

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
- Бесмысленная 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?



- 1 Не носите с собой телефон по квартире.
- 2 Не спите с телефоном под подушкой.



- 3 Придерживайтесь правила: по мобильному телефону - только деловые, важные разговоры.
- 4 Отключайте телефон на время отдыха.



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

6 Не покупайте детям гаджеты «не по возрасту».

7 Приучайте детей к чтению книг, а не блогов.

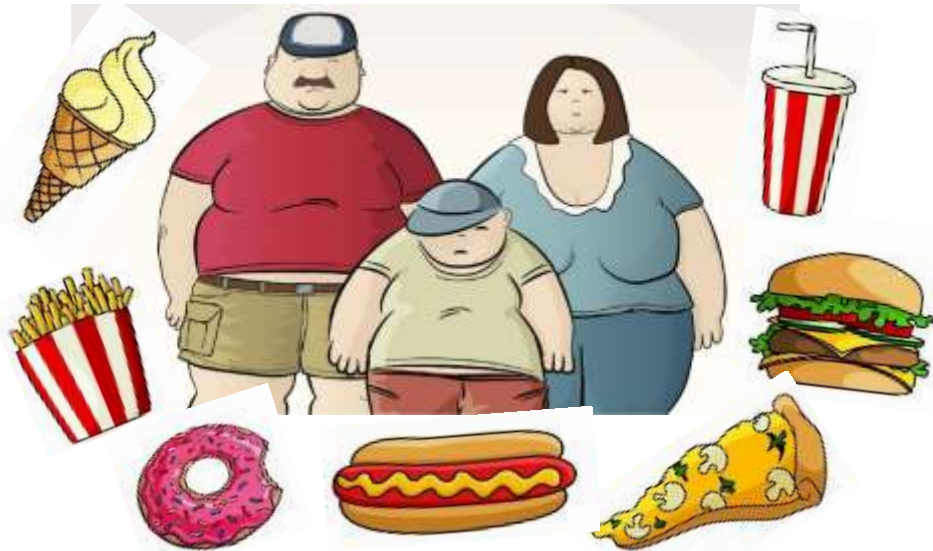


Попробуйте провести **ДЕНЬ БЕЗ ГАДЖЕТА** и оцените его.



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.

