

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

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

- 1) - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
- 2) - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
- 3) - бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
- 4) - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
- 5) - не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
- 6) - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

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

1. - не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
2. - не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
3. - не делите труд в семье на мужской и женский.

Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:

1. - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
2. - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
3. - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.

Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:

1. - не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
2. - очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
3. - не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
4. - приобщайте детей к миру литературы.

Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:

1. - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
2. - 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

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

1. - Живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;
2. - начинайте день с утренней зарядки (не менее 30 мин);
3. - бросьте курить, объясняя своим детям, что это форма самоубийства;
4. - оставьте за порогом своего дома недовольство ценами, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием;
5. - не становитесь рабами телевидения, особенно в выходные дни, найдите время для общения с природой;
6. - имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки.

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

1. - не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;
 2. - не проявляйте непочтения, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;
 3. - не делите труд в семье на мужской и женский.
3. Если вы желаете видеть своих детей способными создать крепкую семью, то:
1. - будьте выдержанными и спокойными в кругу своей семьи;
 2. - уделяйте своим детям максимум внимания в свободное время, интересуйтесь их делами, сопереживайте им;
 3. - с уважением относитесь к мужу (жене), возвышайте культ женщины - матери, мужчины - отца.
4. Если вы хотите видеть своих детей свободными в общении, культурными, то:
1. - не допускайте, чтобы ваши дети пропускали школу;
 2. - очень хорошо, если у вашего ребенка есть хобби;
 3. - не жалейте времени для культурного совместного отдыха;
 4. - приобщайте детей к миру литературы.
5. Если вы не хотите видеть своих детей беспринципными, циничными, отравляющими жизнь себе и другим, то:
1. - не разрешайте себе заниматься в присутствии детей сплетнями, критикой по адресу своих родственников, знакомых, клиентов, учителей;
 2. - 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СВОИХ ДЕТЕЙ.

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребенка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребенка следует не менее четырех раз в день, а лучше — 8 раз.
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ — лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
11. Лучший вид отдыха — прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка — совместная игра с родителями.
12. Следите за гигиеной сна вашего ребёнка.
13. Берегите нервную систему вашего ребёнка.
14. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
15. Не делайте за ребёнка то, что хотя и с трудом, может выполнить сам. Пусть он сам старается.
16. Будьте всегда и во всём примером для вашего ребёнка!