

# Советы родителям

## по профилактике вредных привычек у детей



- 1. *Воспитывайте положительным личным примером.***  
Нецелесообразно в присутствии детей употреблять спиртные напитки, курить дома. Некурящие, пребывающие в прокуренном помещении в течение часа, вдыхают столько отравляющих веществ, как будто сами выкурили 4 сигареты.
- 2. *Желательно, если родители курят, употребляют алкогольные напитки, избавится от этой привычки,*** причем не следует скрывать от ребёнка приложенных усилий, борьбы с самим собой.
- 3. *Важно проводить беседы с детьми*** по вопросам профилактики вредных привычек. Они должны знать отрицательные последствия употребления алкоголя, токсических веществ, курения как на их здоровье, так и на здоровье их будущих детей.

4. Совершенно неуместны запреты, окрики, наказания, если у старшеклассников появились вредные привычки. **Только постоянная работа, основанная на убедительных доказательствах**, может удержать от дальнейшего приобщения. Детей необходимо знакомить с литературой, рассказывающей о негативных последствиях вредных привычек на образ жизни.
  
5. **Важна рациональная организация свободного времени детей**, поощрение их занятий физкультурой и спортом, техническим и художественным творчеством. Важное место в семье должны занимать чтение книг, посещение родителями совместно с детьми кино, театров, выставок, проведение занятий по интересам (фото, походы, экскурсии, выращивание цветов и др.).
  
6. Необходимым условием по профилактике вредных привычек у детей является **морально-психологический климат семьи**, рациональное распределение домашних заданий и поручений, активное включение в бытовую деятельность всех членов семьи, укрепление семейных традиций.
  
7. Целесообразно **коллективно всей семьёй обсуждать все важные вопросы** семейной жизни.