

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

- +** строгий и чёткий режим;
- +** утро начинать с физзарядки и прохладного душа;
- +** сами бросьте курить, ограничьте употребление алкоголя;
- +** всегда оставляйте за порогом своего дома недовольство жизнью, плохим самочувствием (для этого есть «Психологическая служба») помните, что нагромождение стрессовой энергии в вашей психике вызовет резкое снижение общего иммунитета не столько у вас самих, сколько у ваших детей);
- +** не становитесь рабом телевизора или компьютера, а если общение с ними необходимо по рабочим соображениям, уравновешивайте его активным общением с природой: лесом, полем, речкой...
- +** каждую минутку свободного времени – спорт, спорт и спорт всей семьёй!
- +** создавайте у себя в семье самые различные здоровые привычки, ритуалы и традиции – праздники, юбилеи, турпоходы, путешествия и др.

**Если вы желаете видеть своего ребёнка трудолюбивым:**

- +** не лишайте детей участия в общем семейном труде;
- +** не проявляйте непочтения к членам своей семьи (даже на уровне скрытых помыслов, в подсознании);
- +** никогда не «выносите сор из избы»;
- +** не делите труд на «мужской» и «женский».

**Если вы хотите видеть своих детей способными и счастливыми, то:**

- +** будьте сами выдержаны и спокойны, интеллигентны;
- +** уделяйте детям максимум внимания, создайте в семье единство чувств, ценностей и сопереживания друг к другу, избегайте ссор.

**Если вы хотите видеть своих детей культурными, то:**

- +** живо интересуйтесь успехами своих детей, даже малыши;
- +** не жалейте времени средств на культурный отдых с детьми.

***Помните! Родительская заповедь: человек богат прежде всего эмоциями!***