# 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.**



* **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..**

**В развитии**

**зависимости от**

**алкоголя у подростков**

**решающую роль играют дурные**

**примеры родителей, употребление**

**алкоголя в семье.**



Что делать, если возникли подозрения?



1. **Не отрицайте Ваши подозрения.**
2. **Не набрасывайтесь на ребенка с обвинениями.**



1. **Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте**

разговор, пока Вы не справитесь с Вашими чувствами.

1. **Если ребенок не склонен обсуждать с Вами этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о Ваших опасениях и переживаниях. Предложите помощь.**
2. **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.



# ЗАДУМАЙТЕСЬ О СУДЬБЕ



**ДЕТЕЙ!**

**Бросьте курить, не подавайте плохой**

**пример!**

**Ведь курение – ни к чему хорошему не приводит, только к беде!**









**Жизнь - не игра,**



**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 разобщённости.**

**перезагрузки**

**не будет!**

**Успевайте любить**

**своих близких!**

**Берегите**

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,

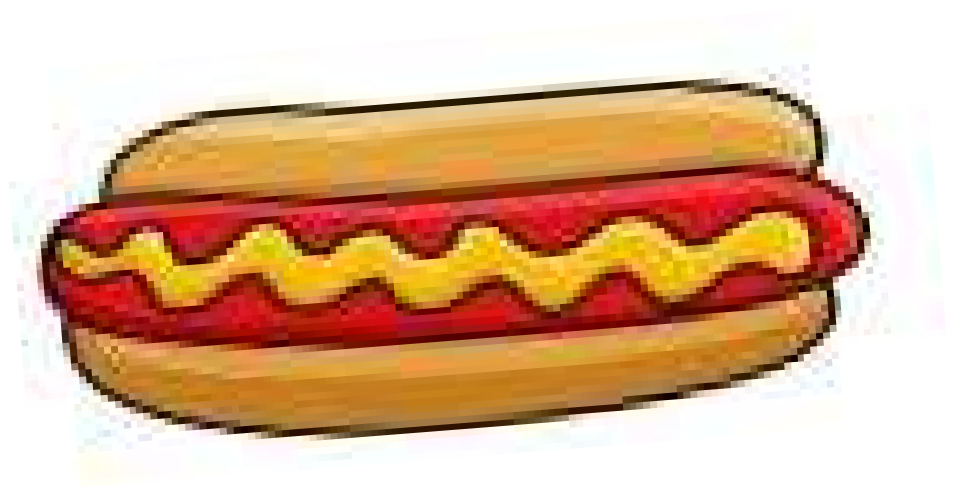
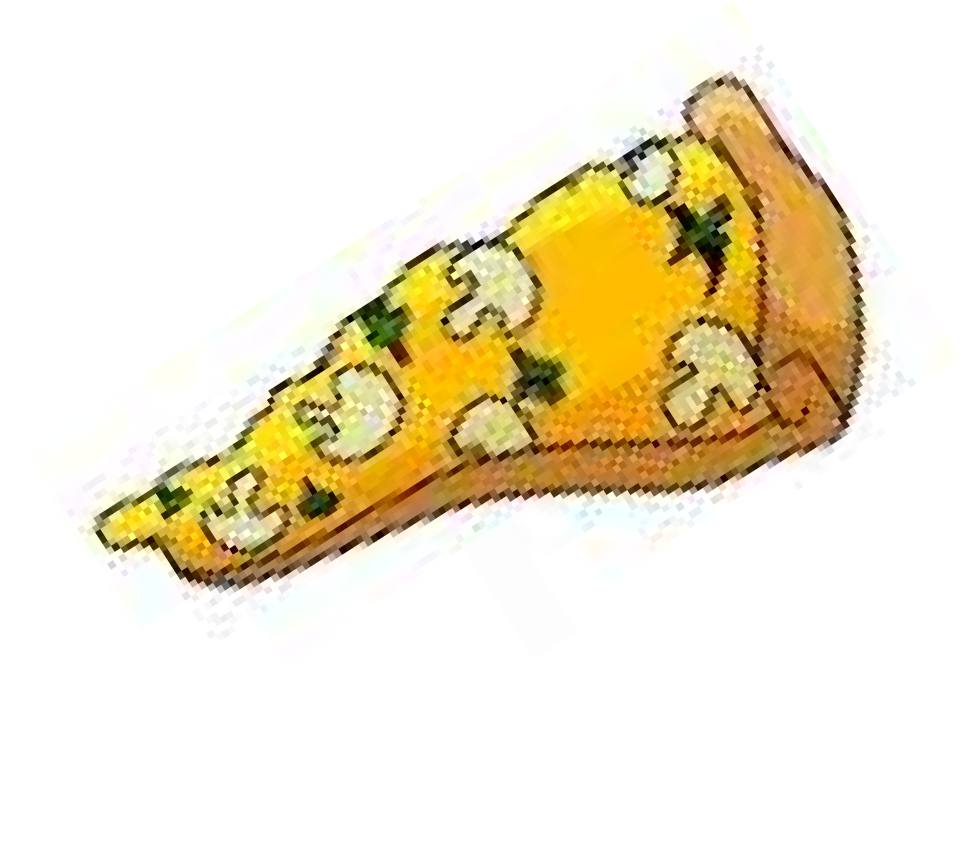
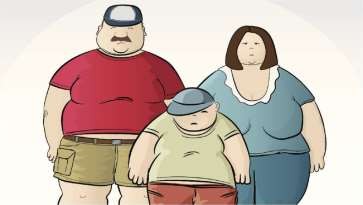
что будет им полезно на протяжении всей

## здоровье своей семьи!

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



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.

## Питайтесь правильно!

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.

