

Привычка свыше нам дана:
Замена счастию она.
Александр Сергеевич Пушкин

Вредные привычки и здоровье

Здоровье человека – это залог благополучия его жизни. Без хорошего самочувствия, настроения невозможно создать семью, добиться успехов на работе и в обществе. К сожалению, уровень физического и психологического состояния находится в прямой зависимости от множества биологических, социальных, антропогенных, экономических и социальных факторов. Однако решающее влияние на здоровье оказывает образ жизни каждого человека: недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, неправильное питание, ежедневные стрессы и, конечно же, *вредные привычки - широкое понятие, которое предполагает нарушение этических норм поведения, а также разрушение состояние здоровья человека.* Многие привычки, приобретающие еще в юные годы, серьезно вредят организму.



Курение. В настоящее время данная курение глубоко вошло в быт некоторых людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин и другие составные части табачного дыма оказывают отрицательное воздействие. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (*пассивное курение*) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики.



Алкоголь. Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества; развивается на основе регулярного и длительного употребления спиртных напитков и характеризуется патологическим состоянием организма - неудержимым влечением к алкоголю и деградацией личности. Спиртное любой крепости крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая, пагубно влияет на печень, сердечно-сосудистую систему. От последствий алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей.

Нерациональное питание. Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы - 1:1:4, микро- и макроэлементы). Старайтесь включать в ежедневный рацион

фрукты, овощи, рыбу, а также продуктов изготовленных из муки грубого помола. Такая пища укрепит Ваш иммунитет и улучшит самочувствие.

Несоблюдение правил личной гигиены. Соблюдение элементарных правил личной гигиены (содержание тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта) способствуют сохранению здоровья и профилактике инфекционных заболеваний.



Таким образом, очевидно, что первостепенная роль в сохранении здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям и установкам. Не забывайте, что *Ваше здоровье в Ваших руках. Не будьте заложниками своих вредных привычек. Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, правильно питайтесь, чаще улыбайтесь! Будьте здоровы!*