

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 (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.



2. Если вы желаете видеть своего ребенка трудолюбивым, то придерживайтесь правил:

- * 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.

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 незакомплексованными в общении, культурными, то:

- * относитесь со всей серьезностью к работе школьных педагогов, не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
- * 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.

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 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.



Золотые правила здоровьесбережения.

1. Соблюдать режим дня!
2. Обращайте большое внимание на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Проветривайте комнату!
5. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
6. Гоните прочь уныние и хандру!
7. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
8. Желайте себе и окружающим только добра!



Соблюдайте
правила здорового
образа жизни

вместе с детьми!



Положительные эмоции

*Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно все пусто, все сгорело,
И только воля говорит: "Иди!"
Останься прост, беседуя с царями,
Останься честен, говоря с толпой;
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,
Пусть все, в свой час, считаютя с
тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неумолимый бег, -
Тогда весь мир ты примешь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь Человек!*

Р. Киплинг



Памятки для родителей «Здоровый образ жизни»



*Здоровый образ жизни – это
совокупность действий и
поступков человека, которые
направлены на сохранение его
духовного и физического здоровья.*