

Профилактика вредных привычек у детей





Ковыряние в носу»

Эта привычка присуща практически всем. Однако если постоянно чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение.



Обкусывание ногтей

Можно заболеть, потому что пространство под ногтями-
рассадник микробов.



Чистка ушей подручными предметами

Если чистить уши спичками, зубочистками, можно повредить барабанную перепонку, ухудшиться слух



Умывание

- По утрам и вечерам
Открывай в ванной кран
И воды не жалея,
Умывай лицо и шею



Чистим зубы

Чисти зубы пастой мятной
Ароматной и приятной
Щеткой действуй умело
зубы будут очень белы

Владимир Маяковский

Художник В.А. Жигарев

Что такое хорошо

и что такое плохо



Если бьёт дрянной **Драчун**
слабого мальчишку,
Я такого не хочу
даже **вставить** в книжку.



(Прочитай внимательно.) Ай-ай-ай! Обижает малышей! Разве так можно?! Как некрасиво. С таким драчуном никто играть не захочет! Давай ему погрозим пальчиком, чтобы он никогда так больше не делал. *(Включи запись, как нужно говорить родителям этого ребёнка-защитника.)* Я теперь никогда не буду обижать малышей, не буду драться и отнимать у других игрушки. А ты?

Этот же кричит: — **НЕ ТРОЖЬ!**
Тех, кто меньше ростом.
Этот **МАЛЬЧИК** так **хорош!**
Загляденьё просто.



(Прочитай внимательно.) А этот мальчик — молодец! Храбрый мальчик, смелый. Он не боится драчунов и защищает малышей. Посмотри, он сам не дерётся, но малышей в обиду не даёт. Я тоже хочу быть таким смелым и сильным. Я буду кушать все, что положено, чтобы стать сильным и смелым. Тогда я тоже буду защищать слабых и малышей и не буду никого бояться.

«Вредные советы» Г. Остера

- Никогда не мойте руки,
- Шею, уши и лицо.
- Это глупое занятие
- Не приводит ни к чему.
- Вновь испачкаются руки,
- Шея, уши и лицо.
- Так зачем же тратить силы,
- Время попусту терять.
- Стричься тоже бесполезно.
- Никакого смысла нет.
- К старости сама собою
- Облысеет голова.

**«Привычка свыше нам дана, замена
счастью она».**

/А. С. Пушкин/

**Вредные привычки- это навязчивые,
ритуализированные действия,
отрицательно сказывающиеся на
физическом и психическом развитии.**

Почему появляются вредные привычки у детей

Основной причиной развития вредных привычек у детей является неблагоприятная атмосфера в семье, если ребенку не хватает внимания, ласки, любви, заботы.

Все вредные привычки можно разделить на две

группы:

непатологические

привычки

Возникают в результате недостаточного внимания к привитию культурно-гигиенических навыков

Это:

ковыряние в носу, теребление волос, мочки уха, ходьба сутулясь, ерзание на стуле, шаркание ногами при ходьбе, употребление слова-паразитов («ну», «вот», «как его» и т.д.), громкая речь и чрезмерная жестикуляция, хватание другого за рукав, перебивание говорящего, откручивание пуговицы на одежде собеседника

патологические

привычки

Возникают в результате нарушений детско-родительских отношений, в строгой, чрезмерно-требовательной атмосфере, при дефиците родительского внимания, воспитании по гиперсоциальному типу или по типу неприятия

Это:

сосание пальца, языка, щеки, одежды, постельного белья, верчение и выдергивание волос, качание головы из стороны в сторону, биение головой об подушку перед засыпанием и во сне, грызение ногтей, онанизм, и т.д.

**Предупреждение и исправление
непатологических привычек:
привитие ребенку навыков аккуратности,
организованности, воспитание навыков личной
ГИГИЕНЫ**



Патологические привычки

- Все вредные привычки данной группы опасны еще и тем, что отвлекают ребенка от процесса познания, угрожают задержкой развития, инфантилизацией.
- Вредная привычка становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов, компенсацией за отсутствующее внимание, ласку, общение.

Как нужно вести себя с ребенком, имеющим патологические привычки

1. Попытаться понять ребенка
2. Поддерживать веру в себя.
3. Успокоить и объяснить, что все это пройдет.
4. Лишний раз похвалить и отвлечь от всех мрачных мыслей.
5. Не ругать, не наказывать.
6. Сделать жизнь приятной, а главное — полюбить его.
7. Поиграть в ролевую игру «Парикмахерская», где делают маникюр только детям с красивыми ногтями и не влажными пальчиками.
8. Разнообразить игрушки.
9. При грызении ногтей, уменьшить интеллектуальные перегрузки.
10. Исключить на время возбуждающие мероприятия, просмотра захватывающих фильмов и чтения страшных сказок.

Рекомендации в борьбе с вредными привычками :

- попытаться своим вниманием, лаской дать понять ребенку, что вместе (ребенок и взрослый) сумеем преодолеть эту вредную привычку;
- пройти исследование на заражение паразитами и два раза в год (после консультации с педиатром) пролечивать ребенка от глистов;
- исключить у девочек заболевание наружных половых органов и очень тщательно следить за их гигиеной;



**Рациональное
Питание**



**Закаливание и
занятия спортом**



Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



**Искоренение
Вредных
привычек**

2. Алкоголь



3. Наркотики



**Правильный
Режим труда и отдыха**



Профилактика вредных привычек

- Ребенку не следует засиживаться на горшке и обязательно предупреждать появление запоров;
- Лучше если малыш спит в рубашечке до пят, а не в пижаме;
- Ребенок не должен ходить в белье, которое ему мало-рубчик не должен врезаться в тело

Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость



Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены

Герой нашего времени - человек без вредных привычек!

Профилактика вредных привычек

- полезны курсы фитотерапии с приемом успокаивающих лекарственных трав, рекомендованных врачом;
- не следует также качать ребенка верхом на колене, раздражая таким образом область промежности;
- по возможности нужно ограничить или исключить из питания ребенка шоколад, острую и пряную пищу, копчености- все это может привести к раздражению промежности

Пословицы и поговорки о значении здоровья.

- В здоровом теле – здоровый дух.**
- Здоровье всего дороже.**
- Здоровому всё здорово.**
- Болезнь человека не красит.**
- Здоровье – главное жизненное правило.**
- Здоровому врач не нужен.**
- Здоровье потеряешь - все потеряешь.**
- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.**

**Главное лекарство-это любовь и понимание
взрослых, их терпение и безусловное желание
помочь ребенку избавиться от пагубной
привычки**



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



**Спасибо
за
внимание!**