



УДК 13058

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ-УГРОЗА ЗДОРОВЬЮ**Жданов Максим Дмитриевич**

студент II курса

Филюшкина Елена Геннадьевна

доцент

Самарский государственный университет, г. Самара

Аннотация. Негативное влияние вредных привычек. Последствия вредных привычек. Здоровый образ жизни.

Ключевые слова. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики. Борьба с вредными привычками. Профилактика вредных привычек.

Многие из вас, наверное, знают, что такое привычка. Это такое поведение человека, которое возникает в процессе частого повторения какого-либо действия. А когда она (привычка) сформируется, то становится неотъемлемой частью образа жизни человека. Среди довольно большого количества привычек, которые есть у людей, выделяют как полезные, так и вредные, наносящие существенный вред здоровью людей. В настоящее время к самыми вредным привычкам относят: курение, алкоголь и наркоманию. На сегодняшний день всё современное общество обеспокоено тем, что к самым негативным привычкам приобщаются дети и подростки. Те, кто является будущим нашей страны. Именно поэтому особенно важно, чтобы с самого раннего возраста дети понимали, что такое вредные привычки и какой вред они наносят здоровью человека и людям вокруг. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. Некоторые из нас даже и не подозревают, что вредные привычки способствуют возникновению многих неизлечимых болезней, а иногда и смерти. Самая распространенная и популярная в мире вредная привычка – это курение табака. В каждой сигарете содержится опасный яд – никотин. Он вызывает очень быстрое и сильное привыкание, перерастающее в зависимость. Последствия влияния никотина на здоровье человека очень серьезны. Никотин легко проникает в кровь человека, нарушает работу его внутренних органов, при этом особенно сильно страдают легкие. Кроме того, в табачном дыму содержатся вещества - канцерогены, которые могут вызвать такое смертельное заболевание как рак. В среднем, люди, которые имеют эту вредную привычку, живут на 10-15 лет меньше тех, кто такую привычку не имеет. Многие ученые смогли доказать, что каждая выкуренная человеком сигарета отнимает бесценные 5,5 минут жизни у человека. Курильщики вредят не только своему здоровью, но и здоровью окружающих



их людей, которые вынужденно дышат табачным дымом. Такой вид курения называется пассивным. Не зря практически во всех общественных местах курение строго запрещено, а за нарушение выписывается штраф. Еще одной вредной привычкой, угрожающей здоровью людей, является алкоголь. Употребление спиртных напитков пагубно влияет на нервную систему и работу человеческого мозга человека. Такая зависимость называется алкоголизм. Он также, как и курение табака, вызывает сильную зависимость и привыкание. В данном случае убивается не только нервную систему человека, но и все жизненно важные органы - печень, почки. Однако самой опасной и вредной привычкой остается наркомания. Зависимость от наркотиков возникает уже после первого употребления, а вылечиться полностью от неё практически невозможно. Среди употребляющих наркотики довольно таки высокий процента людей, болеющих СПИДом. Это такое заболевание, которое поражающее иммунную систему человека. Оно приводит к смерти человека. Лекарство от этой болезни в настоящее время, к сожалению, так и не найдено. Вредные привычки – это коварные враги человека. Ведь они, с одной стороны может и доставляют нам удовольствие, но с другой – незаметно и потихоньку отравляют нами жизнь, потому что наносят огромный вред здоровью. Многие люди склонны думать, что пагубные привычки могут быть только у взрослого населения, однако это не так. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте, зачастую уже в подростковом. И они будут расти и меняться вместе с людьми. Безусловно, каждый человек сам делает свой выбор, сам решает, по какому пути ему идти. Можно идти по правильному пути - пути совершенствования своих физических качеств, укрепления своего здоровья, духовно обогащаясь, тем самым создавая условия для благополучной жизни. А можно идти по «ложному» пути - пути получения удовольствий от приема наркотических веществ. Но этот путь - путь быстрого уничтожения своего здоровья и своего будущего. Вредные привычки оказывают поистине огромный разрушающий эффект на весь организм человека. В ходе употребления табака и алкоголя происходят глубокие изменения личности, во всех ее проявлениях. Нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания, порой неизлечимые. А если заниматься физической культурой и спортом, то это окажет положительный эффект на человека и укрепит его здоровье. Для борьбы со вредными привычками необходимо более широко и повсеместно применять профилактику здорового образа жизни, занятий спортом и физической культурой. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья. Здоровье нужно для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до самой глубокой старости. Поэтому занимайтесь спортом, откажитесь от вредных привычек и ведите здоровый образ жизни! Необходимо помнить, что самое ценное, что есть у человека – это здоровье. Берегите себя!



Список литературы:

1. Лаптев А.П. Жить, не болея... Жить долго. - М.: Советский спорт, 1993.
2. Лаптев А.П., Панков В.А. Здоровый образ жизни: Учебник (РГАФК). - М., 2002.
3. Максимов Н.Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учебное пособие - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.
4. Черемисинов В.Н. - Валеология: Учебное пособие, Москва, издательство Физическая культура, 2006.
5. Методическое пособие для медицинских работников образовательных учреждений, учителей Современные аспекты профилактики употребления психоактивных веществ, Волгоград, 2008.
6. Руданова И.А., Ситникова О.С. Девиантное поведение, Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.