  У каждого человека есть свой набор тех или иных привычек. Их можно разделить на полезные, бесполезные и вредные.

        Вредные привычки опасны для здоровья отдельного человека и общества в целом. В них отражается влияние наследственности, воспитания, образования и культуры человека.            Основными вредными привычками являются наркомания, алкоголизм и табакокурение.

Наркомания

В последние годы в России наркомания приобретает масштабы национальной трагедии. Она затрагивает прежде всего молодое поколение.

       Существует ряд проблемных ситуаций, которые увеличивают вероятность приобщения к наркотикам: разлад и скандалы в семье, один из родителей или оба – наркоманы, безучастное или равнодушное отношение родителей к своему ребёнку, влияние друзей-наркоманов, доступность наркотиков, чувства тревоги, страха, одиночества.  Выделяют целый комплекс причин употребления наркотических веществ. Большое значение имеют биологические, психологические, культурные, религиозные, этически, политические, экономические и социальные факторы. Проблема наркомании сочетает в себе все факторы, вместе взятые.

Курение

Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам. Продолжительность жизни курильщиков на 7 – 15 лет меньше, чем некурящих. Подсчитано, что курение является причиной 90% случаев смерти от рака легких.

      От воздействия  табачного дыма сигарет страдает прежде всего легочная система: воздухоносные пути и легочная ткань. Некоторые ингредиенты табачного дыма растворяются в слюне и с ней попадают в желудок. Поэтому у курильщиков язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки наблюдается в 10 раз чаще, чем у некурящих.

 Курение может быть не только активным, но и пассивным. Некурящий человек, находясь в помещении с курильщиком в течение только одного часа, по существу, каждый раз «выкуривает» половину сигареты. У него наблюдаются негативные изменения деятельности нервной системы, нарушается состав крови, деятельность сердечно – сосудистой, эндокринной и выделительной систем.

Алкогализм

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Профилактика вредных привычек

Спорт помогает сохранить и улучшить здоровье. Здоровый образ жизни обязательно включает в себя:

* позитивное мышление;
* активную жизненную позицию;
* способность достигать психической и душевной гармонии в жизни, быть удовлетворенным своей работой, хобби;
* здоровое полноценное питание;
* отдых;
* исключение из жизни саморазрушительных моделей поведения: алкоголизма, табакокурения, наркомании.

Спортивные занятия способствуют:

* повышению иммунитета;
* воспитанию силы воли;
* обретению уверенности в себе;
* увеличению продолжительности жизни;
* улучшению внешнего вида;
* укреплению физической силы.

Спорт как альтернатива вредным привычкам

Что происходит при занятиях спортом?

1. Идет замена действий. Каждый раз, когда курильщик тянется за сигаретой, рекомендуется отвлечь внимание любым физическим упражнением. Можно держать под рукой скакалку, можно делать приседания, бегать, выполнять силовые упражнения. Таким образом, вскоре желание курить начнет ассоциироваться с необходимостью физической нагрузки.
2. Возникает необходимость концентрации на активном физическом действии, что является эффективной заменой вредной привычки. Старайтесь вникнуть в суть сложного упражнения, попытайтесь добиться хороших результатов, и вы заметите, что думать об алкоголе или курении некогда.
3. Улучшается настроение. Достижение цели и сам процесс тренировок положительно влияют на человека, позволяя справляться со стрессом, в том числе, со стрессом после резкого отказа от привычки.

Никто не обещает, что процесс борьбы с психологической зависимостью будет легким. Но именно спорт поможет сделать его максимально эффективным. Убедитесь в этом сами. Главное, принять твердое решение бороться с зависимостью.

Вот каким образом  спорт помогает побороть зависимость.

1. Спортивные упражнения сопровождаются выделением пота, вместе с которым выходят токсины.
2. Медицинские исследования показывают, что ускорение кровообращения во время регулярных спортивных занятий способствует укреплению иммунитета.
3. Спорт потребует придерживаться особого режима питания. Например, если вы хотите избавиться от пищевой зависимости к сладкому и мучному, ваш организм сам потребует отказа от лишней порции еды: бегать на полный желудок  непросто и неэффективно. Постепенно вы приучитесь питаться правильно, с пользой для здоровья.

Заключение

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — осознанное побуждение, обусловливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности чело­века.

В этой связи большой интерес представляет система физических упражнений — аэробика‚ шейпинг‚ в особенности метод контроля состояния, при помощи которого осуществляется обратная связь в ответных реакциях организма на положительные и отрицательные воздействия. К сожалению, одного этого мало. Должны быть разработаны простые и доступные инструментальные и не инструментальные способы быстрой оценки и самооценки состояния организма. Пользуясь ими, человек будет воочию убеждаться, к чему приводит неправильный и что дает правильный образ жизни. Здесь большие задачи возникают перед медициной, педагогикой и главным образом перед психологией.

Источники

* 1. https://www.kazedu.kz/referat/53611
  2. https://mega-talant.com/biblioteka/borba-s-vrednymi-privychkami-s-pomoschyu-fizicheskih-uprazhneniy-101707.html
  3. https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21104
  4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Вредные\_привычки

План

1.Ведение

2.Наркомания

3.Курение

4.Алкогализм

5.Профилактика

6.Заключение

7.Источники