**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.***

 