

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/338622>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ 4

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА 7

СПОСОБЫ БОРЬБЫ И ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК 13

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 16

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 17

ВВЕДЕНИЕ

Человек — великое чудо природы. Природа наградила человека поразительной рациональностью и совершенством его анатомии и физиологии, удивительными функциональными возможностями, силой и выносливостью.

Организм человека оснащен неисчерпаемыми резервами прочности и надежности, которые обусловлены избыточностью элементов всех его систем, их взаимозаменяемостью, взаимодействием, способностью к адаптации и компенсации.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни, для труда и любви.

Реализация всех возможностей, заложенных в человеке, напрямую зависит от его образа жизни, от привычек, которые человек приобретает и использует на протяжении всей своей жизни.

И, к сожалению, ряд привычек, приобретенных им в какой-то момент жизни, являются пагубными («вредными», как называет их общество) и серьезно вредят здоровью. Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному его старению и приобретению устойчивых заболеваний. К таким привычкам, прежде всего надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

В современном обществе вредные привычки среди студентов являются одной из насущных проблем, и поэтому борьба с ними просто необходима. Помимо собственно носителя вредных привычек, они наносят ущерб и обществу в целом. Это проявляется в возникновении целого ряда как социальных проблем, так и экономических. Поэтому в последнее время особое внимание уделяется профилактике вредных привычек.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Вредные привычки представляют собой термин, который характеризуют образ жизни, при котором человек осознанным образом наносит вред своему организму, занимаясь определёнными вещами, которые приносят ему приятные ощущения. Особенно это присуще подросткам, которые ещё формируются и не обладают чётко выработанными принципами. Профилактика вредных привычек является комплексом мероприятий, которые необходимо проводить в школе и иных учебных заведениях, а также в условиях семьи. Ведь бороться с уже сложившимся образом жизни, даже если он несёт серьёзный вред, намного сложнее, чем предотвратить появление опасных влечений. Да и не все знают, насколько это вредно [10].

Разновидности вредных привычек. Специалистами выделяются множество видов различных вредных привычек. Какие-то из них пришли к нам из прошлого, а какие-то появились только на протяжении последних лет. Самыми распространёнными и опасными сегодня считаются наркомания, табакокурение, алкоголизм и токсикомания.

Табакокурение. Табакокурение представляет собой бич современности. К счастью, в настоящее время всё чаще ставится вопрос относительно того, каким образом снизить число людей, которые страдают от данной вредной привычки. Со стороны правительства существует запрет на продажу сигарет несовершеннолетним, а также на курение в публичных местах, увеличивается стоимость табачных изделий. И всё это, без сомнения, приносит пользу, но полностью не оберегает подростков от пагубной привычки. Главная опасность табакокурения – огромный вред для здоровья организма и очень быстрое привыкание. Профилактику курения лучше всего начинать с беседы подростков и их родителей. Даже если мама или

папа курит, пусть поделится с сыном или дочерью, как пагубно воздействует привычка на организм и как сложно с ней расстаться. Нужно описать минусы курения, в том числе желтеющие зубы, одышку, неприятный запах изо рта, бессонницу, потливость [9].

Токсикомания. Человек при токсикомании получает удовольствие от вдыхания паров различных веществ. Самостоятельно справиться с данной проблемой очень трудно. Именно поэтому, если есть минимальные подозрения, что ребёнок страдает от токсикомании, необходимо немедленно обратиться к специалисту

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баранова, С. В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей / С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2016. - 192с.
2. Венедиктов, Д. В. Общественное здоровье: пути оценки и прогнозирования. Общественные науки и здравоохранение / Д. В. Венедиктов. - М.: Наука, 2017. - 210с.
3. Губарева, Н. В. Вредные привычки и их профилактика – Омск: Изд-во СибГУФК, 2010. – 213с.
4. Гусева, Н. А. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н. А. Гусева. СПб.: Речь, 2015 - 220с.
5. Зеневич, Г. В. Вредная привычка или болезнь? / Г.В. Зеневич. - Москва: Наука, 2016. - 269 с.
6. Камскова. Ю. Г. Профилактика основных факторов риска: курения, алкоголизма, наркомании / Ю. Г. Камскова. - печ. Челябинск: изд-во ЧГПУ, 2010. - 227с.
7. Павлова Л.А., Ермолаева Е.В. Здоровье и здоровый образ жизни российского студенчества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. - Т. 6. - № 1. - С. 101-102.
8. Саламатов, В. Вредные привычки и зависимости. Нервно-психическое здоровье / В. Саламатов. - М.: Амфора, 2019. - 768с.
9. Фролова, Е. В. Профилактика потребления психоактивных веществ: теоретические аспекты и активные формы работы со школьниками / Е. В. Фролова, М. В. Жукова. - Челябинск: ЧГПУ, 2011. - 215с.
10. Энтин Г.М. Когда человек себе враг / Г.М. Энтин. - М.: «Знание», 2018. – 224с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/338622>