

# **Памятка для родителей**

## **по здоровому образу жизни**

**1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:**

- балансируйте режим труда, отдыха, питания;
- начинайте день с утренней зарядки и добрых мыслей;
- бросьте курить,
- оставьте за порогом своего дома неудачи и плохое самочувствие;
- найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

**2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:**

- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
- не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
- не выносите сор из избы;
- не делите труд в семье на мужской и женский.

**3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:**

- будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
- уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
- с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины – матери, мужчины – отца.

**4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:**

- не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
- не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
- приобщайте детей к миру литературы.

**5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:**

- не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- к учителю могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.

**6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас – вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.**