

Учреждение «Краснопольский районный
центр социального обслуживания
населения»

Отделение комплексной поддержки в
кризисной ситуации

БЕРЕГИСЬ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК



Здоровый образ жизни не совместим с разрушающими жизнь привычками, поэтому одним из важнейших правил здоровой семьи является отказ от вредных пристрастий.

Курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков – эти пагубные привычки наносят непоправимый ущерб не только самим пристрастившимся, но и находящимся рядом с ними членам семьи, и в особенности детям. Ребенок всегда берет пример с родителей, поэтому все, что вы делаете, скорее всего переймут и ваши дети.

Влияние злчных пристрастий будущих родителей на зачатие, вынашивание, внутриутробное развитие малыша, его здоровье, интеллект, психику и социальную адаптацию известно и подтверждено многочисленными печальными примерами. Недавние

заклучения ученых говорят о том, что многие дети приобщаются к курению не только из-за подражания своим родителям, но и благодаря тому, что пассивное курение уже приучило их легкие к табаку.



Также доказано, что в неблагополучных пьющих семьях дети гораздо чаще своих сверстников из обычных семей начинают пробовать и привыкают к алкоголю. Ужасающие данные статистики говорят о том, что в нашей стране наркоманами становятся дети в возрасте 9-15 лет и большинство из них приобщаются к этому благодаря родителям.



Огромное негативное влияние на подрастающее поколение имеет и привычка

родителей ссориться, сквернословить и выяснять отношения на повышенных тонах в присутствии детей. Не удивляйтесь потом, почему ваши дети все время плачут, становятся нервными и пугливыми. Если в семье частые скандалы, крики и даже рукоприкладство, то такой же стиль перенимают и дети, которые начинают обижать животных и сверстников.

Невозможно представить современную жизнь без гаджетов, но задача родителей не допустить



привыкание детей к такому времяпровождению. Компьютерные игры, интернет, социальные сети очень быстро вовлекают детей в виртуальный мир, из которого потом очень трудно выбраться. Необходимо контролировать время, проводимое наедине с девайсом, чаще предлагать совместные игры, занимать ребенка интересными делами. Если вся семья предпочитает проводить свое свободное время лежа на диване у телевизора или за компьютерными играми, то такой пассивный образ жизни помимо компьютерной или ТВ-зависимости приведет еще и лишнему весу, и к проблемам со здоровьем.

О вреде неправильного питания мы уже говорили. Вредные привычки в питании - фастфуд, консервированные и переработанные продукты, газированные напитки и соки из пакетов, частое употребление

полуфабрикатов и тому подобное – ничего, кроме различных заболеваний вам не принесут.



Помните, только вы создаете то, что вас окружает! Поэтому сначала нужно изменить себя, избавиться от вредных привычек, а уже потом пытаться изменить и других. Для того, чтобы жить счастливой и здоровой жизнью, необходимо раз и навсегда отказаться от того, что может негативно повлиять на вас и вашу семью.

Берегите себя и своих близких, и будьте здоровы!