

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НЕ ЗАПРЕТ, А ВЫБОР

Запретить курить или употреблять спиртные напитки невозможно. Нужно показать подростку **несовместимость здорового образа жизни и вредных привычек.**

Только отвращение к сигаретам, алкоголю и наркотикам может препятствовать желанию «попробовать в жизни всё».

Личный пример взрослых членов семьи здорового образа жизни без вредных привычек, открытый и **доверительный разговор**, основанный на жизненном опыте – это повлияет на решение ребёнка сильнее, чем просто слова и убеждения. Занятия спортом, подготовка к профессиональной деятельности, несовместимой с употреблением алкоголя – дополнительные стимулы в пользу здорового образа жизни.



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК У РЕБЕНКА

- ☒ Избегайте категорических запретов
- ☒ Проводите спокойные беседы о последствиях
- ☒ Слушайте подростка и относитесь к нему как к равному
- ☒ Если в семье есть подобные привычки – признайте их как проблему

