

Ежедневник мудрой мамы



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки

Помню я, мне говорила мама:
"Осторожно, лужа здесь и яма",
За руку не раз меня брала -
На дорогу лучшую вела.
Вредные привычки - это лужи.
Это те же ямы, только глубже.
Если в детстве нас не уберечь,
То оттуда тяжело извлечь.
Силой Божьей, братья и
сестрички,
Прогоняйте вредные привычки!

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.



Что можно назвать вредными привычками?

- Игровая зависимость
- Шопингомания (шопоголизм)
- Интернет-зависимость
- Привычка Грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Щелкание суставами
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Привычка жевать жвачку
- Привычка ковырять в зубах
- Употребление нецензурных выражений, злоупотребление «словами-паразитами»
- Привычка ковырять в ушах посторонними предметами
- Алкоголизм
- Курение
- Переедание

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.



Онихофагия

(привычка грызть ногти)

Все ли грызут ногти? Наверное не все.

Подумайте о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце!



Очень часто микроранки кожи после таких манипуляций кровоточат, открывая ворота для бактерий. Возникают болезненные микровоспаления.



Привычка ковырять кожу.

Это может быть ковыряние кожи лица 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.

Интернет зависимость

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть полезными для человека. Проблемы возникают когда время, проводимое за компьютером превосходит допустимые пределы, и возникает патологическое пристрастие. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания, наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности. Хотя компьютерная зависимость не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемкта, с которым не может совладать больной или не сформировавшийся интеллект.



« Хрустение » пальцами.

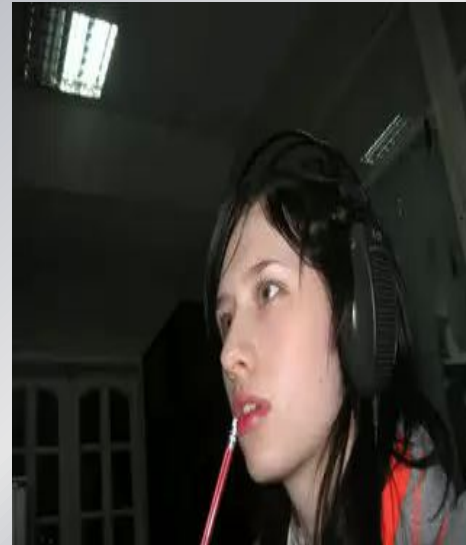
Эта привычка, по мнению британских исследователей, раздражает каждого второго собеседника. Но это не главное. Своим «хрустом» вы травмируете собственные суставы, и со временем они теряют подвижность. Если поначалу «хрустеть» пальцами совсем не больно, то с возрастом такие манипуляции с хрящами вызывают неприятные ощущения. А это уже проявление артроза — болезни суставов.



Обгрызание кончика карандаша.

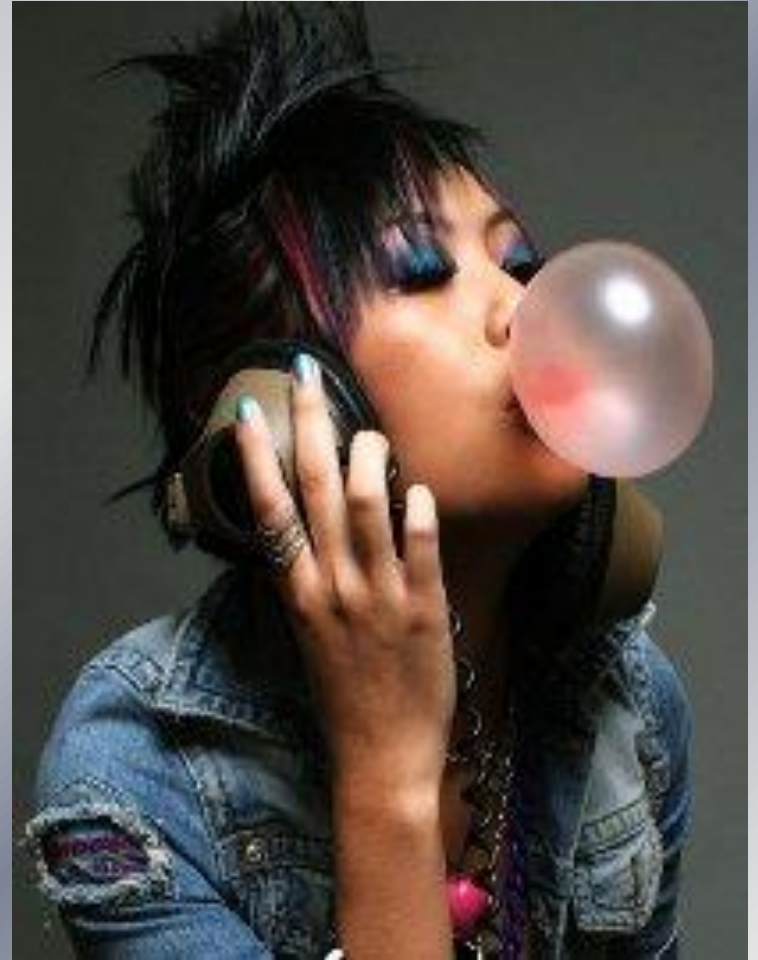
Можно повредить зубную эмаль, дёсны, занести в рот инфекцию и как минимум получить стоматит. Особенно вредна эта привычка для детей. Механическое воздействие карандашами, ручками, фломастерами и кисточками делает их зубы неровными. В результате — испорченный прикус на всю жизнь.

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.



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.

ТАБАКОКУРЕНИЕ.

МОИ АРГУМЕНТЫ ПРОТИВ КУРЕНИЯ.

Курение разрушает
организм.

1. Курение портит цвет
кожи.
2. Курение приводит к
неизлечимым болезням.
3. Курение снижает
физическую активность.
4. Никотин забирает
свободу, человек
становится его рабом.



Никотин наносит удар

Желудок



Сердце



Легкие

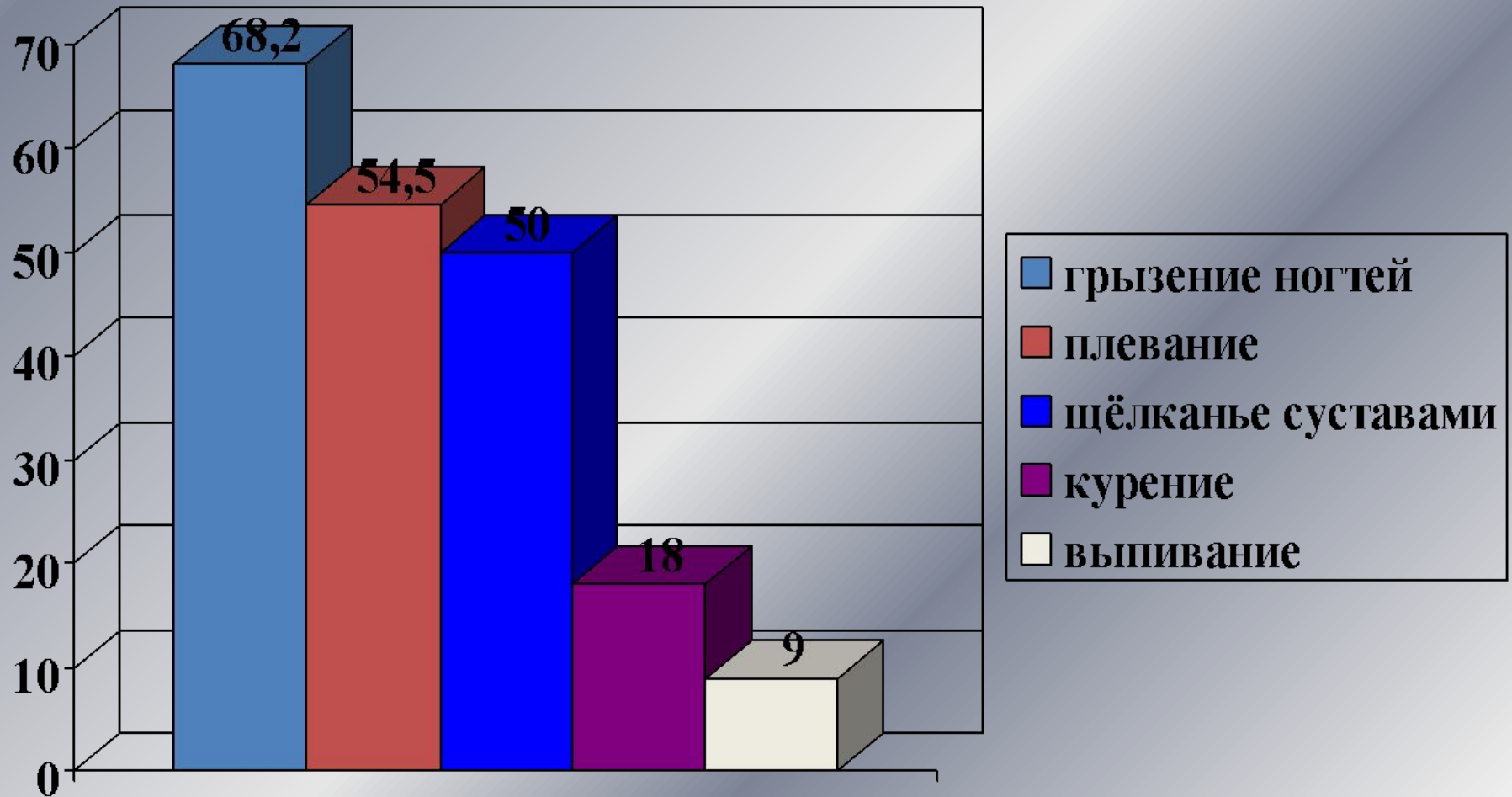


Психогенное переедание —

расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса, и являющееся реакцией на дистресс (отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие. Наиболее тяжелой формой дистресса является шок.). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте



Привычки которые наиболее сильно раздражают нас в окружающих? (социальный опрос)



- *Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.*
- *У каждого из нас есть и хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.*

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

