Наши дети копируют нас во всём: жесты, слова и даже вредные привычки. И речь идёт не только о курении и алкоголизме. Давайте разберёмся как не передать ребёнку негативные паттерны поведения.
**Нездоровое питание**

Наши пищевые привычки формируются с детства. Если в семье часто едят большие порции, жирную и жареную пищу, много сладостей и выпечки, а овощей и фруктов почти нет, ребёнок перенимает эти привычки.

Нездоровое питание может привести к ожирению, заболеваниям ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, кариесу, диабету и даже онкологии.
**Курение**

Курящие родители часто говорят детям, что это вредно. Но что видит ребёнок? Родители курят и радуются жизни. Соответственно ребенок думает, что это не так уж вредно, и сам начинает курить. Дети курящих родителей невольно становятся пассивными курильщиками.
Курящим родителям нужно:
• Не курить рядом с детьми и в их присутствии
• Объяснять, что это вредно, что мама и папа делают все, чтобы избавиться от этой привычки
• Не курить дома и автомобиле, даже если рядом нет детей
• Если вы курили дома или в машине, то провести генеральную уборку с мытьем стен и потолка и больше не курить.
**Алкоголь и дети**

Безопасная доза алкоголя – это миф. Никогда не давайте детям пробовать спиртное! Даже один глоток может привести к серьезным последствиям:
• Резкое снижение уровня глюкозы в крови, что может вызвать судороги и кому
• Рвота и остановка дыхания.

Лучший способ защитить ребенка – полностью исключить алкоголь из дома.
**Цифровая зависимость**

Смартфоны и компьютеры стали неотъемлемой частью нашей жизни, но, если родители проводят все время в играх или социальных сетях, дети могут перенять эту привычку. Игровая зависимость формируется быстро, а лечение может занять годы и потребовать помощи психотерапевта.
**Психологические травмы**

Травмы, пережитые в детстве, могут оставить след на всю жизнь. Вот некоторые из них:
• Физическое или эмоциональное насилие
• Развод родителей
• Потеря близкого человека
• Абсентеизм родителей (когда они не участвуют в жизни ребенка).

Идеальных семей не бывает, и каждый сталкивается с трудностями. Но наша задача – защитить ребенка, позаботиться о его здоровье и стать для него примером полезных привычек, подавать им пример здорового образа жизни, с детства приучать детей к прохождению регулярных медицинских обследований. Это важный шаг к заботе о здоровье. Диспансеризация помогает выявить заболевания на ранней стадии, что увеличивает шансы на успешное лечение. Показывайте своим детям, как важно заботиться о здоровье, на собственном примере.