**1. Thói quen xấu là gì?**

-Cụ thể, thói quen xấu thường được sinh ra từ vùng thoải mái và phát triển mạnh ở những các khu vực kém nhạy cảm về mặt tri giác nên rất khó phát hiện. Thói quen xấu sẽ ảnh hưởng tiêu cực đến cả thể chất cũng như tinh thần của con người; từ đó cản trở mọi người hoàn thành mục tiêu của mình.

2. Những thói quen xấu ảnh hưởng tới sức khỏe của con người:

-Những thói quen xấu như: bỏ bữa sáng, lười vận động, ngủ trễ, lạm dụng chất kích thích ảnh ảnh hưởng tiêu cực đến sức khoẻ của bạn. Chúng là nguyên nhân gây ra các bệnh mãn tính như: suy giảm hệ miễn dịch, các bệnh liên quan đến dạ dày, nguy cơ mắc bệnh béo phì, tim mạch hay ung thư. Chẳng hạn như việc hút thuốc gây hại cho sức khỏe” nhưng mặc kệ hậu quả mà chất kích thích gây ra, chúng ta vẫn luôn sử dụng nó, để thỏa mãn sự mong muốn nhất thời mà quên mất “nỗi đau và hậu hoạ” lâu dài về sau. Bạn nên cân nhắc giữa sự thoải mái nhất thời với nỗi đau dài lâu mà chúng mang lại cho bạn.

- Thói quen xấu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của con người rất nhiều. Dưới đây là một số ví dụ về những thói quen xấu và tác động của chúng đến sức khỏe:

1. Hút thuốc lá: Hút thuốc lá là một trong những thói quen xấu nhất đối với sức khỏe. Nó có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như ung thư phổi, bệnh tim mạch, bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính, và nhiều hơn nữa.

2. Uống rượu quá nhiều: Uống rượu quá nhiều có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như bệnh gan, bệnh thận, bệnh tim mạch, và nhiều hơn nữa. 3. Ăn quá nhiều đồ ăn không lành mạnh: Ăn quá nhiều đồ ăn không lành mạnh như đồ chiên, đồ ngọt, đồ có nhiều chất béo có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như béo phì, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, và nhiều hơn nữa.

4. Không tập thể dục đều đặn: Không tập thể dục đều đặn có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như béo phì, bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, và nhiều hơn nữa.

5. Không đủ giấc ngủ: Không đủ giấc ngủ có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như mệt mỏi, căng thẳng, giảm sức đề kháng, và nhiều hơn nữa. 6. Căng thẳng quá mức: Căng thẳng quá mức có thể gây ra nhiều vấn đề sức khỏe như bệnh tim mạch, bệnh tiểu đường, bệnh tâm thần, và nhiều hơn nữa.

3. Tác hại

-Tác hại của thói quen xấu: thói quen xấu ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của con người, bên cạnh đó, nó làm hình ảnh của ta xấu dần đi trong mắt người khác, lâu dần dẫn đến sa sút bản thân,…