

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 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.

