

«Мои привычки – моя ответственность!»



У каждого из нас есть вредные привычки, которые иной раз мы даже не замечаем. Кто – любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и другие более серьезные вредные привычки, такие как курение, наркомания и алкоголизм.

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества, также они приносят огромный вред не только лицам, страдающим этими привычками-заболеваниями, но и окружающих их людям и всему обществу в целом.



Профилактика вредных привычек – это реальный способ помочь людям осознать всю опасность таких привычек и предотвратить их масштабное

распространение. Одним из аспектов работы специалистов ГБУ РК «Центр социальных служб для семьи, детей и молодежи Красноперекоского района» является как раз таки профилактика вредных привычек. В июле на базе отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов Почетненского сельского поселения, специалистом по социальной работе Дробыш Е.В. была проведена лекция с элементами тренинга по вопросу профилактики вредных привычек «Мои привычки – моя ответственность!».



Целями проведения лекции было: расширение знаний людей пожилого возраста о здоровье и здоровом образе жизни, способствовать стремлению не приобретать вредные привычки и избавляться от уже существующих, воспитание активной жизненной позиции, ответственного отношения к своему здоровью. В ходе мероприятия участники делились своими хорошими и плохими привычками, обсуждали различные вопросы по данной теме, проходили тестовую методику, показывающую насколько легко человеку избавиться от нежелательной привычки. В конце занятия участниками был составлен коллаж, отображающий, что позитивно влияет на здоровье человека, а что плохо. Единодушно было высказано негативное отношение к вредным привычкам и желание помогать близким бороться с данной проблемой.



Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если человек осознал, что табак и алкоголь вредят его жизни и жизни окружающих людей, то он приложит все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам, попросите о помощи своих близких и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.