**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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. | http://static1.babysfera.ru/6/1/0/8/644687.68859416.jpeg |
| ***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 делите труд в семье на мужской и женский. | http://www.znaikak.ru/design/pic/visred/Detiubir.png |
| ***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. | http://promalishei.ru/images/vospitanie/Psixologia/Ключевые_осбенности_воспитания_детей._10_заповедей_5.gif |
| ***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. | http://chegdomyn.narod.ru/meny/deti/images/pic/119.jpg |
| ***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. | http://www.biblioteka.viabg.com/images/teacher_parent_small.gif |

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

