

Как помочь себе и ребёнку?

Вредным привычкам всегда можно найти альтернативу.

- замена пивного «ритуала» общим приготовлением свежих соков или коктейлей из всех овощей или фруктов, которые найдутся в холодильнике.

- вместо сиделок за сигаретой можно, например, пойти с малышами во двор или парк, насобирать листьев, а затем разбросать их с балкона или сделать гербарий.

- относительно вредных продуктов — то это вообще просто: ведь есть множество вкусных полезных блюд. А если их готовить вместе, всей семьёй, эти несколько часов на кухне превратятся из рутинного долга в интересный отдых.

Грызть ногти, опаздывать, ссориться, сгонять злость на других — этот перечень вредных привычек можно продолжать до бесконечности. У каждого человека можно найти как минимум две привычки, которые приносят ему неудобства.

А чтобы от них избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое!



ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ



ВЫ МОЖЕТЕ ПОГОВОРИТЬ:

- об отношениях с родителями и учителями...
- о дружбе и первой любви...
- о своей жизни и проблемах...
- о жестоком обращении с тобой и сверстниками...

8 800 2000 122

НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ!



ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ СЛУЖБ



101

Пожарная служба



102

Полиция



103

Скорая медицинская помощь



104

Аварийная служба газа

112 - единый номер для вызова экстренных служб

Самый лучший способ воспитать здорового ребенка это личный пример!
Поэтому образ жизни родителей главным образом влияет на здоровье ребенка.

Краевое государственное бюджетное учреждения социального обслуживания

«КЦСОН «Северо-Енисейский»

Отделение социальной помощи семье и детям

Буклет для родителей

«Дети и вредные привычки их родителей»





Тема алкоголя

Одни родители *вводят табу* на спиртное до достижения сыном или дочерью совершеннолетия. Другие пытаются *привить потомству «культуру питья»* на собственном примере, не видя ничего вредного в бокале хорошего вина. Третьи *дают ребенку продегустировать* горький алкоголь в раннем возрасте, чтобы отбить желание пробовать его в будущем. **Кто же поступает правильно?**

Безусловно, полностью исключить присутствие спиртного в доме – самый беспроблемный вариант. Но как, же быть с праздничными застольями, днями рождения, где гостям не запретишь выпить рюмочку за здоровье именинника? Добра не будет, если ребёнок усвоит правило: «алкоголь разрешён по праздникам, только мне он ещё недоступен». *Чтобы у ребенка не сформировалось представление о сладости запретного плода, не замалчивайте тему алкоголя. При случае обсудите, почему люди употребляют спиртные напитки, чем это опасно и к чему может привести эта вредная привычка.*

Если ребёнок становится свидетелем, как папа или родственник часто распивает спиртные напитки, разговоры должны вестись на регулярной основе.

Обязательно объясните сильный вред алкоголя для организма, тем более для детского.

Чем взрослее становится ребёнок, тем предметнее должны быть такие беседы и ярче негативные примеры.



Использование нецензурной лексики

Одно дело, когда вы выражаетесь, если неожиданно поскользнулись или порезали палец. Другое дело – когда ребёнок постоянно слышит нецензурные выражения в повседневной жизни. *Постарайтесь «не выражаться» в присутствии своего ребенка, иначе однажды попадёте в неприятную ситуацию.*



Компьютерная зависимость

Ограничения во времени игры на компьютере - отличная идея, чтобы сохранить детям зрение и уберечь от

вредных перегрузок. Но как насчёт мамы и папы? Нам, взрослым, трудно следить за собой, когда значительная часть работы и общения происходит в интернете. Но чтобы не сформировать вредную привычку у молодого поколения, мы должны это сделать. *Отложите смартфон, планшет, ноутбук и просто пообщайтесь или поиграйте с ребёнком.*



Недостаток гигиены

Дети - небольшие любители чистоплотности. К тому же норовят подобрать на улице грязные предметы, походить по лужам, погладить чужих кошек и собак. Где уж тут взяться чистоте? Однако, *если родители на своём примере, покажут, что после прихода с улицы надо мыть руки, по утрам чистить зубы и т. д., постепенно они научатся это делать.* *Есть и вредные привычки, которые дети могут напрямую перенять у родителей, например, грызть ногти, ковырять в носу и пр.*

