

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.

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 царила атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Загадки про полезные привычки

- ♦ Он -холодный, он - приятный,
С ним дружу давно, ребята,
Он водой польёт меня,
Вырасту здоровым я! **(душ).**
- ♦ Знаю, есть на свете чудо,
Есть такое волшебство:
Поднесёшь под кран с водою –Вмиг смывает грязь оно! **(мыло).**
- ♦ Есть ещё у нас друзья,
Позабыть о них нельзя.
Чтоб красиво улыбаться,
Чаще надо нам встречаться!**(зубная щётка и паста).**
- ♦ Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить... **(зубы).**
- ♦ Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовёшь меня - бегу,
От болезней берегу. **(вода).**
- ♦ Не сеют, не сажают, сами вырастают. **(Волосы.)**
- ♦ Белы овечки глядят из-под печки. **(Зубы.)**
- Всегда во рту, а не проглотишь? **(Язык.)**

МАДОУ «Детский сад №58»

МАДОУ «Детский сад № 58»

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА



Телефон: 8 (3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники, ул. Л.Толстого. 29

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.

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.)

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 удержать 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

