

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Методический материал в помощь кураторам
(Рекомендовано отделом методической и воспитательной работы
для внутреннего пользования)

Тема: Вредные привычки XXI века

Форма: симпозиум (нескольким студентам предлагается материал для выступления по различным аспектам разбираемой темы, после симпозиума можно провести неформальное обсуждение темы всей группой).

Цель: формировать у студентов позиции противостояния вредным для здоровья и жизни привычкам.

Задачи: показать негативное влияние вредных привычек на организм человека; расширить знания студентов о вредных привычках; воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Возраст: 1, 2 курс.

Продолжительность проведения: 2 часа.

Место проведения: учебная аудитория.

Ход

(Эпиграф написан на доске).

Отсутствие вредных привычек продлевает существование, а их наличие –
укорачивает жизнь.
Яна Джангирова

Побороть дурные привычки легче сегодня,
чем завтра.
Конфуций

Ведущий (куратор или назначенный подготовленный студент).

Вступление:

Новый век принес с собой новые вредные привычки. Да, «поколение-next» все чаще отказывается от алкоголя и табака, зато в невероятных количествах употребляет кофе и энергетики, проводит полжизни в социальных сетях, недосыпает, переедает или недоедает и не мыслит себя без мобильных телефонов, смартфонов или планшетов. К сожалению, иногда мы даже не замечаем все эти привычки или не осознаем, насколько вредными они являются. А они, между прочим, чреватые самыми неприятными последствиями и опасны для жизни ничуть не меньше пресловутых сигарет и спиртного.

Основная часть:

- *Что такое привычка?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: *Привычка* – это автоматизированное действие, специфическая форма поведения человека в определённых условиях, приобретающая характер потребности. А удовлетворение потребностей сопровождается удовольствием. Для превращения действия в привычку важна регулярность его осуществления, включение его в качестве постоянного элемента в систему действий субъекта. *Привычки* – это форма нашего поведения. Недаром А.С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастию она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, – наоборот, тормозят её становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Еще Гегель подчёркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в раннем возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки. Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

- Какие вредные привычки вы знаете? Приведите примеры.

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- алкоголизм
- наркомания
- курение
- игровая зависимость или лудомания
- шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или

ониомания

- переедание
- телевизионная зависимость
- интернет-зависимость
- привычка грызть ногти
- ковыряние кожи
- ковыряние в носу или ринотиллексомания
- щелкание суставами
- техномания
- привычка грызть карандаш или ручку
- привычка сплёвывать на пол
- употребление нецензурных выражений
- злоупотребление «словами-паразитами» и др.

О вреде курения, алкоголя и наркотиков всем известно. Все эти привычки достаточно пагубны и не сказываются положительно на организме человека.

Есть другой тип вредных привычек. Это едва заметные, возможно, не так видные окружающим. Как и от курения, алкоголя и наркомании, от таких привычек тоже следует избавляться.

Выступающий 1 (подготовленный студент по данной теме).

Кофе и энергетики

Современная жизнь диктует свои правила, первое и главное из которых – бешеный ритм жизни. Поддерживать его порой очень нелегко и приходится искать дополнительный «источник питания» для организма.

Традиционно в роли такой «батарейки» выступает обычный черный кофе. Последние исследования показали, что свежесваренный кофе может быть очень

полезен для здоровья, так как снижает риск образования злокачественных опухолей в печени и появления камней в желчном пузыре; к тому же кофе – хорошая профилактика диабета. Но все зависит от количества поглощаемого напитка. К сожалению, сегодня многие люди зависят от кофе и им необходима «подзарядка» как минимум 5 раз в день. И вместо бодрости и энергичности такое потребление кофеина приводит только к повышенному возбуждению нервной системы, нестабильному давлению и излишней раздражительности, не говоря уже о нагрузках на сердце.

Те, кому не хватает привычного кофе, для того чтобы взбодриться прибегают к помощи более сильных средств – энергетических напитков. До сих пор ведутся споры, полезны они или вредны. Некоторые врачи и диетологи считают такие стимуляторы вовсе нелишними в рационе своих пациентов, другие называют энергетики психотропными веществами, которые вредят похуже алкоголя. Недаром в некоторых, например, в Дании, Швеции, Франции или Норвегии – энергетики входят в списки запрещенных напитков, считаются лекарственными препаратами и продаются исключительно в аптеках по рецепту. Что же входит в состав такой микстуры? Конечно же, кофеин, причем совсем не в таких щадящих дозах, как в чашке обычного кофе. К тому же в энергетиках его часто сочетают с эфедрой, а эта гремучая смесь вызывает не только привыкание, но и серьезные проблемы с сердцем. Помимо этого, в качестве бодрящих ингредиентов используются экстракт гуараны, аминокислота животного происхождения таурин и большое количество сахара.

Конечно, такой коктейль из возбуждающих веществ гарантирует прилив бодрости, улучшение настроения, увеличение скорости реакции, причем действие это длится дольше, чем после чашки обычного кофе. К сожалению, весь этот эффект – всего лишь силы взаймы. На самом же деле подобные напитки не дают никакой дополнительной энергии, а лишь высвобождают резервы, которые организм копил и берег долгое время. Но рано или поздно за это придется платить.

Если употреблять энергетик часто, организм не будет успевать восстанавливаться. И вместо энергии зависимые от таких напитков люди чаще всего получают высокое содержание сахара в крови и повышенное кровяное давление, учащенное сердцебиение и изношенную сердечно-сосудистую систему, судороги и дрожь в ногах и руках, нарушенный обмен веществ. Кроме того, энергетики вызывают привыкание и постоянную потребность увеличивать дозу. Неудивительно, что подобные напитки запрещено употреблять детям, подросткам и беременным женщинам.

К сведению...

Чрезмерное употребление энергетиков может не только повредить здоровью, но и убить. Так в 2011 году в Ханты-Мансийском автономном округе от обширного кровоизлияния в сердце скончался 15-летний школьник, выпивший пару банок безалкогольного энергетического коктейля. Медики установили, что острый инфаркт миокарда был вызван передозировкой бодрящего напитка. Примечательно, что юноша был здоров и не жаловался на проблемы с сердцем. Так что от страшного исхода никто не застрахован. Впрочем, прием

энергетических напитков чреват не только проблемами с сердцем. В 2010 году в Чкаловске 20-летний Денис Родионов умер, выпив банку энергетика с высоким уровнем содержания кислоты. Позже выяснилось, что молодой человек скончался от сильного внутреннего кровоизлияния, вызванного тем, что напиток полностью разъел стенки его желудочно-кишечного тракта. А в 2009 году в Пензе 17-летняя студентка умерла от кровоизлияния в печень, вызванного передозировкой энергетика.

Выступающий 2 (подготовленный студент по данной теме).

Недосыпание

Наверняка, каждому знакомо желание поспать хотя бы еще 10 минут после утреннего звонка будильника, особенно если накануне вечером вы засиделись допоздна у телевизора или компьютера. Но в динамичном современном мире несоблюдение режима дня и хроническое недосыпание – дело привычное и практически повсеместное. Это закономерно приводит к разбитому, сонливому состоянию на протяжении всего дня, но и к общему упадку сил, нарушению биоритмов, возникновению бессонницы, отсутствию аппетита, обострению хронических заболеваний, частым головным болям и нешуточным проблемам с психикой. Не в последнюю очередь с недостатком сна многие врачи и ученые связывают и плачевную статистику нервных срывов, и количество попыток самоубийства, особенно среди подрастающего поколения. К тому же хроническое недосыпание чревато и другими проблемами, помимо подорванного здоровья и нестабильной психики. Усталость и невнимательность приводят к поистине ужасающим последствиям: водители засыпают за рулем, невнимательные пешеходы попадают под колеса, пассажирские автобусы летят под откос. Случаются служебные ошибки и несчастья на производстве. Усталые люди, задремав, даже падают под поезда в метро.

Выступающий 3 (подготовленный студент по данной теме).

Переедание и недоедание

Нередко у современного человека отсутствует время не только для полноценного сна, но даже для нормального приема пищи. Итогом становятся самые разнообразные вредные привычки, связанные с питанием.

Как часто в течение дня от голода нас спасает пакетик чипсов или шоколадный батончик? Перекусить и вправду бывает полезно, но врачи рекомендуют использовать для таких случаев овощи и фрукты. К сожалению, большинство предпочитает вредные, напичканные химией продукты из пакетиков или ресторанов фаст-фуда. Привычку перекусывать такого рода пищей назвать хорошей нельзя, ведь она влечет за собой чувство тяжести в желудке, апатию, проблемы с пищеварением, порчу эмали зубов и повышение уровня холестерина. Тем, кто отказывает себе в подобных дневных перекусах, может быть свойственна другая вредная привычка – вечернее переедание. Разыгравшийся за день голод не позволяет контролировать количество и качество пищи – и в ход идут такие продукты, как жареная картошка, отбивные, хлеб с маслом, салаты с майонезом, пироги и торты. Отсюда и появляются лишний вес и диабет. Способствует приобретению лишних килограммов и привычка есть перед телевизором или компьютером, ведь, отвлекаясь, человек даже не замечает, сколько и чего он съел.

К сведению...

Увлечение диетами до добра не доводит. 15-летняя школьница из Ярославля в своем желании похудеть полгода отказывалась от полноценного приема пищи. В итоге она довела себя до веса в 23 кг. Девочка, превратившаяся буквально в скелет, обтянутый кожей, скончалась в больнице от кардиомиопатии и тяжелой дистрофии. А за несколько лет до этого в Ростове-на-Дону по тем же причинам умерла студентка, весившая при росте 155 см всего 30 кг. С другой стороны, обжорство тоже иногда заканчивается смертью. Так, в Черняховске, на праздновании Масленицы, победитель конкурса по скоростному поеданию блинов – Борис Исаев – скончался на месте. Стоил ли того главный приз?

Те, кто хочет получить идеальную фигуру, просто отказавшись от еды, ничего не выигрывают, но теряют очень многое. Их преследуют проблемы с желудком и кишечником, вплоть до хронической язвы и нарушения обмена веществ. Не говоря уже о психологических нарушениях вроде патологической анорексии, когда организм буквально отторгает любую пищу.

Выступающий 4 (подготовленный студент по данной теме).

Мобильные устройства

Многие из нас шутят, что просто жить не могут без своих мобильных телефонов, планшетов и ноутбуков. А между тем для некоторых это давно перестало быть шуткой и стало самой настоящей привычкой – всегда иметь электронные устройства при себе. А легкая привязанность может перерасти в опасную зависимость.

В Университете Кента (США) были проведены научные исследования влияния мобильных телефонов на здоровье и общее самочувствие человека. В итоге ученые выяснили, что у зависимых от собственного телефона нередко развивается сердечно-сосудистая недостаточность, вызванная малой подвижностью и пассивностью, а также сильно ослабевают кости и мышцы – такие люди быстрее и сильнее устают. Не следует забывать и об опасностях, связанных с психическим здоровьем. Эксперты полагают, что мобильная зависимость может привести к стрессам, депрессиям, повышенной тревожности, нарушениям сна, снижению адаптивности, утрате чувства собственного достоинства, проблемам в отношениях с людьми. У 30% зависимых даже появляются слуховые галлюцинации: они постоянно слышат звонки, даже когда их нет, и принимают мелодии чужих телефонов за свои.

К сведению...

Привязанность к мобильным телефонам и планшетам может стать роковой, а нежелание расставаться с любимыми гаджетами даже в местах, которые, казалось бы, для их использования не предназначены, ведет к беде. Так случилось с 18-летней москвичкой, принимавшей ванну, не выпуская из рук свой любимый iPad. К сожалению, батарея планшета села, и девушка решила подзарядить устройство прямо на месте, подключив к розетке для стиральной машины. Случилось так, что девушка нечаянно уронила iPad в воду, и ее несколько раз ударило током. К сожалению, даже прибывшие на место происшествия медики так и не сумели спасти пострадавшую.

К вредным привычкам XXI века в последнее время относят и употребление нецензурных слов и выражений, а также злоупотребление «словами-паразитами». Кстати, частое употребление американизмов, таких как «ОК» или «супер» тоже принято считать вредной речевой привычкой. К ним же относится и стремление укорачивать речь и сокращать слова при написании, что собственно свойственно для современного общества в сети, где вместо «здравствуй» пишут «здр», вместо «до свидания» – «дсв», и даже само слово «Интернет» сократили до «инет».

Выступающий 5 (подготовленный студент по данной теме).

Социальные сети

Термин «зависимость от социальных сетей» появился у психологов совсем недавно – до этого чаще говорили о «зависимости от Интернета». Но в последние несколько лет социальные сети набирают популярность, позволяя каждому общаться с невероятным количеством собеседников одновременно, получать новую информацию и просто развлекаться. Социальные сети обладают очень большим аддиктивным потенциалом или, проще говоря, значительным риском возникновения зависимости от них. В первую очередь это связано с тем, что времяпровождение в том же «ВКонтакте» или «Фэйсбуке» раздражает центры удовольствия мозга: позитивные эмоции появляются у человека при каждом новом доброжелательном комментарии в его адрес или положительном отзыве о его фотографии. Вторая причина привыкания – получение большого количества разнообразной информации мелкими порциями за короткие промежутки времени. К такому режиму работы мозг привыкает легко и быстро, а вот отвыкнуть порой не может вовсе. Не на последнем месте стоит удобство и общедоступность социальных сетей. Такие социальные сети, как «Фэйсбук» и «Твиттер», вызывают сильнейшее привыкание – отказаться от них труднее, чем бросить курить или употреблять алкоголь.

К сведению...

Еще одним патологическим увлечением, порожденным зависимостью от социальных сетей, стало «селфи» (автопортреты, снятые на мобильное устройство). Это увлечение уже несколько раз пытались официально включить в число психологических отклонений и болезней. Ради удачного снимка люди нередко совершают странные поступки и даже рискуют своей жизнью.

Канадец Джаред Франк, делая свое «селфи» на фоне проезжающего поезда, чуть не угодил под колеса. В штате Техас юноша по имени Кристиан снял себя на мобильник во время забега быков, причем принимая в нем непосредственное участие.

- Какие могут быть последствия от частого пребывания в социальных сетях? В чем их опасность?

Ответы студентов.

Комментарий выступающего: Во-первых, от долгого пребывания в социальных сетях страдает концентрация внимания. Мозг привыкает постоянно обрабатывать только малые объемы информации и постепенно теряет способность удерживать внимание на чем-то одном достаточно длительное время. Следующим шагом становится развитие синдрома дефицита внимания и гиперактивности. Во-вторых, мозг очень скоро начинает требовать информацию

именно в виде коротких разрозненных кусков и, зачастую, может получать ее в таком виде только в социальных сетях. Подобная «жвачка для мозга» становится настоящим наркотиком. К тому же работа в режиме непрерывающегося потока информации безусловно утомляет и вызывает стресс. А дальше – рукой подать до отчуждения, ухода в себя и даже до снижения уровня интеллекта. Организм тоже страдает от долгого пребывания в социальных сетях. Длительное сидение в одной позе и малая подвижность чреватые перенапряжением отдельных мышц, туннельным поражением нервных стволов рук, болями в спине, мигренями, сухостью в глазах и расстройствами сна.

К сведению...

Еще одна, появившаяся не так давно, вредная привычка – прибегать к помощи лекарств по любому, даже самому незначительному поводу. Разумеется, мы не отрицаем, что во время болезни медицинские препараты не только полезны, но и необходимы. К сожалению, современный человек предпочитает принимать пилюли при малейшем подозрении на недомогание, ничуть не заботясь о последствиях влияния «лишних» лекарств на организм. Еще одним проявлением этой вредной привычки стала повсеместная зависимость людей от антидепрессантов и нейростимуляторов, которыми просто-напросто заменяют полноценный отдых.

Заключение:

Простая и старая истина гласит: «Все хорошо в меру».

Если кофе или любимый телефон начинают занимать в вашей жизни слишком много места – это уже вредная привычка.

- Как же ее победить?

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Способ для каждого человека и каждой конкретной зависимости свой. Но все специалисты, врачи и психологи сходятся только в одном: первый шаг к победе над привычкой – осознание того, что она есть, и понимание того, что это именно плохая привычка.

Так что задумайтесь для начала, нет ли у вас какой-нибудь из вредных и опасных зависимостей XXI века. А там уже дело за малым: побороть ее сознательным решением и волевым усилием, заменить на интересное новое хобби или обратиться за помощью к специалисту – главное, сделать так, чтобы ваша жизнь стала более здоровой, счастливой и долгой.

Литература:

1. Горноста́й Е. Вредные привычки XXI века // Планета. – 2014. – №8(112) – С.18 – 24.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.kakprosto.ru/kak-836178-kakie-suschestvuyut-vrednye-privychki#ixzz3D17tS1y1>

2. <http://www.newsru.com/russia/19jul2011/energetik.html>

3. http://site-piter.ru/information/dependence_social_networks