Огромное значение имеет поведение будущей матери во время беременности. Доказанный факт: употребление любых психоактивных веществ [в любых дозах](http://www.takzdorovo.ru/privychki/tolko-pravda/kak-vliyaet-na-beremennost-alkogol-i-nikotin-15-faktov/) негативно влияет на  ребенка. Вопрос лишь в том, будут ли это врожденные уродства, врожденное заболевание или изменения биохимии головного мозга, которое повлияет на психику будущего ребенка.



Пассивное или активное курение во время беременности может привести к ее прерыва­нию или появлению серьезных нарушений внутриутробного разви­тия ребенка;

на 28% повышается риск мертворождения и смертности ново­рожденных;

риск рождения ребенка с низким весом в два раза больше, чем у не­курящих;

происходит недоста­точное образование молока.

 У детей — пассивных курильщиков существен­но снижается иммунитет. Они чаще болеют респираторны­ми заболеваниями, хронически­ми бронхитами, заболевания­ми среднего уха.

Курение одного и, осо­бенно, обоих родителей увеличивает в несколько раз вероятность курения ребенка в будущем.

***Живите здорОво и здОрово!***



**Министерство здравоохранения**

**Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

Больше информации здесь:

[www.гбуз-ао-цмп.рф](http://www.гбуз-ао-цмп.рф)

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского, д.2/6,**

**Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77,**

**e-mail:** **kcvlimp\_77@mail.ru**

*Министерство здравоохранения Астраханской области*

*ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»*



**Как оградить ребенка от вредных привычек**

**(для родителей)**

****

Астрахань 2015

***Как уберечь ребенка от алкоголя?***

Постарайтесь, чтобы маленький ребе­нок не был свидетелем взрослых засто­лий.

Расскажите своему ребенку об опасных последствиях знакомства с алкоголем. Ваша беседа не должна превратиться в запугивание — используйте конкрет­ные примеры, подтверждающие ваши слова и вызывающие доверие у ребенка.

Научите своего ребенка говорить «Нет» в ответ на опасное предложение.

Помогите ребенку интересно и содержа­тельно организовать свой досуг. Под­держивайте его в поиске и формирова­нии своего круга интересов.

Сохраняйте доверительные и близкие отношения с ребенком. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы всегда поддержите и постараетесь понять его.



***Первые признаки знакомства подростка с наркотиками***

**Изменения во внешнем виде:**

бледная кожа, синие круги под глазами, часто высту­пающий пот;

неестественно расширенные или суженные зрачки;

расчесы на коже.

**Изменения настроения:**

немотивированная смена настроения;

апатия;

внезапные приступы агрессивности.

**Изменения поведения:**

продолжительный сон;

приступы сильного голода;

изменение круга общения: отказ от прежних друзей, появление новых приятелей, избегающих контактов с взрослыми членами семьи;

изменение сферы интересов. Прежние увлечения теряют свою привлекательность. Подросток без предупреждения исчезает из дома, пропускает школу, бросает секцию или кружок.

***Что делать, если вы заметили тревожные признаки?***

Спокойно и доброжелательно поговорите с подрост­ком. Объясните ему, что именно вас тревожит, попроси­те объяснить происходящее.

Если опасения остаются, обратитесь за помощью в под­ростковый наркологический кабинет. Там можно получить консультацию, сделать анализ.

Около 60% родителей узнают о том, что их дети употребляют наркотики тогда, когда подростку требуется медицинская помощь. Родители призна­ются, что уже давно замечали неладное, однако сама мысль о том, что в их семье случилась беда, приводила их в ужас, и поэтому взрослые сами для себя старались придумывать более или менее прав­доподобные объяснения происходящего.

***Заповеди для родителей***

1. Не старайтесь сделать из ребенка свою копию, он будет собой, даже если Вы этому будете активно противодействовать.

2. Не требуйте от ребенка благодарности только за то, что Вы дали ему жизнь. В свое время он даст жизнь Вашим внукам и уже этим вернет свой долг с лихвой.

3. Не вымещайте на ребенке свою злость и обиды за неудачи в работе или личной жизни. Все зло, которое Вы излили на ребенка, вернется к Вам, нередко в гипертрофированном виде.

4. Относитесь серьезно к проблемам ребенка, даже если Вам они кажутся смешными. У него меньше жизненного опыта, помогите ему, поделитесь своими знаниями.

5. Никогда не унижайте ребенка. Помните, что он такая же личность, как и все остальные, у него тоже есть чувство собственного достоинства.

6. Любите ребенка просто так, а не за то, что он талантлив, красив или умен.