**Советы родителям по профилактике вредных привычек у детей**



* Родители воспитывают положительным личным примером. Нецелесообразно в присутствии детей употреблять спиртные напитки, курить дома. Некурящие, пребывающие в прокуренном помещении в течение часа, вдыхают столько отравляющих веществ, как будто сами выкурили 4 сигареты.
* Желательно, если родители курят, употребляют алкогольные напитки, избавится от этой привычки, причем не следует скрывать от ребѐнка приложенных усилий, борьбы с самим собой.
* Важно проводить беседы с детьми по вопросам профилактики вре-дных привычек. Они должны знать отрицательные последствия употребления алкоголя, токсических веществ, курения как на их здоровье, так и на здоровье их будущих детей.
* Совершенно неуместны запреты,окрики,наказания, если у старше-классников появились вредные привычки. Только постоянная работа, основанная на убедительных доказательствах, может удержать от дальнейшего приобщения. Детей необходимо знакомить с литературой, рассказывающей о негативных последствиях вред-ных привычек на образ жизни.
* Важна рациональная организация свободного времени детей, поо-щрение их занятий физкультурой и спортом, техническим и худо-жественным творчеством. Важное место в семье должны занимать чтение книг, посещение родителями совместно с детьми кино, теа-тров, выставок, проведение занятий по интересам (фото, походы, экскурсии, выращивание цветов и др.).
* Необходимым условием по профилактике вредных привычек у детей является морально-психологический климат семьи, рациональное распределение домашних заданий и поручений, активное включение в бытовую деятельность всех членов семьи, укрепление семейных традиций.
* Целесообразно коллективно всей семьѐй обсуждать все важные воп-росы семейной жизни.