

## Классный час *«Полезные и вредные привычки»*

Кашляешь, простыл, температуришь,  
Видим мы, что стал ты слабоват.  
Кто подвёл железную натуру?  
Знаешь ты, кто в этом виноват?  
Это твои вредные привычки.  
Коль от них ты не избавишься сейчас,  
То всю жизнь они тебе испортят  
Да ещё и сильно сократят.

**Запомните слова Наполеона: «Привычка принуждает нас ко многим глупостям: самая большая глупость — стать её рабом»**

**Что же такое вредные привычки?**

Вредные привычки это распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они вредны для здоровья человека.

**Какие вредные привычки бывают у человека?**

Что сразу приходит на ум при разговоре о человеческих зависимостях? Конечно, тяга к спиртному, пристрастие к наркотикам и табакокурение. Действительно, это наиболее опасные для человека вредные привычки. Но также существуют и иного рода зависимости, которые разрушают человеческую психику и саму личность.

Вредные привычки не только не красят, но и вредят, они мешают и человеку, который ими обладает, и окружающим. Бороться с подобными наклонностями, безусловно, трудно, но если настроиться на борьбу, изучить рекомендации специалистов, то избавиться от них сможет любой человек.

- **Грызть ногти**
- **Щелкание суставами**
- **Шопоголизм**
- **Переедание** Булимия, анорексия,
- **Телевизионная зависимость**

*Телевидение стало самым распространенным способом бегства от реального мира в мир иллюзий. По статистическим данным, в среднем каждый человек примерно по 3 часа в день проводит перед телевизором. Это примерно половина его свободного времени и около 9 лет жизни.*

- **Интернет-зависимость, компьютерные игры, игромания.**

*Интернет-зависимость — психическое расстройство, болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.*

Игромания считается зависимостью подростков. Человек полностью погружается в виртуальную реальность, теряет способность трезво координировать свои действия и поступки.

Кроме того, игромания – это пристрастие не только к компьютерным играм, но и к любым азартным: казино, игровым автоматам и даже картам. Главные симптомы игромании заключаются в следующем: Постоянное желание играть. Невозможность отвлечься от игры.

**Смартфон** подарил людям возможность общаться без ограничений из любой точки планеты в реальном времени. Результат – открытый мир и новый вид пагубной наклонности. Технологичное пристрастие уже успело получить название – номофобия или зависимость от интернета и смартфона.

**Игромания (лудомания, гемблинг).**

Азартные игры манят человека иллюзорной возможностью быстрого обогащения. Игра воспринимается, как отдых, способ снять стресс. Механизм воздействия на психику схож с наркотическим опьянением – человек становится зависимым, сам того не замечая. Игра постоянно требует новых и новых финансовых вливаний, толкает на воровство и обман.

- **Вечный спор**

Споры — обязательные аспекты существования любого человека, но они могут стать и привычкой, и навязчивой идеей.

- **Непунктуальность**

Постоянно опаздывающие люди крадут не только свое время, но и чужое. Эта вредная привычка может помешать карьере, дружеским отношениям.

- **Слова-паразиты**

- **Ложь**

Навык лгать формируется в раннем детстве. Лживого человека обходят стороной, его не уважают и не доверяют дома, ведь хронический лжец теоретически способен на любую подлость.

- **Сквернословие**

Научно доказано, что постоянное употребление матерных слов опасно для психического здоровья. Сквернословие снижает интеллект, духовный уровень человека, нивелирует образовательные процессы. В свою очередь, это приводит к преждевременному старению.

- **Забывчивость**

Поиск необходимой вещи занимает массу времени, вследствие чего можно опоздать на работу или на свидание.

### **Причины возникновения вредных привычек**

Вредные привычки служат человеку помощником для заполнения внутренней пустоты или помогают снизить тревогу. Но это приносит лишь временное облегчение.

Плохие привычки легкодоступны. Они не требуют приложения больших усилий для закрепления. Их задача быстро и легко облегчить эмоциональное состояние человека.

### **Влияние вредных привычек на здоровье человека**

Употребление алкоголя помогает облегчить психологическое состояние человека. Но в силу своей вредоносности, алкоголизм оказывает негативное влияние на здоровье, социальную сферу и семейные взаимоотношения. Пристрастие к употреблению химических веществ разрушает не только внутренние органы. Статистические цифры о разводах и увольнениях из-за алкоголя и наркотиков велики.

Нехимические пристрастия ухудшают социальное положение зависимого: приводя к нищете (азартные игры), к потере близких людей (религиозная и интернет зависимости) и т.д.

На первый взгляд безобидные действия в виде чрезмерного мытья тела, чистки ушных раковин сказываются на здоровье человека. Механическое и химическое воздействие разрушает защитный слой кожи, слизистой, уничтожает полезную микрофлору. Все это может привести к хроническим заболеваниям.

Польза или удовольствие от таких привычек кратковременная и минимальная. А вот вред они наносят куда больший. Отказаться от них, означает

столкнуться с сильными внутренними переживаниями. Продолжать использовать — столкнуться с болезнями, социальным отвержением, одиночеством.

Привычки в виде навязчивых действий часто являются симптомами невротических расстройств. Такие действия, как обгрызание ногтей, частое мытье рук и другие навязчивые действия, помогают облегчить эмоциональное состояние, поэтому человеку так тяжело от них избавиться. Невроз оказывает негативное влияние на умственную и физическую работу, поэтому без соответствующего лечения у психотерапевта человек испытывает серьезные трудности.

### **Как избавиться от вредных привычек**

Сила привычек велика. Порой мы выполняем автоматически действия, в которых уже нет необходимости. Например, бессознательное желание в получении сочувствия, заставляет гладить самих себя по волосам. Это облегчает внутреннее напряжение от потребности. Но сила привычки будет толкать нас на повторение этого жеста, даже в том случае, когда в нем не будет необходимости.

Самостоятельно справиться с плохой привычкой иногда получается достаточно легко за счет осознания, что в ней больше нет необходимости. При помощи волевых усилий и контроля человек может успешно отказаться от действий, приносящих вред его здоровью или социальному положению. Но так получается не всегда.

Сила привычки заключается в ее иллюзорной помощи. Подобно жаропонижающему средству они временно снимают симптом. Но не способны помочь с главной проблемой. Если самостоятельно избавиться от слабостей не получается, необходимо обратиться за квалифицированной помощью.

Психологи и психотерапевты успешно помогают избавиться от вредных привычек. В задачу психолога входит научить человека самостоятельно справляться с внутренними переживаниями, не прибегая к сторонней разрушительной помощи. Осознание собственных внутренних ресурсов и коррекция личностных особенностей помогают побороть силу привычки.

### **Благодарите**

Благодарите за всё хорошее и плохое что происходит в вашей жизни. Просто скажите спасибо тому, кто помог вам или тому, что у вас есть. Благодарность — это позитивная привычка, которая перекроет любой негатив из вашей жизни.

### **Выполняйте обещания**

Если сказали, то будьте добры сделать это. Это не только будет правильно, но и полезно для вашей самооценке и самодисциплины. Каждое выполненное обещание напоминает, что вы держите свое слово в первую очередь перед собой.

### **Перестаньте жаловаться**

Не принимайте на себя роль жертвы, перестаньте жаловаться на жизнь. Возьмите ответственность на себя за всё происходящее и измените ту ситуацию, которая вам не нравится. Жалоба — это просто отмазка от реальных действий.

### **Не сравнивайте себя с другими**

Сравнивать себя с другими — это частая причина неуверенности в себе. Откажитесь от этой практики, если вы хотите сравнивать себя с кем-то, так делайте это только с собой вчерашним.

### **Наслаждайтесь жизнью**

Позвольте себе насладиться мелочами жизни. Красивым закатом, приятным теплым ветерком и общению с близкими людьми.

## **Мечтайте**

Наверно, самое главное что мы забываем из детства, так это умение мечтать. Вместо красивых и прекрасных идей мы ставим посредственные цели. Но надо снова вернуться в детство и научиться мечтать. Это главное умение, которому может научиться человек. Именно с мечты начинается дорога к успеху.

## **Верьте в себя**

Вы никогда не придете к своей цели, если не будете верить в себя. На самом деле вы можете, поверьте в это, перестаньте себя принижать. Верьте в себя и в свои силы, это лучшая мотивация для вас.

## **Помогайте другим**

Ничего не делает нас такими счастливыми, как помощь к другим. Любая материальная вещь моментально становится обычной, а помощь остается в нашем сердце на долго. Уделите время на благотворительность. Для это не обязательно делиться деньгами, вы можете сделать простые и приятные дела даже просто прогуливаясь по улице.

## **Будьте оптимистом**

### **Цените то, что имеете**

Часто мы бываем недовольны, что у нас это не так, то не так. Но есть люди, у которых ситуации в десятки раз хуже, чем у вас. И не у каждого есть возможность изменить ситуацию. Подумайте следующий раз об этом и поблагодарите за то, что у вас есть руки и ноги и вы можете изменить ситуации. Следующий раз лучше направьте энергию на изменение ситуации, вместо недовольства.

**Обзор своего дня.** Я считаю, что это отличный способ контролировать, насколько ближе я стал к своим целям. Выполнил ли я все задачи в своём списке? Прошёл ли мой день так, как я планировал? Если нет, то с чем это связано?

## **Научитесь слушать собеседника**

**Очень важно избавляться от вредных, а возвращать полезные навыки!**

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Физические нагрузки улучшают память и мышление! Многие исследования показали, что части мозга, контролирующие мышление и память (префронтальная кора и медиальная височная кора) больше у людей, которые регулярно занимаются спортом.

### **Основные рекомендации:**

- Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;
- Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю.