

14+

МБУК «Поронайская ЦБС»  
Библиотека-филиал с. Леонидово

# Наш мир без вредных привычек!



с. Леонидово, 2020



**Вредная привычка** – это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека.



Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные, а, с другой, бывают дурные или вредные привычки. Полезные привычки: делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.д.



# Что можно назвать вредными привычками?

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость»
- Привычка грызть ногти
- Техномания
- Использование нецензурных выражений
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Переедание





# АЛКОГОЛИЗМ



Самая распространенная вредная привычка, которая зачастую превращается в серьезное заболевание. Характеризуется болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него, сопровождается систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

Некоторые люди подвержены большему риску развития алкоголизма ввиду специфического социально-экономического окружения, эмоциональной или психической предрасположенности, а также наследственных причин.



# Наркомания

Хроническое прогрессирующее (развитие болезни с нарастанием симптоматики) заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков.

Разные наркотики вызывают разную зависимость. Одни наркотики вызывают сильную психологическую зависимость, но не вызывают физической зависимости. Другие же, напротив, вызывают сильную физическую зависимость. Многие наркотики вызывают и физическую, и психологическую зависимость.



Различают позитивную привязанность — приём наркотика для достижения приятного эффекта (эйфория, чувство бодрости, повышенное настроение) и негативную привязанность — приём наркотика для того, чтобы избавиться от напряжения и плохого самочувствия. Физическая зависимость означает тягостные и даже мучительные ощущения, болезненное состояние при перерыве в постоянном приёме. От этих ощущений временно избавляет возобновление приёма наркотиков.





# 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.д.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

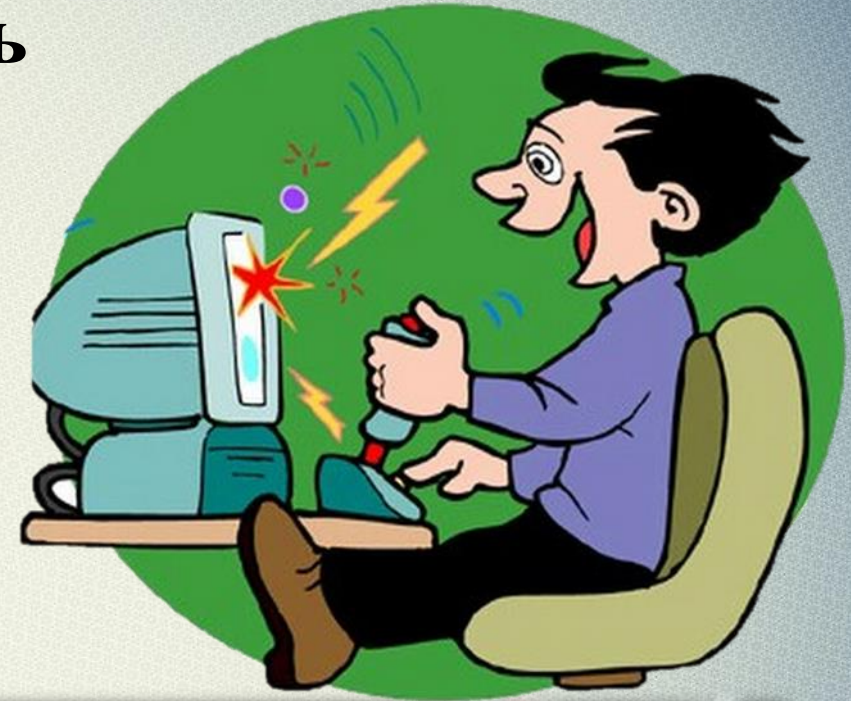
Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).





# Игровая зависимость

Предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми, а также лудомания – патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.





# Шопингомания

**Ониомания** (от греческих *onios* — для продажи, *mania* — безумие) — непреодолимое желание что-либо покупать, не обращая внимания на необходимость и последствия. Покупки становятся и отдыхом, и развлечением, и самостоятельным смыслом. В просторечии эту манию часто называют шопинголизм или шопоголизм.





# Переедание

**Психогенное переедание** — расстройство приёма пищи, представляющее собой переедание, приводящее к появлению лишнего веса и являющееся реакцией на дистресс (отрицательная неспецифическая реакция организма животного на любое внешнее воздействие). Может следовать за утратой близких, несчастными случаями, хирургическими операциями и эмоциональным дистрессом, особенно у лиц, предрасположенных к полноте.



Психогенное переедание — это комплексная проблема, сочетающая в себе как чисто психологический, так и чисто физиологический факторы. Физиологический фактор — это проблемы связанные с лишним весом: нарушение обмена веществ, повышенная нагрузка на организм и др.



# Интернет-зависимость

Психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Интернет-зависимость является широко обсуждаемым вопросом, но её статус пока находится на неофициальном уровне.

Британские ученые считают, что излишне активный интернет-серфинг ведет к депрессии.



Те люди, которые проводят много времени в онлайн, подвержены плохому настроению и чаще чувствуют себя несчастными.

Главная проблема многих пользователей – слишком много времени, проводимого в онлайн. Многие люди не могут контролировать, сколько времени они просидели в интернете. Это им мешает вести полноценную жизнь.



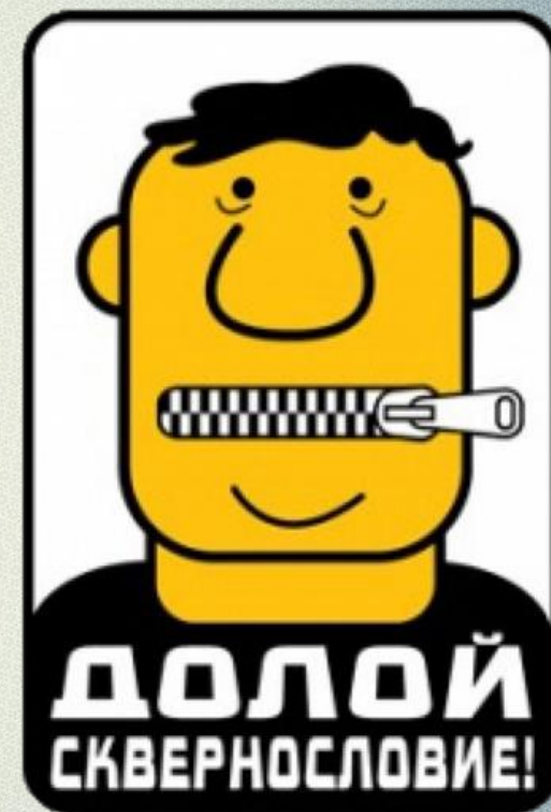
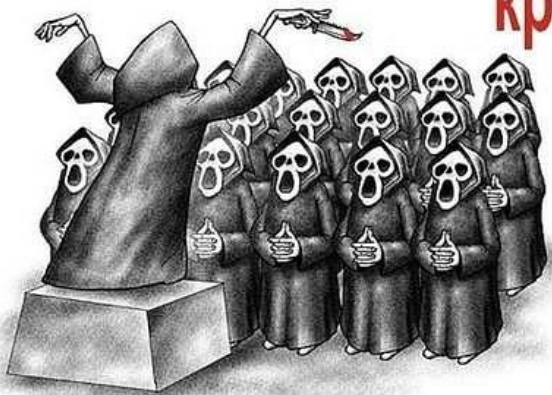
# Употребление нецензурных выражений

Большинство людей, независимо от сферы их деятельности и возраста, ругаются матом, чтобы выразить какие-то сильные эмоции и облегчить душу. В этом случае психологи считают, что нецензурная лексика выполняет положительную функцию – помогает разрядке человека и снимает внутреннее напряжение. Но нельзя забывать, что сквернословие оскорбляет не только того, кто рядом, но и того, кто употребляет нецензурные выражения!

сквернословие  
убивает

красоту

речи





# Альтернативой отдельным пагубным привычкам может стать **СПОРТ**

Спорт способствует:

- развитию таких качеств как ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.
- помогает сжечь лишние калории и привести фигуру в норму.
- отлично тренирует сосудистую систему, улучшает кровоток, очищает сосуды, укрепляет мышечные волокна (например, сердечная мышца).
- отлично влияет и на состояние нервной системы человека, улучшает эмоциональное состояние.
- становится острее зрение и слух, значительно возрастает мыслительная способность, становится легче учиться.

Спортом люди могут заниматься

на природе и в спортивных клубах, дома и на работе.







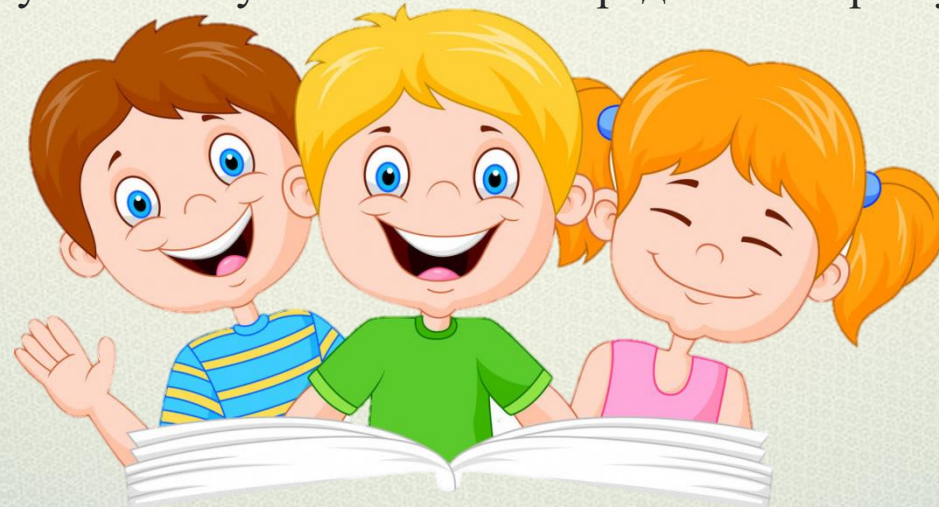
**Скажи вредным привычкам - НЕТ !**





## Другой альтернативой пагубным привычкам может стать **КНИГА!**

- С книгами вам всегда есть чем заняться. Многие люди смотрят телевизор, если им нечего делать. Чтение книг - идеальный способ погрузиться в события, не важно, где вы и который час. И еще вы узнаете много нового, вместо того, чтобы бессмысленно тратить время.
- Чтение снижает стресс и является хорошей мотивацией. Читая, вы не думаете о каждодневных проблемах и заботах. Вы всегда можете найти книги о тех людях, которые уже совершили то, что вы только планируете. Когда никто не поддерживает вас, просто прочитайте хорошую книгу на волнующую вас тему.
- Вы увеличиваете словарный запас и улучшаете устные и письменные навыки.
- Чтение развивает воображение. Телевидение все показывает за вас, а вот чтение стимулирует мозг визуализировать различные образы и ситуации.
- Чтение делает вас привлекательным в глазах умных людей.
- Чтение помогает крепче спать. В настоящее время актуальной проблемой является маниакальная зависимость от социальных сетей, - люди проверяют наличие новых сообщений даже находясь уже в постели. Вместо этого, положите свой телефон в другую комнату и почитайте перед сном хорошую книгу. Поверьте, ваш сон станет гораздо крепче.





**СУМЕТЬ СКАЗАТЬ**

**«НЕТ!»**

Не сковывай  
себя  
вредными  
привычками!





Источники:

1. <http://nigma.ru> – картинки и фото
2. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные\\_привычки](http://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные_привычки)
3. <http://whhttp://www.bydzdorov.ru/alk-stat.html> - вредные привычки.
4. <http://www.bydzdorov.ru/17priv.html> - статистика алкоголя
5. <http://festival.1september.ru/articles/504791/>-диалог о вредных привычках
6. <http://school8.admsurgut.ru/metodica/metodika/klassChas/>- В здоровом теле – здоровый дух.
7. <http://www.planetaahkol.ru> – фото
8. [http://image.rus.newsru.ua/pict/id/large/72736\\_20080403141159.jpg](http://image.rus.newsru.ua/pict/id/large/72736_20080403141159.jpg) -фото
9. <http://www.club60.> – фото



**Спасибо за внимание**



**Добро пожаловать в библиотеки МБУК «Поронайская ЦБС»!**

Презентацию подготовила: Мартьянова О. В.

Редактор: Анисимова Л.Б.

©МБУК «Поронайская ЦБС», 2020

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)