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

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;
* 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.
1. **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.
1. **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;