

## Консультация

### «Скажем вредным привычкам «НЕТ!»

#### **ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ!**

Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль. Каждый человек имеет большое количество привычек, как вредных, так и полезных. Полезные привычки помогают нам почувствовать себя собранным, организованным, готовым к преодолению трудностей. К сожалению, у людей – и у взрослых, и у детей – сами собой возникают не только полезные, но и вредные привычки. Вредные привычки – это наши коварные враги, они отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков создалась реальная угроза здоровью будущего поколения.

В настоящее время здоровье большого количества людей страдает от наличия вредных привычек. Они не рождаются сами по себе; в большинстве случаев они возникают от подражания другим, социальной неопределенности, психической и эмоциональной неуравновешенности. Вредные привычки – это угроза здоровью.

Вредная привычка оказывает негативное влияние на развитие ребенка, становится необходимым ритуалом самоуспокоения, отвлечения от страхов и беспокойства, компенсацией недостатка общения. Это отвлекает ребенка от процесса познания и угрожает задержкой психического развития. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Перед образовательным учреждением стоит цель организации и совершенствовании воспитательного процесса. Основные направления со стороны воспитательной системы является: формирование социально-активной личности, культуры здорового образа жизни, активное вовлечение семьи в процесс воспитания, сопротивление вредным привычкам.

Дошкольники очень внимательны и склонны к подражанию, копированию действий и поступков взрослых, причем как положительных так и отрицательных. В основе любой именно вредной привычки лежит недостаток родительского внимания. Ребенок, растущий в гармоничной семье, получающий материнскую любовь и ласку, родительское понимание и поддержку, значительно в меньшей мере подвержен риску развития патологических привычек. Многие из привычек возникают у детей, которых воспитывали строго, жестко, чрезмерно требовательно. Причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери. Нереализованная потребность в грудном вскармливании позже дает о себе знать (сосание пальца, края одежды или постельного белья; верчение; покусывание или сосание щек и др.)

Попробуем разобраться с некоторыми вредными детскими привычками.

### Вредные привычки у детей

Привычка грызть ногти. Благодаря ногтям мы можем крепко уцепиться за что-либо; они позволяют нам брать пальцами мелкие предметы; без ногтей нам было бы трудно почесаться или удерживать в руке мяч. Есть два важных правила, касающихся ногтей и ухода за ними. 1. Дети, которые постоянно обгрызают ногти, рискуют получить воспаление мякоти пальца, а оно бывает очень болезненным и может даже потребоваться операция для его лечения. 2. Ногти следует держать в чистоте. После игры на улице или работы по дому под ногтями часто скапливается грязь, что очень опасно для здоровья.

Ковыряние в носу. Если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию.

Ковыряние в зубах. Разные предметы травмируют эмаль и могут повредить дёсны. Если необходимо освободить от остатков пищи межзубные пространства, используйте специальную нить для зубов и приучайте ребенка полоскать рот после еды.

Постоянное жевание жвачки. Жевательную резинку целесообразно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя.

Чистка ушей подручными предметами. Если чистить уши спичками, шпильками или зубочистками, и даже ватными палочками, то велика вероятность повредить барабанную перепонку. Раздражая кожу внутри уха, усиливается работа серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух.

Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются с нами.

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Влияние курения на здоровье человека: портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи, желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта. Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными. Повышается риск возникновения язвы желудка. Никотин способствует повышению давления. Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечно-сосудистой системы. Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более

подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких. Курение способствует развитию онкологических заболеваний. Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

Алкоголизм давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Влияние алкоголя на здоровье человека: ежегодно от алкоголя гибнет около 700 тысяч человек. Это население одного крупного города. Это страшная статистика. Разрушается иммунная система организма. Нарушается деятельность печени, органов пищеварения, что приводит к тяжелым заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы. Нарушается регуляция уровня сахара в крови. Алкоголь неминуемо приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, разрушает эритроциты (клетки крови), которые перестают правильно выполнять свои функции, нарушает работу нервной системы и приводит к потере памяти и внимания, проблемам умственного развития, мышления, психики и очень часто к полной деградации личности. Главный «удар» алкогольных напитков приходится на головной мозг. Алкоголь приводит к разрушению коры головного мозга и отмиранию целых его участков. Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка, а так же пагубно влияет на все следующие поколения. При этом жизнь человека сокращает на 10-15 лет.

У детей интерес к курению и выпивке связан с подражанием взрослым, киногероям, кумирам... Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкие и родные люди— совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Привязанность к вредным привычкам у каждого человека различается по времени привыкания. Наименее защищенным к воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, употреблению наркотиков) является организм детей, так как их психика полностью не сформирована и быстро реагирует на внешние воздействия.

Важно, чтобы до того, как возникнет опасность первого опыта, сформировать у ребенка устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Этому способствует ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Кто-то может возразить: мол, об этом говорить с дошкольниками еще рано. Но ведь профилактику нужно проводить с детства. Проблема пагубного

влияния на подрастающее поколение вредных привычек взрослых, в частности употребления алкоголя и табачных изделий, остается актуальной. Поскольку дети живут в среде, в которой нередко можно встретить пьяного взрослого, многие дошкольники знают, какие алкогольные напитки существуют. Распушенность взрослых, мама или папа с сигаретой в руке, бутылкой пива становятся для детей примером поведения, символом взрослости. Нельзя забывать, что уже своим существованием, своим поведением мы являемся примером для подражания, и воспитание детей нужно начинать с себя.

Профилактика вредных привычек среди детей.

Безусловно, профилактика вредных привычек – это реально действующий способ, который поможет многим людям в преодолении вредных привычек. Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, но все же можно. С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Самое главное этого захотеть.

Необходимо снизить вероятность возникновения вредных привычек к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее.

Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Одной из задач образовательных учреждений является организация просветительской работы, направленной на профилактику вредных привычек. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни — это, прежде всего, работа над самим собой. Человек должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

Правильное питание, распорядок дня позволяют ребёнку гораздо лучше усваивать школьную программу. Физическое и умственное здоровье — это взаимосвязанные понятия.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с

окружающим миром — важнейшая задача родителей и педагогов (воспитателей).

Необходимо проведение разъяснительной работы среди родителей воспитанников по профилактике вредных привычек: наличие и постоянное обновление стендов для родителей в дошкольном учреждении по профилактике пивного алкоголизма, наркомании, табакокурения. На таких стендах должны находиться материалы бесед, лекций, проводимых с родителями, статистика, факты реального вреда вредных привычек, план встречи и бесед со специалистами по искоренению вредных привычек, рисунки, плакаты детей разных групп по тематике: «Скажи вредным привычкам: «НЕТ!»

В нашем дошкольном учреждении воспитатели проводят как индивидуальные беседы, так и общую работу с родителями, поскольку уровень отношений с родителями сильно влияет на развитие ребенка. Родители иногда не владеют важной информацией и сами дезорганизуют детей, подают им неправильные примеры поведения, не знают, как общаться с ребенком и т.д. Вредные привычки, а так же курение и употребление алкоголя – это зло для каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

Подготовила: медсестра яслей-сада № 55 г.Гомеля Солодка В.В.

Дата публикации: 23.03.2021