**ПАМЯТКА**

**Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка?**

**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);

- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, 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.