

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК И ИХ НАЛИЧИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

А.С. Касимова, С.Д. Матюшкова
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: kasimoaanjuta@gmail.com)

Каждый современный человек, в уже осмысленном и здравомыслящем возрасте, может контролировать такие распространенные вещи как привычки. Но не все осознают какие из них вредные.

Вредные привычки, по мнению Д.В. Алексева, – это образ действия, который закреплен в социуме или в отдельной личности [1, с. 312].

Цель исследования – изучение происхождения, истории и присутствия вредных привычек в современном мире

Материал и методы. Изучение и сравнительный анализ литературы, связанной с историей возникновения вредных привычек.

Результаты и их обсуждение. Вредные привычки имеют глубокие исторические корни, пришли из глубокой древности и во многих религиозных текстах, а также в древних исторических документах можно наблюдать запреты и наставления, которые призывают народ удержаться от пагубных тенденций. К наиболее распространенным вредным привычкам можно отнести: курение; алкоголизм; наркомания.

Начнем с первой и самой распространенной привычки – курение. Курение (от общеславянского «курь» – дым и суффикса «ити») – поглощение дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, часто в виде сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. Во многих кругах это является своего рода ритуалом.

Открывателем табака можно считать первооткрывателя Америки – Христофора Колумба. 15 ноября 1492 года он впервые описал табак в своем дневнике, указывая необычное растение. Он был удивлен и поражен, когда увидел, что местные жители – аборигены, которых он в дальнейшем прозвал – индейцами, скручивали листья табака, поджигая один конец и выдыхают дым через рот.

Колумб привез из той экспедиции только сушеные листья табака, но не семена. Имеется такая версия, что первые семена табака привез в Испанию монах Фрой Роман Пано в 1496 году, но распространяться они стали из Португалии. Массово распространяться табак в Европе начал в 1560 году, когда французский дипломат Жан Вильман Нико доставил нюхательный табак из Испании для королевы, тогда его и заметила королева Франции и люди начали следовать ее примеру.

Позднее Жан Нико написал сборник, в котором он перечислял болезни, которые лечит табак. От фамилии Нико произошло название «никотин» - так называется основной компонент табака.

К концу 18 века в Европе начали активизироваться антитабачные движения, в частности сторонников табака критиковала церковь, а ученые начали проводить исследования о вреде курения для организма человека.

На сегодняшний день борьба с табаком продолжается, но в современном мире придумали альтернативу табакокурению, например, никотиновые патчи, порогенераторы, вейпы, система нагревания, а не горения, которые, как большинство

людей считают, безвредные, но не обращают внимание на количество химических компонентов в составе, что наиболее отравляет организм человека [2].

Алкоголизм. Слово «алкоголь», означающее спиртные напитки произошло от латинского слова alcohol, а также берет свои корни в арабском языке и переводится как «спирт», при этом предполагают любой из видов спирта – этиловый, метиловый, изопропиловый.

Похититель рассудка – так именуют алкоголь с давнего времени.

Примерно 8 тыс. лет до н.э., когда люди изобрели посуду, появилась возможность изготавливать алкогольные напитки из таких продуктов, как мед, виноград, плодовые соки, а чистый спирт начали получать в 6-7 веке арабы.

Один из самых старейших напитков является пиво. Известно, что еще за 7 тыс. лет до н.э. его варили в Вавилоне и насчитывалось рецептов 15 видов этого напитка.

Принято считать, что пьянство – исконно черта русского народа, но это ошибочное мнение. На Руси пили очень мало, только к большим празднованиям варили брагу, медовуху и пиво.

Изначально предполагалось, что хмельные напитки используются как долгохранящийся и калорийные, но вскоре, со временем, люди начали понимать, что от большого количества выпитого алкоголя человек становится раскрепощенным, забывает про тяжести жизни и бытия, проблемы уходят на другой план.

Вред алкоголя огромен, а алкоголизм сегодня можно назвать «проклятием человека» и число жертв, страдающих алкоголизмом с каждым годом, возрастает.

Наркомания. Слово «наркотики» происходит от древнегреческого и означает «парализующий, вызывающий анемию».

Наркотик – согласно определению ВОЗ, «химический агент, вызывающий нечувствительность к боли, кому или ступор».

Так, впервые о наркотиках были письменные упоминания еще за 5 тыс. лет до н.э. Первым наркотическим средством был опиум, об этом гласят письменные подтверждения Китая, Рима, а позже в Европе. Для многих врачей опиум был, своего рода, лекарством от различных заболеваний.

Вредные привычки человечества явление историческое и древнее. Но, тем не менее, они сходятся в одной проблеме: личностной неудовлетворенности и комплексе неполноценности.

Стремившись повысить свою самооценку в обществе люди задали новую моду, оказавшись в дальнейшем пагубной: одни напивались, чтобы забыть о проблемах, а другие уходили в мир перевоплощений и воображений за счет наркотических средств [4].

Иными, не менее значимыми вредными привычками, можно считать:

1. Отрицание гигиены. Еще в средневековье, в то время, когда церковь влияла на все сферы жизни человека считалось, что чистое тело – это грех. Регулярно мыться было неприято и, из-за этого, соответственно, был неприятный запах тела, возникновение таких заболеваний, как тиф, холера, грипп, чахотка. Но, к счастью, современный человек не обходит стороной гигиену и всячески следит за своим внешним видом.

2. Праздность. Представители знати с давнего времени относились к труду с презрением и считали, что труд – это удел раба, крестьянина. А просвещенный человек должен пребывать в праздности, т.е. ничего ни делать и не утруждать себя физическими нагрузками. Считалось неприемлемым ускорять шаг, пробежаться, т.к. прогулка по саду уже «велики труд». Пренебрежение двигательной активности послужило причиной развития недугов, которыми страдали аристократы – подагра, мигрень, меланхолия, гиподинамия [3].

Вредными привычками советского человека были:

1. Собирать хлам (тотальный дефицит денег, продуктов питания, бытовой техники, одежды, мебели для получения, которых необходимо было отстаивать очереди, заставлял людей экономить, жалеть приобретенное, ничего не выбрасывать, а загромождать склады, кладовые, гаражи, шкафы, балконы).

2. Переживать о мнении окружающих («Что скажут люди?» - был первый и главный вопрос советского человечества. Конечно, никто из людей не хотел быть обсуждаемым, но всякий воспитанный и здравомыслящий человек не должен бояться чужого мнения и воздержаться от желанного себе в ущерб).

3. Давать советы (ранее являлось нормой дать совет, даже когда другие в этом не нуждаются. Сейчас же данная привычка будет называться бескультурной, бестактной).

4. Хранить до лучшего времени (были времена, когда склады и шкафы были заставлены не старыми и сломанными вещами, а новыми и никем неиспользованными. Хранить вещи для свадьбы, празднования, торжества было нормой, новое лежало, а старое использовалось).

Повторим, что время дефицита прошло и сейчас нет необходимости откладывать жизнь на завтра.

5. Культ еды (бедность заставляла человека относиться к еде с большим уважением, трепетом, съесть все до последней крошки. Современный человек может позволить покупать продукты по мере необходимости или наоборот, без мучений совести выбросить еду в мусорное ведро.)

6. Заниженная самооценка (вспоминая своих бабушек, можно сделать вывод, что они не умели принимать комплименты с достоинством. Любая похвала вызывала стеснение, робость, смущение, желание оправдаться. Хотя, любая женщина имеет право услышать комплименты в свой адрес и достойно оценивать свои качества).

7. Ярлыки (любому человеку, не важно, знакомому или наоборот, незнакомому люди всегда вешали ярлыки, например, молодой парень – наркоман, безработный мужчина – неудачник, одинокая женщина – разведенка и т.д.) Советские люди обожали обсуждать посторонних и это, к сожалению, передается от поколения к поколению.

8. Домашняя одежда (сейчас под ней понимаются платья, юбки, костюмы – удобные и красивые вещи. Но тогда под домашней одеждой являлись заношенными порванными вещами, в которых на улицу не выйдешь, а для дома в самый раз).

9. Мастер на все руки (люди того времени не прибегали к помощи специалистов, в большинстве случаев делали все самолично. Хотя, нет ничего постыдного, чтобы обратиться за помощью к знающему человеку).

Еще не менее известными вредными привычками являются:

– Нецензурная лексика. Использование этих слов сегодня является невежливым по отношению к присутствующим, бескультурным и бестактным поведением.

– Кофемания. Хотя немногие считают ее вредной и это правильно. Но когда пьешь кофе чрезмерно – эта привычка оказывает губительное влияние на желудочно-кишечный тракт, сердечно-сосудистую систему и может обострить гипертоническую болезнь.

– Недосып. Главная проблема современного человека: «Ночью не уснуть, а утром не проснуться». Он ослабляет защитную функцию организма, а также служит поводом низкой производительности.

– Диеты. Раньше люди не были заиклены на своем внешнем виде, но со временем пришла мода на стройной и подтянутое тело. Так, многие девушки (женщины) изнуряют себя диетами, что неблагоприятно влияет на организм.

– Интернет зависимость и компьютерные игры. Эта привычка не только подростков, но и взрослого человека. Когда в современном мире человек, который зависим от компьютера и гаджетов «отключается» от реального мира. – Игромания. Это является заболеванием и вылечить или отказаться от нее очень трудно. Ведь игромания имеет подобное психологическое содержание с курением.

– Беспорядочная половая жизнь. Это относится к более взрослому поколению.

Раньше было постыдным обсуждать половую жизнь, но сейчас это норма. Молодые люди вовсе не стыдятся того факта, что ведут половую жизнь, а тем более с разными партнерами [5].

Основанием возникновения вредных привычек могут выступать:

1. Наследственность. Например, у человека с рождения может повышаться уровень гормона дофамина и его будет регулярно притягивать к приключениям, новым ощущениям, риску. В дальнейшем это может перерасти в потребление наркотических средств. Родители с вредными привычками – эталон для ребенка. Ребенок хочет подражать им – начинает курить.

2. Общество. В частности, случаев вредные привычки позволяют быть «своим» в компании.

Заключение. Из всего выше написанного можно сделать вывод, что вредные привычки приходят к нам из пошлого, с которым справиться нам очень сложно. Но все люди живут в мире, где быть здоровым, красивым, ухоженным, иметь чувство собственного достоинства – модно. А для того, чтобы побороть свои вредные привычки достаточно лишь мотивации. А также нужно не забывать о толерантности, гуманизме и помогать людям, страдающим этими пагубными привычками.

Список использованных источников:

1. Алексеев, Д.В. Вредные привычки, их негативное воздействие / Д.В. Алексеев. – М., 2003. – 312 с.
2. Мичурин, А. История табакокурения. От Колумба до наших дней/ А. Мичурин // Мичурин Андрей. Авторские статьи [Электронный ресурс]. – 2014 <http://sheshbesh144.blogspot.com/2014/06/blog-post.html>. – Дата доступа: 16.06.2014.
3. Рогов, А. 4 вредных привычки наших предков, которые неактуальны сейчас/ А. Рогов // Узнай всё [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://uznayvse.ru/interesting-facts/4-vrednyh-privyichki-nashih-predkov-kotorye-neaktualny-seychas.html>.
4. Тимашова, И. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека / И. Тимашова // Устный журнал [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://infourok.ru/ustniy-zhurnal-vrednie-privichki-i-ih-vliyanie-na-zdorove-cheloveka-3743346.html>. – Дата доступа: 22.05.2019.
5. Редькина, Л. Топ-15 самых вредных привычек/ Л. Редькина // Блог Павла Бутора [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://levelself.ru/privyichki/vrednye/spisok-vrednyh-privyichek-cheloveka.html>. – Дата доступа: 10.12.2020.

УДК 37.013.42

ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

А.Ю. Кирильчик, Е.К. Погодина

Минск, БГПУ имени Максима Танка

(e-mail: pogodinaek@mail.ru; alesya.kirilchik.h@mail.ru)

Актуальной социально-педагогической проблемой является профилактика конфликтов в подростковой среде. Конфликты среди подростков являются чрезвычайно распространенным явлением. Подростковый возраст характеризуется активизацией межличностного взаимодействия, в связи с этим возрастает коли-