

## **Ах, уж эти привычки!**

Многое в нашей жизни мы называем привычкой. Привычки укореняются, сохраняются и становятся нашей второй натурой. Наше здоровье и качество жизни также во многом определяются привычками.

Задумывался ли кто-нибудь из вас, что же такое привычка? Как она формируется? Попробуем разобраться. Привычка - это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. В основе привычки лежит навык выполнения соответствующего действия. Навык позволяет совершить действие легко и быстро. Привычка же не только позволяет совершить действие, но и обеспечивает сам факт его осуществления. Реализация привычки является обычно произвольной и в значительной мере бессознательной формой поведения.

Привычки могут быть продуктом направленного воспитания, но могут складываться и совершенно стихийно. Различают гигиенические (или бытовые) привычки, к которым относятся утреннее умывание, мытье рук перед едой, утренняя гимнастика, привычка быть чистоплотным и опрятным, рано вставать и т.д. Выделяют и нравственные привычки, которые проявляются во взаимоотношениях с людьми, например, вежливость, приветливость, постоянная готовность прийти на помощь другим людям, дисциплинированность. Это так называемые полезные привычки.

Кроме полезных привычек, существуют и отрицательные, вредные привычки, такие как курение, систематическое употребление алкоголя, наркотиков, грубость, употребление вульгарных выражений, сквернословие, привычка употреблять слова-паразиты («значит», «так сказать», «как бы»), привычная лень, привычка капризничать, упрямиться и т.д. Вредной привычкой можно назвать и малоподвижный образ жизни.

Существует и еще такая вредная привычка как привычка злиться, раздражаться по пустякам, обвинять и осуждать других людей, наделяя их всевозможными нехорошими качествами. Такая привычка постепенно разрушает нервную систему человека, а вместе с ней и все остальные органы и системы. Ведь не секрет, что большая часть болезней - "от нервов".

Многие вредные привычки имеют характер зависимости, например курение, алкоголизм, наркомания. Они оказывают негативное воздействие на организм и здоровье человека, разрушают его жизнь.

Привычки очень сильны. Они заставляют нас действовать определенным образом при любых обстоятельствах. Заметим, что привычки формируют характер. Например, привычки убирать свою постель, складывать одежду, поддерживать порядок в комнате – вырабатывают у человека аккуратность и опрятность. Привычка здороваться формирует вежливость.

Давайте оставим у себя только хорошие привычки!