

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Уважаемые родители, наша культура нередко пропагандирует ценности, которые связаны с алкоголем, табаком и наркотиками.

Родители лучше других знают своих детей и могут их уберечь от влияния подобной информации, употребления наркотиков, предложив им совместные выезды на природу, общение у костра, посещение спортивных залов, бассейна и т.д. Важно понять ценности ребенка и воздействовать на них, включая личный пример.

Взгляды и привычки, которые формируются у детей этого возраста, будут влиять на решения, принимаемые ими в дальнейшем. В этом возрасте ребенок стремится узнавать и запоминать правила, для него важно ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько его любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и силы.

Выделите время, когда вы сможете уделить внимание ребенку. Поиграйте с ребенком, узнайте, что ему нравится, дайте ему понять, что вы любите его. Тем самым вы создадите отношения доверия и привязанности.

Установите такие правила, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду. Этим вы прививаете ребенку умение общаться.

Приучайте вашего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указаний.

Если у вашего ребенка что-то не получается в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления трудностей. К примеру, если башня из кубиков все время падает, поработайте вместе, чтобы найти возможные решения. Превращение негативной ситуации в успешную укрепляет уверенность ребенка в собственных силах.

По возможности разрешайте вашему ребенку выбирать, что надевать. Этим вы развиваете у ребенка способность к принятию решений.

Расскажите о ядовитых и вредных веществах, которые находятся дома. Прочитайте вслух предупреждающие этикетки, поясните детям, что можно есть или нюхать только пищу или прописанное лекарство, которые им дают родители. Объясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены, и повредить любому другому, особенно детям.

В этом возрасте ребенок обычно проявляет интерес к миру, находящемуся за пределами семьи и дома. Расскажите детям о пагубном влиянии алкоголя, сигарет и наркотиков, поясните, что наркотики негативно воздействуют на организм, могут привести к плохому самочувствию или даже вызвать смерть, разъясните, что употребление наркотика может стать вредной привычкой, от которой трудно избавиться.

Дети должны знать:

чем отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;

что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством взрослого, помогают в период болезни, но могут причинить вред при неправильном употреблении, поэтому нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;

почему дети не могут употреблять алкоголь, даже в небольших количествах.

Успехов вам!

Сотрудники МБДОУ г. Астрахани « Детский сад №3 « Веснушка»