**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**

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: - 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.