КЛАССНЫЙ ЧАС · ПРОФИЛАКТИКА

Вредные привычки

Как не попасть в ловушку и выбрать то, что делает сильнее



О чём поговорим

01 Что такое привычка

02 Полезные и вредные

03 Курение, алкоголь, гаджеты

04 Как сказать «нет»

05 Кто поможет

01

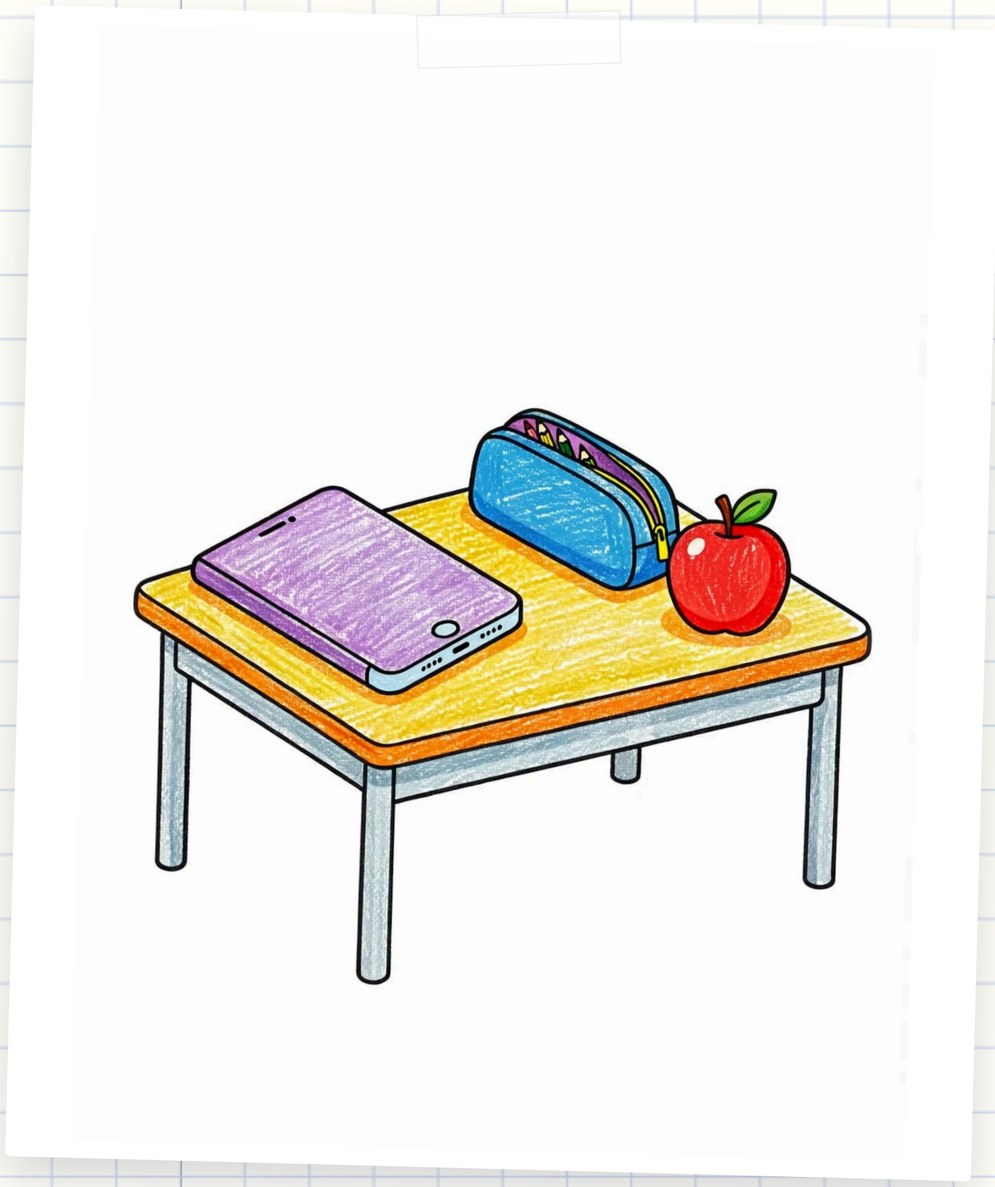
Что такое привычка

Действие, которое мы повторяем почти не задумываясь

Как появляется привычка

Привычка складывается, когда мы много раз делаем одно и то же в одной и той же обстановке. Сначала нужно усилие, потом всё получается само собой.

- ✓ Полезная привычка экономит силы
- ✓ Вредная незаметно отнимает здоровье и время



Полезные и вредные

✓

Полезные

- ✓ Утренняя зарядка
- ✓ Прогулки и спорт
- ✓ Чтение перед сном
- ✓ Ложиться вовремя

✗

Вредные

- ✓ Курение и вейпы
- ✓ Алкоголь
- ✓ Телефон до ночи
- ✓ Газировка и энергетики

Чем они вредят



Курение и вейпы

Никотин быстро вызывает зависимость и вредит мозгу подростка.



Алкоголь

Безопасной дозы нет, а растущему организму он особенно вреден.



Гаджеты допоздна

Мешают уснуть, утомляют глаза, отнимают время на движение.



Энергетики

Кофеин и сахар учащают пульс и мешают спать.

Важные цифры

9 из 10

подростков 13–15 лет в России не курят табак

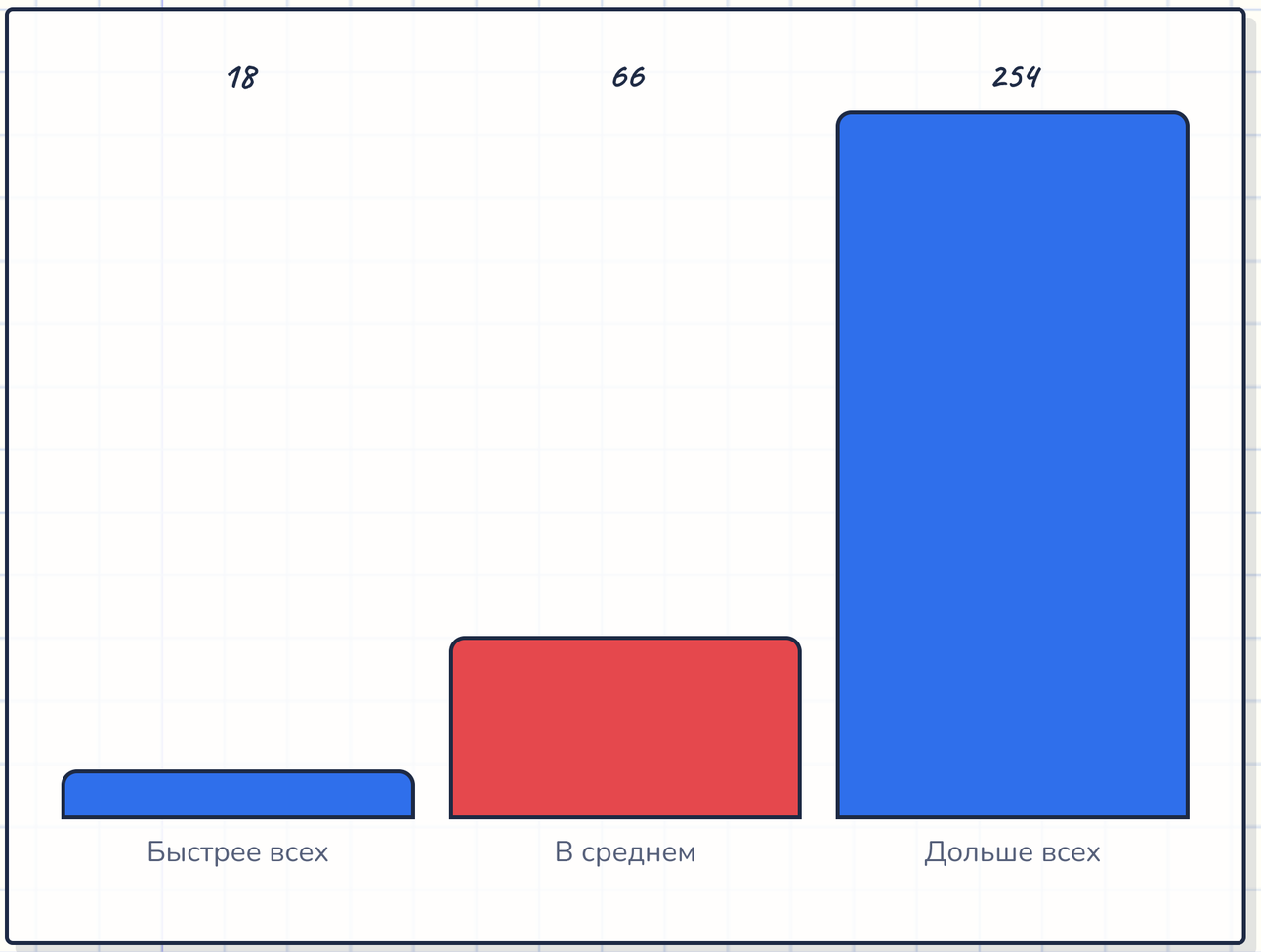
18 лет

до этого возраста нельзя продавать сигареты, вейпы, алкоголь и энергетики

2 часа

в день — не больше за компьютером дома в 5–9 классе

Сколько дней нужно новой привычке



Учёные из Лондона проверили, за сколько дней новое действие становится привычкой. В среднем — за 66 дней, так что не сдавайтесь через неделю.

Дней, исследование Филиппы Лалли, 2009

Как сказать «нет»

1

Скажи прямо

«Нет, спасибо, я не буду» — спокойно и уверенно.

2

Объясни коротко

«У меня тренировка» или «Мне это не нужно».

3

Предложи другое

«Пойдём лучше на каток».

4

Уйди

Если уговаривают и давят, можно просто уйти.

Добрая привычка есть нравственный капитал, положенный человеком в свою нервную систему; капитал этот растёт беспрестанно, и процентами с него пользуется человек всю свою жизнь.

Константин Ушинский

педагог, «Человек как предмет воспитания»



Кто поможет

Родители

и близкие

Расскажите, что тревожит, — вместе проще.

Школьный психолог

и классный руководитель

Помогут разобраться и не станут осуждать.

Телефон доверия

8-800-2000-122

Бесплатно и анонимно для детей и подростков.

Спасибо за внимание!

Привычки делают нас, но выбираем их мы сами

ГЛАВНОЕ

- ✓ Вредную привычку проще не начинать
- ✓ Отказываться можно коротко и спокойно
- ✓ Новая привычка закрепляется примерно за два месяца

Источники: Ушинский К. Д. «Человек как предмет воспитания»; ВОЗ, бюллетени «Табак и никотин» и «Алкоголь»; Глобальное обследование употребления табака среди молодёжи, Россия, 2021