**Жизнь без вредных привычек.**

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит

Вредные привычки… С раннего детства мы слышим о вреде с экрана телевизора, со страниц газет, в школе и дома. И давно уяснили, что здоровье человека – это главная ценность в жизни, что его нельзя купить ни за какие деньги. Будучи больным человеком, мы не сможем воплотить все свои мечты в реальность и полностью реализоваться в современном мире.

Да… Уяснить – уяснили. А на деле то что?

Я, как и многие другие страдаю от вредных привычек. К вредным, можно отнести привычки грызть ногти, теребить мочку уха, манеру сутулиться, ерзать на стуле, шоркать ногами при ходьбе и др. Безобразно выглядит ежеминутно сплевывать и употреблять слова-паразиты (например «ну», «вот», «значит»), громко говорить и чрезмерно жестикулировать, хватать другого за рукав, воротник куртки или пуговицу при разговоре и т.д. Причина такого поведения заключается в недостаточном воспитании, в частности, в отсутствие культурных навыков. Как правило, одна вредная привычка порождает другую, и постепенно они перерастают в комплексы. В результате человек выглядит несуразно. Вредные привычки – это и постоянная неаккуратность, неорганизованность, неспособность доводить начатое дело до конца. Присмотритесь к себе, и вы обнаружите не одну такую привычку. Вредная привычка подобна ритуалу самоуспокоения, самоутешения, самоободрения. Однако она может приобретать более сложный и вредный характер. Например, курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, которые непосредственно вредят здоровью и мешают окружающим. И, несмотря на это, людей с такими вредными привычками не убавляется. А что особенно печально, ими заражаются младшие школьники. Не говоря уже о подростках.

Почему это происходит? Меня этот вопрос мучает. Вроде государство делает все, чтобы избавить людей от смертельной привычки, средства массовой информации убеждают в том, что это гибель для людей. А воз и ныне там!

Что мы делаем не так? Почему ситуация не меняется в лучшую сторону? Вроде всё пониманием, всё делаем правильно, а результат плачевный! Уже, мне кажется, борьба с вредными привычками стала сама привычкой. А этого не должно быть, так как ни что не должно становиться привычным: привычное превращается в обыденное и перестает замечаться. Так можно вообще все на свете проглядеть: ведь нет ничего, что рано или поздно не стало бы привычным. А, по словам Омар Хайма «нам человек особенно быстро привыкает к тому, что быстро привыкает ко всему». Мы бы и к смерти привыкли, если б умирали несколько раз.

Но жизнь одна… И она коротка! Да и мы своими привычками укорачиваем ее.

Я долго думала о том, как можно изменить ситуацию и пришла к мнению, что, сколько нам взрослые не будут говорить: «Сахар, сахар», - во рту у нас сладко не будет. Вы спросите к чему это я? Да к тому, что они говорят одно, а делают другое.

Государство выпускает сигареты и алкоголь, хотя знают, что это губит общество. Родители говорят, что это яд, а сами употребляют. Где логика? Ведь еще Ж.Гюйо писал, что кто хочет жить для других, не должен пренебрегать своей жизнью. А мы, дети послушные и для нас родители - пример во всем и всегда. И очень обидно, что люди на словах стремятся сохранить жизнь и меньше всего берегут ее.

Так что же делать, чтобы жить без вредных привычек? Я, думаю, что одними запретами не решить. Нужно, во-первых, задуматься государству, что для него важнее: прибыль от алкоголя или сигарет или здоровье нации. Во-вторых, взрослые должны понять, что дурной пример заразителен для детей. И, в-третьих, чтобы мы, дети, учились на чужих ошибках, и не превращали привычки во вторую свою натуру.

И если когда-нибудь мы сможем объединиться в единый интерес действия государства, слова взрослых, понимающие детей, а еще лучше слова с делом, то я убеждена, что мы добьемся жизни без вредных привычек. Ведь создание своей болезни и готовность лечиться – уже начало исцеления.