|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| [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. | | |  |  |
|  |  |  |  |