

## **Вредные привычки**

### **Консультация для учащихся**

Каждый желает иметь крепкое здоровье, красивое тело, красивую кожу. Есть очень важный фактор, который может мешать в выполнении поставленной задачи хорошо выглядеть – это вредные привычки.

Наиболее опасными вредными привычками у людей являются алкоголизм, курение, наркомания. При наличии любой из перечисленных привычек можно смело утверждать, что у человека не идеальное здоровье.

Распространенной вредной привычкой является алкоголизм. Чрезмерное употребление спиртных напитков разрушает в первую очередь психику человека. У человека в пьяном состоянии снижается внимательность, реакция и адекватность. Это способствует необдуманным поступкам, скандалам. Хотя человек и чувствует прилив эмоций, радости он все дальше и дальше уходит от здорового образа жизни. Все интересы резко сужаются до минимума, и часто приводят к единственному интересу – алкоголю. И как результат чрезмерного употребления спиртных напитков – это разрушение организма человека, нарушение его умственного и эмоционального состояния, которое, в свою очередь, приводит к быстрому старению организма.

Алкоголь приводит к обезвоживанию, лишая клетки организма необходимой влаги. Это ведет к преждевременному появлению признаков старения, таких как сухость кожи, шелушение и возникновение мелких морщин. Он приводит к расширению кровеносных сосудов кожи лица. Увеличивается риск появления сетки расширенных сосудов, цвет лица становится грубым, появляются пятна.

Курение – еще одна очень большая проблема общества. Но в отличие от алкоголя, курение наносит основной вред на физическую деятельность человека. Вдыхая дым табака, человек загрязняет дыхательные пути, у организма появляется кислородное голодание, вследствие чего нарушается сердечная деятельность. Курение способствует одышке, слабости, ухудшению выносливости. Вред также сказывается и на многих других органах. У курящего человека, как правило, случаются проблемы с волосами, зубами, кожей. Все это пристрастие может закончиться страшными раковыми заболеваниями. Курение и здоровый образ жизни просто несовместимы.

Курение оказывает на кожу губительное воздействие. У курильщиков старение кожи происходит раньше нормы. Курильщиков легко узнать по цвету, текстуре кожи лица и морщинам. У курильщиков нездоровый, желтоватый или серый цвет лица, расширенная капиллярная сетка на щеках и носу. Эти красноватые прожилки появляются из-за того, что курение нарушает кровообращение, кожа курильщиков становится более грубой и жесткой.

У курильщиков гораздо больше, чем у некурящих, морщин. У тех, кто выкуривает больше 20 сигарет в день, вероятность возникновения глубоких и заметных морщин в пять раз выше, чем у некурящих. Существует несколько причин подобного явления. Курение губительно действует на содержание в коже волокна коллагена и эластина и кожа становится менее упругой и эластичной. К тому же курильщики постоянно морщат губы и щурят глаза от дыма. В результате у них возникают морщины около рта, вокруг глаз и на лбу.

Самой трудной проблемой общества является наркомания. Стоит только отметить, что человек, имеющий тягу к наркотикам, неполноценен ни физически, ни психически. Наркотические средства за очень короткое время изменяют внешний вид человека до неузнаваемости в худшую сторону; это касается, в том числе и кожи.

Причина появления вредных привычек кроется во многих факторах. Курить, пить, употреблять наркотики стало модно, но людям, осознавшим опасность злоупотребления ими, невероятно трудно отказаться от вредных привычек, а порой сделать что-нибудь уже невозможно.

Вывод один – нельзя приобщаться к этим вредным привычкам, приемлем только здоровый образ жизни, и ничто не должно этому мешать, чтобы сохранить себя в отличном физическом и психическом состоянии.