**Памятка** **для** **родителей** **по** **здоровому** **образу** **жизни**

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:

* никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
* никогда не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
* никогда не выносите сор из избы;
* никогда 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 незакомплексованными в общении, культурными, то:

•   относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;

* очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби;
* не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха;
* находите время читать сами и 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, критиканством в адрес своих родственников, знакомых, клиентов, воспитателей, 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. Будьте сами примером для своих детей!