****

**Памятка родителям  по здоровому образу жизни**

1.      Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:

o    живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;

o    начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);

o    не курите, либо бросьте эту пагубную привычку, тем самым вы дадите пример здорового образа жизни ребенку;

o    оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;

o    не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;

o    имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

2.      Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

o    не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;

o    не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;

o    не выносите сор из избы;

o    не делите труд в семье на мужской и женский.

3.      Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

o    будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;

o    уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;

o    с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

4.      Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:

o    не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;

o    очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;

o    не жалейте времени для культурного совместного отдыха;

o    приобщайте детей к миру литературы.

5.      Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

o    не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;

o    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.

**Берегите себя и своё здоровье, выбирайте жизнь!**