

Хорошие и плохие привычки



Что такое привычка?

Привычка — это приобретённая манера. Она имеет пассивный характер и возникает в результате повторения действий, которые постепенно становятся бессознательными и механическими. Чтобы возникла привычка, важна заинтересованность личности: мы никогда не привыкаем полностью к неприятной нам вещи, но зато охотно привыкаем к вещи приятной

Привычки формируются в повседневной жизни и разрушаются с большим трудом. Постоянное повторение некоторых действий становится для человека потребностью, и он уже не представляет себя без этой привычки.



- Привычка — вторая натура (Аристотель);
- Ничто так не нуждается в исправлении, как чужие привычки (Марк Твен);
- Чем больше привычек, тем меньше свободы (Эммануил Кант);
- Привычка есть привычка, её не выбросишь за окошко, а можно только вежливенько, со ступеньки на ступеньку, свести с лестницы (Марк Твен).

Какие бывают привычки?

Привычки бывают полезными и вредными, положительными и отрицательными, нейтральными, неприятными, пагубными, надоедливыми, просто раздражающими.



Школьные привычки



- любовь к чтению;
- аккуратное выполнение домашнего задания;
- бережное отношение к школьным принадлежностям;
- соблюдение режима дня;
- привычка класть вещи на свои места;
- соблюдение здорового образа жизни.







Вредные привычки

- Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.



Почему сохраняются привычки?



- Многие вредные привычки имеют характер зависимости, то есть человек знает о вреде привычки, но не может от неё избавиться из-за того, что она приносит кратковременное удовольствие или облегчение.
- Некоторые вредные привычки сохраняются, потому что человек не подозревает о своей привычке либо не считает её вредной (во всяком случае, для себя).

Курение

- вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.



Алкоголь

- *Причины, по которым подросток впервые попробовал алкоголь, могут быть разными: с подачи родителей или в компании сверстников.*
- *Но не стоит недооценивать вред алкоголя для молодого организма, даже если он пока ограничивается только пивом или баночными коктейлями.*



Удар в мозг

- **Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому особенно уязвим для влияния химических веществ.**
- **Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности. Под действием алкоголя подросток буквально тупеет: и интеллектуально и эмоционально. А недостаточно зрелый мозг подростка быстрее формирует зависимость от алкоголя.**



Удар в живот

- Печень подростка разрушается под действием алкоголя гораздо быстрее, чем у взрослого человека, ведь, механизмы работы ферментов в печени еще не сформированы окончательно.
- Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обмена.
- Наблюдаются и сбои в работе желудочно-кишечного тракта — под действием алкоголя изменяются свойства и количество желудочного сока, нарушается работа поджелудочной железы, что может привести не только к панкреатиту, но и к диабету.
- Даже самое легкое пиво — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой.
- А сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках, очень популярные в подростковой среде — настоящая гремучая смесь из сахара, красителя и спирта. Которая, помимо дозы алкоголя, поставляет в организм подростка избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и кофеин, негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы.



Удар по будущему



- Сексуальные контакты **без контрацепции** в подростковой среде чаще всего случаются именно «по пьяни». Подобные случайные связи могут привести к заражению инфекциями, передающимся половым путем, гепатиту В и С, ВИЧ-инфицированию. Нередко незащищенный секс может стать причиной ранней беременности у девочек, аборта и следующих за ним гинекологических проблемам.

Все остальное

- Не закончивший свое формирование организм очень болезненно отвечает на поступающий в него этанол. Нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы: появляются тахикардия, перепады артериального давления.
- Иммунная система перестает полноценно выполнять свои функции: употребляющий алкоголь подросток становится очень восприимчив к инфекционным заболеваниям. И не только простудным — среди выпивающих молодых людей нередко встречаются инфекции мочевыводящих путей и почек и хронические воспалительные заболевания дыхательных путей, нередко осложняющиеся еще и курением.



Как научиться формировать у себя хорошие привычки?



- 1. Составь режим дня и строго выполняй его.
- 2. Никогда не приходи на занятия, не подготовившись к ним.
- 3. Приучи себя доводить начатое дело до конца.
- 4. Каждое дело выполняй качественно, относись добросовестно к выполнению любого поручения.
- 5. Научись самообладанию, установи самоконтроль за своими мыслями, действиями и поступками.

