

**Вредным привычкам - нет**  
**Скажи всем друзьям.**  
**Вредным привычкам - нет**  
**Скажи себе сам**  
**Вредные привычки - плохо**  
**Знай всегда.**

## Советы детям. О вредных привычках

Ваши родители искренне желают вам добра и всегда хотят помочь, даже проявляя чрезмерную строгость, они просто хотят обезопасить вас, чтобы вы не пошли по наклонной. Если у вас возникла мысль «Родители заругают», это означает, что нужно сказать себе стоп, если у вас возникают какие-то сомнения в словах родителей относительно вредных привычек или любой другой темы, возьмите и задайте им этот вопрос, почему именно так. Не бойтесь открываться, если вы боитесь проявления жестокости и неприятных фраз в свой адрес, расскажите о своих опасениях родителям, и я думаю, они обратят внимание на свое поведение.

**Если вы подумываете закурить, спросите любого взрослого человека, хочет ли он бросить курить, и практически каждый ответит да.** Если вы думаете, что намереваетесь просто побаловаться, и уверены, что в любой момент можете бросить, спросите тех же людей как начинали курить они, и какова их способность отказаться от этой вредной привычки. Если вы все также намерены закурить, взгляните на статистику, сколько людей умирает от курения, поговорите с людьми, страдающими тяжелейшими заболеваниями вследствие курения. Курение это не признак крутости, это признак глупости.

Есть желание выпивать спиртное, опять взгляните на статистику, сколько людей становится алкоголиками, вы же не думаете, что каждый из них хотел такой жизни. Не нужно только говорить не о каком культурном выпивании, это просто толчок к тому, чтобы в конечном счете спиться, пытайтесь находить **счастье внутри себя**, а не искать его во вне. Помните о том, как много гулянок с употреблением спиртного заканчивались не лучшим образом, сколько семей страдают из-за чрезмерного употребления алкоголя, если вам не жалко себя, то подумайте хотя бы об окружающих, о здоровье будущего поколения, которое сильно страдает из-за спиртного. Держитесь по жизни тех, кто больше устремлен в жизни, кто обладает высокими целями, не тот, кто ходит по головам ради собственного материального достатка, а тот, кто превыше всего ставит взаимоотношения с людьми.