

***МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ХАКАСИЯ***

***ГКУЗ РХ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»***

**655017, Республика Хакасия г. Абакан, ул. Крылова 47 «а», тел/факс: 8 (3902) 34-82-79, а/я 118,**

**e** **-mail: minzdravcmp@yandex.ru**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (ЗОЖ)**

1. **Если вы желаете здоровья своим детям, необходимо перестроить уклад семьи на принципах здорового образа жизни:**

- живите в определенном режиме труда, отдыха, питания;

- начинайте день с утренней зарядки;

- если вы курите, бросьте курить, объясняя своим детям, что это путь к болезням;

- 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 следующих правил:**

- не лишайте своих детей участия в семейных трудовых делах;

- не проявляйте недовольство, не говорите плохо о поступках членов вашей семьи, морально поощряйте трудовые усилия каждого;

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