

# СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ БЕЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Детские годы — самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей. Главную роль в жизни маленького человека играет

## СЕМЬЯ

Одним из главных правил здоровой семьи является отказ от вредных привычек, таких как курение, алкоголизм и употребление наркотических средств, зависимость от гаджетов, неправильное питание.



# АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



- В 60-80% случаев причиной распада браков является употребление алкоголя
- В семьях, где употребляют алкоголь, в 5 раз чаще рождаются физически и психически неполноценные дети



**Алкоголь – это яд!**

**Он уничтожает все живое, он убивает надежды и мечты о прекрасном будущем..**

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

**дети видят дети повторяют**

В развитии зависимости от алкоголя у подростков решающую роль играют дурные примеры родителей, употребление алкоголя в семье.



# НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ!

### Как понять, употребляет ли Ваш ребенок наркотики

#### Поведенческие признаки:

- Поведение нетрезвого человека при явном отсутствии запаха алкоголя
- Малоподвижная поза или наоборот двигательная активность
- Бессмысленная улыбка, заторможенность или беспричинное веселье

#### Внешние признаки:

- Суженные или расширенные зрачки
- Покраснение кожи и белков глаз
- Невнятная речь
- Кашель, хриплый голос

### Последствия употребления наркотиков

#### Медицинские последствия:

Поражается головной мозг  
Возникают зрительные и слуховые галлюцинации  
Развивается параноидальное состояние, психозы  
Ранняя смерть

#### Социальные последствия:

Жизнь теряет смысл  
Проблемы с учебой, работой  
Злоба и раздражительность  
Конфликты с обществом  
Суициды

### Что делать, если возникли подозрения?

1. Не отрицайте Ваши подозрения.
2. Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока Вы не справитесь с Вашими чувствами.
4. Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы Вы сами были образцом для подражания. Ваш ребенок видит ежедневно, как вы справляетесь сами со своими зависимостями, пусть даже и не такими опасными, как наркотик.

**Обратитесь к специалисту!  
Химическая зависимость не проходит сама собой.  
Она только усугубляется.**



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

# НИКОТИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

## Как курение влияет на организм человека?



## ЗАДУМАЙТЕСЬ О СУДЬБЕ ДЕТЕЙ!

Бросьте курить,  
не подавайте плохой  
пример!  
Ведь курение – ни к чему  
хорошему не приводит,  
только к беде!



## Опасность пассивного КУРЕНИЯ

- От никотиновой зависимости страдают не только курящие, но и люди, окружающие их.
- Вдыхание ядовитого дыма, исходящего от сигарет, называется пассивным курением.
- В семьях курильщиков некурящие члены семьи чаще заболевают раком желудка, раком легких, чем в семьях, в которых не курят.
- У детей, родители которых курят, ежегодно фиксируется до 1 млн. случаев бронхиальной астмы, а также почти втрое выше вероятность тяжелых аллергических реакций



# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГАДЖЕТОВ

Злоупотребление интернетом и зависимость от смартфонов могут привести к отчуждению, недостатку эмоциональной связи и ухудшению коммуникации внутри семьи.

Родители и дети могут проводить слишком много времени виртуально, вместо того чтобы проводить его вместе и общаться лицом к лицу. К тому же в социальных сетях мы видим красивую картинку, после которой подсознательно начинаем негативно воспринимать свою жизнь.

Семейные отношения кажутся не такими идеальными, как у пары на фотографиях, а партнер – не таким привлекательным и успешным.

Это может привести к снижению качества семейной жизни, конфликтам и разобщенности.



**Жизнь - не игра,  
перезагрузки  
не будет!  
Успевайте любить  
своих близких!**



## Как избежать ЗАВИСИМОСТИ?



5 Чаще встречайтесь с друзьями в жизни, а не в сети.

1 Не носите с собой телефон по квартире.

2 Не спите с телефоном под подушкой.

6 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».

7 Приучайте детей к чтению книг, а не блогам.



3 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону - только деловые, важные разговоры.

! Попробуйте провести **ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА** и оцените его.

4 Отключайте телефон на время отдыха.



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

# НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



Привычка употреблять «фаст фуд» все более популярна в российских семьях. Такая еда довольно скудна в плане полезных веществ и витаминов, которые требуются нашему организму для бесперебойного функционирования, но зато в состав включает компоненты, содержащие в переизбытке жиры, сахар и углеводы, а в процессе приготовления, нередко, образуются канцерогены, и множество других вредных веществ.

Большое количество углеводов и жиров не усваивается организмом и откладывается в виде жировых отложений, а в совокупности с малоподвижным образом жизни может привести к ожирению, из которого вытекает целый ряд опасных последствий для здоровья и даже жизни.

**Берегите  
здоровье своей  
семьи!**



**Питайтесь  
правильно!**

Исследования показали, что в семьях, где дети и родители постоянно едят вместе, и взрослые, и дети более полноценны, эмоционально сильны и имеют лучшее психическое здоровье.

**Семейный ужин** помогает детям учиться тому, что будет им полезно на протяжении всей взрослой жизни. Они улучшат свои коммуникативные навыки и привыкнут слушать окружающих.

Члены семьи научатся делать выбор в пользу здоровой пищи. В семьях, где готовят обед вместе, дети будут менее склонны к фаст-фуду и будут больше ценить фрукты и овощи. Обмен мыслями, опытом и простой факт того, что каждый будет наслаждаться атмосферой, укрепит эмоциональные узы и чувство принадлежности к группе, которая безоговорочно ценит вас.

