

Наш мир без вредных привычек!



МО Первоуральск, 2025

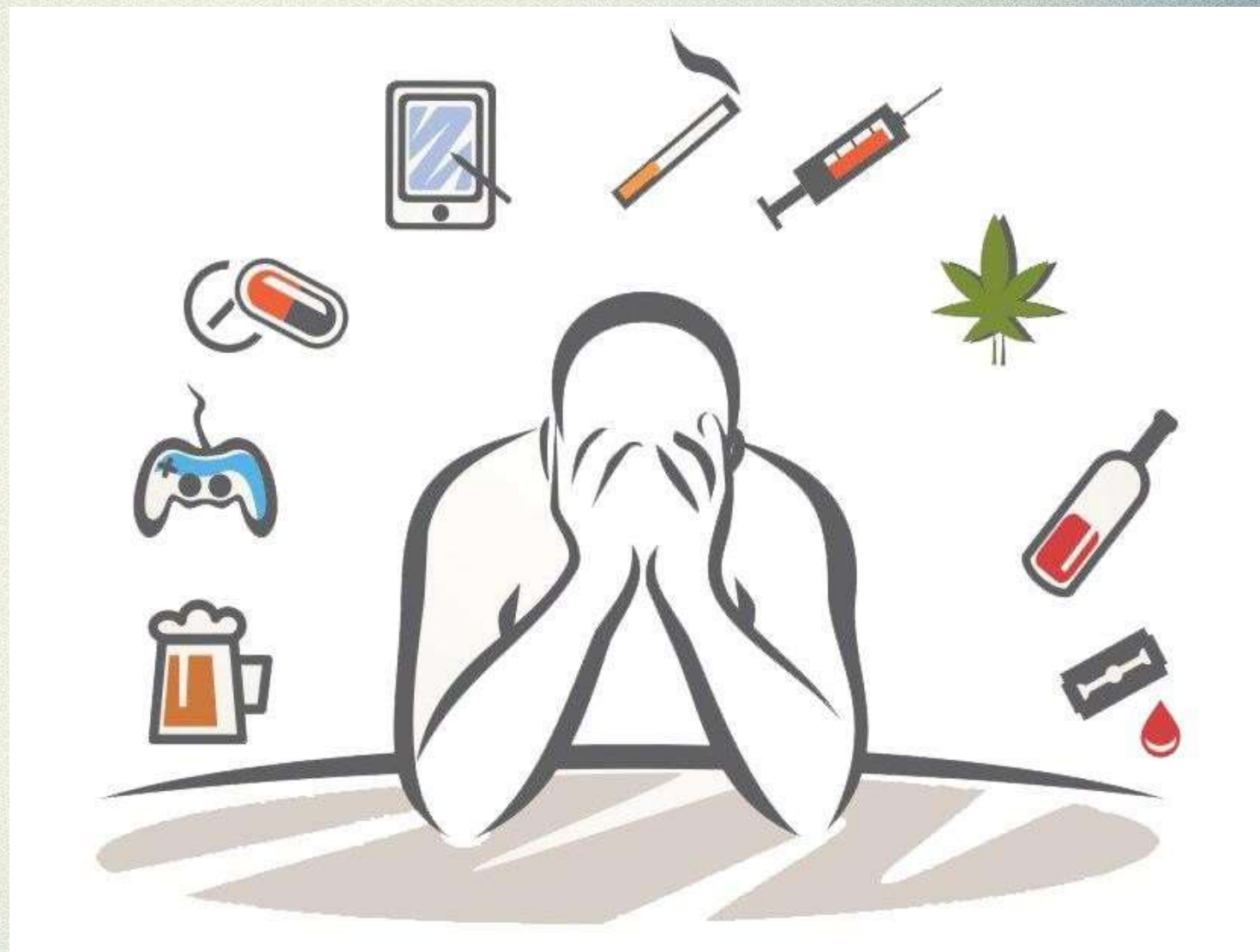
Вредная привычка — это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



Привычное действие — это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные, а, с другой, бывают дурные или вредные привычки. Полезные привычки: делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.д.

Что можно назвать вредными привычками?

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость
- Привычка грызть ногти
- Употребление нецензурных выражений
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Переедание



АЛКОГОЛИЗМ

- Алкоголь оказывает затормаживающее влияние на работу организма: люди, которые выпили, хотят спать, теряют координацию движений.
- Длительное чрезмерное употребление алкоголя приводит к физиологическим проблемам: снижению сопротивляемости инфекциям, раздражению желудка и язвам, высокому кровяному давлению и инсультам, половой дисфункции, необратимым изменениям в печени и мозге.
- Алкоголь делает человека зависимым, к нему быстро привыкают. Отсутствие алкоголя вызывает ухудшение физического и психического состояния, которое проявляется в виде потребности напиться.
- Алкоголь оказывает плохое влияние не только на здоровье человека, но и на другие сферы его жизни: лишает человека его работы, жилья, семьи.
- Алкоголь может толкнуть на опасные для здоровья поступки, привести к болезни.
- Некоторые люди подвержены большому риску развития алкоголизма ввиду специфического социально-экономического окружения, эмоциональной или психической предрасположенности, а также наследственных причин.



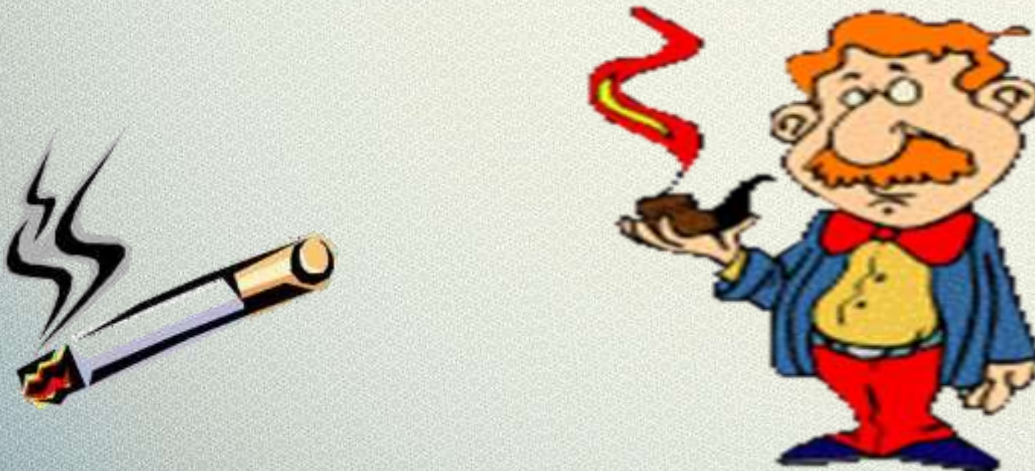
Наркомания

- Наркотики могут выглядеть привлекательно: в виде жвачек, таблеток, витаминов, сигарет, приятно пахнущих веществ.
- Организм быстро привыкает к наркотикам и требует новых доз.
- Наркотики нарушают познавательные способности человека, затрудняют обучение, лишают способности и желания работать.
- Наркотики дают фальшивое представление о счастье, искусственная «радость» заменяет общение, дружбу, любовь.
- Наркотики разрушают семью, дружбу, ставят под угрозу будущее.
- Наркотики — причина многих заболеваний, от разрушения клеток мозга до заражения гепатитом и другими смертельными болезнями.
- Наркотики приводят к несчастным случаям, несут угрозу жизни и здоровью других людей.



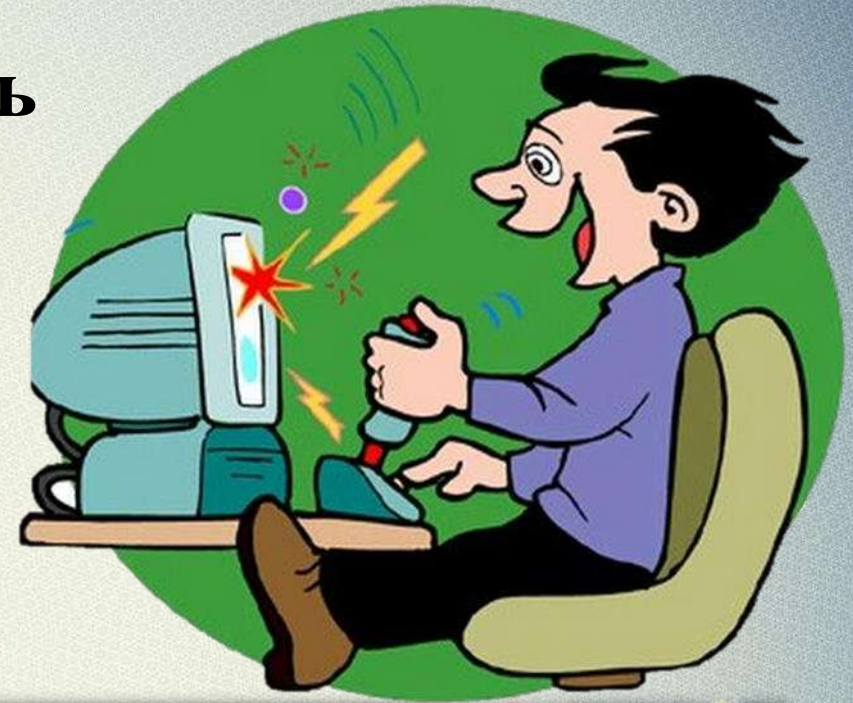
Курение

- **Состав табачного дыма.** В нём содержатся такие вредные вещества, как никотин, угарный газ, аммиак, табачный деготь и другие.
- **Зависимость от курения.** Организм человека быстро привыкает к табаку, и курящему требуется выкуривать всё больше сигарет.
- **Заболевания, которые вызывает курение.** С ним связывают развитие болезней сердца, туберкулёза, рака лёгких, астмы, язвы желудка и других.
- **Пассивное курение.** Табачный дым вреден не только для самих курящих, но и для тех, кто находится рядом.
- **Последствия курения.** Курение вызывает преждевременное старение, жёлтый оттенок кожи и зубов, неприятный запах изо рта, воспаление горла и покраснение глаз.



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.



Переедание

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). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



Психогенное переедание — это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. Физиологический фактор — это проблемы связанные с лишним весом: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм и др.

Интернет-зависимость

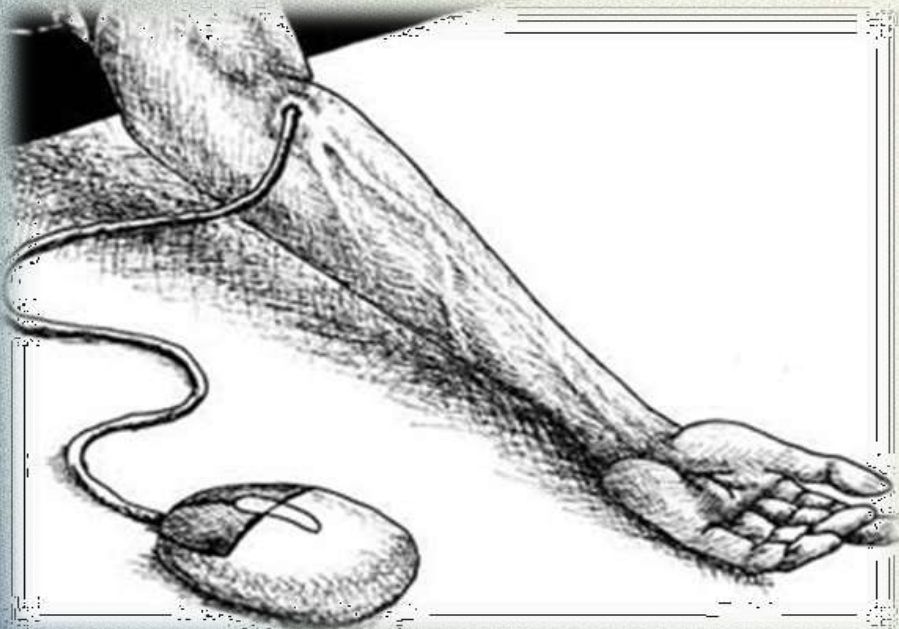
Психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне.

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.

Главная проблема многих пользователей – слишком много времени, проводимого в онлайн. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь.



Употребление нецензурных выражений

Несколько причин, почему употребление мата может быть нежелательно:

- **Влияние на здоровье.** Учёные считают, что матерные слова опасны для здоровья, способствуют снижению интеллекта, провоцируют преступления, приводят к раннему старению и преждевременной смерти.
- **Влияние на мышление и поведение.** Постоянное повторение матерных выражений может формировать устойчивые негативные паттерны мышления и поведения, затрудняя адаптацию в обществе и снижая пластичность мозга.
- **Влияние на отношения с окружающими.** Мат предназначен для выражения неуважения и неуживчивости, он является инструментом вербальной агрессии, его предназначение — унижать собеседника и провоцировать конфликт.
- **Влияние на культуру.** Мат разрушает способность человека воспринимать культуру, делает недоступными культурные и эстетические переживания.
- **Влияние на духовный мир.** Нецензурная лексика, словно яд, разъедает душу.

Таким образом, употребление мата может негативно влиять на физическое, психическое и духовное состояние человека, а также на его отношения с окружающими.



Альтернативой отдельным пагубным привычкам может стать **СПОРТ**

Спорт способствует:

- развитию таких качеств как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.
- помогает сжечь лишние калории и привести фигуру в норму.
- отлично тренирует сосудистую систему, улучшает кровоток, очищает сосуды, укрепляет мышечные волокна (например, сердечная мышца).
- отлично влияет и на состояние нервной системы человека, улучшает эмоциональное состояние.
- становится острее зрение и слух, значительно возрастает мыслительная способность, становится легче учиться.

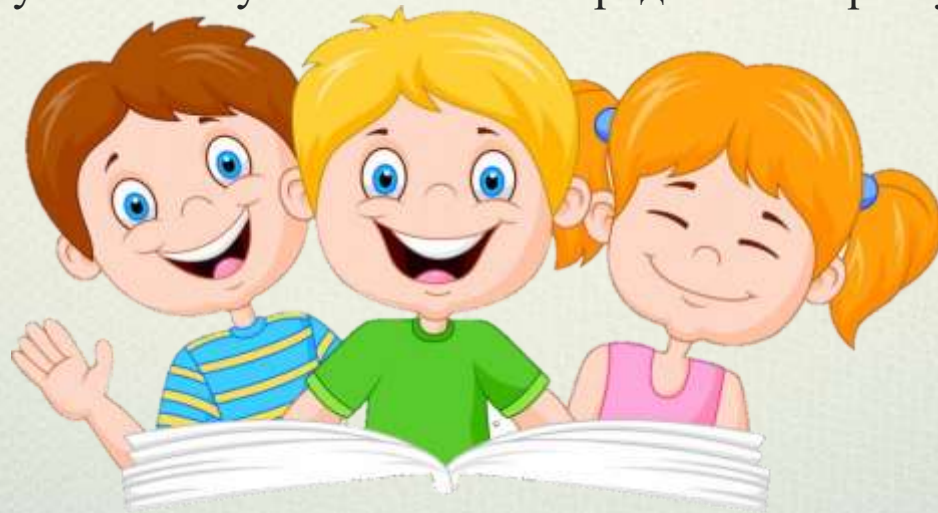
Спортом люди могут заниматься

на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.



Другой альтернативой пагубным привычкам может стать **КНИГА!**

- С книгами вам всегда есть чем заняться. Многие люди смотрят телевизор, если им нечего делать. Чтение книг - идеальный способ погрузиться в события, не важно, где вы и который час. И еще вы узнаете много нового, вместо того, чтобы бессмысленно тратить время.
- Чтение снижает стресс и является хорошей мотивацией. Читая, вы не думаете о каждодневных проблемах и заботах. Вы всегда можете найти книги о тех людях, которые уже совершили то, что вы только планируете. Когда никто не поддерживает вас, просто прочитайте хорошую книгу на волнующую вас тему.
- Вы увеличиваете словарный запас и улучшаете устные и письменные навыки.
- Чтение развивает воображение. Телевидение все показывает за вас, а вот чтение стимулирует мозг визуализировать различные образы и ситуации.
- Чтение делает вас привлекательным в глазах умных людей.
- Чтение помогает крепче спать. В настоящее время актуальной проблемой является маниакальная зависимость от социальных сетей, - люди проверяют наличие новых сообщений даже находясь уже в постели. Вместо этого, положите свой телефон в другую комнату и почитайте перед сном хорошую книгу. Поверьте, ваш сон станет гораздо крепче.



СУМЕТЬ СКАЗАТЬ

«НЕТ!»

