

Памятка для родителей по здоровому образу жизни.

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

- живите в определённом режиме труда, отдыха питания;
- начинайте день с утренней зарядки;
- бросьте курить, объясняя детям, что это вредит здоровью;
- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
- не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

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

- никогда не лишайте своих детей участия в семейных 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;