

## **Памятка для родителей по здоровому образу жизни**

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

- живите в определённом режиме труда, отдыха и питания;
- начинайте день с утренней зарядки;
- бросьте курить, объясняя детям, что это вредит здоровью;
- оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
- не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой;
- имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

### **2.Если вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:**

- никогда не лишайте своих детей участия в семейных 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 супругу (супруге), возвышайте культ женщины-матери, мужчины - отца.

### **4. Если вы хотите видеть своих детей культурными и незакомплексованными в общении то:**

- относитесь со всей серьёзностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- очень хорошо, если у вашего ребёнка есть своё 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 отношению к другим людям: родственников, знакомых, клиентов, учителей;
- если к учителю есть претензии, то с ними надо идти прямо к нему.

### **6. Вы желаете, чтобы ваш ребёнок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас – вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.**

### **Полезные советы:**

- Не будьте слишком критичны по отношению к окружающим Вас людям. Для установления отношений очень важно, какое Вы сами производите впечатление на окружающих людей. Люди всегда видят Вас такими, какими Вы себя преподнесите.
- Чтобы у вас появились друзья нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общаться надо учиться. В этой связи, не будьте критичны, мнительны, угрюмы и подозрительны. Если вы всегда энергичны, в меру открыты, спокойны – вы привлекательны для окружающих.
- Держите себя так, ведите себя так, чтобы люди имели основание относиться к Вам с уважением, видели в Вас сильного и привлекательного человека. Старайтесь ни о ком не думать дурно. Устройте себе экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.
- Стройте своё отношение и общение с другими “на равных”, не задевайте того, что человеку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его близких, его идеалы и ценности.
- Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если Вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде чем пошутить, подумайте о последствиях.
- Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые Вам будут благодарны.
- Будьте внимательны к окружающим, не забывайте здороваться, не забывайте поздравлять людей с праздниками, помните дни рождения окружающих вас людей.

**И тогда вас тоже обязательно заметят, обязательно запомнят, будут дорожить Вашим общением, будут ценить и уважать. И у каждого из Вас будут настоящие друзья, постоянные друзья, которые помогут Вам в самых сложных жизненных ситуациях.**