

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД

ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

«Без вредных привычек!»

(для среднего школьного возраста (12-15 лет))

План беседы.

- I. Вступление. Роль привычки в жизни человека.
- II. Вредные привычки.
 1. Переедание.
 2. Малоподвижный образ жизни.
 3. Зависимость от компьютера и телефонов.
 4. Сквернословие и злословие.
 5. Курение.
- III. Привычки «Убийцы времени».
 1. Компьютерные игры.
 2. Социальные сети.
 3. Телевизор и видеохостинги.
 4. Бульварные романы и желтая пресса.
 5. Разговоры «ни о чем».
- IV. Привычки, полезные для здоровья.
- V. Заключение.

I. Вступление. Роль привычки в жизни человека.

Посеешь поступок - пожнешь привычку, посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу.

Эта поговорка - весьма древнего происхождения. Она предупреждает: всё, что ты делаешь - имеет значение для жизни в целом. Отдельный поступок может иметь значение для формирования привычки, привычка - послужить основой для формирования характера, а характер - оказать решающее влияние на жизнь в целом. Всё в жизни взаимосвязано: одно вытекает из другого, а другое из третьего... Если ты хочешь чего-то добиться в жизни, то должен выстроить эту цепь причин и следствий.

Каждый человек способен **привыкать** к каким-то действиям, ощущениям. Привычка в нашей жизни - это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. В жизни человека повседневные привычки играют важную роль. Всего 1-2 вредные привычки могут стать губительными для здоровья человека, и наоборот, несколько полезных привычек способны изменить нашу жизнь к лучшему.

Редко встретишь человека, у которого имеются только полезные привычки. Сегодня мы будем говорить с вами и о вредных привычках, дружба с которыми может испортить характер человека, а также губительно отразиться на его здоровье, и о том, как выработать полезные привычки.

II. Вредные привычки.

Вопрос учащимся: «Какие вы знаете вредные привычки кроме курения?» (объедаться, тратить много времени на компьютерные игры, сквернословить, мало двигаться).

У каждого из вас, я думаю, есть **вредные привычки**: кто-то не торопится застилать свою постель, кто-то разбрасывает по квартире свои вещи и имеет вечный хаос на рабочем столе, кто-то бесконтрольно смотрит сериалы, большая масса молодежи погружена в социальные сети, кто-то еще продолжает грызть ногти и подгрызать карандаши и ручки... Всего не перечислить! Остановимся на 5 самых популярных.

1. Первая вредная привычка - переедание. В нашей стране сейчас четверть населения страдает ожирением. Это основа преждевременной старости и многих болезней. Тучные люди живут примерно на 10 - 12 лет

меньше, чем люди с нормальным весом. Это чревато **ожирением** и появлением на этом фоне **тяжелых заболеваний** (таких, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, рак, заболевания сердца, суставов).

А еще надо учитывать, что вы едите. Не все продукты, которыми вы питаетесь, бывают полезными. Я говорю про шоколадные батончики, чипсы, сухарики, попкорн, гамбургеры, конфеты. Вкусовые качества многих из этих продуктов достигаются за счет добавления различных синтетических ароматизаторов, консервантов и усилителей вкуса.

Привычка с детства кушать много, употребляя вредные продукты, может наградить вас множеством болезней в будущем. Чем моложе возраст, в котором появляется излишний вес, тем тяжелее будут заболевания. Поэтому, первая заповедь - ничего лишнего не есть. Питание должно быть разнообразным и полноценным

Из древности к нам пришли мудрые слова: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

2. Ожирение грозит особенно тем людям, которые не только много едят, но и **мало двигаются**: не занимаются спортом, пропускают занятия физкультурой, избегают подвижные игры. Малоподвижный образ жизни становится причиной лишнего веса, быстрого старения организма и множества проблем со здоровьем.

Природа создала нас всех активными существами. Для человека естественно проводить свои дни в движении, а лежание на диване перед телевизором или сиденье перед компьютером на протяжении многих часов – это противоестественно. Длительные периоды физической **неактивности** несвойственны школьникам любого возраста. Вы должны ежедневно заниматься физкультурой от 60 минут в день (суммируя все время занятий) и более.

3. Как мы с вами уже выяснили, **компьютер, телевизор, а так же сотовый телефон** ограничивают вашу физическую активность. Но это не весь вред от этих «чудес техники».

Трудно себе представить жизнь современного человека без компьютерных и информационных технологий. Рассмотрим достоинства и недостатки интернета, а также вред от компьютера более детально. Компьютер и интернет сейчас довольно широко используются в качестве развития и образования.

Вопрос учащимся: «Что нам дает интернет?» (возможность быстро и легко получить любую интересующую информацию, возможность общения, скачивать игры, фильмы).

А вот насколько полезна информация, остается только догадываться. Школьники, которые скачивают готовый материал, тем самым лишают себя возможности научиться чему-либо. А качество и достоверность полученной из интернета информации оставляет желать лучшего.

Следующее благо, которое якобы предоставляет нам интернет - **возможность общения**. Причем общаетесь вы не только с людьми, проживающими на другом краю планеты, но и с собственными друзьями, которые находятся в данный момент, возможно, за соседней партой. Вот так интернет просто и незаметно лишает вас живого общения. Вместо возможности научиться красиво говорить и слушать собеседника, вы получаете всего лишь навыки быстрой печати.

А чрезмерное увлечение компьютерными играми ко всему прочему влияет на ваше развитие и успеваемость в школе.

Вопрос учащимся: «А кто из вас может сказать какой вред компьютер может принести вашему здоровью?» (нарушение зрения, нарушение осанки, заболевания, связанные с длительным нахождением в сидячем положении, стресс, вызванный потерей информации).

Конечно, вред от компьютера незаметен на первый взгляд, но все же не стоит его недооценивать. И не следует забывать, что все хорошо в меру.

4. Влияние сквернословия и злословия

Однажды великий учёный Пифагор услышал, как красиво одетый человек сквернословил. Он подошёл к нему и сказал: «Или говори речи, соответствующие твоей одежде, или оденься соответственно твоим речам.

Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. Слово, произнесенное человеком, - это тоже энергия, которая распространяется вокруг человека. Если произносятся слова нецензурные, грязные, они засоряют пространство.

Очень часто можно слышать злые, нелепые высказывания человека о других людях. Это называется **злословием**. Говоря что-то злое о других людях, человек раскрывает свою суть – насколько он злой, грубый, несдержанный и невоспитанный человек. Злословие — это самоутверждение за счет унижения других людей.

5. А есть привычки, которые не только вызывают развитие болезней, но и сами становятся заболеваниями в будущем. Огромное количество людей на всей планете стремятся через употребление никотина, алкоголя, допинга и наркотиков почувствовать себя «современными» и независимыми.

Курение - самая распространенная вредная привычка человека, которая приводит к зависимости и к возникновению многих болезней. Ваш организм продолжает развиваться, и он очень чувствителен к табачным ядам. На фоне курения развиваются нарушения в нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах, плохо усваиваются витамины. Все это приводит к торможению роста и развития.

Особенно пагубное действие табак оказывает на нервную систему – курящие подростки становятся легковозбудимыми, вспыльчивыми, раздражительными, невнимательными. У них возникают частые головные боли, быстрая утомляемость, снижаются внимание и память, они быстро устают и плохо спят. И все это сказывается на получении знаний – они начинают плохо учиться. Курильщика всегда сопровождает специфический запах. И здесь никакие жевательные резинки не помогут! Запах от сигарет на несколько часов остается в волосах человека. А подобный запах многим неприятен. Запах табака не пройдет, пока вы не бросите курить.

Многие курильщики понимают, что это вредно, но не могут бросить эту привычку. Начать курить легко, а вот отвыкнуть в дальнейшем очень трудно. Человек становится рабом этой привычки.

III. Привычки «Убийцы времени».

Что или кто мешает стать человеку здоровым, успешным, счастливым, богатым, известным, самодостаточным? Что мешает двигаться вперед и добиться исполнения самых смелых желаний, сделать реальными свои мечты? Не президент и ситуация в стране, не маленькая зарплата, не козни товарищей, не обстоятельства непреодолимой силы и прочие факторы, на которые мы любим ссылаться и жаловаться...

Причина банально в нас. И во многом в том, как мы распоряжаемся своим временем. Большинство людей не задумываются над этим. Мало кто анализирует, куда и с какой пользой уходят драгоценные минуты, часы, дни. А в то же время, количество этих минут, часов и дней - не бесконечно, каждому отмерено определенное количество. И чем дальше, тем сложнее

начать использовать ресурс времени максимально эффективно. Начинает действовать «закон убывающих возможностей».

Первым шагом в решении этой проблемы может стать «чистка» своего личного времени. То есть для начала нужно по возможности максимально убрать из своей жизни, **занятия и привычки**, которые можно смело назвать «Убийцами времени».

Эти занятия забирают много энергии, времени, но мало что дают реально полезного для развития личности и достижения целей. По большому счету это **БЕСПОЛЕЗНО** проведенное время. Таких занятий достаточно много, я коснусь лишь некоторых, особо злостных убийц, справившись с которыми вы освободите поистине большие резервы времени.

Кстати, эпоха бурного развития высоких технологий создала много новых коварных «убийц» или заменила старых. Дальше этот процесс будет только усугубляться.

Итак, вот этот далеко не полный список:

- Компьютерные игры.
- Социальные сети.
- Телевизор и видеохостинги.
- Бульварные романы и желтая пресса.
- Разговоры «ни о чем».

Нельзя сказать, что каждый из перечисленных пунктов - «чистый убийца». Многие могут стать даже сильными дополнительными ресурсами в развитии. Вопрос как всегда в том, как мы это используем. Кратко пройдемся по пунктам.

1. Компьютерные игры

Вопрос учащимся: «Поднимите руки те, кто увлекается компьютерными играми!»

Огромное количество людей во всем мире тратит невероятное количество времени на компьютерные игры, не получая практически ничего взамен для здоровья и развития. Да, компьютерные игры позволяют уйти от реальности, заменить ее более красочной, приятной и удобной реальностью. Но не зря эта реальность называется виртуальной...

2. Социальные сети.

Вопрос учащимся: «Какие социальные сети вы предпочитаете?»

Еще один бич современности. Что делают многие люди сейчас в социальных сетях? Буквально живут! Проводят там часы и дни напролет. Что можно там делать столько времени? Да, социальные сети можно использовать на пользу. Но для этого вполне достаточно, на мой взгляд, от силы полчаса в день (если это не основная рабочая деятельность, конечно).

3. Телевизор и видеохостинги

Вопрос учащимся: «Какие передачи и фильмы любите смотреть?»

Что востребовано, то и показывают. Кому могут быть интересны судебные тяжбы, скандальные передачи, от которых ушные перепонки лопаются, криминальные хроники, грязные сплетни, "скандалы, интриги, расследования"? Тому, кто, не имея возможности украсить и разнообразить свою жизнь, находит такие передачи развлекательными и познавательными. Чтобы зрителя удерживать у экрана - нужен шок. Это психология такая, своего рода политика. Некоторые смотрят ужастики, чтобы выплеснуть свой негатив наружу. Особняком здесь стоят сериалы – «серийные убийцы».

Конечно, существует множество полезных и познавательных каналов. Выбор у каждого есть. И просмотр таких передач не может быть безграничным! Я не утверждаю, что фильмы вообще не нужно смотреть. А вот тщательнее отбирать объекты для просмотра – несомненно.

4. Бульварные романы и желтая пресса

Все это - «легкое чтение». Обычные «убийцы времени», которые специализируются на возможности человека читать и понимать смысл прочитанного. Вот только на самом деле в этих жанрах особо нечего понимать и осмыслять, да и не нужно.

Находим в Википедии:

Бульварный роман (также бульварная литература, бульварное чтение) - жанр массовой литературы, повествовательные книги без художественного и культурного значения. Пишутся и издаются в расчёте на непритязательный вкус массового читателя, обычно содержат завлекательную интригу, полны занимательных эффектов, мелодраматизма, описаний преступлений и любовных приключений.

Даже добавить нечего...

5. Разговоры «ни о чем».

Общаются люди много - в социальных сетях, по телефону, на дружеских посиделках. Теряют время при этом не один человек, а как минимум двое. На самом деле **только доля этого** «трепа» на самом деле нужна человеку, как некоторая «ментальная вентиляция». Но только **небольшая доля**. У девушек данный аспект выражен сильнее. Хотя и юношей таких хватает...

Список «убийц времени» можно продолжить. У каждого из нас есть и свои, что называется «персональные киллеры».

Советую просто обратить внимание на все занятия, которыми вы занимаетесь в течении недели, проанализировать и решить для себя какова степень их полезности для вас из 3-х вариантов (только честно, без компромиссов):

1. Эти занятия дали мне новые умения или знания.
2. Эти занятия удерживают достижения настоящего.
3. Бесплезно проведенное время.

Все что попадает под пункт 3 – это вам на самом деле мешает. Не дает сделать существенных прорывов в своей жизни. Поэтому и надо начать работу по минимизации степени влияния этих занятий на вашу жизнь. Легче это осмыслить, если взять за принцип выражение: *«Завтра - это первый день моей оставшейся жизни»*.

IV. Полезные привычки.

Вся наша жизнь фактически является набором привычек. Заменяя свои старые или выработав новые привычки, мы можем изменить нашу жизнь. Рассмотрим здоровые полезные привычки, которые не трудно уже начать применять сегодня.

Это делать не сложно. Достаточно продержаться 20 дней, выполняя какое-то действие, на 21 день это станет уже привычкой. Другой вопрос – насколько устойчивой будет эта привычка? Гораздо надежнее закрепить эти навыки ОСОЗНАННО. Для этого надо выполнять выбранные действия несколько дольше – на протяжении 3-х месяцев. Тогда, помимо автоматизма, вы сумеете выработать еще и осознанность.

Поставьте перед собой реальные задачи – начните добавлять по одной здоровой привычке. Раз в 3 месяца формируйте хотя бы одну полезную привычку. Основные составляющие успеха при этом - регулярность и постоянство. Эти действия желательно делать каждый день, не важно будний он или выходной. Малыми, но регулярными усилиями мы создаем большие положительные изменения, и наша жизнь действительно начинает меняться буквально "на глазах".

Если выполнять все изложенные рекомендации каждый день, это займет примерно 2,5-3 часа времени. Много? На самом деле привычки "**убийцы времени**" отнимают у вас намного больше драгоценных часов и минут.

"Мы делаем себя либо сильными, либо жалкими - количество усилий одинаковое" (К. Кастанеда)

И не только усилий. Количество времени - тоже одинаковое.

Итак, приступим. Первая группа из 10 привычек, которая сделает вас здоровыми и бодрыми.

Привычки для физического и психического здоровья, тонуса, энергии

1. Не ешьте перед сном. Привычка не есть перед сном станет одной из хранилищ вашего здоровья. Лучше всего вообще полностью ограничить потребление еды после 19-00.
2. Раньше ложитесь и раньше вставайте. Люди, которые спят меньше 6 часов в сутки, раздражительны и недовольны. Регулярное недосыпание разрушает наш организм, лишая нас бодрости и заменяя ее вялостью. Почти 90% великих людей вставали в 4-6 часов утра. Это следование естественному ритму вселенной.
3. стакан воды по утрам – очень полезная и здоровая привычка. Так вы «разбудите» свой организм и, в частности, желудочно-кишечный тракт. Пейте больше простой воды (фильтрованной) в течении дня. Минимум 1.5 литра. Чай, соки и другие напитки - не являются заменой.
4. Привычка завтракать и правильно питаться. Не пожалейте 10 минут на приготовление полезного и здорового завтрака для себя, любимого! Сварите кашу, приготовьте омлет, сделайте салат из свежих овощей. Привычка завтракать - очень полезная составляющая жизни. Надо разбудить в это время организм и подготовить его к плодотворному дню, снабдить его вкусной и полноценной пищей.

5. Занимайтесь спортом или посещайте тренажерный зал. Можно просто начать бегать. Хотя бы 2-3 раза в неделю по полчаса. Делайте каждый день утреннюю зарядку. Заряд бодрости обеспечен. Следует понимать, что перед вами не ставится цель утром сделать 500 приседаний и 300 отжиманий. Даже десятиминутная легкая нагрузка каждый день прибавит энергии, улучшит самочувствие, укрепит сердечные мышцы.

Не пользуйтесь транспортом, если расстояния не сильно большие, и вы не торопитесь. Откажитесь от лифтов. Возьмите себе за правило подниматься по лестнице, даже если в здании есть лифт. При современном малоподвижном образе жизни важно дать возможность мышцам и суставам поработать, размяться, взбодриться. Через некоторое время вы увидите и почувствуете ощутимую пользу от такой привычки.

Старайтесь больше ходить пешком. Следите за осанкой в течение дня. Ходите прямо, чувствуйте себя уверенней.

6. Делайте **комплексную** утреннюю процедуру сразу после подъема. Она состоит из трех действий: чистка зубов, чистка языка, контрастный душ. Контрастный душ хорошо помогает проснуться и взбодриться. Перепады температуры тонизируют мышцы и сосуды, укрепляют иммунную систему, освобождают организм от стресса и перенапряжения. Методика контрастного душа: начинаете с теплой воды, потом горячая, потом холодная, потом опять горячая и так чередуете горячую и холодную несколько раз. Заканчиваете холодной водой и потом растираетесь махровым полотенцем. Степень контраста надо **постепенно** увеличивать

7. Следите за своей речью. Уберите слова паразиты и мат. Старайтесь не злиться и не злословить. Следите за своими мыслями и словами. Выработайте привычку считать в уме до 10, если хочется "сорваться". В мире работает закон притяжения. И чем больше негатива идет от вас, тем больше его придет в вашу жизнь.

8. Практикуйте релаксацию или медитацию. Это очень важная привычка. В современном городском ритме мы совершенно разучились расслабляться и почти всегда напряжены. А напряжения планомерно разрушают нас. Даже 10 минут ежедневного расслабления самым чудесным образом скажутся на вашей нервной системе, тоне, здоровье.

Включите тихо спокойную музыку. Сядьте скрестив ноги по-турецки и обязательно облокотитесь спиной на твердую поверхность, например, стену (иначе вы не сможете нормально расслабиться). Можно просто лечь на спину, на ровную и достаточно твердую поверхность (хорошо подойдет не толстый ковер). Дышите свободно. Постепенно вы будете все сильнее и

сильнее расслабляться. После сеанса, помассируйте уголки глаз и сделайте вращение глазных яблок 8 раз по часовой стрелке и обратно.

9. Пейте настой шиповника или травяные чаи с медом. Такие чаи очень вкусные и горячие и холодные. Постарайтесь заменить этими напитками обычные чаи "из пакетиков", кофе, различного рода газировки и прочие напитки.

10. Больше гуляйте на свежем воздухе, особенно в парках, у водоемов.

Следующая группа из 7 привычек развивает мышление, память, увеличивает запас знаний, способствует расширению кругозора и обретению новых навыков и компетенций. Для этой группы полезных привычек можно использовать смартфон. Это как раз тот случай, когда можно использовать его с пользой, а не для развлечений.

Привычки для личной эффективности и саморазвития

1. Тренировки для мозга: игра в шахматы, разгадывание кроссвордов, изучение иностранного языка. Выделяйте каждый день 15 минут для изучения иностранного языка. Кроме непосредственной пользы это еще очень хорошая тренировка мозга и памяти. Возьмите за практику учить каждый день по 2-3 новых слова, делать упражнения на грамматику и аудирование.

2. Ведите заметки. Постоянно записывайте свои идеи, мысли, а также все полезное и интересное в блокнот.

3. Слушайте аудиокниги. Установив на смартфон или плеер, их можно слушать в любое время: когда вы стоите в пробках, когда идете пешком, когда кого-то ждете и т.д. Какие именно книги слушать? Полезные: книги по саморазвитию, классику и т.п.

4. Смотрите полезные фильмы и видео. Выделите себе полчаса для ежедневного просмотра полезных фильмов и видеороликов. Тематика, - та же что и у аудиокниг. За неделю вы сможете посмотреть 2-3 фильма.

5. Планируйте день. Самые важные дела на день лучше всего планировать вечером дня предыдущего. Утром - окончательная коррекция. В течение дня отслеживайте, что сделано.

6. Не откладывайте то, что делается быстро. Все что можно сделать в течении 2-10 минут, привыкайте делать сразу же, не откладывая "в долгий ящик". Таких задач каждый день может всплывать много, а накапливаясь, они потом требуют намного больших усилий и затрат времени.

7. Выделяйте время родным и близким. Всегда, каждый день, старайтесь, чтобы в вашем графике было выделено время для близких вам людей.

III. Заключение.

Итак, вредные и полезные привычки. Выбирая вредные привычки, вы подчиняете им свою жизнь, другими словами, становитесь их рабами. И избавиться от них очень сложно. А тот, кто СОЗНАТЕЛЬНО выбрал привычки полезные, тем самым повышает качество своей жизни. Выработывайте у себя полезные привычки. Каждый из вас хозяин своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали: нет вредным привычкам! Давайте учиться быть здоровыми людьми!

Литература

1. Белсон П., Галбрайт Д., Эспеланд Г. «900 практических советов родителям и детям» - М., Русское слово, 2010. – 196 с.
2. Кулинич Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимости: 1-4 классы» - СПб.: Речь, 2008. - 226с.
3. Бородин С.П. "Код Феникса. Как изменить свою жизнь за 3 месяца"
<http://www.rulit.me/books/kod-feniksa-kak-izmenit-svoyu-zhizn-za-3-mesyaca-download-free-419506.html>
4. <http://www.zubstom.ru/docs/index-14926.html>