**Памятка для родителей по здоровому образу жизни**

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

-бросайте курить, объясняя детям, что это вредит здоровью

-оставьте за порогом своего дома ценам, правительством, руководством, неудачами и плохим самочувствием

-не становитесь рабами телевидения, найдите время для общения с природой

-имейте сильную волю, чтобы приобрести сильные привычки