**Анкета для родителей.**

Предлагаем Вам ответить на вопросы:

1. Кем Вы приходитесь ребенку:

Мама Папа Другое

1. Считаете ли Вы, что образ жизни родителей является примером подражания для их детей?

Да Нет Не знаю

1. Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

Да Нет Не знаю .

1. Как вы считаете, какие вредные привычки Вы имеете?

Курение Алкоголь Употребление наркотиков

Нет вредных привычек

1. От каких привычек Вы бы хотели избавиться?

Курения Алкоголизма Употребления наркотиков

Не хочу избавляться Нет вредных привычек

1. Как Вы считаете, с какого возраста нужно начинать профилактику вредных привычек?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Предложите способы борьбы с

Курением\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Алкоголизмом\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наркоманией\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Памятка для родителей детей 4-5 лет***

**Психологические особенности возраста**

Взгляды и привычки, которые формируются у детей в этом возрасте, оказывают важное влияние на решения, которые будут принимать, став старше. В этом возрасте они стараются узнать и запомнить правила и хотят услышать ваше мнение о том, что такое хорошо и что такое плохо.

Хотя они уже достаточно большие для того, чтобы понимать, что курение вредно для них, они еще не готовы к восприятию сложных фактов о табаке, алкоголе и других вредных веществах.

**Рекомендации**

1. Расскажите, почему детям нужна здоровая пища. Попросите ребенка назвать несколько любимых продуктов и разъясните, как эта пища способствует поддержанию здоровья и сил.
2. Выделите регулярное время, когда вы можете уделить все внимание своему ребенку. Поиграйте с ним, сидя на полу; узнайте о том что ему нравится и не нравится; дайте ему понять, что вы его любите. Тем самым вы создадите прочные отношения доверия и привязанности, которые помогут вашему ребенку в последующем принять решение не употреблять вредные вещества.
3. Установите такие принципы, как необходимость играть честно, делиться игрушками и говорить правду, чтобы дети знали, какое поведение вы от них ожидаете.
4. Побуждайте своего ребенка следовать указаниям и задавать вопросы, если он не понимает указания, поощряйте его за это.
5. Если у вашего ребенка не получается что-то в процессе игры, воспользуйтесь этим для развития навыков преодоления проблем. К примеру, если башня из кубиков все-время падает, придумайте вместе способ исправить ситуацию. Превращение негативных обстоятельств в позитивные укрепляет уверенность ребенка в своих силах.
6. По возможности разрешайте своему ребенку выбирать, что надевать. Даже если одежда не совсем выражена в цветовой гамме, вы развиваете способность ребенка принимать решения.
7. Укажите на ядовитые и вредные вещества, которые обычно находятся дома, и прочитайте вслух предупреждающие этикетки. Поясните детям, что на всех «плохих» лекарствах есть предупреждения об опасности попадания их внутрь организма человека, а потому можно есть (или нюхать) только пищу или прописанное лекарство, которое дают ему родители. Разъясните, что лекарства могут помочь тому, для кого они предназначены и повредить любому другому человеку и тем более детям.

***Памятка для родителей детей 6-7 лет.***

**Психологические особенности возраста**

В этом возрасте ребенок обычно демонстрирует растущий интерес к миру за пределами семьи и дома. Изменяется его социальный статус, он становится сначала дошкольником, а потом – школьником. Теперь у него появляются новые авторитеты: учителя, воспитатель, тренер.

**Рекомендации**

1. Расскажите, что любое отличное от пищи вещество, которое человек принимает внутрь, может быть крайне вредным.
2. Поясните, что курение, алкоголь, наркотики мешает работе организма и может привести к очень плохому самочувствию, может вызвать болезни или даже смерть.
3. Разъясните понятие «привыкание»: злоупотребление табаком, алкоголем и другими вредными веществами может стать привычкой, от которой трудно избавиться.
4. Похвалите детей за хороший уход за своим телом и неупотребление того, что может навредить.

**Дети должны понимать**

* как отличаются друг друга продукты питания, яды, лекарства и т.п.;
* что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством родителей, могут помогать в период болезни, но будут вредными при неправильном употреблении; детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
* почему взрослые могут курить, пить алкоголь, а дети не могут, причем даже немного.