Спорт - альтернатива пагубным привычкам

25.03.2025г

Проблема употребления алкоголя, табака и наркотиков очень актуальна в наши дни. От этого страдает все общество, и в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение. Демонстрируя свою взрослость себе и окружающим, подростки пытаются доказать всем свою значимость и независимость, что иногда приводит к пристрастию к вредным привычкам**,** осознанно вредят своему здоровью.

Ведь алкоголь, табак и наркотики особенно активно влияют на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Страдают сердце, печень, почки, органы пищеварения, легкие, желудок, центральная нервная система, изменяются поведенческие реакции и развиваются психозы. В результате пристрастия к пагубным привычкам происходят глубокие изменения личности, всех ее основных параметров и составляющих, нарушаются важные биологические процессы в организме, возникают различного рода заболевания.

С данной проблемой должно бороться не только общество, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними.

Занятия физической культурой оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье. Регулярные физические занятия способствуют формированию у молодого поколения здоровых интересов, развивают высокие волевые качества, стремление к победе, нет времени на увлечение алкоголем, курением, бесплодным сидением перед компьютером и телевизором. В спорте присутствует здоровый азарт, нет необходимости играть в другие азартные игры.

Спорт – альтернатива вредным привычкам еще и потому, что во время спортивных тренировок наш организм лучше очищается от токсинов. Ускорение кровообращения во время регулярных спортивных занятий способствует укреплению иммунитета. Постоянная физическая активность приучает организм питаться правильно, с пользой для здоровья. Умеренные физические нагрузки закаляют тело и помогают сохранить здоровье.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны в своей карьере, меньше подвержены болезням, стрессам и депрессиям, дольше живут и воспринимаются людьми как более счастливые.

Профилактика здорового образа жизни, занятия физической культурой дает большие возможности каждому для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

ф/лаборант Римденок О.Р.