**Вредные привычки у детей**

С ростом и развитием ребёнка у него нередко появляются привычки, которые со временем, если на них не обращать внимание, становятся вредными и могут преследовать человека всю жизнь.

 Многие из привычек являются не только вредными и не привлекательными на вид, но и способны пагубно повлиять на здоровье.

 К наиболее распространённым вредным привычкам у детей можно отнести: привычку сосать пальцы, грызть ногти, есть во время просмотра телевизора, быть зависимым от гаджетов и другие.

Привычка сосать пальчик до определённого возраста считается нормальным явлением. Однако дети, которые часто и интенсивно сосут палец в возрасте 4-5лет, или же продолжают это делать после 5 лет, могут столкнутся с серьёзными стоматологическими и речевыми Довольно распространена привычка грызть ногти. Данная привычка может появиться в раннем детстве и сопровождать человека всю жизнь. Это навязчивое действие может иметь много негативных последствий. Привычка грызть ногти может привести к деформации ногтевой пластины и возникновению воспалительных явлений в окружающих тканях. Кроме того – под ногтями может существовать целый мир микроорганизмов и паразитов, что может привести к различным заболеваниям.

Привычка есть во время просмотра телевизора также может навредить. Обычно для приёма пищи перед телевизором ребёнок занимает крайне неудобное положение для приёма пищи (согнувшись или лежа на диване). Часто пища недостаточно пережёвывается. Поэтому еда за просмотром телевизора может негативно сказаться на работе пищеварительной системы. К тому же, ребёнок отвлекается и перестаёт замечать, когда чувство голода сменяется чувством насыщения. В дальнейшем это может способствовать перееданию, развитию ожирения и сердечно-сосудистых заболевании

Отдельно нужно упомянуть об увлечение детей различными гаджетами. Родители, часто того не понимая, сами увлекают ребёнка виртуальным миром, покупая ему разные модные штучки. При этом многие родители предпочитают видеть своего ребёнка удобным, не отвлекающим от взрослых дел. Однако достоверно установлено, что у детей, увлечённых виртуальным миром, снижается успеваемость, меняется образ жизни: сокращается время ночного сна, дети все меньше времени проводят на свежем воздухе. Необходимо помнить, что при бесконтрольном времяпрепровождении детей в интернет пространстве может возникнуть компьютерная зависимость.

Вредные привычки у детей – проблема, с которой сталкиваются многие родители. Главное о чём нужно помнить: только заботливое и внимательное отношение к ребёнку, доверие помогут воспрепятствовать формированию у детей вредных привычек.

﻿