

Плохие привычки хороших детей. Как с ними бороться



Как бороться с вредными привычками у детей

Тебе наверняка приходилось с удивлением замечать, что два взрослых человека одного и того же возраста выглядят совершенно по-разному. Один полон сил и энергии, а другой физически слаб, и во всём его внешнем облике проступает болезненность. Первый берёт своё здоровье: вёл здоровый образ жизни. Второй же почему-то не жалел свой организм: шёл на поводу у своих дурных привычек — курил и употреблял алкоголь.

Все наши хорошие привычки помогают нам быть здоровыми, а, например, дурная привычка сутулиться приводит к искривлению позвоночника, привычка грызть ногти — к различным инфекционным заболеваниям. И ты, конечно, не раз слышал, как важно правильно питаться, как полезно делать по утрам зарядку, заниматься физкультурой, закаляться. Твоё здоровье закладывается в детстве, и оно во многом зависит от того, какие привычки ты приобретёшь уже сейчас.

Чем опасна плохая осанка

Ты, наверное, не раз слышал от взрослых: «Расправь плечи!», «Выпрями спину!», «Следи за осанкой!» Чем же опасна неправильная, плохая осанка?

Осанка — это привычная поза человека в вертикальном положении. Она может быть красивой и некрасивой, правильной и неправильной.

При правильной осанке голова держится прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, контуры правой и левой стороны тела симметричны.

Неправильная осанка выглядит совсем иначе: это опущенная или излишне запрокинутая назад голова, сведённые вперёд плечи, сутулая спина, запавшая грудная клетка, выпяченный живот.

Проверь свою осанку. Подойди к стене и встань к ней вплотную спиной. Стой в привычной для тебя позе. Если в этом положении ты касаешься стены затылком, лопатками, ягодицами и пятками, то у тебя правильная осанка. Если же к стене прикасаются только три точки: затылок, спина и пятки — это говорит о том, что у тебя неправильная осанка.

Если человек постоянно сутулится, втягивает голову в плечи, сидит сгорбившись за столом или за партой в школе, у него вырабатывается неправильная осанка. А это значит, что формируется некрасивая фигура. Рост такого человека всегда будет казаться значительно ниже, чем есть на самом деле. Кроме того, человек с неправильной осанкой никогда не сможет стать хорошим спортсменом или танцором. Но самое главное всё-таки

заключается в том, что при такой осанке происходит постепенное искривление позвоночника — сколиоз. Многие случаи сколиоза исправляются специальными гимнастическими упражнениями, которые необходимо выполнять в течение примерно двух лет. В более тяжёлых случаях искривление позвоночника нельзя исправить гимнастикой. Тогда больному назначают ношение специального корсета или даже гипсуют его туловище на несколько месяцев. А если все эти меры не помогают исправить позвоночник, то приходится делать сложную хирургическую операцию.

Вот как опасно горбиться, сутулиться и не обращать внимания на свою осанку!

Прямо ты должен не только стоять, но и ходить и сидеть. Если же ты сутулишься, то правильная осанка покажется тебе очень неудобной: ты почувствуешь, как напряжены все твои мускулы от попытки держать тело в непривычном для него положении. Но если ты захочешь исправить свою осанку и будешь следить за правильным положением тела, то умение держаться прямо скоро станет твоей хорошей привычкой.

Стремись всегда иметь правильную осанку!

- За школьную парту и за письменный стол усаживайся удобно. Не горбись, не сутулься во время чтения и письма. Через некоторое время это войдёт у тебя в привычку.

- Делай перерывы во время приготовления домашних заданий: встань, расправь плечи, потянись, сделай несколько несложных упражнений (например, приседаний).

- Обязательно занимайся физической культурой, плаванием.