

Вредные привычки: что это и почему они опасны

Как привычки незаметно вредят здоровью, учёбе и отдыху.



Почему об этом важно говорить в 5 классе

В 10–11 лет привычки быстро закрепляются, а организм особенно нуждается в сне, движении и нормальном питании. Чем раньше понять, что безопасно, тем легче сделать хороший выбор под давлением друзей и интереса к новому.



Что называют вредной привычкой

1

Вредная привычка — это действие, которое повторяется снова и снова. Сначала оно может казаться удобным или приятным, но постепенно начинает вредить здоровью и самочувствию.

2

Она ухудшает внимание, настроение, учёбу и отношения с близкими. К таким привычкам относятся курение, вейпы, алкоголь, поздний сон, долгие игры на телефоне и переедание сладкого.

3

У вредной привычки часто есть два признака: человеку трудно остановиться, а без неё он чувствует раздражение, скуку или дискомфорт. Это сигнал, что привычка уже стала проблемой.

Вредные привычки и их последствия

Сравним, что происходит сразу и к чему это может привести позже.

Даже короткое удовольствие часто заканчивается накоплением проблем: от плохого самочувствия до трудностей в учёбе и общении.

Материалы ВОЗ и школьные правила здорового образа жизни

Привычка	Сразу	Потом
Курение	Запах, горло	Кашель, одышка
Алкоголь	Сбивается речь	Память, травмы
Недосып	Сонливость	Ошибки, настроение
Сладкое, фастфуд	Сытость	Кариес, вес

Курение и вейпы: вред начинается сразу

Почему это опасно

Никотин вызывает привыкание, поэтому отказаться становится труднее. Табачный дым и пар от вейпа раздражают рот, горло и лёгкие, а у детей и подростков быстрее снижается выносливость.

Как заметить вред

Возможные признаки вреда — кашель, неприятный запах изо рта, одышка и быстрая усталость. Из-за этого труднее бегать, играть в подвижные игры и заниматься спортом.

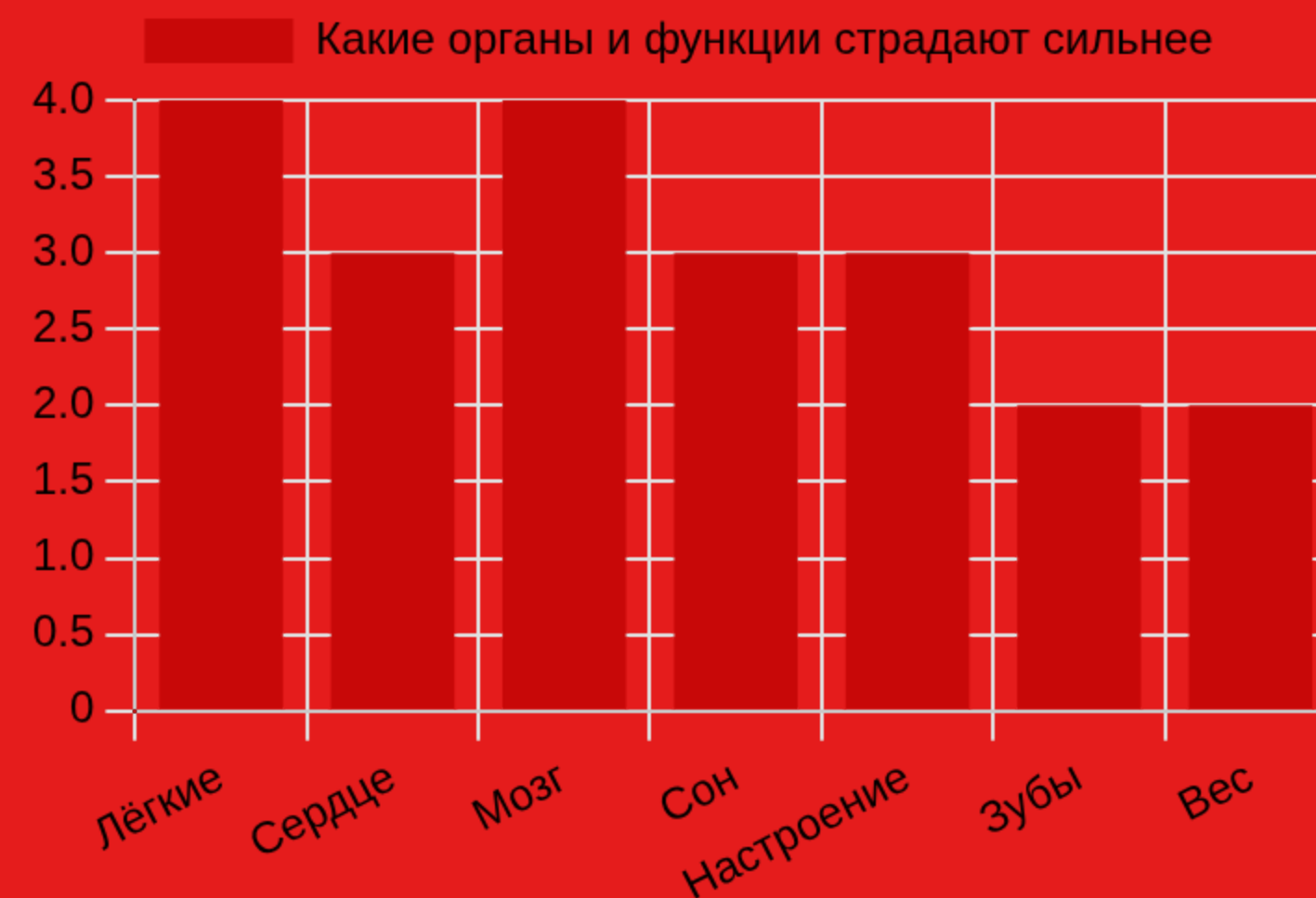


Как вредные привычки действуют на организм

Разные привычки бьют по разным системам организма, но почти всегда затрагивают несколько сразу.

Чем раньше заметить связь между привычкой и её последствиями, тем проще остановиться и не дать вреду закрепиться.

Обобщение материалов ВОЗ и школьного курса о здоровом образе жизни



Алкоголь: опасно даже в малых дозах

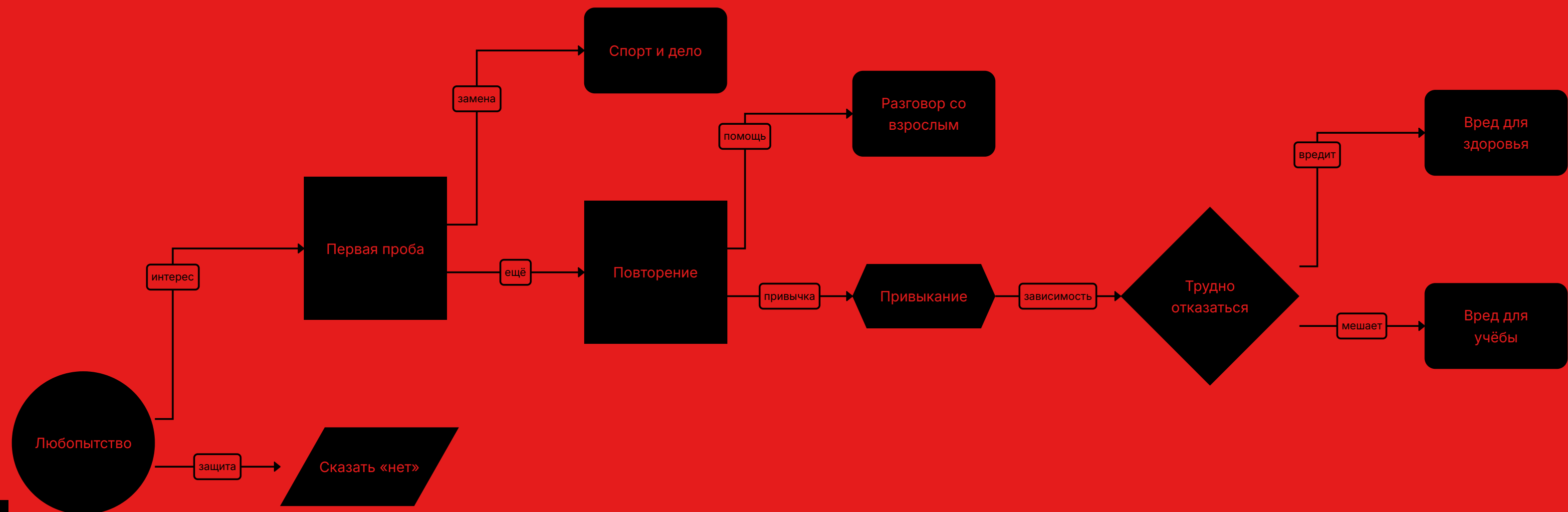
Алкоголь особенно вреден для детей и подростков, потому что их организм ещё развивается. Он ухудшает память, реакцию, речь и способность спокойно оценивать ситуацию.

После употребления чаще возникают ссоры, риск падений и травм, а также опасные поступки. Даже небольшие дозы мешают учёбе, спорту и нормальному отдыху.

Алкоголь не делает человека сильнее или взрослее. Напротив, при регулярном употреблении он может привести к привычке и зависимости, от которых потом очень трудно избавиться.

Как может появиться вредная привычка

Схема показывает, как от любопытства можно дойти до привычки и вреда, если вовремя не остановиться.



Энергетики и сладкие напитки



Краткий подъём

Энергетики содержат много кофеина и сахара, поэтому сначала создают ощущение бодрости. Но этот эффект быстро проходит и нередко сменяется усталостью, раздражительностью и дрожью.



Нагрузка на сердце

Для детей и подростков такие напитки особенно нежелательны. Они заставляют сердце работать напряжённее, а пульс может учащаться даже после небольшой порции.



Сон становится хуже

Кофеин мешает быстро заснуть и делает сон поверхностным. Если пить энергетики вечером, утром человек чувствует себя разбитым и хуже сосредотачивается на уроках.



Сладкая газировка без пользы

Газировка даёт много сахара, но почти не приносит пользы организму. Если пить её часто, возрастает риск кариеса, лишнего веса и общего ухудшения самочувствия.

Недосып: привычка, которая портит день



Вечер с телефоном

Сначала кажется, что ещё пять минут в телефоне ничего не изменят. Но время незаметно уходит, сон откладывается, а утром будильник звучит слишком рано. После такого вечера уроки начинаются с тяжёлой головы и желания снова лечь спать.



Утро после короткого сна

Когда ребёнок спит мало, вставать становится трудно, а на первом уроке хочется зевать и отвлекаться. Ошибок больше, ответы даются медленнее, а настроение портится уже в начале дня. Из-за этого сложнее и учиться, и общаться с одноклассниками.



Почему нужен режим

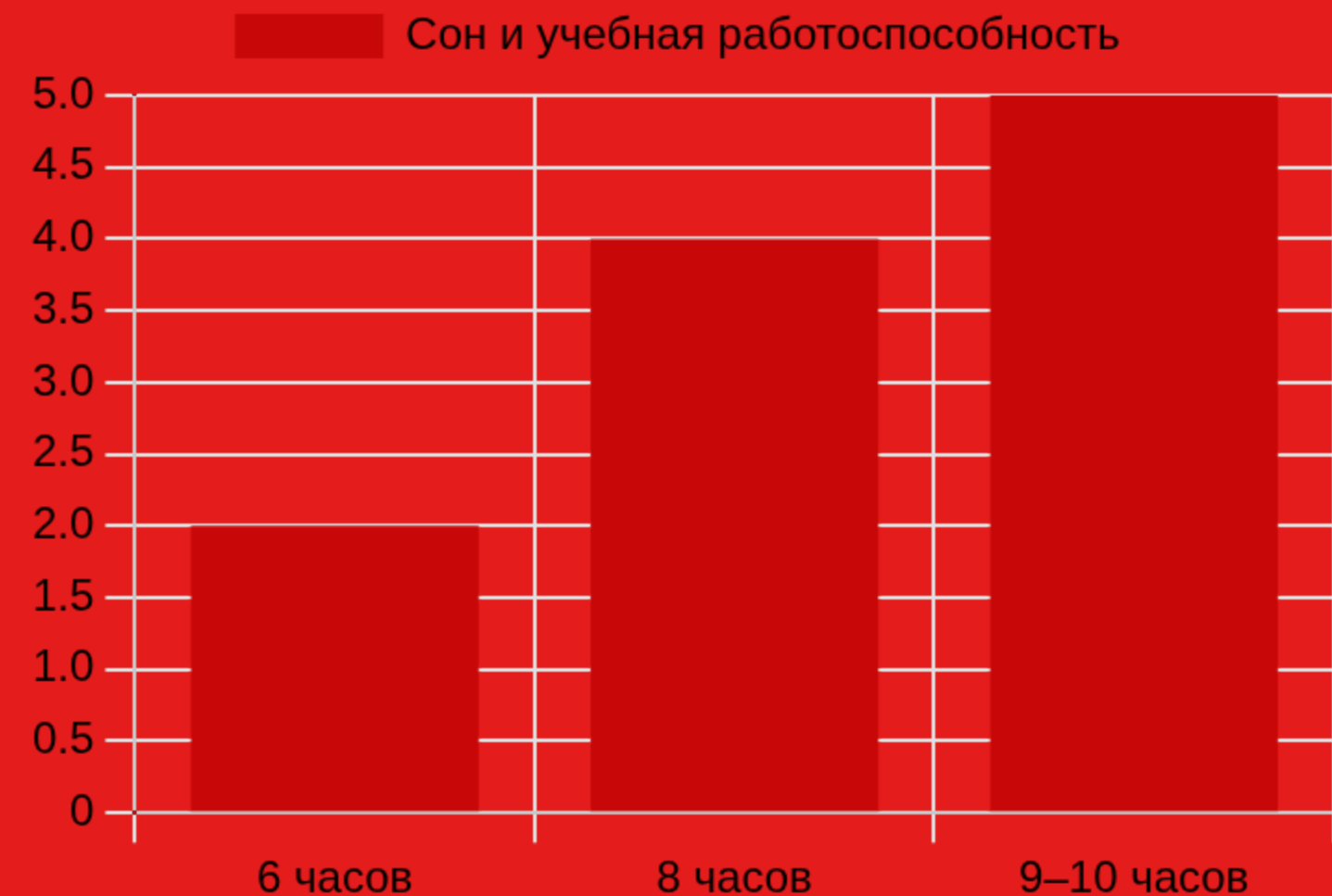
Регулярный сон помогает мозгу отдыхать и лучше запоминать новое. Если ложиться примерно в одно и то же время, тело быстрее засыпает, а утро проходит легче. Поэтому вечерний экран лучше отложить, а перед сном выбрать спокойное занятие.

Сколько сна помогает учиться лучше

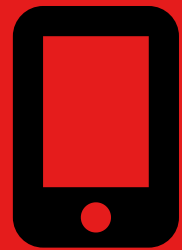
Недосып особенно заметен утром: труднее просыпаться, слушать объяснение и быстро включаться в работу на уроке.

Чем ближе сон к 9–10 часам, тем лучше внимание, память и самочувствие на следующий день.

Рекомендации по гигиене сна для школьников; возрастные нормы сна у детей школьного возраста.



Почему экранная привычка становится проблемой



Слишком много времени

Проблема начинается, когда телефон или планшет занимают почти весь свободный день, а остановиться становится трудно даже после просьбы родителей или окончания игры.



Сон сдвигается на позднее время

Поздние игры и переписка мешают вовремя лечь спать, из-за чего утром появляется усталость, снижается внимание на уроках и хуже запоминается материал.



Устают глаза и спина

Долгое сидение без перерыва вызывает напряжение глаз, плохую осанку и ощущение разбитости, особенно если человек почти не встаёт и не двигается.



Меньше движения и общения

Когда экран заменяет прогулки, спорт и живое общение, уменьшается физическая активность, а вместе с ней — энергия, хорошее настроение и интерес к другим делам.

Слишком много сладкого и фастфуда

Сладости, чипсы и газировка быстро дают ощущение удовольствия, но в них мало полезных веществ. Если есть их часто, страдают зубы, а кариес появляется легче.

Фастфуд и слишком солёные перекусы перегружают организм лишним жиром, сахаром и солью. После такой еды нередко приходит вялость, а силы для учёбы и игр уменьшаются.

Чтобы питаться лучше, полезно чаще выбирать воду, каши, овощи, фрукты и супы. Регулярный режим питания помогает не переедать и чувствовать себя бодрее в течение дня.

Как распознать проблему по признакам

По внешним признакам можно заметить, что привычка уже мешает здоровью, учёбе или поведению.

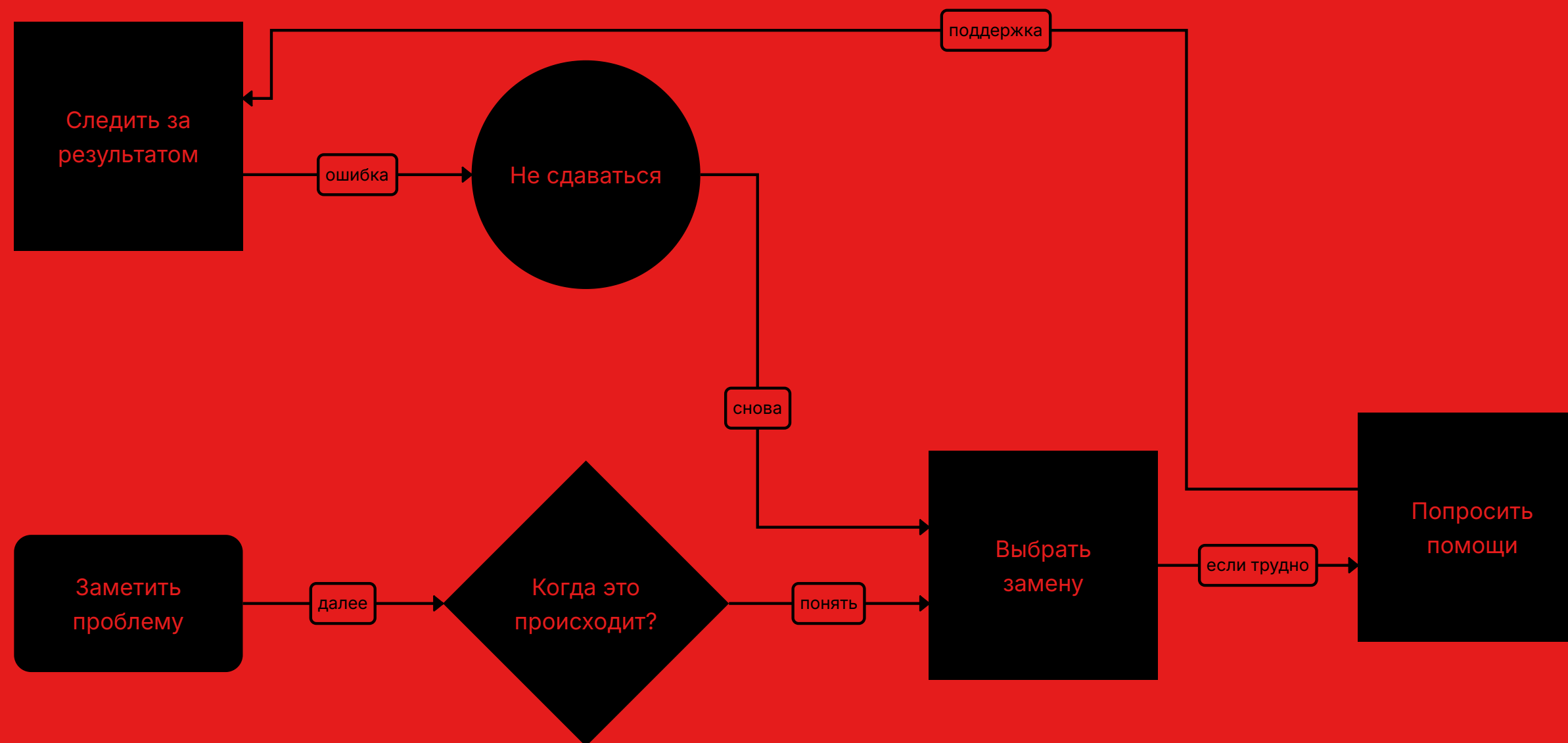
Если признаки повторяются, важно не игнорировать их: проблема может затрагивать сон, настроение, здоровье и успеваемость.

Школьные материалы по здоровому образу жизни.

Признак	Что это может значить
Скрытность	Привычку пытаются скрыть
Раздражение	Трудно отказаться
Усталость	Не хватает сна
Кашель	Возможен вред от курения
Плохие оценки	Страдает внимание

Как начать отказываться от вредной привычки

Простая последовательность действий для ученика 5 класса, основанная на школьных правилах здорового образа жизни.



Что помогает не сорваться снова

Регулярный режим дня снижает тягу к вредным привычкам: вовремя ложиться спать, делать зарядку, гулять и завтракать. Когда день предсказуем, меньше соблазнов и проще удерживать контроль.

Важно заранее убрать лишние раздражители: не держать телефон рядом ночью, не запасаться сладостями и чаще разговаривать со взрослыми. Поддержка семьи помогает спокойно исправлять ошибки без стыда и паники.



Полезные замены вместо вредных привычек

Одна небольшая замена каждый день уже меняет самочувствие и помогает легче соблюдать режим без лишнего напряжения.

Самые простые полезные действия дают заметный эффект: больше энергии, лучше настроение и меньше усталости.

Материалы по здоровому образу жизни для школьников; рекомендации по режиму дня и питанию.



Кто помогает сохранять здоровье



Семья

Родители и близкие помогают соблюдать режим дня, следить за питанием и вовремя замечать, когда привычка начинает мешать сну, учёбе или настроению ребёнка.



Учитель

Учитель напоминает о правилах здорового поведения, помогает не перегружаться и может заметить, если ребёнок стал уставать, рассеиваться или пропускать важные дела.



Школьные специалисты

Психолог и медработник подсказывают, как справляться со стрессом, раздражением и трудностями самоконтроля, если вредная привычка уже начала закрепляться.



Друзья

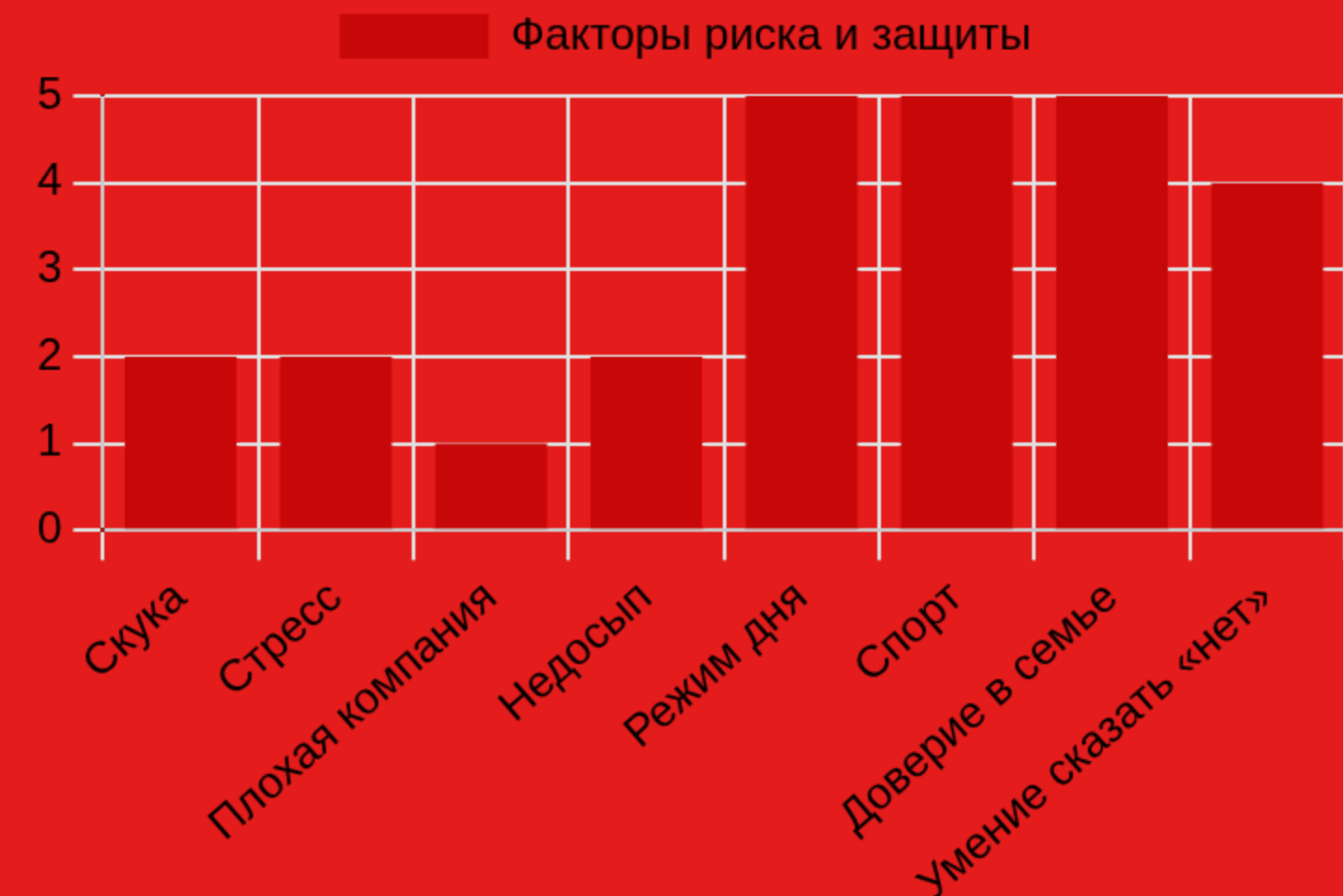
Поддерживающая компания помогает выбирать полезные занятия, а насмешки или давление, наоборот, могут подтолкнуть к плохим решениям и опасным пробам.

Что повышает риск, а что защищает от вредных привычек

Окружение и повседневные правила сильно влияют на выбор ребёнка, особенно когда нужно принять решение быстро.

Чем больше в жизни порядка, поддержки и интересных дел, тем меньше вероятность вредной привычки.

Школьные материалы по здоровому образу жизни; обобщение факторов риска и защиты без числовой статистики.



Привычки сегодня — ТВОИ СИЛЫ завтра

Вредные привычки часто начинаются незаметно, но постепенно влияют на здоровье, настроение и успехи в школе. Полезные привычки помогают сохранить силы, уверенность и хорошее самочувствие.