Памятка для родителей

о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

**1.Если Вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить весь уклад жизни семьи на принципах здорового образа жизни:**

*-строгий, чёткий режим; утро начинать с зарядки и прохладного душа;*

*-сами бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;*

*-всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием;*

*-не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравно-вешивайте его активным общением с природой:лесом, речкой…*

*-создавайте в своей семье самые разные здоровые привычки, традиции – праздники, юбилеи, походы…*

**2.Если Вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:**

*-не лишайте детей участия в общем семейном труде;*

*-никогда не выносите «сор из избы»;*

*-Не делите труд на «женский» и «мужской";*

**3.Если Вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:**

*-будьте сами выдержаны и спокойны, интеллигентны;*

*-уделяйте им максимум внимания,сопереживайте друг другу, избегайте ссор;*

**Помните родительскую заповедь: человек богат прежде всего здоровыми эмоциями!**

Памятка для родителей

о ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ

**1.Если Вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить весь уклад жизни семьи на принципах здорового образа жизни:**

*-строгий, чёткий режим; утро начинать с зарядки и прохладного душа;*

*-сами бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;*

*-всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием;*

*-не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравно-вешивайте его активным общением с природой:лесом, речкой…*

*-создавайте в своей семье самые разные здоровые привычки, традиции – праздники, юбилеи, походы…*

**2.Если Вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:**

*-не лишайте детей участия в общем семейном труде;*

*-никогда не выносите «сор из избы»;*

*-Не делите труд на «женский» и «мужской";*

**3.Если Вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:**

*-будьте сами выдержаны и спокойны, интеллигентны;*

*-уделяйте им максимум внимания,сопереживайте друг другу, избегайте ссор;*

**Помните родительскую заповедь: человек богат прежде всего здоровыми эмоциями!**