**ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ УЧНЯ ПРО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Середня школа однієї з головних завдань уважає виховання гармонічне розвитої, фізично й духовно здорової особистості, носія високої культури, яка успішно адаптується в складнім соціальнім середовищі, реалізує себе в професійному, суспільному й сімейному аспектах у загальноприйнятому змісті цих понять.Потреба в здоровому способі життя, розвитий інтелект і широкий кругозір, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу - ось кінцевий результат загальної виховної діяльності родини й школи.

**Рекомендації батькам**

***Якщо ви бажаєте здоров'я своїм дітям, необхідно побудувати весь побут родини на принципах здорового способу життя:***

1.Живите в визначеному режимі праці, відпочинку, харчування, а саме: намагайтеся вчасно лягати спати й вставати, повноцінно й раціонально снідати, обідати, а вечеряти не пізніше 19-і годин. У раціоні повинна переважати рослинна й білкова їжа при мінімумі насолод і тваринних жирів, обмеженні гострих і солоних приправ. Стежите за тим, щоб за їжею не виникало почуття переїдання у членів сім'ї;

2.Починайте день із ранкової фіззарядки не менш 30 хв. бажане на свіжім повітрі з використанням пробіжки й елементів гімнастики. Після зарядки - душ, який необхідно завершити обливанням холодною водою. Перед сном обливання повторити. Доведене, що дворазове обливання дає великий імпульс імунній системі організму, причому багаторазово зростає протидія не тільки застуді, але й патології м'язового, опорно-рухового апарата, шлунково-кишкового тракту, нервової системи, навіть онкопатологии й захворювань серцево-судинної системи;

3. Киньте курити, доводячи своїй дитині, що це витончена форма самогубства. Обмежте вживання алкоголю, виключивши в присутності дітей його вживання взагалі. Повторюйте собі і їм, що добровільне вживання отрути - це божевілля слабохарактерної й нерозумної істоти, яка нічим не можна пояснити;

4. Залишайте за порогом свого будинку роздратованість цінами, урядом, керівниками й підлеглими, невдачами й поганим самопочуттям і т.д. Тому що все це непомітно передається й членам вашої родини. Здійснюється поступове нагромадження стресової енергії, яка виснажує нервову систему, порушує роботу всіх систем організму, знижує його захисні функції, веде до хвороб;

5. Не стаєте рабами телевізора, особливо у вихідні дні. Знаходите час для спілкування із природою - у парку, за містом, на дачі. Це допоможе відновити нервову енергію, витрачену за тиждень, підвищити імунітет, зміцнити здоров'я.

6.Дуже добре, якщо захоплюєтеся у вільний час одним з видів спорту - бігцем, футболом, тенісом, плаванням, східним єдиноборством. Регулярні заняття спортом роблять вашу імунну систему захищеної, нерви - міцними, волю - залізної, а ваших дітей - схожими на вас: здоровішими й щасливими;

7. Помніть, що всі ваші звички - не більш ніж стереотипи, які створюють оманне відчуття комфорту. Ваші нові звички, для яких спочатку потрібні вольові зусилля, принесуть вам і вашим дітям щастя повнокровному, здоровішому життя, дадуть комплекс нових відчуттів, і ви будете почувати себе не менш комфортно. Ваші діти, спостерігаючи тільки такий спосіб життя, не зможуть і не захочуть жити по-іншому, вони будуть приречені на здоров'я, успіх, щастя й довголіття.