

Спорт как альтернатива пагубным привычкам





*Добыть
и сохранить
здоровье
может только
сам человек.*

*Академик
Н.М.Амосов*



*«Привычка свыше нам
дана, замена счастью она».*

А.С.Пушкин

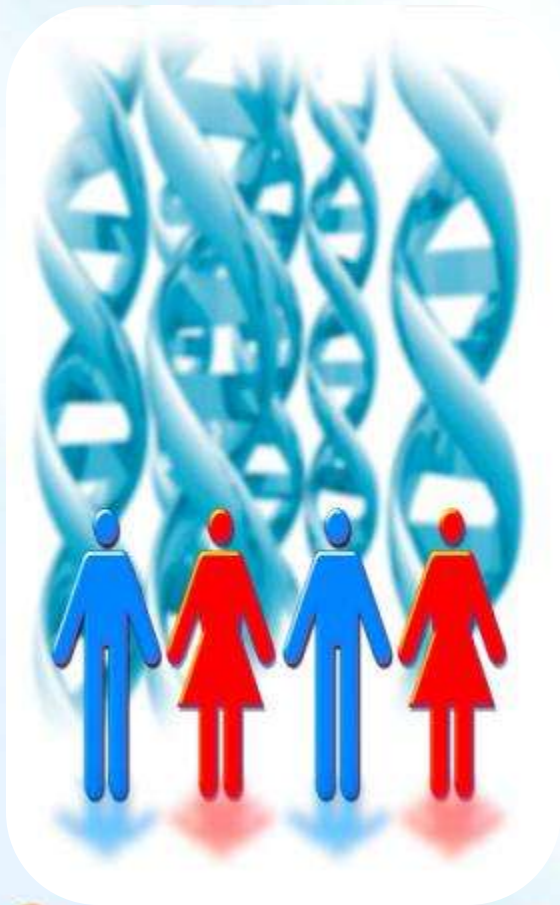
*Полезные привычки
помогают формированию
гармонически развитой
личности, вредные,
наоборот, тормозят
ее становление. Привычки
чрезвычайно устойчивы.*

*Каковы основные причины
возникновения вредных привычек?*



Наследственность

Присутствуют генетические факторы, которые не находятся в зависимости от действия людей. У человека с появлением на свет может быть повышенный уровень гормона под названием дофамин. Тогда для него будет характерно поведение, направленное на непрерывный поиск свежих ощущений, желание идти на риск, постоянный поиск «адреналина». При конкретных жизненных обстоятельствах чем-то новым имеют все шансы стать, к примеру, наркотики или алкоголь.



Общество

В приобщении к курению, алкоголю повинны курящие и пьющие родители, их отрицательный пример. Нередко вредные привычки дают возможность быть «как все» в компании. Однако, выкурив сигарету, другую, выпив бокал вина, хочется это повторить еще и еще. Вот так и формируются пагубные привычки. Они становятся стойкими и неуправляемыми.



Метод успокоиться, отрешиться от трудностей

Даже бесконечно счастливый человек не застрахован от стресса. Так или иначе, каждый человек сталкивается со стрессовыми ситуациями с достаточно частой периодичностью. Алкоголь и табак считаются очень популярными приемами борьбы со стрессовым состоянием. Многочисленные проблемы в свою очередь очень просто «решаются» с помощью горячительных напитков и наркотиков. Человек смотрит на ситуацию иными глазами и проблема отходит на второй план. Но это длится непродолжительно и как правило лишь усугубляет положение дел, заводит в тупиковую ситуацию.



Неимение силы воли и слабый характер



Это основная причина зарождения вредных привычек. Причём таких людей не очень волнует то, что у них нет силы воли. Когда выпивается очередная рюмка водки или достаётся сигарета из пачки, они спокойно отвечают: "Ну, нет у меня силы воли, что поделаешь". Таким образом, эти люди лукавят перед другими, скрывая свой плохой характер.

Наиболее опасно влияют на здоровье человека вредные привычки :

Алкоголь
Наркотики
Курение
Токсикомания



Page 8

Но есть в жизни каждого человека слабости, которые нужно преодолевать. Все знают, что вредно курить, употреблять спиртные напитки, наркотические вещества. В современном мире проблема распространения курения, употребления алкоголя сильно «помолодела». Именно в детском, подростковом и юношеском возрасте пробуют алкоголь, сигарету и незаметно привыкают к ним. Слова «курящие подростки», «курящая девочка», «подростковый алкоголизм» уже не кажутся чем-то невероятным.

*Самый
распространённый
порок нашего
общества –
курение.*

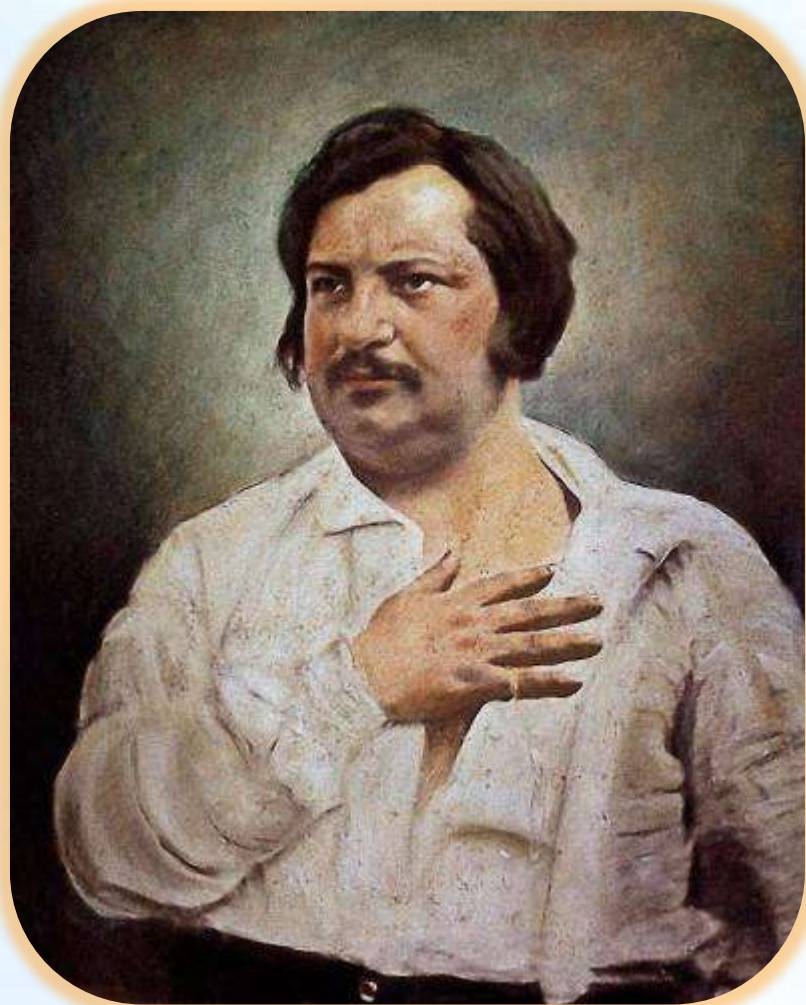
ФАКТЫ УТВЕРЖДАЮТ

ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НАЧАЛ КУРИТЬ В 15 ЛЕТ, ПРОДОЛ ЖИТЕЛЬНОСТЬ ЕГО ЖИЗНИ УМЕНЬШАЕТСЯ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 8 ЛЕТ.

ИЗ КАЖ ДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ, 75 КУРИЛИ.

ИЗ КАЖ ДЫХ 100 ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, 25 КУРИЛИ.





*«Табак приносит вред телу,
разрушает разум, отупляет
целые нации»*

Оноре де Бальзак

*Многие считают, что курение-это не
болезнь и ничего страшного для
курильщика и окружающих его людей в
курении нет.*

*А с курением непосредственно связаны
самые серьёзные болезни сердца, сосудов,
лёгких.*

*Ещё одна пагубная привычка-это
употребление алкоголя.*

*«Похититель разума» - так
именуют алкоголь с давних.*

*Алкоголь - яд, который разрушает
клетки. В первую очередь он губит
клетки головного мозга и печени.*

*Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встречи, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровленье, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин.
И просто пьянство – без причин.*

Роберт Бёрнс

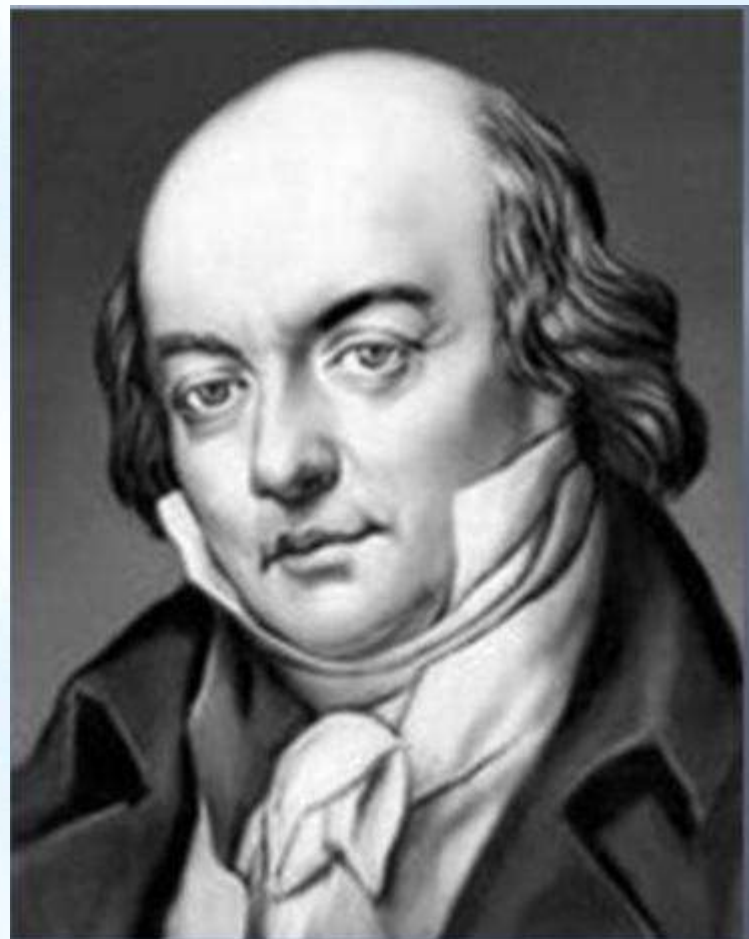


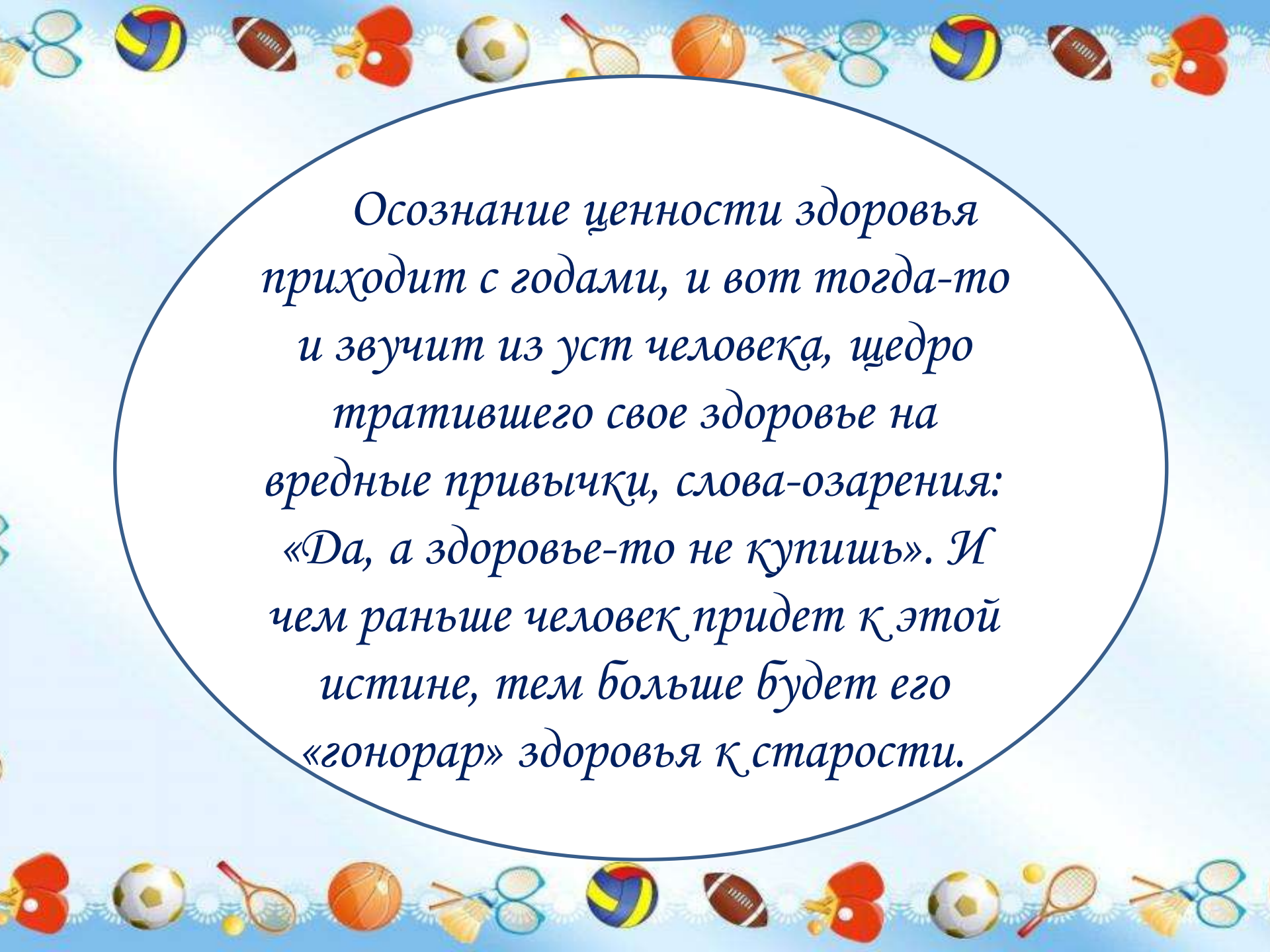


Наркотики – это беда. Беда для всех нас! Как же вести себя, чтобы избежать ситуации с наркотиками? Нужно уметь сказать «нет»! Нужно вести здоровый образ жизни, куда входят: искоренение вредных привычек, режим дня, физические упражнения и закаливание организма.

*«Здоровье – мудрых
гонорар».*

Беранже П.Ж.



A decorative border at the top and bottom of the page features a repeating sequence of colorful icons: a pair of glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a basketball, a tennis ball, a tennis racket, a pair of glasses, a volleyball, a football, a red flower, a soccer ball, a tennis racket, a tennis ball, a tennis racket, and a pair of glasses. The background is a light blue gradient with a large white oval in the center containing the text.

*Осознание ценности здоровья
приходит с годами, и вот тогда-то
и звучит из уст человека, щедро
тратившего свое здоровье на
вредные привычки, слова-озарения:
«Да, а здоровье-то не купишь». И
чем раньше человек придет к этой
истине, тем больше будет его
«гонорар» здоровья к старости.*

*Наиболее оправданный путь
увеличения адаптационных
возможностей организма,
сохранения здоровья,
подготовки личности к
плодотворной трудовой,
общественно важной
деятельности занятия
физической культурой
и спортом.*






Не стоит ждать, что кто-то придёт и позаботится о тебе, сделает здоровым и сильным. Уроки физкультуры, спортивные секции, подвижные игры на свежем воздухе, бег, плавание в естественных водоёмах, лыжи, коньки, велосипедные прогулки, гимнастика – и многое другое доступно каждому из нас. Нужно только захотеть, а ещё лучше – заинтересовать своих друзей. Вместе заниматься любимым видом спорта намного интереснее.

*«Бросайте вредные привычки
и в теле укрепляйте дух»*

Георгий Александров.



Привычка – это усвоенное действие, ставшее автоматизированным и осуществляемым без особых усилий. Проще говоря – это поступки, которые мы совершаем не задумываясь. Ее, привычку, не выбросишь за окошко, а можно лишь постепенно, используя силу воли свести ее на нет. Так давайте возьмем себе в помощь верных союзников - физкультуру и спорт, которые помогут нам обрести красивое тело, здоровый дух, и избавиться от пагубных привычек.



*«Если хочешь быть здоров
Без лекарств и докторов,
Спортом занимайся,
Ежедневно закаляйся!
Для всех наш ответ:
«Пагубным привычкам –
нет!»*

