*Памятка для родителей.*



МБОУ СОШ № 117

Г.Снежинск

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