

шать. Только так можно сохранить себя в отличном состоянии как физически, так и психически. Именно такому подходу к своей жизни стоит обучать детей и подростков. Вместе с лекциями о вреде зависимостей необходимо просто уделять детям свое время, обучать их продуктивному взаимодействию, позитивной деятельности, физической активности. Когда рядом с подростком значимый взрослый, ребенок не будет употреблять вредные вещества не только при взрослом, но и в его отсутствие, так как будет сформирован внутренний контроль, воля и умение сказать «нет».

Кожокарь Д. Г.

Российский государственный
Профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Виды вредных привычек и их влияние на организм.

Ключевые слова. Привычка, курение, наркомания, алкоголизм.

Мне жаль наблюдать, что в наше время люди теряют свое «я» из – за вредных привычек, но я считаю, что никогда не поздно отказаться от наркотиков, курения, алкоголераспития, стоит иметь лишь только сильную волю и большое желание.

Как зарождаются вредные привычки. По своей природе человек - натура сознательная и целеустремленная. Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступков ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному необдуманному действию.

Табакокурение - это одна из форм «токсикомании», оказывающая отрицательное влияние на здоровье курильщика и окружающих его лиц. Постепенно формируется психическая и физическая зависимость, и состояние человека уже полностью становится под власть никотина. Одна сигарета сокращает Вашу жизнь на 27 минут!!! Всего на 27 минут! Причины табакокурения, точнее причины ее возникновения, самые простые. Это лишний вес, напряженная интеллектуальная работа, физическая усталость, волнение, стресс. Особой причиной можно назвать человеческую слабость, неспособность справиться с проблемами и стрессом собственными силами и перекладывание их на плечи «сигаретного дурмана».

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. В повседневной жизни алкоголизмом также может называться простое влечение к употреблению алкогольных напитков, при котором притупляется способность распознавать негативные последствия употребления алкоголя. С пьянством водиться – что в крапиву садиться Кто чарку допивает, тот век не доживает. В стакане тонет больше людей, чем в море. Вино с разумом не ладит.

Наркомания — хроническое прогрессирующее заболевание, вызванное употреблением веществ-наркотиков, характеризующееся фазным течением и наличием в своей структуре нескольких поэтапно формирующихся синдромов.

Лудомания. Гемблинг (лудомания, игровая зависимость) — патологическая склонность к азартным играм. Заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, что приводит к их доминированию в жизни субъекта и ведет к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.

Выводы делать лишь нам. Всем нам известно пагубное влияние вредных привычек, например, курения, на организм. Минздрав об этом постоянно предупреждает, и уже, наверное, устал предупреждать, но мало кто обращает на это внимание, ведь проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, тогда бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек — продолжительные болезни и в итоге смерть. Некоторые вредные привычки, например, наркомания, не прощают даже одного единственного раза употребления пагубного для организма вещества, поэтому стоит хорошенько подумать, прежде чем ступить на такую дорожку, с которой уже невозможно будет свернуть.

Библиографический список

1. Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. Профилактика вредных привычек школьников 2009.-310 с. 35.

2. Нестерова С. Формы и методы организации психологической помощи подросткам. Журнал практического психолога № 12 – М., 2010.

Комарова М. К., Федотова В. О.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Аннотация. Плоскостопие является одним из тяжелых ортопедических заболеваний. Запущенные случаи плоских стоп влекут за собой глубокие расстройства здоровья детей, поэтому коррекцию плоскостопия необходимо проводить в школьных учреждениях на уроках физической культуры.

Ключевые слова. Профилактика, дозировка, плоскостопие.

На VIII Конгрессе педиатров России в 2003 году отмечалось, что в последние годы в реестре заболеваний школьников на передовые позиции выходят нарушения опорно-двигательного аппарата, школьников, имеющих отклонения только в состоянии опорно-двигательного аппарата, к числу которых относится и плоскостопие, насчитывается более 60%.

Плоскостопие является одним из тяжелых ортопедических заболеваний. Запущенные случаи плоских стоп влекут за собой глубокие расстройства здоровья детей. Они приводят к инвалидности и нередко являются причиной возникновения сколиоза. Распространение плоскостопия у детей (по данным разных авторов, от 15 до 50% и более) ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей и подростков.