

ВРЕДНЫЕ

ПРИВЫЧКИ

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях приобретает для человека характер потребности

Вредная привычка – закрепленный в личности способ поведения, агрессивный по отношению к самой личности или обществу

Вредные привычки серьезно ухудшают состояние здоровья человека (физическое и психическое)



В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением, наркоманией и алкоголем.

Особенно большое распространение эти вредные привычки получили в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего народа, и распространение её связано также с низкой культурой общества.

К ним относятся:

Табакокурение

Алкоголизм

Наркомания



С данной проблемой должно бороться не только обществу, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Ученые подсчитали, что нормальная продолжительность жизни человека должна быть 120 лет! Но немногие люди на протяжении всей истории человечества доживали до такого возраста. Основные причины коренятся в отношении самого человека к своему здоровью. Об этом писал знаменитый русский ученый-физиолог И.П. Павлов: **«Человек может прожить более ста лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».**