

Советы родителям

по профилактике вредных привычек у детей

1. **Родители воспитывают 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, избавиться 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.