

Роль физической культуры в борьбе с вредными привычками

Основная цель первичной профилактики табакокурения, наркомании, алкоголизма - воспитание психически здорового, развитого человека, способного самостоятельно справляться с психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ. В основу первичной профилактики этих заболеваний должно быть утверждение здорового образа жизни каждого человека и всего общества.

Самые распространенные вредные привычки



Вредная привычка- это короткий и легкий путь получить удовольствие: наркотики, курение, алкоголь, азартные игры, переедание, и т. п. Именно поэтому вредные привычки столь привязчивы и быстро перерастают в **пристрастия**, без которых человек себя не мыслит. Они отражаются на профессиональной и творческой деятельности, влекут различные заболевания, психологические отклонения и социальное неблагополучие. Они входят в семью и подчиняют себе жизненный уклад человека, порой влекут за собой весьма тяжелые последствия.

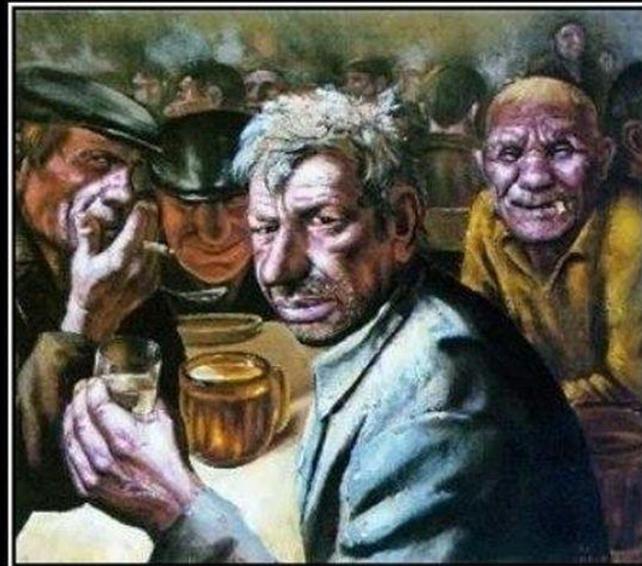
Печальная правда

Вредные привычки: алкоголизм и наркомания, - начинаются с того, что человек хочет уйти от своих проблем, забыться, но в тот момент он не осознает, что этим в тысячи раз ухудшает свое состояние. Покурить "за компанию" с друзьями и выглядеть при этом "круче" - вот на чем основываются вредные привычки молодежи.

У человека, начинающего попадать под влияние вредной привычки, способность контролировать свои импульсы сначала бывает достаточно управляемой. На этой стадии человек верит, что он полностью контролирует свою вредную привычку. Затем наступает период, длящийся месяцы или годы, в течение которого организм хронически выходит из равновесия под влиянием "управляемой" вредной привычки. Самая страшная картина - у наркоманов, которые вводят наркотики внутривенно. Энергетика наркотиков буквально разрывает их на мелкие кусочки. В результате перед вами сочащийся скелет из фильмов ужасов, от которого отпадают зловонные куски плоти.

Самое плохое, что эти люди сами выбрали свой Путь.

Физическая культура и здоровый образ жизни - одни из основных способов борьбы с вредными привычками, но только если человек сам желает избавиться от зависимости.



ДА ТЫ, КАЖЕТСЯ,
не хочешь быть частью народа?

Здоровый образ жизни в борьбе с вредными привычками

Здоровый образ жизни означает полноту включения человека в многообразные формы жизнедеятельности человека, которые в первую очередь направлены на сохранение и улучшение здоровья. Если хочешь быть здоровым - будь мудрым, знай и выполняй все составляющие здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя:

- ▶ Правильный ход мыслей;
- ▶ Активная жизненная позиция (человек должен быть целеустремленным, волевым и самоограничительным, т.е. сознательно ограничивать себя в том, что вредит здоровью и т.п.);
- ▶ Достижение душевной и психической гармонии в жизни, куда входит и удовлетворение своей работой, любимое занятие (хобби), семейный комфорт;
- ▶ Полноценный отдых;
- ▶ Полноценное здоровое питание;
- ▶ Исключение из жизни саморазрушающего поведения: табакокурения, алкоголизма, наркомании и т.п.;
- ▶ Высокая медицинская активность;
- ▶ Экономическая и материальная обеспеченность.

Физическая культура



Занятия спортом и вообще двигательная активность помогают на всех этапах борьбы с вредными привычками. Если человек отказался от алкоголя или никотина недавно, физическая нагрузка помогает бороться с синдромом отмены: движение отвлекает от тяги к психоактивному веществу и улучшает настроение за счет выработки естественных гормонов радости.

Когда зависимость уже разрушена, физическая активность постепенно помогает восстановить пострадавший от токсичных веществ организм и привести его в приличную физическую форму.

Заключение



«Движение - это жизнь» - такой девиз должен быть у каждого человека, в каждой семье, в каждом коллективе, учреждении, предприятии. Важно, чтобы человек осознал необходимость своего физического совершенствования ради собственного здоровья. Это должно начинаться с семьи, с личного примера родителей, дошкольных и школьных учреждений, чтобы у ребенка навык занятий физкультурой стал привычкой и необходимостью.

«Трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным» (К.Станиславский).