

УДК 796

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ И ПОДРОСТКОВ

*Максимова Е.В., студентка 3-го курса факультет  
агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель – Разумова О.И., научный руководитель,  
старший преподаватель*

**Ключевые слова:** вредные привычки, профилактика, курение, алкоголь, болезни

*Исследованиями установлено, что профилактика вредных привычек благоприятно сказывается на состоянии здоровья человека и поддерживать организм в тонусе.*

**Вредные привычки** - это так называемые действия, которые делают человека нездоровым и ведут к болезням. К ним относят: курение, злоупотребление спиртными напитками, наркоманию, переедание, компьютерная игромания и т.д. Вредные привычки разрушают не только физическое здоровье, но и его личностную структуру.

Основной целью здорового образа жизни является отказ от вредных привычек. Алкоголь, курение, наркомания и токсикомания, привычка неправильно и вредно питаться, действуют на наше здоровье, разрушая его. Самую большую опасность несут вредные привычки, приобретенные в детском или юношеском возрасте. Поэтому, профилактику вредных привычек необходимо начинать в раннем возрасте.

Профилактика от **курения**. Никотин захватывает всех, независимо от пола. Если в семье имеются курящие, их сын или дочь, будут воспринимать это в порядке вещей. Если никто не курит, можно объяснить подростку, что в свое время хотели отличиться от остальных своей силой воли. Но потом поняли, что это не нужно. На покупку сигарет требуются деньги, которые можно более рационально использовать. Курящий может объяснить, как влияет курение на состояние человека.

Еще одна проблема - **алкоголь**. Если подросток привык к тому, что праздники дома и алкоголь - две вещи неразделимые, будьте готовы

к тому, что он переймет эту традицию. Родителям придется опять-таки начать с себя. Вести душевспасительные беседы бессмысленно, если перед глазами его живой пример обратного.

Следующая немало важная проблема – наркотики. Родители ни в коем случае не должны проверять карманы. Доверять - вот лучшая позиция. Но при этом обязательно разъяснить, как тот или иной наркотик действует на людей, на их психику. Наркотические вещества делают из человека раба, независимо от того - натуральный это наркотик, легкий он или тяжелый. Важно не давить своим авторитетом, не запугивать, но и не умалчивать ни о чем. Они наносят огромный вред.

Следующая вредная привычка игромания. Игромания в современном мире стала серьезной проблемой. И единственным, пожалуй, методом профилактики может стать сильная занятость подростка

Важное влияние на формирование отношение подростка к курению, алкоголю и т.д. оказывает круг интересов и друзей. Можно очень успешно заниматься спортом, и самостоятельно (утренняя зарядка, бег, танцы, закаливание и т.д). Все эти занятия необходимо сочетать со здоровым питанием. Главное, подойти к этому очень серьезно.

Чтобы бросить вредные привычки нужно отвлечься, ненадолго расслабиться и вспомнить какие действия в течение дня совершаются автоматически. Причем они повторяются изо дня в день. Эти привычки необходимо взять под контроль. Лучший вариант - каждый день в течение трех недель заменять вредную привычку полезной. Ни при каких обстоятельствах нельзя делать себе поблажки. Многие люди ломаются именно на этом этапе. «Сегодня был трудный день, от одной сигареты ничего не будет» и так далее. Главное правило - это соблюдение режима в 21 день или 3 недели. Если один день будет вновь наполнен старой привычкой – весь отсчет следует начать сначала. Как бы ни сложна борьба, она того стоит.

Жизнь без вредных привычек намного интереснее и лучше, чем порой кажется. Профилактика вредных привычек, это самый правильный шаг, во избежание большого горя в семье. Будьте здоровы не только телом, но и духом.

#### *Библиографический список*

1. Разумова, О.И. Здоровый образ жизни студентов и его воспитание / О.И. Разумова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта и высших учебных заведениях Мин-

- сельхоза России. Материалы международной учебно-методической и научно-практической конференции. -Саратов: Издательство «КУ-БиК», 2012. - С 235- 237.
2. Макаров, А.Л. Использование интерактивных методов обучения на практических занятиях по физической культуре / А.Л. Макаров // Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. Материалы научно-методической конференции. - Ульяновск: УГСХА. 2011.- С 253-257.
  3. Макарова, Е.В. Особенности методики адаптивной физической культуры при близорукости у студентов / Е.В.Макарова, А.Л. Макаров // Проблемы и перспективы подготовки компетентных специалистов к профессиональной деятельности средствами физической культуры и спорта. Материалы Международной научно-практической конференции.- Иркутск: ФГБУ ВПО «Иркутская ГСХА». 2014.- С. 106-109.
  4. Макаров, А.Л.Физическая культура студентов с отклонениями в состоянии здоровья / А.Л.Макаров, Е.В.Макарова // Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта. Материалы международного научно-практического форума. - Самара: Изд-во «Инсома - Пресс», 2013.- С. 179-181.

## PREVENTION OF HARMFUL HABITS AMONG STUDENTS AND ADOLESCENTS

*Maximova E.V.*

**Key words:** *harmful habits, prevention, Smoking, ALCO-Gaulle, disease*

*Studies have established that prevention of harmful habits is beneficial to the human health and maintain the body in good shape.*