

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

<p>1. Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах ЗОЖ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - никогда не лишайте своих детей участия в семейных трудовых 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.
<p>3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>4. Если вы хотите видеть своих детей незакомплексованными в общении, культурными, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - относитесь со всей серьезностью к работе педагогов; - очень хорошо, если у вашего ребенка есть свое хобби; - не жалейте времени и средств для культурного совместного отдыха; - находите время читать сами и приобщайте детей к миру литературы.
<p>5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критиканством по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей; - к педагогу могут быть претензии, но с ними надо идти прямо к нему.
<p>6. Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.</p>	

