|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [Памятка родителям по здоровому образу жизни](http://ondso.ru/prophylaxy)1. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:
	* Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
	* начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
	* не курите, либо бросьте эту пагубную привычку, тем самым вы дадите пример здорового образа жизни ребенку;
	* оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
	* не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, 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.
 |   |  |
|  |  |  |  |