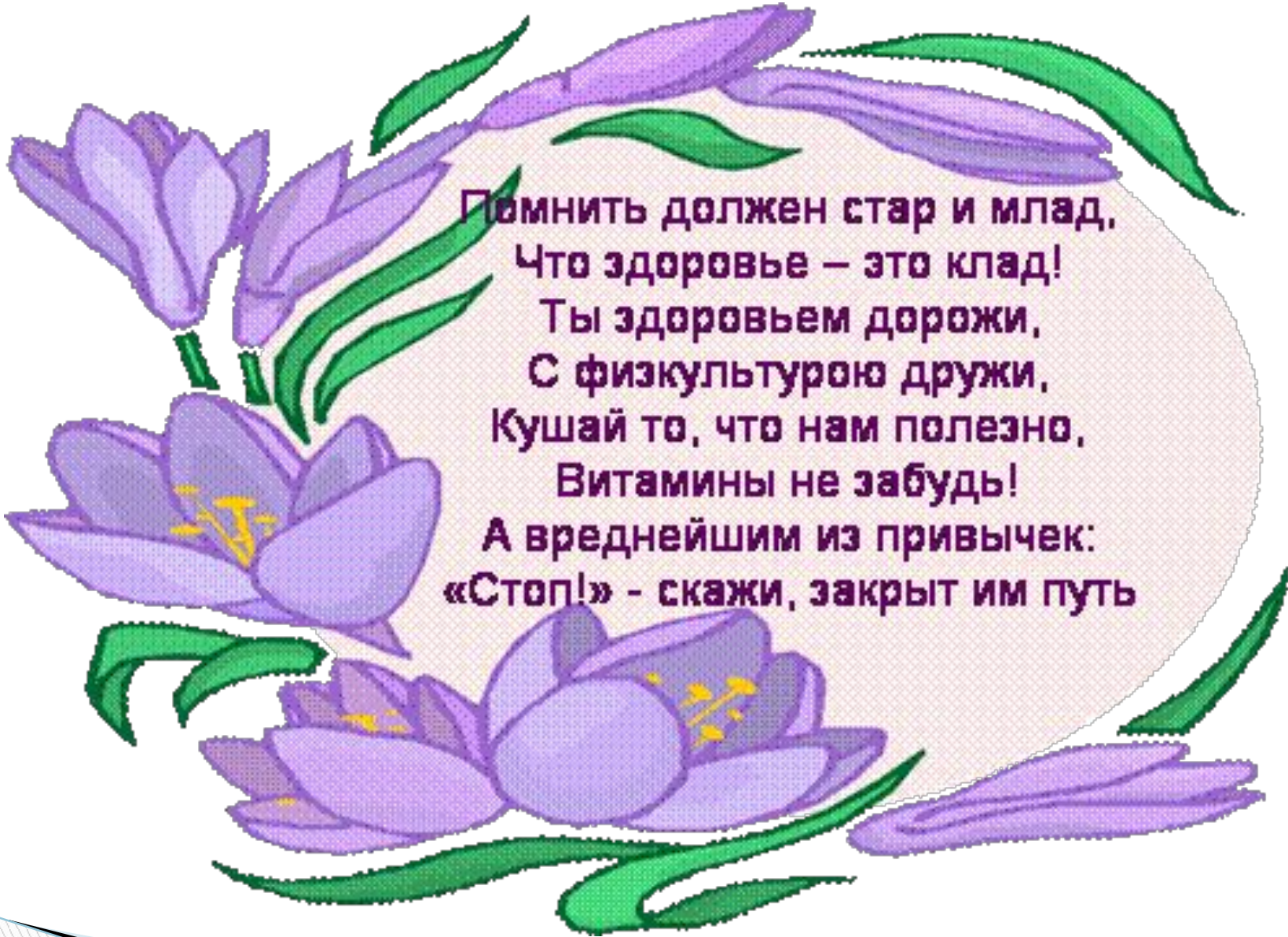
Обгрызание кончика карандаша

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.



- ❑ **Человек может придумать себе тысячи оправданий, а вот взять и избавиться от вредной привычки в реальности, а не на словах, оказывается трудным делом. Говорят вредные привычки появляются от нервозности, нам хочется чем-то себя успокоить, расслабиться и немного забыть о проблемах и неудачах.**
- ❑ **Почему мы так боимся признаться себе в собственной слабости, мы придумываем оправдания, но не пытаемся приложить хоть капельку усилий, чтобы избавиться от вредных привычек.**
- ❑ **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...**



Помнить должен стар и млад,
Что здоровье – это клад!
Ты здоровьем дорожи,
С физкультурой дружи,
Кушай то, что нам полезно,
Витамины не забудь!
А вреднейшим из привычек:
«Стоп!» - скажи, закрыт им путь