

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 68», г.Ярославль

**Консультация для родителей
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ
РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ
НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ»**

Подготовила:
Кошлакова М.С.

Ярославль, 2021 год

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ РОДИТЕЛЕЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Вы мечтаете вырастить идеального ребенка во всех отношениях. Чтобы был здоровый, умный, культурный и вежливый, чтобы добрый и искренний, чтобы, чтобы, чтобы... Но не задумывались ли вы, что воспитание ребенка нужно начинать с ... воспитания себя! Ведь пример – это молчаливый воспитатель. А потому давайте поговорим о том, как привычки взрослых влияют на развитие детей.

Ребёнок как «губка» начинает вбирать в себя все то, что является его окружением. Мать и отец – это Вселенная малыша, других людей ребенок не так часто наблюдает.

Наиболее неблагоприятным фактором, влияющим на здоровье ребёнка является пристрастие родителей к вредным привычкам.

Тяга к сигаретам, пиву, острым и соленым блюдам — это именно те привычки, от которых следует избавиться хотя бы ради своих детей. Родителям нужно обращать больше внимания на то, что они делают в присутствии детей. Дома курить – нельзя. Вот один из примеров: семилетний Максимка после своего дня рождения заявил маме и папе, что он вместе с ними будет курить на кухне, ведь он уже взрослый. Для родителей, конечно, это было полной неожиданностью. Хотя они и курили, но о том, чтобы это делал их ребенок, не могло быть и речи.

Тогда родители договорились между собой, что дома больше не будут курить. Результат налицо — мальчик больше не заводил речь о том, что будет курить. Однако не возьмется ли за сигарету мальчик в будущем — не известно. Ведь когда дети знают, что их родители курят, они считают это нормой. А вот если бы родители бросили эту вредную привычку, было бы гораздо легче убедить ребенка, что не стоит даже начинать курить. С другой стороны, нередко весьма действенными оказываются пример товарища или кумира. Однако в большинстве семей именно родители являются наибольшим авторитетом для ребенка. И он невольно или сознательно перенимает их поступки. А если ему чего-то не позволяют делать, то малыш чувствует себя оскорбленным. Особенно ребенка смущает, когда родители сначала позволяют копировать свои привычки, а потом запрещают. Не самый показательный пример — когда родители дают ребенку попробовать пиво, а потом почему-то говорят, что детям нельзя его пить.

Однако гораздо больше вреда, чем алкоголь, наносит детям привычка родителей есть острое, соленое и копченое. В больницу малыши в основном попадают с приобретенными, а не врожденными болезнями пищеварительной системы. Жареная, острая или копченая пища требует для переваривания много кислоты, и организм выделяет ее сверх нормы — объясняет гастроэнтеролог. В результате кислота повреждает стенки желудка и кишечника — поэтому и образуется язва. Вредным привычкам всегда можно найти альтернативу. В одном случае это замена пивного «ритуала» общим приготовлением свежих соков или коктейлей из всех овощей или фруктов, которые найдутся в холодильнике. Вместо сиделок за сигаретой можно, например, пойти с малышами во двор или парк, насобирать листьев, а затем разбросать их с балкона или сделать гербарий. Относительно вредных продуктов — то это вообще просто. Ведь есть множество вкусных диетических блюд. А если их готовить вместе, всей семьей, эти несколько часов на кухне превратятся из рутинного долга в интересный отдых. Грызть ногти, опаздывать, ссориться, сгонять злость на других — этот перечень вредных привычек можно продолжать до бесконечности. У каждого человека можно найти как минимум две привычки, которые приносят ему неудобства. А чтобы от них избавиться, нужно осознать, что вы с ними не единое целое.

Ваши положительные привычки ребенок также скопирует, большинство из них могут остаться с ним на всю жизнь. Положительными привычками могут быть: приветствовать прохожих соседей, благодарить всякий раз за малейшую оказанную

услугу, делать зарядку по утрам и тому подобное. Если же вы видите что -либо в себе, что не хотите потом найти и в своем ребенке – у вас есть время, чтобы поменяться. Разработайте с мужем программу самосовершенствования – теперь у вас новый этап в жизни, изменения в лучшую сторону – ну так измени и себя в том же направлении! Меняй себя – меняй мир вокруг! Нарисуй только хорошее и правильное на «чистой доске» детского разума.

Наибольший вред здоровью ребёнка, в каком бы возрасте он не находился, оказывает **алкоголь**. На ребёнка оказывают отрицательное влияние и условия внешней среды в семьях, где пьянствуют родители. Известно, что детская психика отличается выраженной неустойчивостью и малой выносливостью. Высшая нервная деятельность детей младшего возраста характеризуется напряжённостью в организме, возникновением сильных реакций на воздействие факторов внешней среды. Незрелость и неустойчивость нервных процессов у детей, легкая истощаемость нервной системы под воздействием неблагоприятной домашней обстановки способствуют возникновению у них различных заболеваний нервной системы — неврозов, неврастений, психопатий. На этом фоне, в зависимости от возраста ребёнка, возникают те или иные патологические состояния. Часто в семьях, где родители злоупотребляют алкоголем, дети получают тяжёлые травмы — переломы, ожоги, сотрясения мозга из-за невнимания родителей, пьянствующих и ссорящихся между собой.

Курение, как и алкоголь, при употреблении его в любых дозах является универсальным фактором риска, способным вызывать или провоцировать у детей самые разнообразные болезни. Около 40% детей, появившихся на свет от курящих родителей, страдают теми или иными дефектами физического и психического развития, отличаются повышенной предрасположенностью к различным инфекционным и неинфекционным болезням. Достоверно точно установлено влияние курения матери на здоровье ребёнка. Патологические изменения в некоторых генетических структурах, возникшие у курящих девушек, проявляются впоследствии у детей. У них возрастает риск развития некоторых болезней органов дыхания и печени. Эта зависимость наблюдается при сопоставлении данных по заболеваемости ребёнка и по курению женщины во время беременности.

Не меньший вред здоровью ребёнка наносит и пассивное курение матери, то есть нахождение беременной женщины в накуренном помещении, поскольку табачный дым через легкие матери проникает к плоду и действует также, как если бы курила сама мать. Если женщина продолжает курить в период грудного вскармливания ребёнка, то она наносит двойной вред его здоровью. Во-первых тем, что через грудное молоко ребёнок получает довольно опасную дозу токсических продуктов табачного дыма, а это, естественно, отражается на его дальнейшем развитии и на большей предрасположенности к различным болезням. Во-вторых, табачные вещества разрушительным образом действуют на лактацию, вследствие чего пропадает молоко, и ребёнка переводят на искусственное вскармливание, что в свою очередь способствует развитию таких заболеваний, как ожирение, аллергия, диатезы.

Другой аспект проблемы связан с пассивным курением самого ребёнка. Для развивающегося организма характерна повышенная чувствительность к различным вредным факторам. Особенно вредно табачный дым действует на здоровье грудных детей. У них нарушается сон, снижается аппетит, расстраивается деятельность органов пищеварения. Живущие в накуренных помещениях дети чаще и дольше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов, пневмоний. Чем меньше ребёнок, тем больший вред причиняет его организму табачный дым.

**Мы за здоровый
образ жизни !!!**



Таким образом, злоупотребление алкоголем, курение и наркомания во многом определяют состояние здоровья детей. Воспитательный процесс среди детей должен быть направлен, прежде всего, на формирование здорового образа жизни.