

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**

### **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);
- бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- 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.**