

Памятка родителям 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 (не менее 30 мин);
- не курите, либо бросьте эту пагубную привычку, тем самым вы дадите пример здорового образа жизни ребенку;
- 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.

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 жалеете 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.

Вы желаете, чтобы ваш ребенок вырос добрым, внимательным, готовым поддержать вас - вам нужно самим уделять максимум внимания своим родителям.



**Государственное автономное учреждение здравоохранения
Свердловской области Областной наркологический диспансер**