

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.