

## Памятка для родителей

### Вредные привычки – угроза здоровью

(Профилактика вредных привычек среди воспитанников ДОУ и их родителей)

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

Привычка – это повторяющееся действие, часто неосознанно, имеющее свою причину и выполняющее определенную роль.

В условиях массового распространения вредных привычек среди детей и подростков в России создалась реальная угроза здоровью будущего поколения.

Причиной становится перенесенный ребенком стресс, смена обстановки, вынужденное отлучение от матери.

Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются с нами.

**Курение** – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.

**Алкоголизм** давно уже вышел из понятия вредная привычка, алкоголизм – это болезнь. При алкоголизме нарушается работа не только организма человека, но и происходят психологические процессы, ведущие к необратимой деградации личности. Лечение алкоголизма требует участия врачей различных специализаций, в том числе и психологов.

Употребление алкоголя в период беременности ведет к тяжелейшим последствиям для ребенка. У детей интерес к курению и выпивке связан с подражанием взрослым, киногероям, кумирам... Совместные праздники с участием детей ни в коем случае не должны превращаться в пьяные посиделки. Взрослый в состоянии опьянения, да еще близкие и родные люди – совершенно недопустимое зрелище для ребенка, особенно если это отец или мать.

Привязанность к вредным привычкам у каждого человека различается по времени привыкания. Наименее защищенным к воздействию вредных привычек (курению, алкоголизму, употреблению наркотиков) является организм детей, так как их психика полностью не сформирована и быстро реагирует на внешние воздействия.

**Важно**, чтобы до того, как возникнет опасность первого опыта, сформировать у ребенка устойчивое негативное отношение к употреблению одурманивающих веществ. Этому способствует ранняя профилактика курения, употребления алкоголя и наркотиков.

Кто-то может возразить: мол, об этом говорить с дошкольниками еще рано. Но ведь профилактику нужно проводить с детства. Проблема пагубного влияния на подрастающее поколение вредных привычек взрослых, в частности

употребления алкоголя и табачных изделий, остается актуальной. Поскольку дети живут в среде, в которой нередко можно встретить пьяного взрослого, многие дошкольники знают, какие алкогольные напитки существуют. Распушенность взрослых, мама или папа с сигаретой в руке, бутылкой пива становятся для детей примером поведения, символом взрослости. Нельзя забывать, что уже своим существованием, своим поведением мы являемся примером для подражания, и воспитание детей нужно начинать с себя.

### **Профилактика вредных привычек среди детей.**

Безусловно, профилактика вредных привычек – это реально действующий способ, который поможет многим людям в преодолении вредных привычек. Избавиться от серьезных увлечений довольно сложно, но все, же можно. С вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Самое главное этого захотеть.

Необходимо снизить вероятность возникновения вредных привычек к минимуму, путем бесед на тему опасности вредных привычек, приобщению к физической культуре и спорту, развитию творческих способностей и так далее.

Семья была, есть и остается наиболее важным фактором, влияющим на его развитие, на формирование личности и мировоззрения. Именно в семье ребенок получает свой первый опыт социального взаимодействия, общаясь с родителями, с братьями и сестрами. Очень важно, чтобы в семье царил атмосфера любви, доброжелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со стороны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности детей.

Здоровый образ жизни — это, прежде всего, работа над самим собой. Человек должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

Главное – ориентировать ребенка на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это поведение, стиль жизни, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, строить гармонично свои отношения с окружающим миром — важнейшая задача родителей и педагогов (воспитателей).

Вредные привычки, а так же курение и употребление алкоголя – это зло для

каждого отдельного человека и для всего общества. Отказываясь от вредных привычек, вы делаете выбор в пользу здоровья, счастья и долголетия!

