***Памятка для родителей по***

***здоровому образу жизни (ЗОЖ)***

**1**. Если вы желаете, здоровья своим детям, необходимо направить 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 плохая привычка;
- оставьте за порогом своего дома недовольство неудачами и плохим самочувствием:
- не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с детьми;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести хорошие привычки.

**2**. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то:
- 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 детский сад, 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.