**Памятка для родителей**

**по здоровому образу жизни**

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

·        балансируйте режим труда, отдыха, питания;

·        начинайте день с утренней зарядки и добрых мыслей;

·        бросьте курить,

·        оставьте за порогом своего дома неудачи и плохое самочувствие;

·         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.