

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА-НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОГО ОБЩЕСТВА

Хорохордин Д.В., студент гр. ГОТ-181.2,

Научный руководитель: Шкитин Н.Н., Старший преподаватель Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева, филиал в г. Прокопьевск, г. Прокопьевск

Аннотация: Данная статья направлена на привлечение учащихся к здоровому образу жизни. Для этого были разработаны программы для грамотного введения здорового образа жизни, такие как «Женщина и вредные привычки: табакокурения и алкоголь». Целью статьи является сохранение своего здоровья, здоровья окружающих тебя людей, помочь им осознать, что здоровье человека зависит от образа жизни и отсутствие вредных привычек.

Данная статья позволит взглянуть на себя и на других со стороны, осознать то, что можно жить красиво, воспринимать мир позитивно, что вызовет удовлетворённость жизнью.

Annotation: This article is aimed at attracting students to a healthy lifestyle. For this purpose, programs were developed for the competent introduction of a healthy lifestyle, such as "Women and bad habits: smoking and alcohol". The purpose of the article is to preserve your health, the health of the people around you, to help them realize that human health depends on the lifestyle and the absence of bad habits.

This article will allow you to look at yourself and others from the outside, to realize that you can live beautifully, perceive the world positively, which will cause life satisfaction.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, женщина, вредные привычки, табакокурение, человек, борьба, алкоголизм, сигарета, спорт.

Keywords: healthy lifestyle, woman, bad habits, tobacco smoking, human health, fighting, alcoholism, cigarette, sport.

Женские вредные привычки.

К вредным привычкам относятся потребление алкогольных напитков. В нашем обществе есть не мало людей, которые пьют алкоголь при определённых условиях. В повседневной жизни они могут обходиться без него. Но существует категория людей, в привычку которых входит ежедневное потребление алкогольных напитков. У них развивается зависимость от алкоголя. Таких люди разрушают своё здоровье, что приводит к неработоспособности, разрушение морального облика и семьи. При потреблении алкоголя в первую очередь нарушается нервная система и мозг.

Ослабляется память и воля, ухудшается мышление. При большом потреблении алкоголя нарушаются функции работы печени и почек. У женщин, часто потребляющих алкогольные напитки, при беременности могут возникнуть осложнения. Это может быть выкидыш, а впоследствии и бесплодие. Дети, рождённые от пьющих матерей, могут быть неполноценными, с врождёнными отклонениями отдельного организма либо отдельных его органов и тканей.

Алкоголь наносит вред не только тем, кто его употребляет, а и семейной жизни. Это разводы, которые влияют на психику детей, травмируя неокрепший организм. Часто дети, глядя на пьющую мать, берут с неё «пример» и повторяют в дальнейшем её образ жизни и судьбу. Борьба с алкоголизмом, особенно с женским, является важной задачей государства. Действенными средствами являются пропаганда здорового образа жизни, занятие спортом, ответственность за детей. Таким образом, чтобы женщине сохранить здоровье и по возможности отдалить наступление старости и вести здоровый образ жизни, не только потребление алкоголя представляет угрозу и опасность, но и курение с раннего возраста. Опасность этой вредной привычки будет изложена в следующей части раздела.

В наше время курение стало привычкой и получило широкое распространение не только среди мужчин, но и подростков и женщин. Во многих странах ведётся борьба с этой вредной привычкой. Так в России производителям табачных изделий Министерством здравоохранения приписано на пачках сигарет писать какие последствия могут быть при курении (слепота, рак горла, рак лёгких, импотенция и т.п). Но многие женщины пренебрегают этими предостережениями. Молодые девушки стали курить, что привлечь к себе интерес окружающих, подражанием иностранных героинь с сигаретой во рту. А это привело к привычке, от которой трудно избавиться.

Как известно, не только вреден самим курильщикам, но и тех, кто его окружает. Курение во время беременности может иметь тяжёлые последствия. При больших дозах никотина может погибнуть плод на первых неделях беременности. Два раза чаще курящих женщин отличаются преждевременные роды. В последствии курящая женщина становится бесплодной. Это может повлиять на дальнейшую судьбу. Курящая женщина выглядит старше своих лет. Кожа становится дряблой, теряет здоровый цвет и эластичность, голос грубеет, у девушек пропадает женственность и притягательность. Если женщина хочет сохранить свою семью, родить и воспитать здоровых детей, то нужно полностью отказаться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

Список литературы.

- 1) Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни; пер. с чешск. - М.: Медицина, 1984. - 232с. : ил.
- 2) https://podborki.com/user_mixes/mkefirs-saity-o-zdorovom-obraze-zhizni.
- 3) <https://novainfo.ru/article/14595>.
- 4) https://studopedia.ru/19_23128_problema-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni.html.
- 5) <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005236>.
- 6) <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyj-obraz-zhizni-i-zdorovie-sovremennoe-sostoyanie-problemy>.