

Які бувають шкідливі звички і як від них позбутися?

Профілактика шкідливих звичок.

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, коли дія несе в собі потенційну загрозу для здоров'я, психологічного стану, навколишнього середовища і так далі. Якщо не знаєте, які є шкідливі звички, то ми вказуємо на найпоширеніші з них:

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

Шкідливі звички підлітків

У підлітковому віці діти вже починають балуватися сигаретами, пробують алкоголь та навіть наркотики. Це не всі шкідливі звички, які стосуються молодого покоління.

1. 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.

2. 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.
3. До шкідливих звичок відносять ігрову і телевізійну залежність. Іноді дитині віртуальний світ більш привабливий і цікавий, що негативно відбивається на його соціальному житті.

Шкідливі звички сім'ї

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

1. Пасивний образ життя. Впливають шкідливі звички на здоров'я - так, якщо вся родина воліє проводити час біля телевізора, ніяк не розважається і не має фізичного навантаження, зайва вага і різні хвороби будуть забезпечені.
2. 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. Щоб зрозуміти, як змінити шкідливі звички, необхідно знати ворогів в обличчя:

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. До інших шкідливих харчових звичок можна віднести: зловживання солодощами, куріння після їжі, недостатня кількість випитої води і так далі.

Як позбутися шкідливих звичок?

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

1. Знайдіть мотивацію. Це основний етап для боротьби з шкідливою звичкою. Наприклад, якщо вся справа в переїданні і вживання шкідливої їжі, то мотивом для розбудови свого раціону стане одяг, який ви не могли собі дозволити з-за зайвої ваги.

2. Простіть себе. Відмова від шкідливих звичок неможлива, якщо людина не буде брати свої мінуси. Краще всього скласти докладний список, щоб знати ворога в обличчя.
3. 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.
4. Контролюйте себе. Уникайте ситуацій, які можуть наштовхнути на шкідливу звичку - наприклад, якщо проблеми з алкоголем, то уникайте вечірок, походів в бари і так далі.
5. Допомога. Не соромтеся в складних ситуаціях звертатися за допомогою - це можуть бути друзі, родичі або спеціальні центри.

Профілактика шкідливих звичок

Боротися з існуючими проблемами - непросте 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.