



## **Які бувають шкідливі звички і як від них позбутися?**

Люди мають різні шкідливі звички, які можуть формуватися ще з раннього дитинства. Помилково вважають негативними проявами лише алкоголізм, наркоманію і куріння, – їх перелік набагато більший.

### **Які бувають шкідливі звички?**

Список шкідливих звичок є великим, але спочатку слід визначитись, що розуміють під ними. Закономірність дій, які повторюють протягом довгого часу, вважають звичкою. Що стосується шкідливості, то про неї кажуть, що це дія, яка несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища і так далі. Найпоширенішими є

- куріння;
- вживання алкоголю;
- наркоманія;
- любов до шкідливої їжі;
- ігроманія;
- лихослів'я;
- шопоголізм.

### **Шкідливі звички у дітей**

Багато звичок у дитини формується неусвідомлено, тому батькам необхідно вести боротьбу з ними, щоб вони не переросли в серйозну проблему.

- Найпоширеніша шкідлива звичка – обгризання нігтів. Статистика показує, що вона в більшості випадків спровокована стресовими ситуаціями, проблемами у спілкуванні з іншими людьми і серйозними навантаженнями.
- Знайома багатьом шкідлива звичка (проблема), яка переходить і в доросле життя – гризти різні предмети, наприклад, ручки, іграшки, волосся і так далі. Для маленьких дітей це серйозна небезпека.

## **Шкідливі звички підлітків**

У підлітковому віці деякі діти вже починають балуватися цигарками, пробують алкоголь та наркотики. Але є ще й інші шкідливі звички, які стосуються молодого покоління.

- Проблема сучасності – постійне використання смартфонів, від яких деякі діти не відходять. Ці шкідливі звички в школі призводять до падіння успішності. З-за гаджетів підліток жертвує багатьма потребами і можливостями.
- Поширеною є залежність від батьків, коли підліток не здатний приймати самостійні рішення. Статистика показує, що такі діти більше схильні до прийому алкоголю, наркотиків і куріння.
- До шкідливих звичок відносять ігрову і телевізійну залежність. Іноді дитині віртуальний світ більш привабливий і цікавий, що негативно відбивається на його соціальне життя.

## **Шкідливі звички сім'ї**

Батьки повинні завжди пам'ятати, що вони є прикладом для своїх дітей, які легко переймають не лише хороше, але й погане. Крім алкоголізму, куріння та наркоманії є й інші проблеми.

- Пасивний спосіб життя впливає на здоров'я: якщо вся родина воліє проводити час біля телевізора, ніяк не розважається і не має фізичного навантаження, – зайва вага і різні хвороби будуть забезпечені.
- Агресивна поведінка. Якщо у сім'ї часті скандали, батьки кричать один на одного і навіть піднімають руку, то такий же стиль переймають і діти, які ображають тварин і однолітків.

## **Шкідливі звички харчування**

Статистика показує, що у багатьох людей є небезпечні звички, що стосуються харчування. Вони негативно впливають на здоров'я і фігуру людини. Щоб зрозуміти, як змінити шкідливі звички, необхідно "знати ворогів в обличчя":

- швидке вживання їжі. Часто люди їдять похапцем, наприклад, кудись спізнюючись. Під час цього можна заковтнути зайве повітря, що призведе до здуття живота. Крім цього подібна звичка часто провокує набір зайвої ваги;
- відмова від сніданку. Дієтологи вже давно довели, що ранковий прийом їжі є найголовнішим, тому пропускати його не потрібно. Дослідження показали, що люди, які відмовляються від сніданку, з'їдають протягом дня більше калорій.
- їжа на ніч. Увечері прийом їжі повинен бути легким, щоб не перевантажувати травну систему. До того ж, ближче до сну сповільнюється метаболізм, тому з'їдені надлишки їжі можуть призвести до набору зайвих кілограмів;
- до інших шкідливих харчових звичок можна віднести: зловживання солодощами і фасфудами, недостатня кількість випитої води і так далі.

## Як позбутися шкідливих звичок?

Є кілька порад, які можна використовувати для боротьби з цими шкідливими звичками:

- **знайдіть мотивацію.** Це основний етап для боротьби з шкідливою звичкою. Наприклад, якщо вся справа в переїданні і вживанні шкідливої їжі, то мотивом для розбудови свого раціону стане одяг, який ви не могли собі дозволити з-за зайвої ваги;
- **простіть себе.** Відмова від шкідливих звичок неможлива, якщо людина не буде знати свої мінуси. Краще всього скласти докладний список, щоб “знати ворога в обличчя”;
- **заохочення.** Шкідливі звички – серйозний суперник, у боротьбі з яким без стимулювання не обійтися. Можна раз на два тижні робити собі різні приємності – наприклад, зменшивши кількість цигарок вдвічі, можна сходити в хороший ресторан;
- **контролюйте себе.** Уникайте ситуацій, які можуть наштовхнути на шкідливу звичку – наприклад, якщо проблеми з алкоголем, то уникайте вечірок, походів у бари і так далі;
- **допомога.** Не соромтеся в складних ситуаціях звертатися за допомогою.

## Профілактика шкідливих звичок

Боротися з існуючими проблемами – непросто завдання, тому краще запобігати їх появі. Найпростішим і ефективним способом є правильна подача інформації про шкідливість і наслідки шкідливих звичок. Можна використовувати фільми, відео та наочні посібники. Негативне ставлення до шкідливих звичок батьки повинні передати дітям. Є певний план, який слід застосовувати для профілактики:

- формування здорового клімату в сім’ї;
- створення активної життєвої позиції;
- коригування норм поведінки;
- активне дозвілля і здоровий спосіб життя.

**Будьмо здорові!!!**

