МБОУ «Школа №7 для учащихся с ОВЗ»

Выступление в рамках общешкольного

родительского собрания

подготовила учитель физкультуры

высшей квалификационной категории

Попова Светлана Николаевна

**Тема: «Вредные привычки»**

Перед тем, как углубиться в изучение вредных привычек, необходимо дать четкое и понятное определение самому понятию. **Вредные привычки человека** – это многократно повторяющийся ряд действий, доходящий до уровня автоматизма. Эти действия отличаются вредоносностью с точки зрения общественного благополучия, окружающих людей или состояния человека, оказавшегося в ловушке данной привычки.

Наиболее яркими характеристиками вредных привычек являются нецелесообразность, вредность и автоматизм действий, которые человек выполняет в результате слабоволия.

**Влияние вредных привычек на здоровье человека** довольно пагубное. Разумеется, не всех. Существуют хорошие привычки (чистить зубы, умываться каждое утро, здороваться со всеми, делать зарядку и т.д.).

«Вредность» плохих привычек заключается в том, что в конце концов они непременно подчинят всю деятельность «заболевшего». Ведь вредным повадкам **характерно привыкание**, от которого сложно избавиться.

Список вредных привычек

В мире принято считать, что вредные привычки – это только курение, алкоголь и наркотики. Однако на самом деле их намного больше. Давайте перечислим топ наиболее популярных и не очень полезных привычек:

1. [Курение](http://pikacho.ru/kak-brosit-kurit-novyj-sposob/);
2. [Алкоголь;](http://pikacho.ru/rasslabitsya-bez-alkogolya/)
3. Наркотики;
4. Токсические вещества;
5. Лень и пассивность;
6. Привычка грызть ручку, ногти, облизывать пальцы;
7. Привычка есть перед телевизором;
8. Постоянные опаздывания;
9. Любовь к сладостям;
10. [Перекладывание всех важных дел](http://pikacho.ru/kak-perestat-otkladyvat/) на последний момент или «на завтра»;
11. Привычка оставлять после себя беспорядок;
12. [Неправильное питание](http://pikacho.ru/zdorovoe-pitanie-kak-obraz-zhizni/);
13. Несоблюдение режима дня;
14. Недосыпание;
15. Малоподвижный образ жизни;
16. Многочасовое сидение за компьютером;
17. Игромания;
18. Шопоголизм;
19. Привычка тратить все деньги, которые есть в кошельке;
20. Привычка сутулиться;
21. Нецензурная лексика и [слова-паразиты](http://pikacho.ru/slova-parazity/);
22. Забрасывание носков под кровать;
23. Привычка долго разговаривать по телефону не по делу.
24. Привычка сплетничать.
25. И еще много других…

Как видите, список получился внушительный. **Считаете, что многое из перечня нельзя назвать вредными привычками?** Тогда представьте ситуацию: вы пошли с девушкой в ресторан, вкусно поужинали устрицами и тут спутница начала облизывать пальцы. Приятно? А если она это делает всегда и везде – после мороженого в парке, после яичницы на завтрак, после попкорна в кинотеатре?

Или взять недосыпание. У человека есть возможность лечь пораньше, но он играет в игры, сидит за компьютером, читает книги – делает все что угодно, но только не готовится ко сну. На следующее утро он может опоздать на работу, или не выспаться, от чего будет страдать его настроение и продуктивность на работе. Поэтому не стоит недооценивать угрозу даже самых мелких повадок.

Вредные привычки и их влияние на здоровье

Абсолютно все вредные привычки хоть косвенно, но влияют на здоровье человека. Любишь грызть ногти – люби и паразитов из организма выгонять, любишь тратить все деньги – у мужа или жены может инфаркт случиться от представленного чека.

Но самые страшные последствия, разумеется, имеют привычки употреблять алкоголь, никотин, наркотики, ведь они могут перерасти в зависимость. Итак, к чему могут привести эти «вредители»?

**Вред курения для человеческого здоровья заключается в следующих действиях:**

* Из организма «вытягивается» кальций, портятся и желтеют зубы, разрушается структура ногтей и волос, кожа лица сереет;
* Сосуды теряют свою эластичность и становятся слабыми и хрупкими, ухудшается подача кислорода в мозг и во все клетки, появляются симптомы гипертонии;
* Ухудшается функционирование пищеварительной системы, формируется язва;
* Повышается риск появления сердечных заболеваний, бронхо-легочных путей, онкозаболеваний и т.д.

**Алкоголь может привести к следующим проблемам:**

* Слабеет сопротивляемость организма к разнообразным заболеваниям;
* Ухудшается работа печени и она постепенно разрушается;
* Повышается уровень сахара в крови;
* Ухудшается работа пищеварительной и нервной системы;
* Увеличивается смертность в результате отравления сивушными маслами, самоубийства, несчастного случая;
* Постепенно теряется память, человек деградирует.

**Наркомания – злейший враг современного общества.** Ее влияние можно долго описывать, но давайте отметим самые серьезные угрозы:

* Значительно укорачивается жизнь;
* Увеличивается смертность в результате отравления наркотиками, самоубийства, несчастного случая;
* Проявляются соматические и невралгические осложнения;
* Личность грубо деградирует;
* Организм быстро стареет;
* Проявляется криминогенное поведение;
* Повышается риск заражения неизлечимыми болезнями, такими как ВИЧ.

И последнее, что хочется сказать о вреде вредных привычек для человека – одна мелкая такая «пакость» тянет за собой другую, а там уже и целый букет их насобирался. Что тогда делать?

Профилактика вредных привычек

Как уже говорилось выше, вредные привычки трудно поддаются лечению и исправлению. Поэтому чтобы они не проявились, необходимо подумать о профилактических мерах.

Разумеется, взрослого человека труднее переубедить, научить и поменять его поведение, а вот разум подростка хорошо реагирует на правильную подачу информации о всей опасности употребления наркотиков, алкоголя, курения и прочих привычек.

**Эффективными средствами являются** показ фильмов, видеоматериалов, наглядных пособий (например, легких курильщика, печени алкоголика или язв на теле наркомана), тематические беседы с участием врачей, психологов, юристов и прочих специалистов.

К сожалению, в современных школах, семьях много говорят о вреде наркотиков, спиртного и никотина, однако не достаточно уделяется времени другим вредным привычкам. Но все они сказываются на формировании личности, на силе воли человека, на чистоплотности и т.д.

А ведь это чрезвычайно важно. Ведь легче искоренить все пагубные повадки еще на этапе семян или ростков (в детстве или отрочестве), ведь с возрастом это сделать будет практически невозможно. Однако небольшой шанс есть. И дальше мы об этом поговорим.

Как избавиться от вредных привычек

Вот 8 действенных рекомендаций, которые могут помочь вам на сложном пути избавления от плохих привычек.

**1.Лучшие друзья курильщиков** – конфетки и семки. Хочется вытащить сигарету и закурить? Покушайте конфеты или погрызите семечки. Это уменьшить влечение.

**2.Найдите точку опоры** – главную [мотивацию](http://pikacho.ru/kak-usilit-motivaciyu-v-100-raz/), почему вам так важно избавиться от привычки. Мотивацией может стать семья, жена, ребенок, хорошая работа, большая зарплата, замужество и т.д.

**3.Составьте письменный план** и строго ему следуйте.

**4.Пусть ваши друзья возьмут вас «на слабо»** или заключите с ними пари, что вы справитесь. И поставьте на кон что-то очень важное для вас: пачку долларов, дорогое кольцо с брюликами, машину, ну ли хотя бы просто любимые сережки или шкатулочку.

**5.Заставляйте себя постепенно минимизировать «дозу»** — если дело касается алкоголя, выпивать не 100г, а 50, затем 30 и так до 0. А если привычка – бросать носки под кровать, — заставляйте себя их снова поднять и положить в правильное место;

**6.Найдите себе интересное увлечение** – рукоделие, спорт, боулинг и прочее.

**7.Повышайте свою проинформированность** касательно вреда именно вашей вредной привычки;

**8.Найдите альтернативу**. Замените курение на сосание леденцов, алкоголь на соки, сплетни на похвалы, шоппинг на помощь животным.

Помните, ваша жизнь, ваше будущее в ваших руках.